



PORADNIK
DLA SENIORA

KROMKA
CHLEBA®



AKTYWNI+

ZADANIE PN. „PRZYJAŹNI SENIOROM – FUNDACJA KROMKA CHLEBA NA RZECZ KSZTAŁTOWANIA EMPATYCZNYCH POSTAW WOBEC OSÓB STARSZYCH” WSPÓŁFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW OTRZYMANYCH OD MINISTRA RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ W RAMACH PROGRAMU WIELOLETNIEGO NA RZECZ OSÓB STARSZYCH „AKTYWNI+” NA LATA 2021-2025 EDYCJA 2021



kromkachleba.pl

Przyjaźni seniorom

Każdy etap życia przynosi zmiany, ale wiek to nie ograniczenie. To stereotypy często zamykają w domach. Są źródłem przygnębienia, odbierają energię do działania. Chcemy skupić się na możliwościach. Wpływać na myślenie o osobach starszych. Przełamać obraz, że tej grupie towarzyszy głównie bezradność, że nie wypada, już nie można. Łamanie ograniczających przekonań to też realne wsparcie dla tych, którym wyjść z domu i żyć aktywnie jest trudniej. Bo otwartość myślenia to ważny temat. Dla nas wszystkich.

Przedstawiamy Państwu zestaw porad dotyczących różnych sfer życia, które przygotowaliśmy na bazie wykładów dla seniorów.

NIE DAJ SIĘ OKRAŚĆ

Metoda „na wnuczka” to w ostatnich latach bardzo popularny sposób na to, aby uzyskać od starszych osób pieniądze.

W jaki sposób?

Powołując się na bliskie pokrewieństwo ze starszą osobą (najczęściej osoba dzwoniąca powołuje się, że jest wnukiem/wnuczką starszej osoby).

Twierdząc, że pilnie potrzebuje się pieniędzy (dług, który trzeba pilnie oddać, wypadek, który się spowodowało i trzeba zapłacić, żeby nikt nie zgłosił wypadku na policję, okazja na dobrą inwestycję).

Przed odbiorem pieniędzy „wnuczek” lub „wnuczka” dzwonią i informują, że nie mogą przyjść osobiście, ale pieniądze odbierze za nich zaufana osoba.

Jak nie dać się oszukać?

Pamiętaj! Przestępcy bazują na Twoich emocjach i przywiązaniu do rodziny!

Nigdy nie dawaj żadnych pieniędzy osobom, których nie znasz!

Jeśli masz wątpliwości – sam/sama oddzwoń do bliskiego, który podobno do Ciebie dzwoni, na numer, który znasz!

Skontaktuj się z osobą której ufasz (z innym członkiem rodziny, z policją, z księdzem itp.) i powiedz o sytuacji!

Pamiętaj! Zasada ograniczonego zaufania może ochronić Cię przed utratą pieniędzy!

SENIOR BEZPIECZNY
W SIECI

Sieć (internet) to dobrodziejstwo naszych czasów, które może jednak, gdy będziemy nie dość czujni, stać się przekleństwem. Co zatem powinniśmy wiedzieć abyśmy byli bezpieczni?

Gdzie czyhają zagrożenia?

- Telefony od osoby podające się za pracowników banku lub innej instytucji, który celem weryfikacji i zabezpieczenia naszych środków prosi o podanie naszych danych.
- Telefony/wiadomości e-mail od osób, które podają się za ekspertów mogących pomóc nam zainwestować i pomnożyć nasze środki – wystarczy, że im te środki wyślemy.
- Reklamy, w których przestępcy powołują się na znane osoby, które już u nich zainwestowały i zyskały dużo pieniędzy – gdy klikniemy w reklamę/link, przeniesie nas do strony, na której i my możemy zainwestować nasze środki.

Jak nie dać się oszukać?

- Nigdy nie podawaj swoich danych osobom, co do których nie masz pewności, że są tym za kogo się podają!
- Nigdy nie „inwestuj” pieniędzy na niepewnych stronach internetowych!
- Nigdy nie dawaj żadnych pieniędzy osobom, których nie znasz!
- Jeśli masz wątpliwości – sam/sama oddzwoń do bliskiego, który podobno do Ciebie dzwoni, na numer, który znasz!
- Skontaktuj się z osobą której ufasz (z innym członkiem rodziny, z policją, z księdzem itp.) i powiedz o sytuacji!

