



Seznam Občanských poraden včetně kontaktních údajů:

OP Praha 12
Rakovského 3138
143 00 Praha 12
tel: 241 770 232
poradna@proximasociale.cz

OP Rumburk
Sukova 1055
408 01 Rumburk
tel: 412 384 745
op@charitarumburk.cz

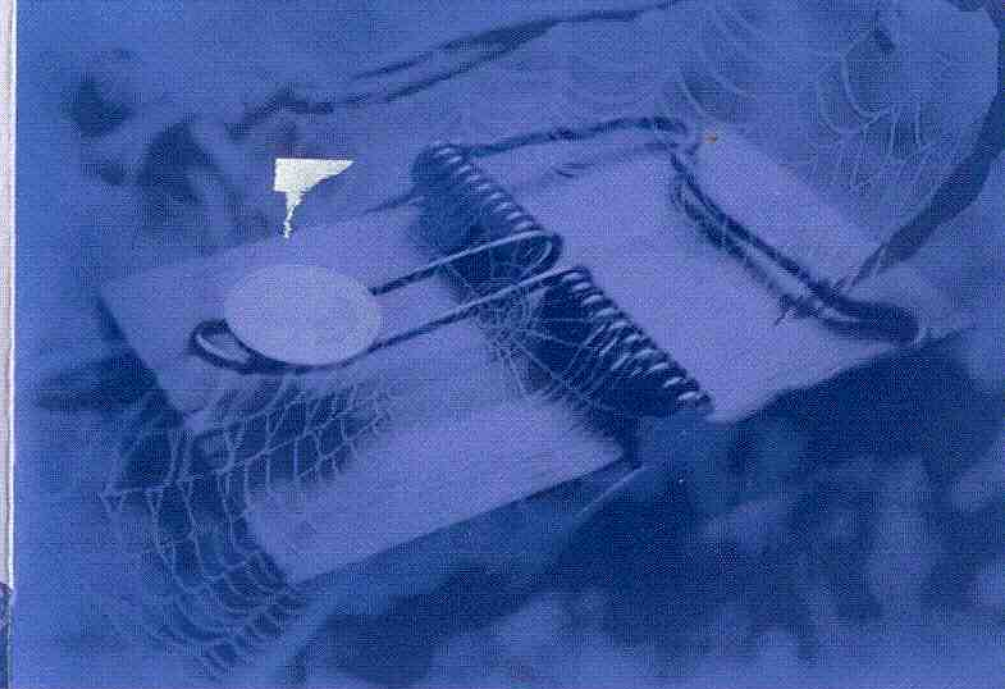
OP Šumperk
Bulharská 1
787 01 Šumperk
Tel: 583 211 833
poradna.sumperk@jekhetane.cz

OP Třebíč
Přerovského 126/6
674 01 Třebíč
tel: 568 845 348, 724 304 718
obcanskaporadna@seznam.cz

OP Valašské Meziříčí
Zašovská 784
757 01 Valašské Meziříčí
tel: 571 629 068
poradna@podkridly.cz
www.podkridly.cz/poradna

OP Varnsdorf
Národní 499
407 47 Varnsdorf
Tel: 412 370 485, 723 567 202
poradna@nakrizovatcevd.eu
www.nakrizovatcevd.eu

Kontakty na všechny poradny v síti AOP viz:
www.obcanskeporadny.cz



Projekt je realizován ze státního rozpočtu České republiky a spolufinancován Evropským společenstvím, v rámci realizace Evropského roku boje proti chudobě a sociálnímu vyloučení v České republice.

Leták odráží výhradně názory autora a Evropská komise a MPSV ČR nenesou odpovědnost za žádné užití informací tam obsažených.

Asociace občanských poraden (AOP) byla založena v roce 1998 a je servisním a zastřešujícím centrem pro sdružené občanské poradny, které poskytují bezplatné sociálně-právní poradenství všem lidem bez rozdílu. Občanské poradny působí ve všech krajích České republiky.

Prevenčí proti chudobě

Jak nespadnout do dluhové pasti



Nevíte si rady s dluhem?

