

Dag 3:
**Hva kan vi si og
gjøre?**



Ved Guro Sollien Eiksrud, Smart økonomi
guro@smartokonomi.info
Smartokonomi.info

Hvordan kan vi hjelpe?

REPETISJON OG ERFARINGER

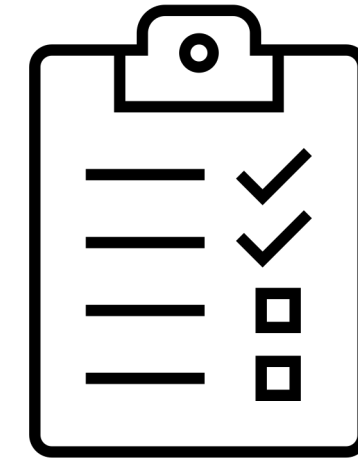
GRUNNLAGET

HVERDAGSTIPS

NÅR MÅ VI OVERFØRE?

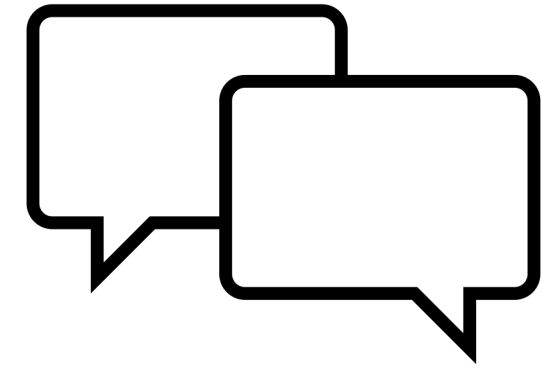


TA MED HJEM, DAG 2



- Vær bevisst på rollen din og ubalansen
- Lytt godt og følg med på kroppsspråk
- Still åpne spørsmål
- Sørg for avklaringer og avtaler

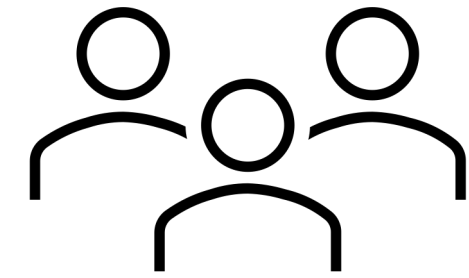
HVORDAN GIKK DET?



Gå sammen med en kollega eller en annen.

Den ene snakker og den andre lytter. Del en krevende erfaring. Test forskjell på indre lytting og aktiv lytting, med spørsmål.

HAR DU PRØVD?



- Skriv ned noen gode spørsmål
- ...og test dem (gjærne også hjemme)!
- Bli enige om rutiner / satsing som kan presenters overfor brukerne?
- Del neste gang 😊

«Kontroll i dag er grunnlaget uansett.»

Skattejakt!

- **Be dem bli venn med nettbanken**
- **Tenk igjennom vaner**



**AVSLØRT!
OPPGJØRETS
TIME!**



KUNNSKAP

RESTEN AV LIVET!

**BEST MULIG RESULTATER, PÅ
SMARTEST MULIG MÅTE**

**GIR OGSÅ TRYGGHET
OG SELVTILLIT 😊**

**TENK HVA FÅR UT AV LØNNA
SENERE!**





**Hva er
normalt?**



LAG EN

REGEL



Og eventuelle unntak

Mestring

Ta steget

HUSK Å FEIRE!

DU VET NOE FÅ ANDRE VET

DET KAN DU LÆRE VIDERE

IKKE ENNÅ? ØKT BEVISSTHET!



**Vi tar økonomiske
valg mange ganger
om dagen**



Slik kan Joachim spare 85 000 i året

Joachim (32) er ganske typisk for en singel mann som ikke har vært vant til å tenke over hvordan han bruker penger. Til venstre finner du store deler av hans forbruk på «diverse» en vanlig uke. Til høyre ser du hvor mye han kan spare på å bytte ut disse vanene med et rimelig, men like bra, eller nesten like bra alternativ.