Pamiętaj! Zasada ograniczonego zaufania może ochronić Cię przed utratą pieniędzy!

MECHANIZM OBRONY
PRZED MANIPULACJĄ

Manipulacja (z łac. *manus pellere*: trzymać w czyjejś dłoni, mieć kogoś w ręce) – sposób oddziaływania na inne osoby lub grupy w celu doprowadzenia do zmiany w ich zachowaniu, decyzjach, sposobie myślenia, działaniach.

Manipulator nierzadko wykorzystuje zmęczenie i rozkojarzenie drugiej osoby, gra na czas, próbuje naśladować innych. W celu poradzenia sobie z manipulacją warto korzystać z własnych atutów i zasobów takich jak: spryt, doświadczenie życiowe, refleks, zdolności komunikacyjne, osobowość, wizerunek (autorytet).

Sposoby manipulacji, szczególnie wobec osób starszych:

1. Próba dezawuacji postrzegania i pamięci osoby. Przykłady stwierdzeń: „Tylko ci się wydaje”, „Było inaczej, nie pamiętasz”, „To twoja wyobraźnia”
2. Projekcja, czyli przrzucanie odpowiedzialności na osobę. Przykłady stwierdzeń: „To twoja wina”, „Ty jesteś odpowiedzialny”
3. Sprowadzenie argumentacji do absurdu. Przykład stwierdzenia: „A Ty jesteś taki idealny?”

TWOJE BEZPIECZEŃSTWO
NA CODZIEN

1. Bezpieczeństwo pieniędzy w banku

W przypadku upadłości banku depozyty osób fizycznych są gwarantowane w 100% przez Bankowy Fundusz Gwarancyjny (BFG) do równowartości 100 tys. EURO; Kwota gwarantowana to suma środków pieniężnych ulokowanych na wszystkich rachunkach (np. lokatach terminowych, rachunkach bieżących, rachunkach oszczędnościowo-rozliczeniowych) jednej osoby w danym banku lub kasie. W przypadku rachunku wspólnego każdemu ze współposiadaczy przysługuje odrębna kwota gwarancji.

2. Odwrócony kredyt hipoteczny (inaczej: kredyt z odwróconą hipoteką)

Przeznaczony jest dla osób będących właścicielami nieruchomości, pozwala uzyskać środki finansowe na dowolny cel, jest przeznaczony głównie dla osób w podeszłym wieku jest produktem bankowym oferowanym od 2014 r. (Ustawa z 24.10.2014 r. o odwróconym kredycie hipotecznym, <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20140001585/U/D20141585Lj.pdf>), spłata nastąpi po śmierci kredytobiorcy, a kredytobiorca zobowiązuje się do ustanowienia zabezpieczenia spłaty tej sumy wraz z należnymi odsetkami oraz innymi kosztami. Środki mogą być wypłacone jednorazowo lub ratach, przez okres i w wysokości określonych w umowie odwróconego kredytu hipotecznego, nie dłużej jednak niż do dnia śmierci kredytobiorcy (nie musi być świadczeniem dożywotnim), przez cały okres obowiązywania umowy kredytowej kredytobiorca może zamieszkiwać w swoim domu lub mieszkaniu.

Kredytobiorcą może być osoba fizyczna, która jest właścicielem nieruchomości lub której przysługuje spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu lub prawo użytkowania wieczystego. Kredytobiorcą może być również osoba fizyczna będąca współwłaścicielem nieruchomości lub której przysługuje udział w spółdzielczym własnościowym prawie do lokalu lub w prawie użytkowania wieczystego.

Kwota kredytu hipotecznego zależy od:

- wartości rynkowej nieruchomości;
- wieku kredytobiorcy;
- płci kredytobiorcy (kobiety – większa oczekiwana długość życia);
- (czasem) stanu jego zdrowia.

