

# GrönKvist

*Det smarta sättet att  
förbättra din ekonomi*



Går det att spara  
12 000 kr på ett år?



# GrönKvist hjälper dig med din ekonomi

- Har du kontroll över din ekonomi?
- Vet du vart dina pengar tar vägen?
- Vet du vilka inkomster och utgifter du och din familj har?

GrönKvist hjälper dig att få kontroll över ekonomin och minskar risken för skulder!

GrönKvist är ett grupp-program med sju träffar.

Varje träff är 2,5 timma:

- **Träff 1** – Värm upp och börja få mer koll på pengarna
- **Träff 2** – Spara till ett mål
- **Träff 3** – Minska utgifterna för mobil, el och städning – och unna dig en guldkant
- **Träff 4** – Minska utgifterna för resor, kläder och mat – och ta makt över reklamen
- **Träff 5** – Laga mat från grunden och spara pengar
- **Träff 6** – Betala, spara och låna – och vad händer om vi separerar?
- **Träff 7** – Bli en kunnigare konsument och se till att ha rätt försäkringar

I GrönKvist sätter du eget mål och sparar till något som du vill använda dina pengar till! Målet kan till exempel vara att spara 5-55 kronor per dag. Det ger mellan 2 000 kronor och 20 000 kronor på ett år!

I GrönKvist-gruppen kommer du att få många tips och stöd och hur du kan förbättra och planera din ekonomi.

Du väljer vad som känns viktigast för dig att försöka ändra på, så att ekonomin blir så bra som möjligt för dig.

**Exempel på hur du kan spara 1 000 kronor på en månad:**

Planera matinköp och veckohandla	400 kr
Baka en del fikabröd och matbröd	100 kr
Välj den mest prisvärda bil- eller hemförsäkringen	50 kr
Välj det billigaste mobiltelefonabonnemanget	50 kr
Lämna tillbaka felaktigt köp	50 kr
Planera dina vardagsresor (t.ex. cykla, samåk)	100 kr
Handla second hand istället för nytt	100 kr
Laga/använd saker längre istället för att köpa nytt	50 kr
Minska på fika, snacks, snabbmat, tobak, spel, streamingtjänster	100 kr
<b>Summa:</b>	<b>1000 kr</b>



# Vill du veta mer och kanske delta i en GrönKvist-grupp?

Kontakta:



Mer information hittar du på hemsidan [gronkvist.nu](http://gronkvist.nu).

En lättläst version hittar du här: [lattlast.gronkvist.nu](http://lattlast.gronkvist.nu)



**SAMORDNINGSFÖRBUNDET**  
Västmanland