

SOLA POMÁHÁ

výroční
ZPRÁVA
2025



OBSAH



O Sola pomáhá

Problém, který řešíme

Komu pomáháme

Náš tým 2025

Naše práce 2025

2025 v číslech

Financování

Plány na rok 2026

Kontakt

O Sola pomáhá

Náš příběh

Spolek Sola pomáhá vznikl v květnu roku 2022. V té době už jsme rok poskytovali menstruační potřeby ženám, pro které jejich zakoupení může být luxus. Začátkem pomáhání bylo setkání spoluzakladatelky Lucie Gregorové s bezdomovkyní na veřejných záchodcích a následná diskuze v organizaci Jako Doma, která pomáhá ženám bez domova o nedostatku pravidelného přísunu menstruačních potřeb.

Naše vize

Menstruace je běžné téma a menstruační potřeby jsou dostupné všem, kdo je potřebují.

Naše mise

Distribuce menstruačních potřeb k těm, kdo je potřebují. Vzdělávání a normalizace tématu.

Naše proč

Aby ženy neztrácely důstojnost, když nemají dostatek prostředků.



Problém, který řešíme

Menstruační dostupnost

Menstruace je přirozenou součástí života, přesto pro mnoho lidí stále představuje překážku. Ne každý si může dovolit pravidelně nakupovat menstruační potřeby a ne všude jsou dostupné ve chvíli, kdy jsou potřeba. Nedostupnost navíc posiluje i přetrvávající tabu kolem menstruace, kvůli kterému lidé často váhají o pomoc požádat nebo o menstruaci otevřeně mluvit.

Věříme, že důstojná menstruace znamená víc než jen přístup k vložkám nebo tamponům. Znamená možnost prožívat menstruaci bez studu, stresu a zbytečných překážek. Proto propojujeme materiální pomoc, vzdělávání i osvětu a usilujeme o to, aby menstruační potřeby byly běžně dostupnou součástí škol, sociálních služeb i dalších veřejných institucí.



Systémová změna

Jednorázová pomoc nestačí. Aby byla menstruační dostupnost skutečně dlouhodobá, je potřeba měnit pravidla. V roce 2025 jsme proto intenzivně pracovali na prosazení systémových změn, které povedou k tomu, aby byly menstruační potřeby běžně dostupné tam, kde je lidé potřebují. Významným milníkem bylo prosazení změny hygienické vyhlášky, díky níž mají školy od 1. ledna 2026 povinnost zajistit dostupnost menstruačních potřeb.



Komu pomáháme

Těm, pro které i vložka může být luxus

Lidé ohrožení chudobou

Dodáváme menstruační potřeby prostřednictvím partnerských organizací lidem, pro které představují významnou finanční zátěž – lidem bez domova, samoživitelkám, rodinám s nízkými příjmy i dalším, kteří se ocitli v obtížné životní situaci.

Děti a mladí lidé

Spolupracujeme se školami a nízkoprahovými kluby, aby měli mladí lidé přístup k menstruačním potřebám i kvalitním informacím. Chceme, aby menstruace nebyla důvodem ke studu, absencím ani vyloučení z běžného života.

Sociální služby a školy

Podporujeme organizace, které jsou lidem nejbližší. Dodáváme menstruační potřeby do sociálních služeb, pomáháme zavádět jejich volnou dostupnost a vzděláváme pracovníky i školy, aby dokázali na potřeby svých klientů a studentů lépe reagovat.



- **Pomáháme lidem** - distribuce menstruačních potřeb.
- **Vzděláváme společnost** - workshopy, osvěta, destigmatizace.
- **Měníme systém** - advokacie, školy, legislativa.

Náš tým 2025



Lu Gregorová
spoluzakladatelka
členka spolku



Anna Pašková
spoluzakladatelka
členka spolku



Irena Hůlová
advokační specialistka



Eliška Bartl Koutná
členka spolku



Tomáš Bartl
předseda spolku

Externí spolupracovníci a spolupracovnice

Kristýna Pešková webové stránky

Ondřej Hlavka distribuce

Jana Vacatová účetnictví a finance

Kateřina Gregorová materiální fundraising

MATERIÁLNÍ POMOC

Každý den pracujeme na tom, aby menstruační potřeby byly dostupné lidem, kteří je potřebují nejvíce. Prostřednictvím více než stovky partnerských organizací jsme v roce 2025 distribuovali přes 611 000 menstruačních potřeb a pokračovali v rozšiřování programu volně dostupných menstruačních potřeb v sociálních službách. Pomoc tak pravidelně směřovala k lidem bez domova, samoživitelkám, rodinám v tíživé situaci i dalším ohroženým skupinám.