Trudno jest uzyskać kwotę wyższą niż 50% wartości rynkowej nieruchomości będącej przedmiotem zastawu. **Nie zależy od zdolności kredytowej kredytobiorcy!!!**

3. Zaciąganie kredytów i pożyczek

Kredytów mogą udzielać tylko banki i SKOK-i, natomiast pożyczek również inne podmioty. Są to instytucje pożyczkowe, które udzielają pożyczek z własnych środków, banki natomiast udzielają pożyczek z pieniędzy zdeponowanych przez klientów. Działalność banków i SKOK-ów jest licencjonowana i nadzorowana przez Komisję Nadzoru Finansowego, natomiast instytucje pożyczkowe nie podlegają żadnej szczególnej kontroli i w każdej chwili mogą zaprzestać działalności. Zawierając umowę o pożyczkę z taką instytucją należy zwrócić szczególną uwagę na wymagania związane z zabezpieczeniem, a także na całkowity koszt pożyczki obejmujący oprocentowanie, prowizje oraz wszelkie dodatkowe opłaty związane z jej udzieleniem oraz obsługą w trakcie trwania umowy.



Osoby starsze często nie wiedzą, gdzie szukać pomocy w przypadku gdy w ich życiu pojawiają się trudności. Jeżeli potrzebują Państwo pomocy lub wsparcia mogą Państwo zgłosić się do Ośrodka Pomocy Społecznej w miejscu swojego zamieszkania. W Tarnowie to Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, al. MB Fatimskiej 9, tel: 14 688 20 20.

Zakres pomocy udzielanej na podstawie ustawy o pomocy społecznej

1. Pomoc materialna

Jeżeli uzyskiwany dochód nie wystarcza na podstawowe potrzeby, np. zakup leków, opatu na zimę (dochód dla osoby samotnej to 701 zł, w rodzinie to 528 zł na osobę).

2. Pomoc usługowa

W zależności od stanu zdrowia, osoby starsze, które wymagają pomocy w codziennym funkcjonowaniu, mogą skorzystać ze wsparcia w formie usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych oraz z zajęć w ośrodkach wsparcia (Dom Dziennego Pobytu, Środowiskowy Dom Samopomocy).

Osobom, które wymagają całodobowej opieki, gmina ze względu na miejsce zamieszkania zapewnia pobyt w domu pomocy społecznej.

Programy realizowane przez Ośrodki Pomocy Społecznej

1. Program „Wspieraj Seniora” w ramach Solidarnościowego Korpusu Wsparcia Seniorów

Program adresowany jest do:

- a) seniorów powyżej 70. roku życia, którzy pozostaną w domu w związku z zagrożeniem zakażenia Covid-19,
- b) osób poniżej 70. roku życia, którzy pozostaną w domu w związku z zagrożeniem zakażenia Covid-19, w przypadku braku możliwości realizacji we własnym zakresie niezbędnych potrzeb wynikających ze stanu zdrowia oraz sytuacji rodzinnej i społecznej tych osób.

Seniorzy mogą liczyć na pomoc ośrodka w zakresie:

- dostarczenia zakupów, w tym artykułów spożywczych oraz środków higieny osobistej,
- załatwienia drobnych spraw urzędowych (jeżeli nie wymagają one wydania upoważnień od seniora lub udostępnienia danych wrażliwych).

2. Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej

Program ma na celu zapewnienie dostępności do usług asystencji osobistej tj. wsparcia w wykonywaniu codziennych czynności oraz funkcjonowaniu w życiu społecznym osób niepełnosprawnych.

Usługi asystencji osobistej mogą w szczególności polegać na pomocy asystenta w:

- wykonywaniu czynności dnia codziennego dla uczestnika Programu;
- wyjściu, powrocie lub dojazdach z uczestnikiem Programu w wybrane przez uczestnika miejsca;
- załatwianiu spraw urzędowych;
- korzystaniu z dóbr kultury (np. muzeum, teatr, kino, galerie sztuki, wystawy).

Przemoc wobec osób starszych

Osoby starsze, z uwagi na swój wiek, stan zdrowia i zależność od osób drugich często doświadczają przemocy ze strony najbliższych lub opiekunów.

Sytuacja krzywdzonej osoby starszej jest bardzo trudna ze względu np. na zależność materialną, czy emocjonalną.

