



قوي "STARK"

دليل عملي للاقتصاد اليومي



المقدمة

اسمي داليا كاظم، وأعمل مديرة مشروع في دائرة العمل والاندماج في بلدية لوما. أنا في الأساس معلمة للمرحلة الأساسية، وقد عملت أيضاً في القطاع المصرفي. خلال فترة عملي في البنك نمى اهتمامي بتقديم الإرشاد المالي الشخصي. لطالما كان لدي حلم ورؤية لإنشاء شيء يجعل المسائل المالية أسهل وأكثر قابلية للفهم لمن هم في أمس الحاجة إليها. عندما حصلت على هذا المنصب، أتيت لي أخيراً الفرصة لتحويل تلك الرؤية إلى واقع عملي ملموس، وأتمنى أيضاً أن أتمكن من الوصول إلى المزيد من الأشخاص في المستقبل.

في عملي الحالي قد التقيت بالعديد من الأشخاص الذين يشعرون أن النظام الاقتصادي السويدي قد يكون صعب الفهم في البداية. وهذا أمر طبيعي تمامًا. فالأموال والعقود والخدمات الرقمية والبنوك والفواتير لا تعمل بنفس الطريقة في جميع البلدان. ولذلك، نشأت فكرة إنشاء أدوات دعم بسيطة محلياً تشرح الاقتصاد اليومي بطريقة واضحة وعملية.

يعتمد هذا الدليل على الخبرات المكتسبة من مشروع STARK – اللغة والاقتصاد للمعرفة الصحيحة، حيث لمسنا مدى أهمية دمج اللغة مع التوجيه والأمان. أنشأ هذا الدليل لتقديم الدعم في الحياة اليومية وتعزيز الشعور بالاستقلالية وتسهيل فهم القرارات الاقتصادية التي يتعين على الفرد اتخاذها عند العيش في السويد.



داليا كاظم

مديرة المشروع

بلدية لوما

جدول المحتوي

1.	دليل الاقتصاد اليومي	4
2.	أساسيات الاقتصاد اليومي السويدي.....	5
3.	المدفوعات والفواتير.....	6
4.	الحساب البنكي، BankID والبطاقة المصرفية.....	8
5.	الميزانية	9
6.	المدخرات – إذا أتاحت لك الفرصة.....	11
7.	التأمين	12
8.	الدعم الحكومي في حال لديك صعوبات مالية	13
9.	نصائح مالية للحياة اليومية.....	15
10.	قائمة التحقق – ما تحتاجه في السويد	16
11.	تطبيقات التمويل الشخصي والروابط الرئيسية	17
12.	مسرد المصطلحات.....	18

بلدية لوما ٢٠٢٦. صورة: كريستيان ألمستروم
صور أخرى: أدوبي ستوك

1. دليل الاقتصاد اليومي

مشروع STARK هو مشروع يقدم في بلدية لوما ويتم تمويله من قبل المجلس الإداري لمقاطعة سكونه عن طريق الفقرة ٣٧٩. الفئة المستهدفة من المشروع هم الوافدين الجدد إلى بلدية لوما لمساعدتهم على فهم كل من اللغة السويدية والاقتصاد اليومي السويدي.

تم إعداد هذا الدليل كجزء من مشروع STARK، وهو يستند إلى الخبرات المكتسبة من العمل في المشروع. في الوقت نفسه، تم تصميم الدليل ليكون مفيداً لشريحة أوسع؛ حيث يمكن استخدامه، على سبيل المثال، من قبل القادمين الجدد في بلدية لوما (Lomma)، وكذلك الشباب البالغين أو غيرهم ممن يرغبون في زيادة فهمهم للاقتصاد اليومي في السويد. وبالرغم من أن الدليل مهياً محلياً ليناسب بلدية لوما، إلا أن أجزاء كبيرة من محتواه عامة ويمكن للجميع الاستفادة منه.

يقدم هذا الدليل مراجعة عملية وشاملة لكيفية إدارة الاقتصاد اليومي في السويد. ويتناول، على سبيل المثال، الحسابات البنكية، وتطبيق (BankID)، والميزانية، والادخار، والتأمينات، بالإضافة إلى الإجراءات التي يمكن اتخاذها عند مواجهة صعوبات مالية. يمكن استخدام هذه المادة بشكل مستقل أو بالتعاون مع مرشد.





2. أساسيات الاقتصاد اليومي السويدي

Privatekonomi - لتمويل الشخصي: يعني كيف تستخدم أموالك الخاصة. الأمر يتعلق بالدخل الشهري (الأموال الواردة)، والمصاريف (الأموال الصادرة) والمدخرات. يمكن أيضا ان يشمل القروض الديون. يهدف التمويل الشخصي الى التخطيط لضمان توفير المال طوال الشهر و لتغطية أي طارئ.

في السويد يعمل الاقتصاد على النحو التالي:

ARBETE /LÖN

العمل والأجور: معظم الناس يحصلون على المال من خلال العمل. عندما تعمل، تحصل على راتب، الضريبة تُخصم تلقائيا من دائرة الضرائب العامة قبل وصول المال إلى حسابك.