ADVOKACIE

Rok 2025 byl pro Solu přelomový. Po několika letech systematické práce se podařilo prosadit změnu hygienické vyhlášky, díky které mají školy od 1. ledna 2026 zajistit dostupnost menstruačních potřeb. Vedle legislativní práce jsme pokračovali v jednáních s institucemi, realizovali petici za dostupné vložky ve školách, spustili kampaň "Toaleták není vložka", účastnili se odborných konferencí a přinášeli téma menstruační dostupnosti do veřejné debaty i na mezinárodní úroveň.

VZDĚLÁVÁNÍ

Dostupnost není jen o vložkách, ale také o informacích.

Proto jsme rozvíjeli vzdělávací aktivity pro školy, nízkoprahové kluby, sociální služby i firmy. Pomáháme bourat mýty kolem menstruace, podporujeme otevřenou komunikaci a nabízíme praktické nástroje, jak vytvářet bezpečné a respektující prostředí pro všechny.

100+

sociálních služeb po celé
České republice

84

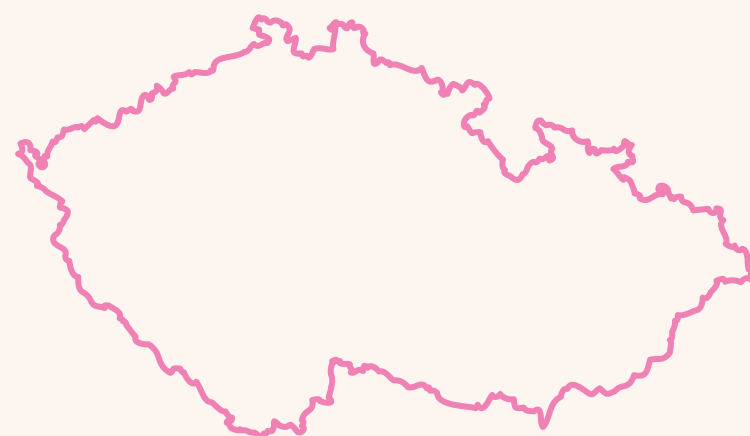
sociálních služeb s volně
dostupnými menstruačními
potřebami

17

nízkoprahových klubů
zapojených do programu

611 260 

kusů hygienických potřeb jsme
dostali k těm, kdo je potřebují



Mapa služeb, které díky nám
poskytují menstruační potřeby

ZDE

11 186

podpisů pod peticí za vložky
do škol

6 500

škol ovlivnila změna
hygienické vyhlášky

180

pravidelných dárců a dárkyň

970

jednorázových podporovatelů



Milníky 2025

✓ Změna
hygienické
vyhlášky



🏠 Menstruační
potřeby ve více
než 80 sociálních
službách

🏆 Ocenění od
vládní
zmocněnkyně
pro lidská
práva



Financování

Naše financování bylo v roce 2025
vícezdrojové.

Převážně se jednalo se o dary individuálních
dárců a dárkyň. Ale přibyla spolupráce s NF
Kladné nuly, dar od Kooperativy a sbírka na
ME v Softbalu.

Veškeré získané finanční prostředky byly
použity na hygienické potřeby a spodní prádlo
a provoz organizace.