W każdej Gminie działa Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w rodzinie, który po zgłoszeniu problemu rozeźna sytuację Seniora i w razie konieczności założy procedurę „Niebieskiej Karty”.

Przemoc można zgłosić także pielęgniarce środowiskowej lub lekarzowi rodzinemu, którzy mają obowiązek założenie procedury „Niebieskiej Karty”, w przypadku podejrzenia przemocy wobec Seniora ze strony najbliższych.

Zakres pomocy udzielanej w ramach środków Państwowego Funduszu Osób Niepełnosprawnych (PFRON) – realizowany przez Powiaty

Dofinansowanie przysługują tylko osobom z orzeczoną niepełnosprawnością i obejmuje:

- Dofinansowanie do uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym.
- Dofinansowanie na zakup sprzętu rehabilitacyjnego.
- Dofinansowanie do likwidacji barier w komunikowaniu się i barier technicznych.
- Dofinansowanie do likwidacji barier architektonicznych.
- Dofinansowanie usług tłumacza języka migowego lub tłumacza – przewodnika.

**BEZPIECZEŃSTWO
W CZASACH PANDEMII**

6

1 Jak dbać o pozytywne emocje, gdy na świecie dzieje się tyle zła?

Na to, że dzieje się wiele zła na świecie nie mamy wielkiego wpływu, ale mamy wpływ na to jak dysponujemy swoim czasem i uwagą. Oglądanie zbyt dużej liczby wiadomości, w których najczęściej są informacje złe, budzące niepokój nie za bardzo nam służy. Trzeba tu zadbać o równowagę. Oczywiście ważne jest, żeby wiedzieć co się dzieje na świecie, ale też zachować umiar i docierać również do źródeł, które mówią o tym co na świecie dzieje się dobrego. Niestety tak już jest, że dobro jest mniej atrakcyjne medialnie, ale to nie znaczy, że go nie ma. Wybierajmy świadomie źródła, z których czerpiemy informacje. Dbajmy również o to, by nie poświęcać za dużo energii i myśli rzeczom, na które nie mamy wpływu, bo wtedy może nam ich zabraknąć na konstruktywne działanie w obszarze, na który mamy wpływ.

2 A co jeśli ktoś jest w trudnej sytuacji, na przykład jest chory i nie ma za co dziękować?

Praktycznie nie ma sytuacji, w których obok złych rzeczy nie wydarzają się dobre. Po prostu nasz mózg zaabsorbowany trudną sytuacją nie notuje tego, co jest dobre. Jednak gdy przypomnimy sobie trudne momenty w naszym życiu, obok tych złych rzeczy prawdopodobnie działały się również dobre. Na przykład w sytuacji choroby trafiliśmy na dobrych lekarzy lub życzliwych ludzi, być może mogliśmy liczyć na wsparcie innych osób, a może dzięki tej sytuacji uświadomiliśmy sobie co jest dla nas ważne w życiu i zmieniliśmy priorytety? Trzeba trochę wysiłku by w trudnej sytuacji życiowej dostrzegać pozytywy, jednak jest to umiejętność, której można się nauczyć i warto z niej korzystać.

3 Co robić jeśli wydarza się dużo złych rzeczy na raz?

Czasami faktycznie sytuacja jest bardzo trudna i nie ma co temu zaprzeczać. Warto dać sobie przestrzeń na przeżywanie również tych trudniejszych emocji (smutku, złości, żalu, rozpaczy), nazywać je i dzielić się nimi z innymi. Jedną z kluczowych umiejętności ludzi odpornych psychicznie jest również zdolność do proszenia o pomoc i korzystania ze wsparcia innych. Jesteśmy istotami społecznymi, co oznacza, że potrzebujemy do życia innych ludzi. Lubimy z innymi dzielić szczęśliwe chwile, ale powinniśmy również zapraszać ich do naszego życia wtedy, gdy jest trudno. I nie bać się korzystać z pomocy. To bardzo ważne.