Pr uke	Dagens vaner	Sparealternativ	Besparelse
Kaffe på vei til jobb	Take away: 5 x 35 = 175 kr	Ha med hjemmefra: 1,20 x 5 = 6,-	169,-
Lunsj	Baguette fra kiosken: 60,- x 5 = 300,-	Smøre hjemme: 8,- x 5 = 40	260,-
To middager	Take away: McDonald Meny: 100,- Peppes Pizza: 150,-	Ferdigretter fra butikk: Rema 1000 Kylling Tikka Masala: 40,- Grandiosa: 41,-	169,-
Fire middager	Ferdigretter kjøpt på butikk: 60,- x 4 = 240,-	Lage middag selv: 20,- x 4 = 80,-	160,-
Pizza på lørdag	Peppes Pizza levert på døra: 200,-	Frossenpizza: 30 kroner	170,-
Brus/drikke til helg / på jobb	Ukedagene, 0,5l brus fra kiosken: 35,- x 5 = 175,- Helg, 1,5l brus fra butikk: 25,- x 2 = 50,-	Ukedagene, Springvann på flaske: 0,- Helg, 1,5l brus fra butikk: 25,- x 2 = 50,-	175,-
Sjokolade	To sjokolader fra kiosk: 30,- x 2 = 60,-	To sjokolader butikk: 18,- x 2 = 36,-	24,-
Transport til jobb	Månedskort, pr uke: 192,-	Sykkel: 0	192,-
Dagligvarer	Merkevarer kjøpt på Meny: 1000,-	Rimeligere alternativ i rimeligere butikk: 625,-	375,-
Bytte strømlleverandør	Den lokale strømlleverandøren, Trøndelag kraft: 882,-	Bytte til den rimeligste, Akraft: 752,-	130,-
Sum			1 824,-

Her ser du hvordan Joachim, som handler mye ferdigmat og på kiosk, lett kan spare **over 1 800 kroner i uka** uten egentlig å forsake noe av stor betydning. Det krever litt planlegging, men vil sannsynligvis ikke ta lenger tid.

Kanskje vil han heller spare tid, fordi han kan handle alt for en uke av gangen i sparealternativet. Disse byttene alene vil spare Joachim for **85 728 kroner i året**.



JEG ♥ HAVREGRØT



**SUNT
LETTVINT
BÆREKRAFTIG
KJEMPEGODT**



...OG DEN SPARER MEG FOR OVER

20 000!



FLERE SMARTE BYTTER?



- Tenk over selv samt fra brukere.
- Noe man typisk kan kutte helt ut?
- Hva slags effekt har det?



**Det lønner
seg å
være utro**



Boliglån

- Sørg for fersk verdivurdering
- Sjekk lånebetingelsene i nettbanken
- Sammenlign i Finansportalen
- Press eller bytt 😊



Leie

- Dyrt, men også mange fordeler
- Sjekk alternativer og ta med alle kostnader
- Drøm om å kjøpe?
 - Bo billigere en periode
 - Husbanken
 - Spare som søren 😊



FORSIKRING

- For de store smellene
- Betal – men ikke dobbelt
- Samle? Rabatter på jobben?
- Sammenlign, press eller bytt 😊

FORSIKRING

HVA TRENGER JEG EGENTLIG?

MÅ ELLER BØR

Innbo

Husforsikring

Hytte

Bil – ansvar og kasko

Reise

Livsforsikring om forsørger

Ufør

VURDERE

Barn

Ulykke

Eierskifte

Kritisk sykdom

Dyr

HVA SIER DU TIL 20 000* KRONER FOR DENNE JOBBEN?



*EN FAMILIE KAN SPARE INNTIL 20 000 I ÅRET PÅ Å BYTTE FORSIKRINGSSELSKAP, IFØLGE BYTT.NO

STRØM: SAMMENLIGNE

BILLIG STRØM VARMER LIKE GODT SOM DYR 😊

SAMMENLIGN: [STRØMPRIS.NO](https://strompris.no)

**FORBRUKERRÅDET: VELG SPOTPRIS MED
PRISGARANTI, LEGG I KALENDEREN!**

VÆR OBS PÅ KAMPANJER

**TIBBER: SAMMENLIGNER, BYTTER, OVERSIKT,
STYRE**



STRØM FORBRUK

KUTT FOR LOMMEBOK OG MILJØ

- Lavere temperatur
- Tidsur?
- Dusjing – spar tusenlapper
- Elektriske apparater
- Slå av lyset
- Dører og vinduer



TIDENES MEST INNBRINGENDE KAFFEPAUSE?

