

# Poradenství a podpora seniorů v oblasti ochrany jejich lidských práv

## VEDENÍ OSOBNÍHO A RODINNÉHO ROZPOČTU

### Co je to rozpočet:

Každý člověk by měl mít nejen přehled o svých aktuálních příjmech a výdajích, ale zároveň by měl i **finančně plánovat pro následující období** – týdne, měsíce i roku. Rozpis příjmů a výdajů, které během určité doby očekáváme, a jejich praktické vyhodnocení nazýváme **rozpočet**. **Rodinný rozpočet** je takový rozpis týkající se celé domácnosti. Smyslem rozpisu je provést jeho vyhodnocení, příjmy a výdaje podle potřeby přehodnotit a následně podle nového rozpisu postupovat.

### Jak na to?

**Nejlepším, léty prověřeným postupem, je jít na to postupně po krocích.**



**Vytvořte si seznam Vašich (rodinných) skutečných příjmů a výdajů.**

#### Příjmy

představují veškeré finanční prostředky, které obdržíme za určité období, obvykle za měsíc.

#### Pravidelné příjmy

jsou typický mzda nebo plat, případně příjem z podnikání. Pravidelné příjmy slouží k tomu, aby z nich byly hrazeny běžné výdaje, ale zároveň je třeba z nich vytvářet pravidelné úspory, která pak slouží jako finanční rezerva do budoucna.

#### Nepravidelné příjmy

např. odměna/bonus od zaměstnavatele, výnosy z cenných papírů, dědictví, výhra v loterii či soutěži, by primárně měly sloužit k jednorázovému navýšení vytvářených úspor, a to s ohledem na řadu náhlých či nečekaných událostí v životě (ztráta zaměstnání, dlouhodobá pracovní neschopnost z důvodu nemoci či úrazu, platební neschopnost zaměstnavatele). Obecně se ke krytí takovýchto událostí doporučuje mít k dispozici rezervu ve výši alespoň trojnásobku měsíčních výdajů.

#### Výdaje

představují naopak vše, co za určité období, nejčastěji měsíc, vydáváme. Z hlediska vedení rozpočtu je rozdělíme podle účelu, např. na bydlení, energie, nákupy potravin, dopravu, léky, koníčky aj. V rámci jednotlivé kategorie pak budeme rozlišovat mezi **výdaji nutnými a výdaji zbytnými**.

#### Nutné výdaje

jak vyplývá z názvu, představují výdaje, které zkrátka musíme učinit pro zjištění základních či nezbytných potřeb. Mezi ně řadíme zejména nájemné, splátky (úvěrů, půjček, leasingu apod.), platby za elektřinu, plyn, topení a vodu, výdaje na potraviny, drogerii, léky, oblečení a dopravu.



ASOCIACE  
OBČANSKÝCH  
PORADEN



## Zbytné výdaje

představují výdaje, které v konkrétním případě nejsou nutné a za určitých okolností bychom se jinak mohli vzdát či je alespoň omezit. Patří mezi ně, např. výdaje na kouření, na různé koníčky, sport a zábavu, na dárky a na dovolenou.



### 2 Porovnejte si zjištěné příjmy a výdaje.

Zbývá Vám na konci měsíce nějaká ta koruna? Nebo naopak Vám vždy schází? Podle toho je potřeba nastavit další možné kroky. Vždy se dívejte nejen na to, jak situace vypadá nyní, ale jak byste chtěli, aby vypadala v budoucnu. A hlavně nezapomeňte počítat s tím, že ses situace Vás nebo Vaší rodiny může v čase měnit (dítě, ztráta zaměstnání, atd.) Po sestavení přehledu skutečných příjmů a výdajů je třeba každý sloupec sečíst a výsledky navzájem porovnat. Tak zjistíme, zda se příjmy a výdaje rovnají, či se liší, a jaká je tedy výsledná bilance – záporná vyrovaná či kladná.



### 3 Na základě zjištěných údajů se rozhodněte, zdali:

- a) snížíme výdaje (hlavně v oblasti těch zbytných)
- b) navýšíme příjmy (pokud lze)
- c) snížíme výdaje i navýšíme příjmy (což je ideální postup)



### 4 Určení rozpočtu, který budeme dodržovat a pravidelně aktualizovat.

Cílem výše uvedeného postupu je **získání kontroly nad finanční situací domácnosti a předejít či alespoň snížit rizika zejména v podobě zadlužování**, které je v současné době závažným problémem nejen v rámci rodiny, ale celé společnosti.



### 4<sub>b</sub> Určení rozpočtu, který budeme dodržovat a pravidelně aktualizovat.

Po porovnání příjmů a výdajů a na základě celkového výsledku můžeme po přehodnocení vytvořit nový rozpočet podle výše uvedených pravidel a našich cílů.

Aby však byl nový rozpočet skutečně efektivní a dosáhl svého potřebného cíle, je nutno se řídit následujícím:

- a) důsledně dodržovat pravidla nastavená novým rozpočtem
- b) rozpočet pravidelně po určité době aktualizovat, aby odpovídal aktuálním skutečnostem a realitě.

Jak často rozpočet přehodnocovat, bude záviset na individuálních podmínkách, ale obecně se doporučuje přehodnocení rozpočtu vždy po uplynutí šesti měsíců.

## Rada na závěr:

Pro lepší možnosti řešení rozpočtových pravidel je velmi dobré vědět, že peníze, které případně investujeme do svého vzdělání nebo zvýšení své kvalifikace, nám můžou v dlouhodobém horizontu pomoci navýšit příjem a zajistit minimálně vyrovaný rozpočet. Proto tedy investice do těchto položek dává dlouhodobý smysl.

**Projekt Poradenství a podpora seniorů v oblasti ochrany jejich lidských práv je financován z programu Ministerstva práce a sociálních věcí ČR s názvem: Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností.**