4 Jak możemy pomóc bliskim, którzy się załamują?

Przede wszystkim ważne jest by przy nich być. Nie zaprzeczać emocjom, które czując, mówiąc na przykład „Wszystko będzie dobrze”, albo „Weź się w garść”. Takie słowa nie pomagają. Ale możemy pokazywać im, że wokół dzieje się dużo dobrych rzeczy, że można mieć wpływ na swoje samopoczucie i wybrać myśli, aktywności i działania, które nam służą. Jeśli sytuacja jest poważna, albo trwa długo warto zachęcić bliskich do skorzystania ze specjalistycznej pomocy. Tak jak problemy ze zdrowiem fizycznym wymagają czasami wizyty u lekarza i odpowiedniego leczenia, tak trudności w obszarze zdrowia psychicznego można rozwiązać korzystając z wizyty w ośrodku zdrowia psychicznego. To bardzo ważne, żeby korzystać z pomocy specjalistów, szczególnie, jeśli obniżony nastrój i ograniczona aktywność trwa długo lub stan bliskiej osoby się pogarsza.

ZAGADNIENIA PRAWNE
ISTOTNE DLA SENIORÓW

Przeciwdziałanie przemocy oraz prawo spadkowe – KONSPEKT

Przeciwdziałanie przemocy

1. Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie.
2. Przemoc w rodzinie – należy przez to rozumieć jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą.
3. Art. 207 § 1 Kodeksu karnego – Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

Prawo spadkowe

1. Spadek – ogół praw i obowiązków majątkowych spadkodawcy.
2. Składniki majątkowe wchodzące w skład spadku np. nieruchomości czy samochód. W skład spadku wchodzi też długi.
3. Dyspozycja wkładem na wypadek śmierci, dotyczy rachunku oszczędnościowego, rachunku oszczędnościowo-rozliczeniowego lub rachunku terminowej lokaty oszczędnościowej. Dyspozycja może dotyczyć małżonka, wstępnego, zstępnego lub rodzeństwa. Obecnie kwota pieniężna objęta dyspozycjami nie może przekroczyć 116.000,00 zł.
4. Otwarcie spadku następuje z chwilą śmierci spadkodawcy.
5. Nabycie spadku następuje z dniem jego otwarcia.
6. Stwierdzenie nabycia spadku następuje później w drodze postanowienia sądu lub aktu poświadczenia dziedziczenia sporządzanego przez notariusza.
7. Dziedziczenie ustawowe i dziedziczenie testamentowe.
8. Spadkobiercami mogą być wyłącznie osoby żyjące w dniu śmierci spadkodawcy z wyjątkiem dziecka poczętego, o ile urodzi się żywe.
9. Spadkobierca niegodny zostaje wyłączony od dziedziczenia, tak jakby nie dożył otwarcia spadku.
10. Kręgi spadkobierców. W pierwszej kolejności do spadku powołany jest małżonek i dzieci.
11. Separacja wyłącza dziedziczenie małżonka.
12. Testament polega na powołaniu spadkobiercy, a nie na rozdysponowaniu poszczególnych składników spadku.
13. Testament może zostać sporządzony pismem odręcznym albo przed notariuszem.
14. Zapis i zapis windykacyjny – zobowiązanie spadkobiercy do dokonania określone rozporządzenia majątkiem spadkowym.
15. Zachówek – przysługuje zstępnym, małżonkowi oraz rodzicom spadkodawcy, którzy byliby powołani do spadku z ustawy (połowa wartości udziału spadkowego). Wydziedziczenie.

1 Ile masz dni na odstąpienie od umowy zawartej przez Internet?

Zapamiętaj – masz 14 dni na odstąpienie od umowy zawartej przez Internet. Takie same uprawnienia przysługują przy zakupach na pokazach, np. garnków.

2 Co zrobić, jeśli otrzymałeś przesyłkę, której nigdy nie zamawiałeś?

Nie masz obowiązku odsyłać ani płacić za towar niezamówiony. W takiej sytuacji przedsiębiorca wysyła towar na własny koszt i ryzyko.

3 Czy możesz zwrócić pełnowartościowy towar kupiony w markecie budowlanym?

Zapamiętaj – jeżeli kupiłeś pełnowartościowy towar w sklepie stacjonarnym, np. markecie budowlanym, to możliwość jego zwrotu uzależniona jest od dobrej woli sprzedawcy. Inaczej jest w przypadku zakupów przez Internet lub poza lokalem przedsiębiorcy.