SAMMENLIGN OGSÅ ANDRE LÅN



ANDRE FASTE UTGIFTER

STRØMMETJENESTER

MOBIL

BREDBÅND

ALARM

SFO



ANDRE FASTE

UTGIFTER II

TRENINGSMEDLEMSSKAP

APPER

AVISER OG BLADER, PAPIR

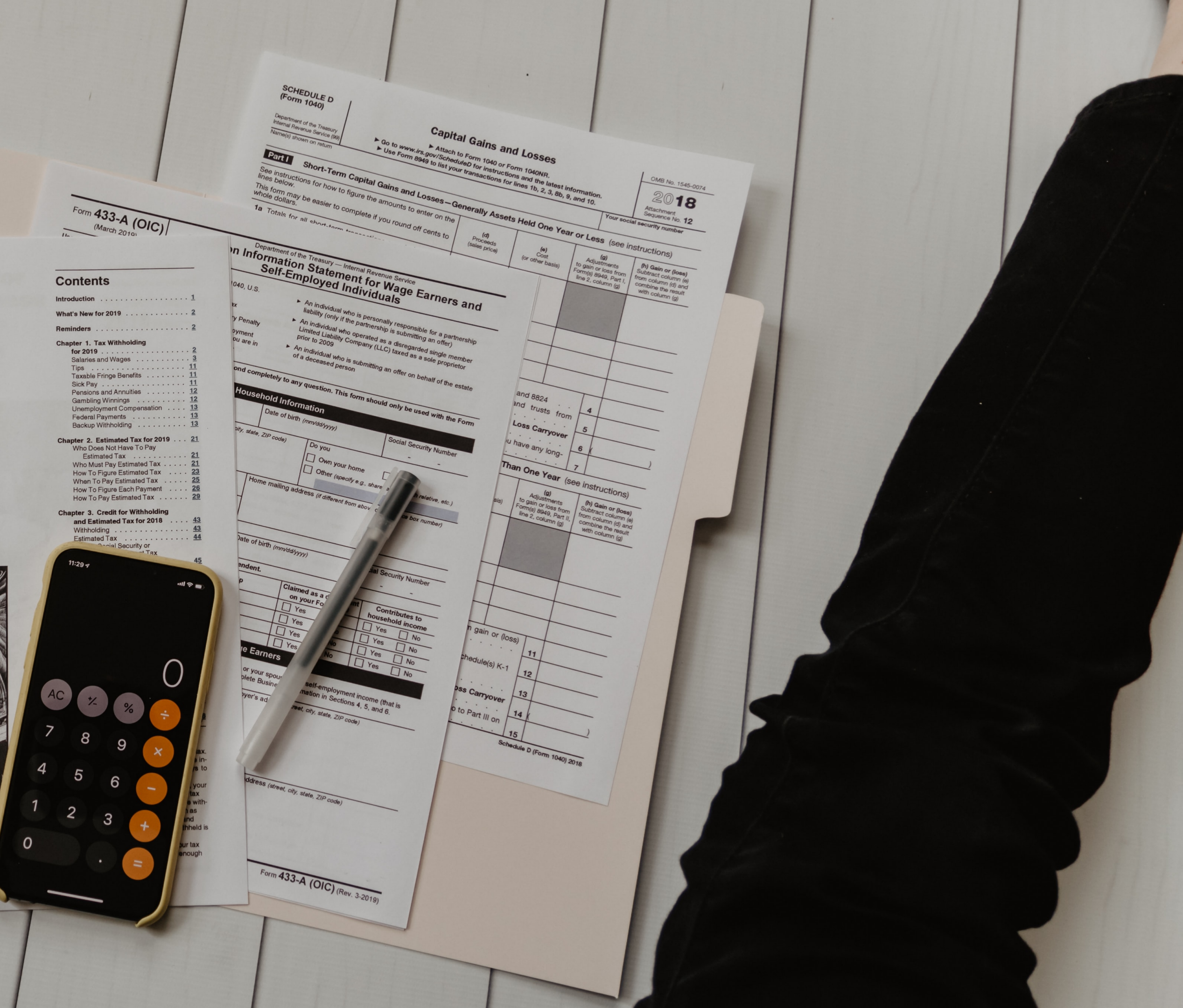
DIGITALE MEDIER

ANDRE ABONNEMENT



SLIK FÅR DU OVERSIKT

- **NETTBANK: E-FAKTURA /AVTALEGIRO**
- **NETTBANK: FASTE UTGIFTER - ELLER LET**
- **ANDROID: PLAY BUTIKK - MENY - ABONNEMENTER**
- **IPHONE: APP STORE - PÅLOGGING/NAVN - VIS INFO - ABONNEMENT - ADM**
- **TENK IGJENNOM ANDRE MULIGE KJØP**



Hva fortalte
gjennom-
gangen deg?

Har du
sammenlignet
med SIFO-
satsene (evt.
minimum)?

Hvor mye kan
og vil du
bruke?

KUTTETID! (HURRA)

- **FYLL OPP MED TRYGGHET**
- **SNART ER DET EN VANE**
- **DE SPARER OGSÅ TID OG KREFTER**



Modul 5 - Mat og drikke: Planlegging

Mat og drikke:

Planlegging

1 Gå igjennom det du har av mat i fryser, kjøleskap, skuffer og så
så slipper du gjøre det samme om igjen!

Dette har jeg:

...

© Smart Økonomi med Guro 2021

SMART
økonomi

Modul 5 - Matplan - To ukers meny

Matplan

Du sparer masse tid og penger på å ha en matplan! De aller fleste spiser også mye sunnere. Her kommer et eksempel på hva vår familie spiser i løpet av to uker.

Som vi har vært inne på i kurset, er det mange ulike hensyn og holdninger som gjelder i ulike hjem når det kommer til mat.

Hos oss er det først og fremst jeg som planlegger, handler og lager maten. Det er utrolig mange hensyn å ta, men jeg prøver å balansere mellom følgende:

