

**12. LISTOPAD**  
Den bez dluhů

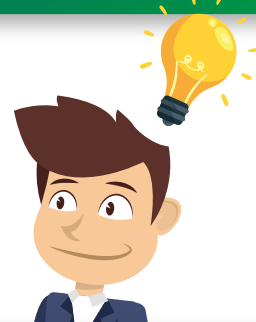
**Máte dluhy a nevíte, jak je řešit? Přijďte se poradit - zdarma a nezávazně!**

Dne **12. listopadu** najdete **odborné poradce na řešení obtížné finanční situace na pobočkách a kontaktních pracovištích Úřadu práce ČR.**

**Zcela zdarma** Vám zodpoví Vaše otázky a pomohou s řešením Vašich dluhů.

**Využijte poradenské stánky** nebo **volejte zdarma na 800 800 123.**

Více informací najdete na [www.nasedluhy.cz](http://www.nasedluhy.cz)



**Pondělí 12. 11. 2018**



**8:30 - 16:30**



**Pobočky a kontaktní pracoviště ÚP**

**Karlovy Vary**

Závodní 385/98

**Chomutov**

Cihlářská 4107

**Most**

Budovatelů 1989

**Teplice**

Vrchlického 3175

**Ústí nad Labem**

Mírové náměstí 3129/36

**Děčín**

Březinova 442/1

**Česká Lípa**

Paní Zdislavy 419/6

**Liberec**

Dr. Milady Horákové 580/7

**Hradec Králové**

Wonkova 1142/1

**Trutnov**

Horská 5

**Karviná**

tř. Osvobození 1388/60a

**Havířov**

Junácká 1632/3

**Nový Jičín**

Tyršova 140/5

**Pardubice**

Boženy Vikové-Kunětické 2011

**Opava**

Bochenkova 2712/4

**Ostrava**

30. dubna 3130/2c

**Olomouc**

Vejvodského 988/4

**Brno**

Polní 1011/37

**Mladá Boleslav**

Jaselská 292

**Praha 4**

Novodvorská 803/82

**Praha Západ - Východ**

Dobrovského 1278/25

**Plzeň**

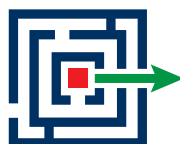
Kaplířova 2731/7

**Přijďte se s námi poradit a užívejte si života bez dluhů!**

Více informací najdete na [www.nasedluhy.cz](http://www.nasedluhy.cz)

PARTNEŘI AKCE:





## DLUHOVÝ POMOCNÍK

### 10 kroků, jak se dostat z dluhů

- 1. Buďte aktivní:**  
Dluhy se samy od sebe nevyřeší, nereagováním a odkládáním se dluhy ještě znásobí.
- 2. Začněte dluhy splácet, ne navyšovat:**  
Vyrovnávání dluhů dalším dluhem nic neřeší. Pouze se situace odsune a za pár měsíců se objeví znovu a možná horší.
- 3. Udělejte si seznam dluhů:**  
Spojte se se všemi věřiteli a zjistěte si aktuální stav, komu dlužíte a kolik, jaké jsou podmínky splácení. Nezapomeňte na přátele a známé, u kterých jste si půjčili.
- 4. Dejte dluhům priority podle důležitosti:**  
Přednost dejte dluhům, které mají vysoké pokuty za opožděné splátky, a dluhům, které souvisí se základními životními potřebami (nájem, energie, hypotéka).
- 5. Domluvte si splátkové kalendáře u věřitelů:**  
Ukažte svůj pozitivní přístup k řešení dluhů a zkuste se domluvit na podmínkách splácení. Splátky si domluvte v takové výši, aby pro Vás bylo reálné je každý měsíc platit. Pravidelným splácením se můžete vyhnout soudnímu řízení.
- 6. Udržujte pravidelný kontakt s věřiteli:**  
Pokud nebudete mít na splátku, promluvte si o tom se svým věřitelem. Tím, že se s ním spojíte dříve, než dojde k opoždění platby, získáte dostatek času na řešení situace. V dnešní době většina věřitelů nabízí možnost odložení nebo snížení splátek.
- 7. Důležitou podporu a pomoc najdete u svých nejbližších:**  
Cesta z dluhů je náročná a dlouhá, proto je velmi důležitá psychická podpora Vašich nejbližších. Nebojte se svěřit se svou situací, společně najdete více řešení.
- 8. Připravte si domácí rozpočet:**  
Pečlivě sledujte své příjmy a výdaje a plánujte si je dopředu. Omezte výdaje na minimum snížením různých poplatků (za telefon, internet, kabelovou televizi), omezením nepotřebných věcí (cigarety, alkohol). Spotřební zboží kupujte po pečlivém zvážení a pouze když je opravdu potřebné.
- 9. Hledejte možnosti pro zvýšení příjmů:**  
Pokuste se ke své běžné práci najít po dobu řešení dluhů ještě dodatečnou brigádu nebo výpomoc pro známé a kamarády. Vyřešíte své dluhy rychleji.
- 10.** Pokud se Vaše situace nelepší, využijte například síť **Občanských poraden**, kde Vám pomohou řešit opravdu složité případy.



SVOJE DLUHÝ SI MŮŽETE PŘEHLEDNĚ SEŘADIT V NÁSLEDUJÍCÍ TABULCE:

Věřitel	Kontakt na věřitele	Aktuální dlužná částka	Podmínky	Priorita	Splátka podle nového splátkového kalendáře

