



## 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**

zde lze oddělit



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 schopni s vámi vyplnit také insolvenční návrh (v laické mluvě počátek tzv. osobního bankrotu) a obecněji řečeno jsou schopni 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.

2.

### 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.

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 zbytečná 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.

## 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.obcanskaporadna.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  
obcanskaporadna@remedium.cz  
www.remedium.cz