- Å holde matbudsjettet nede
- At det skal være sunt - i all hovedsak
- Følge kostholdsrådene - så godt vi kan
- Det må være raskt å lage - som regel
- Vi skal ikke kaste mat
- Vi skal ta klimahensyn
- Det skal være godt - for store og små :)

Vårt kosthold og vår planlegging er på ingen måte perfekt. Det kunne vært både billigere, sunnere, mer klimavennlig og i det hele tatt. Men man kan ikke få til alt heller. Dette fungerer for oss.

Jeg lager ofte store porsjoner for å spare tid. Noen synes det er stusselig med rester. Jeg elsker det!

© Smart Økonomi med Guro 2021

SMART
økonomi

guro@smartokonomi.com



Den økonomismarte lista I

- **Planlegge og handle sjelden**
 - Hold deg til planen
 - Utfordrer deg: Sulten, barna, mye folk
- **Handle på nett?**
 - Dyrere, men sparer tid og disiplinerende
 - Kolonial er billigst
- **Velg rimeligste butikk, oftest Rema eller Kiwi**
 - Dyrest: Spar, Meny og Mega

**En vanlig familie kan spare
30 000 kroner**

...PÅ Å BYTTE TIL RIMELIGE MERKEVARER

NRK, 2018

Den økonomismarte lista II

- **Velg butikkenes egne merkevarer**
 - First Price, Eldorado, Rema 1000, Xtra, Kløver, Best pris, Prima
- **Sjekk kilos- og literpris!**
- **Lag mat fra bunnen, ha faste, rimelige retter**
- **Spis mindre kjøtt**

250 kroner spart – bare på en handlekurv



Her er eksakt samme
mengde varer i tre
forskjellige handlekurver.