4 Jaki jest termin odpowiedzialności sprzedawcy z tytułu rękojmi za wadliwy towar?

Sprzedawca odpowiada za wadliwy towar przez okres 2 lat od jego wydania.

5 Czy paragon jest niezbędny do złożenia reklamacji z tytułu rękojmi?

Zapamiętaj, paragon jest jednym z dowodów zakupu, lecz nie jedynym. Może to być również wyciąg z rachunku bankowego, a nawet zeznanie świadka towarzyszącego Ci przy zakupie.

6 Zawierając umowę z konsumentem np. przez Internet, przedsiębiorca ma obowiązek potwierdzić jej treść na trwałym nośniku. Co nie jest trwałym nośnikiem: papier, wiadomość e-mail czy może strona internetowa?

Trwałym nośnikiem jest materiał (np. papier, płyta CD/DVD, pendrive, karta pamięci, dysk twardy) lub narzędzie (e-mail zapisany na twardym dysku) umożliwiające konsumentowi przechowywanie informacji i późniejszy dostęp do nich, bez ingerencji twórcy. Strona internetowa nie spełnia tego warunku, gdyż przedsiębiorca może w każdej chwili zmienić jej treść.

7 Czy sprzedawca może uzależnić przyjęcie reklamacji z tytułu rękojmi od dostarczenia oryginalnego opakowania?

Zapamiętaj – opakowanie nie jest częścią produktu, stanowi jedynie jego zabezpieczenie. Sprzedawca nie może uzależniać przyjęcia reklamacji z tytułu rękojmi od dostarczenia oryginalnego opakowania produktu.

8 Przycisk do złożenia zamówienia w sklepie internetowym jest oznaczony słowem „Zamawiam”. Czy kliknięcie w niego oznacza zawarcie umowy i tym samym obowiązek zapłaty?

Aby doszło do skutecznego zawarcia umowy przycisk do złożenia zamówienia powinien być oznaczony sformułowaniem „Zamówienie z obowiązkiem zapłaty” lub równoważnym.

9 Ile czasu ma sprzedawca na ustosunkowanie się do reklamacji złożonej w oparciu o rękojmię?

Sprzedawca ma 14 dni na ustosunkowanie się do reklamacji. Jeżeli nie wywiąże się w tym czasie ze swojego obowiązku, przyjmuje się, że uznał żądanie za zasadne (reguła ta nie dotyczy odstąpienia od umowy).

10 Kto odpowiada za przesyłkę, jeśli sposób jej dostarczenia wybrałeś z listy oferowanych przez sprzedawcę?

Sprzedawca odpowiada za towar do momentu, w którym kupujący go otrzyma. Nie ma znaczenia, że do uszkodzenia przesyłki doszło z winy przewoźnika (np. firmy kurierskiej), któremu sprzedawca powierzył dostawę. Kiedy jednak konsument decyduje o wyborze przewoźnika innego niż wskazany przez sprzedającego jako jedna z opcji, to w sytuacji uszkodzenia przesyłki, to on sam, a nie sprzedawca, powinien dochodzić roszczeń od przewoźnika.

ZARZĄDZANIE BUDŻETEM DOMOWYM

Co to jest budżet domowy?

Zestawienie przychodów i rozchodów w przyjętym przez osoby zainteresowane przedziale czasowym w gospodarstwie domowym. Budżet domowy służy do efektywnego wspierania w procesie zarządzania finansami w gospodarstwie domowym.