Prerůstají vám dluhy nad hlavu? Nebo naopak stojíte před rozhodnutím půjčit si a nejste si jisti, zda jsou smluvní podmínky výhodné? Na tyto a podobné dotazy naleznete kvalifikované a bezplatné odpovědi ve 13-ti občanských poradnách sítě Asociace občanských poraden (AOP), které se zapojily do projektu Prevencí proti chudobě v rámci Evropského roku boje proti chudobě a sociálnímu vyloučení.

Poradny vám pomohou sestavit rodinný rozpočet, pomohou vám jednat s věřiteli, případně již s exekutory; poradci jsou schopní s vámi vyplnit také insolvenční návrh (v laické mluvě počátek tzv. osobního bankrotu) a obecněji řečeno jsou schopní kvalifikovaně posoudit klientovu finanční situaci a navrhnout reálná řešení nastalých problémů.

Návod, jak zacházet se svými příjmy a výdaji



1.

Sepište si všechny své čisté příjmy

Nejprve je nutné vytvořit si seznam všech měsíčních příjmů, jako jsou mzda, příspěvky a další. Jestliže některé z nich získáte za delší časové období, přepočítejte je na příjmy za měsíc.



3.

Příjmy by měly pokrývat výdaje

Rozdílem příjmů a výdajů zjistíte, jestli se Vaše peníze hromadí pro další využití v budoucnosti, nebo vznikají dluhy. Jednoduché pravidlo zní: peněžní částka, která se k Vám dostane, by se měla rovnat částce, kterou utratíte.

Shrňte si všechny své výdaje za měsíc

Sepište si seznam Vašich pevných výdajů, jako jsou platby za nájem, úvěry, za energie, vodu nebo telefony. Některé z nich se mohou vyskytovat méně často, ty pak přepočítejte na výdaje za měsíc.

Dalším krokem jsou výdaje, které se mohou měnit, např. útrata za nákupy potravin, léků nebo oblečení, za lékařské služby apod. Při sečtení všech těchto položek budete mít informaci o Vašich celkových měsíčních výdajích.



2.

Můžete si také celý měsíc nebo jiné časové období zapisovat, na co vynakládáte své finance a tyto údaje si zanášet do tabulky.

Mezi výdaje patří i částky, které pravidelně spoříte. Zhruba byste měli šetřit asi 3% Vašeho čistého měsíčního příjmu.



4.

Přehodnoťte své výdaje

Rozdělte své výdaje na nutné (nájem, energie, poplatky u lékaře) a na ty, které můžete omezit (návštěva restaurace, cestování, oblečení). Podle toho, jak velký bude rozdíl mezi těmito výdaji, je nutné se případně pokusit snížit některá zbytná vydání, a nebo přijmout zásadnější opatření jako je pronájem menšího bytu nebo prodej auta.

5.



Hodnoťte svůj rozpočet v čase

Jednou za určité období je vhodné se nad svým rozpočtem znovu zamyslet. Je dobré tak učinit přibližně jednou za půl roku.

zde lze oddělit

Seznam Občanských poraden včetně kontaktních údajů:

OP Beroun
Na příkopě 211/1
266 01 Beroun
tel: 311 625 206 , 604 272 576
info@opberoun.cz
www.opberoun.cz

OP Bohumín
Štefánikova 957
735 81 Bohumín
tel: 596 016 715, 739 002 717
opbohumin@seznam.cz
www.volny.cz/charitabohumin/poradna.htm

OP České Budějovice
B. Smetany 34
370 01 České Budějovice
tel: 387 222 838, 606 720 095
poradna@jr-spolecnost.cz
http://www.jr-spolecnost.cz

OP Jihlava
Žižkova 13 (Globus)
586 01 Jihlava
tel: 567 330 164
opj@volny.cz
www.obcanskapradna.cz

OP Ostrava
Palackého 49
702 00 Ostrava
tel: 596 113 890, 602 248 693
web: www.jekhetane.cz
poradna@jekhetane.cz

OP Praha 1
Jakubská 3
110 00 Praha 1
tel: 222 310 110
op.praha1@seznam.cz
www.oppraha1.wz.cz

OP Praha 3
Křišťanova 15
130 000 Praha 3
tel: 272 743 666, 605 284 737
obcanskapradna@remedium.cz
www.remedium.cz