Bare på å bytte butikk,
sparte vi nesten en
hundrelapp.

På å velge butikkens egne
merkevarer, sparer vi 250
kroner!

Sjekk
enhver.no og
VGs matbørs

coop
mega

KIWI mini
pris

KIWI mini
pris

First Price

Varer	Mega, merkevarer	Kiwi, merkevarer	Kiwi, lavbudsjettalternativ
Pizza /Grandiosa	45,90	40,70	17,90
10 Gilde grillpølser 600 gram	(53,17 pr kg) 31,90	(49,83 pr kg) 29,90	((**) 1 kg, 22,60 pr kg) 13,56
1 liter appelsinjuice Sunniva	24,00	20,00	(*) 20,00
1 kg Norvegja ost	119,00	109,00	88,90
1 pakke Gilde kokt skinke 160g	(236,88 pr kg) 37,90	((*)(**) 75,60 pr kg) 12,10	((**) 250 g, 75,60 pr kg) 12,10
1 kg epler, røde løs	38,90	19,80	(*) 19,80
1 kg bananer	27,90	24,90	16,90
Grovt brød 84 % grovhet	44,50	36,40	7,90
Sun oppvasktabletter 18 stk	(2,55 pr vask) 45,90	(2,26 pr vask) 40,60	((**) 75 pr pk, 0,34 pr vask) 6,12
Zalo spruteflaske 0,5 liter	39,90	36,90	(*) 36,90
Mills Kaviar 185 g	17,50	17,90	9,80
Egg, Prior rosa	41,90	37,50	25,90
Biola, bringebær 1 liter	32,90	29,50	(*) 29,50
Gilde Servalat 110 g	(135,45 pr kg) 14,90	(124,55 pr kg) 13,70	((**) 250 g pk, 69,20 pr kg) 7,61
SUM	kr 563,00	kr 468,90	kr 312,89
Spart		Spart: kr 94,10	Spart: kr 250,11
Prosent spart		17%	44%



LITT MYE?

- **TA LITT OG LITT**
- ***IKKESVART-HVITT***
- **FINNE SINE FAVORITTER**
- **HUSK AT KRISE OG STRESS KAN
ØDELEGGE DET RASJONELLE**

**Transport
- Et (nødvendig?)
pengesluk?**





100 000,- i året 🤯

VIRKELIG AVHENGIG AV?

DETTE KOSTER BILEN (15 000 KM I ÅRET)

- **Bensin-/hybridbil til 400 000 kr: 98 000,-**
- **Diesebil til 400 000 kr: 94 000,-**
- **Elbil til 400 000 kr: 76 000,-**
- **Bil til 600 000 kr: Pluss / minus 120 000,-**
- **Helgetur til hytta i SUV, 20 mil: 4 750 kroner**

DA VI MÅTTE SELGE BILEN

NÅR SKAL VI OVERFØRE?

MISTET HELT OVERSIKT

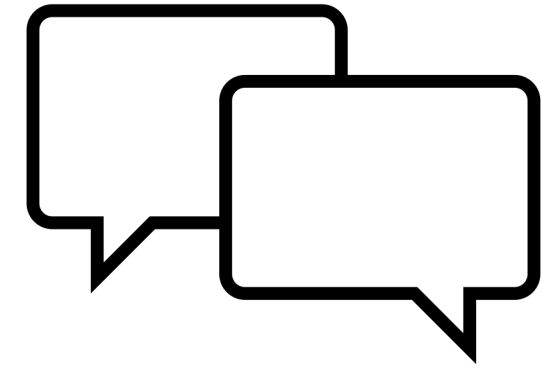
FARE FOR TVANGSSALG

REGNINGENE HOPER SEG OPP

HVA TENKER DERE?



OPPSUMMERING



- Hva har du lært disse tre gangene?
- Hva er du i gang med?
- Hva nå?

TAKK!



Smart økonomi i hjelperollen



Smartøkonomi



www.smartøkonomi.info



**Lykke til
med praten!**

SMART
økonomi