Kolejność działań przy budżetowaniu

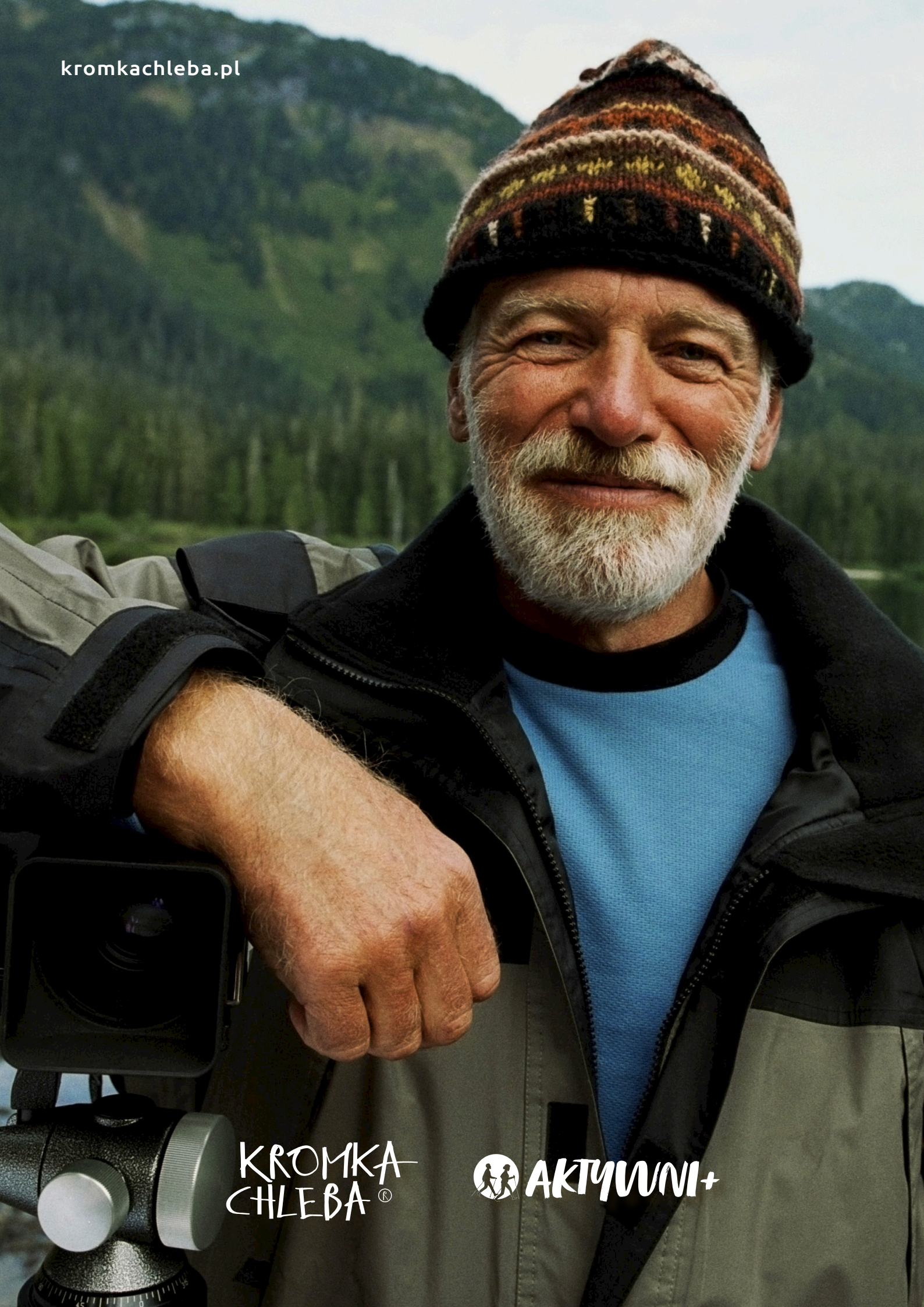
1. Obliczanie swoich przychodów.
2. Obliczanie swoich wydatków.
3. Określenie wydatków zbędnych i zabezpieczenie się przed nimi.
4. Zestawienie budżetu domowego.

Dobre praktyki dysponowania budżetem

1. Nie wydawaj pieniędzy, których nie masz.
2. Nie ulegaj namowom, nastrojom, sugestiom.
3. Nie podpisuj umów przed dokładnym zapoznaniem się i zrozumieniem treści.
4. W przypadku niemożności terminowego zapłacenia rachunków skontaktuj się z wierzycielem i podejmij próbę negocjacji warunków spłaty.
5. Przewiduj możliwość pojawienia się windykatora i ogranicz związane z tym dodatkowe koszty i potencjalne szkody.
6. Nie lekceważ problemów finansowych, jakie mogą się pojawić.



kromkachleba.pl



KROMKA
CHLEBA®



AKTYWNI+