

## Budget- och skuldrådgivning

- Skaffa en helhetsbild över dina skulder.
- Gör en ekonomisk översikt.
- Avsluta dina kreditkonton och klipp sönder korten.
- Ta inte nya lån för att betala räntor och amorteringar.

Behöver du hjälp? Vänd dig till Sollefteå kommuns budget- och skuldrådgivare!

### *Elisabeth Molinder*

telefon: 0622-68 30 01, mobil: 070-337 39 86  
e-post: elisabeth.molinder@solleftea.se

### *Ingrid Jacobsson*

telefon: 0620-68 22 70  
e-post: konsument@solleftea.se

## Mer information

På följande hemsidor hittar du bra information, tips och råd om ekonomi med mera.

[www.konsumentverket.se](http://www.konsumentverket.se)

[www.kronofogden.se](http://www.kronofogden.se)

[www.konsumenternas.se](http://www.konsumenternas.se)

---

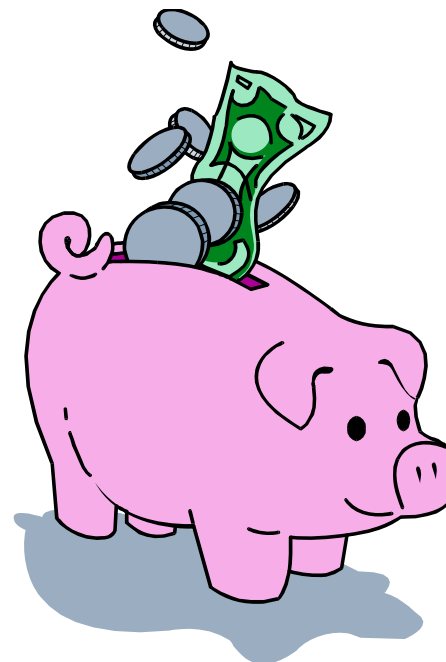
**Konsument Sollefteå**



**Sollefteå  
kommun**

---

# Råd och tips om din ekonomi



## För att fixa en bättre ekonomi - pröva lite nytt en tid framöver

- Planering är **A** och **O**.
- Spara kvitton, skriv upp dina dagliga utgifter i en kassabok ett par veckor.
- Börja planera maten o storhandla.
- Skriv inköpslista och följ den.
- Laga fler portioner, ta med matlåda till jobbet.
- Hemlagad barnmat är billigare än färdiglagad på burk.
- Se upp för spontan handlande.
- Bli prispirat och kolla jämförpriser.
- Skriv gärna upp små utgifter – typ chokladbiten, frimärket, fikat.

### *Tänk på att en liten utgift varje dag blir mycket pengar på ett helt år!*

- En 33 cl läsk varje dag blir 3.550 kr på ett år.
- 6 små chokladbitar (3 st för 10 kr) i veckan blir 85 kr per månad och 1.040 kr på ett år.
- 400 g chips varje vecka blir 2.390 kr på ett år.
- För en veckotidning i veckan betalar du 1.300 kr på ett år.
- Om du röker ett paket cigaretter per dag och bestämmer dig för att sluta har du på ett år sparat 16.400 kr!



## Planera på längre sikt

- Gör en budget.
- Se till att betala räkningar i tid.
- Gör en årsplanering genom att räkna samman de olika kostnaderna och dela i 12 månader.
- Sammanställ dina lån och krediter så att du ser hur mycket du betalar varje månad.
- Hur stora är dina avgifter och räntor?
- Ta reda på vad som händer om du inte betalar i tid.
- Fundera över vad du kan förändra. Kan du öka inkomsterna eller minska utgifterna?
- Börja spara till en buffert som du kan ha om något oförutsett inträffar eller till en semester.
- Kan du ta bort onödiga utgifter?
- Gå igenom försäkringar, elavtal och telefonabonnemang.
- Se upp för snabba sms-lån!