Veškeré pohyby je možné sledovat na
transparetním účtu, který je vedený u ČSOB s
číslem: 3200975886/0300



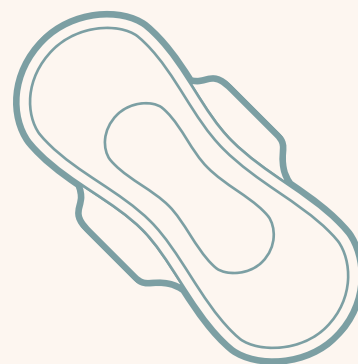
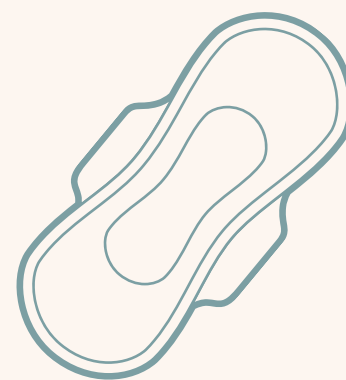
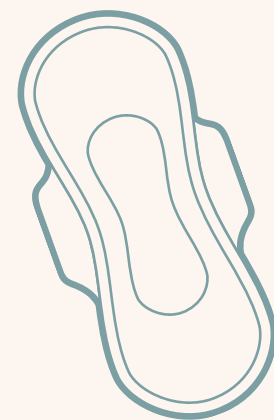
Příjmy 2025			
Měsíc	Darujem+ČSOB		spolupráce
Leden	92 620,00 Kč		
Únor	27 628,00 Kč		
Březen	32 470,00 Kč		
Duben	29 797,00 Kč		
Květen	71 339,00 Kč		120 000,00 Kč
Červen	102 872,00 Kč		
Červenec	71 420,00 Kč		
Srpen	55 815,00 Kč		
Září	84 108,00 Kč		22 700,00 Kč
Říjen	82 627,00 Kč		
Listopad	41 721,00 Kč		
Prosinec	69 303,00 Kč		30 000,00 Kč
	761 720,00 Kč		172 700,00 Kč
celkem	934 420,00 Kč		



Spolupráce

V roce 2025 jsme navázali řadu nových partnerství a prohloubili spolupráci s organizacemi, institucemi i firmami, které sdílí naši vizi důstojné a dostupné menstruace pro všechny.

Na systémových změnách jsme intenzivně spolupracovali s Ministerstvem zdravotnictví, Ministerstvem školství i dalšími veřejnými institucemi. Velké díky patří Markétě Řádkové za zpracování legislativy. Důležitou roli sehrály také školní spolky a studentské iniciativy, které pomáhaly otevírat téma menstruační dostupnosti přímo ve školách. Děkujeme Acce Cycle a Lunalone.



Velmi si vážíme také nově navázané spolupráce se společnostmi Ziaja, podpory během Mistrovství Evropy v softballu i dlouhodobé materiální pomoci od Potravinových bank, Kenvue a Procter & Gamble. Díky těmto partnerstvím jsme mohli rozšířit naši pomoc do dalších sociálních služeb po celé České republice.

Každé partnerství – ať už přináší odborné know-how, finanční podporu nebo materiální pomoc – nás posouvá blíž k tomu, aby menstruační potřeby byly dostupné všude tam, kde jsou potřeba.



Plány na rok 2026

Ověřit, že jsou menstruační potřeby skutečně dostupné ve školách a prostřednictvím projektu Audit v lavicích zmapovat, jak školy novou vyhlášku naplňují.

Pokračovat v rozšiřování programu volně dostupných menstruačních potřeb do sociálních služeb i dalších veřejných institucí.

Rozvíjet vzdělávání pro školy, sociální služby, firmy i rodiče a otevírat téma menstruace bez studu a předsudků.

Posilovat spolupráci s veřejnou správou, školami, firmami a partnery, kteří chtějí podporovat menstruační dostupnost.

Budovat finančně stabilní organizaci, která bude schopná dlouhodobě pomáhat, vzdělávat i prosazovat systémové změny.



Kontakty

Solapomaha, z.s.

IČO: 144 33 010

Sídlo: Kobrova 189/6, 460 07, Liberec VII

Telefon: +420 722 902 001

E-mail: solapomaha@gmail.com

Datum vzniku: 4. května 2022

Právní forma: spolek zapsaný ve spolkovém
rejstříku vedený u Krajského soudu v Ústí nad
Labem pod spisovou značkou L 13291

Bankovní spojení: účet č. 320975886/0300
vedený u ČSOB, a. s.

Účel spolku: Hygienická pomoc ženám v nouzi

Statutární orgán - výbor

Lucie Gregorová

členka výboru

Anna Pašková

členka výboru

Eliška Koutná

členka výboru

Tomáš Bartl

člen výboru

Každý člen výboru jedná za spolek samostatně.