SKATTER/VÄLFÄRD

الضرائب والرفاهية: كل من يعمل في السويد يدفع الضرائب وتختلف النسبة من بلدية لأخرى. تستخدم البلديات في السويد الضريبة العامة في تمويل عدة قطاعات مهمة من ضمنها قطاع الرعاية الصحية، والمدارس، ورياضة الأطفال، ورعاية كبار السن، والشرطة، والطرق، ووسائل النقل العامة والكثير مما شابه ذلك. يذهب جزء من الضريبة أيضا إلى الدعم الذي يساعد الناس في الحياة اليومية، مثل مساعدة إعانة الأطفال، ومساعدة السكن، إعانة المرض، وإعانة الوالدين عند البقاء في البيت مع الاطفال، والمعاشات العامة. الضريبة تجعل المجتمع يعمل بشكل أفضل وتمنح الناس الأمان. هذا ما يسمى بالرفاهية.

MARKNADSEKONOMI

اقتصاد السوق: تتبع الشركات السلع والخدمات. أنت كعميل تختار ما تريد شراءه. الأسعار قابلة للتغيير حسب الطلب.

RIKSBANKEN/RÄNTAN

البنك المركزي وسعر الفائدة: البنك المركزي يحدد سعر الفائدة في البلاد. أسعار الفائدة المرتفعة تجعل الاقتراض أكثر تكلفة ويساعد على زيادة التضخم وبدوره يرفع اسعار المواد والقروض البنكية. أسعار الفائدة المنخفضة تجعل الأمر أرخص. يحاول البنك المركزي أيضا الحفاظ على استقرار الأسعار (التضخم) لكن القرار مربوط ايضا بالأسواق العالمية.

EKONOMISKT STÖD

الدعم المالي: اذا لا يمكنك اعادة نفسك، فيوجد هناك مساعدات إضافية مثل: مساعدة السكن، المعونة الاجتماعية، بدل الترخيص للوافدين الجدد في السويد او مساعدة الطالب في فترة الدراسة.

3. المدفوعات والفواتير

Faktura هي مستند يوضح ما عليك دفعه، ولمن ومتى. يمكن أن يأتي على الورق أو الكترونياً. عادة ما تنص الفاتورة على عدة أشياء أساسية ومنها:

- **Mottagare** - اسم مُستَلِم الفاتورة
- **Avsändare** - اسم الشركة أو الجهة المُصدِّرة للفاتورة
- **Fakturadatum** - تاريخ الفاتورة (تاريخ انشاء الفاتورة)
- **Förfallodatum** - تاريخ الاستحقاق (آخر يوم للاستحقاق)
- **Belopp** - المبلغ (كم عليك دفعه)
- **OCR-nummer /referensnummer** - هو رقم تسلسلي يُستخدم عند الدفع إذا كان مدوناً في الفاتورة.
- إذا كانت الفاتورة تفتقر إلى رقم OCR، يتم كتابة رقم الفاتورة في خانة الرسائل.
- **Bankgiro/Plusgiro** - رقم البنك الخاص بالجهة المُصدِّرة للفاتورة. (حيث يجب إرسال المال)
- **IBAN** - رقم حساب دولي يُستخدم عند الدفع أو التحويل إلى بلد آخر.
- **SWIFT/BIC** - رمز يحدد اسم البنك ويُظهر إلى أي بنك تُرسل الأموال عند التحويل إلى الخارج.

طرق الدفع

Autogiro: هو طريقة دفع تلقائية ويمكن من خلاله خصم المال تلقائياً من حسابك في اليوم الصحيح وهو حل مثالي وجيد للفواتير المتكررة شهرياً مثل الإيجار والكهرباء والهاتف ويقلل من حالات نسيان دفع الفواتير.

E-faktura: هو نوع آخر للدفع ويتم إرسال الفاتورة مباشرة إلى البريد الإلكتروني أو حساب البنك الخاص بك. ويسهل عملية الدفع الإلكتروني بنقرة واحدة، وجميع التفاصيل الخاصة بالفاتورة قد تم تعبئتها تلقائياً بالفعل.

Swish: تطبيق للدفع عبر الهاتف مرتبط بحسابك البنكي.

يُستخدم غالباً لدفع المبالغ الصغيرة أو لتحويل المال بين الأشخاص عبر رقم الهاتف.

Kivra: صندوق بريد رقمي على الهاتف المحمول أو الكمبيوتر. تستلم الفواتير والرسائل المهمة بشكل إلكتروني.

إذا لم تستطع الدفع في الوقت المحدد

إذا فاتك موعد الدفع، غالباً ما يحدث التالي:

1. **Betalningspåminnelse**: ستتلقى رسالة ورقية أو رسالة الكترونية. عادة ما تكلف 60 كرونة سويدية تضاف للمبلغ.
2. **Inkasso**: في حالة التأخير في السداد، سيتم إرسال الفاتورة إلى شركة تحصيل الديون. غالباً ما تكلف 180 كرونة سويدية أو أكثر وتبدأ الشركة بإضافة فوائد عديدة وهو ما يسبب زيادة كبيرة في المبلغ المطلوب من البداية.
3. **Kronofogden**: إذا لم يتم دفع المبلغ بعد التحذير المستمر، تتعقد المشكلة تدريجياً وتزداد التكلفة أكثر، وغالباً ما تصل المبالغ المضافة والفوائد إلى 600 كرونة سويدية أو أكثر.

كمية صغيرة يمكن أن تتراكم بسرعة لتصبح أكثر بكثير.

مثال: يمكن أن ترتفع فاتورة 200 كرونة سويدية إلى أكثر من 1,000 كرونة سويدية. غالباً ما يمكنك تقديم طلب وقت إضافي أو خطة تقسيط.

Fakturanr
50272355Datum
2025-11-01Kundnr
30756

Er referens:

Test, Alma
c/o Sekretessmarkering
Sekretessmarkering
000 00 LommaVår referens: info@lomma.se, Tel: 040-641 10 00
Vårt ordernr: 63098178

Betalningsvillkor: Den siste i innevarande månad

Fakturan avser	Antal	Å-pris	Rab %	Moms %	Moms	Belopp
2209 Delbetalning november faktura	1,0 MÅN	333,00		0,00	0,00	333,00
2209 Delbetalning november faktura	1,0 MÅN	333,00		0,00	0,00	333,00

Efter förfallodagen debiteras ränta med gällande referensränta + 8%

Nettobelopp	Moms	Öresavr.	Förfallodatum	Att betala i SEK
666,00	0,00	0,00	2025-11-30	666,00
Lomma Kommun Kommunhuset 234 81 LOMMA	Telefon 040-641 10 00 Telefax	Org. nr 2120001066 Momsreg. nr SE212000106601	Bankgiro 5678-4820 Säte LOMMA	Plusgiro 480 28 00-5 Godkänd för F-skatt



INBETALNING/GIRERING AVI

Med denna avi kan du betala på alla bankkontor eller via

- * Bankgiro
- * Personkonto
- * Privatgiro
- * Balanskonto
- * Sparbanksgiro

Använder du Bankgirots Leverantörsbetalningsrutin (LB)
ange nedanstående referensnr.5027235505
BetalningsavsändareTest, Alma
c/o Sekretessmarkering
Sekretessmarkering
000 00 LommaKundnummer: 30756
Fakturanummer: 50272355
Förfallodatum: 2025-11-30

Inbet avgift (ifylls av banken)

OCR

BG 130 OCR spec

Från bankgironr (vid girering)

Till bankgironr

5678-4820

Betalningsmottagare

Lomma Kommun

VAR GOD GÖR INGA ÄNDRINGAR

MEDDELANDEN KAN INTE LÄMNAS PÅ AVIN

DEN AVLÄSES MASKINELLT

Referensnr

Kronor

öre

5027235505 # 666 00 8 > 56784820#41#

4. الحساب البنكي، BankID والبطاقة المصرفية

لنتمكن من الحصول على راتبك الشهري او المساعدات والمعونات المختلفة ودفع مستحقاتك كالفواتير و خلافة يجب عليك ان تفتح حساب بنكي في السويد، تحتاج إلى - bankkonto هناك نوعان شائعان من الحسابات، - lönekonto الحساب الجاري هو الحساب الذي يدخل منه راتبك أو تعويضاتك وتستخدمه للمدفوعات اليومية.

والنوع الآخر هو حساب التوفير وهذا يتم استخدامه في حالة وجود فائض انت تود ان توفره لأغراض أخرى كاحتياط مالي، ادخار للسفر، لشراء سيارة أو أي أشياء أخرى انت تخطط لها.

كيفية فتح حساب بنكي

لفتح حساب بنكي، يجب أن تكون قادراً على إبراز وثيقة إثبات شخصية (هوية) صالحة. يمكن أن تكون، على سبيل المثال، بطاقة الهوية الصادرة عن مصلحة الضرائب (Skat-teverket) أو رخصة قيادة سويدية. وعندما تصبح مواطناً سويدياً، يمكنك أيضاً استخدام بطاقة الهوية الوطنية أو جواز السفر السويدي كإثبات شخصية. يطرح البنك أسئلة بموجب القانون، مثل كيفية استخدامك للحساب أو مصدر الأموال؛ وهذا إجراء طبيعي تماماً وينطبق على الجميع.

BankID

BankID هو الهوية الرقمية. مع BankID يمكنك تسجيل الدخول إلى حسابك البنكي عن طريق الإنترنت، والموافقة على المدفوعات، وتوقيع الاتفاقيات، واستخدام الخدمات في جهات مثل وكالة التأمين الاجتماعي السويدية ووكالة الضرائب السويدية. يستخدم معظم الناس في السويد BankID يومياً وهو مهم جداً ان يكون نفس الشخص الذي يستخدم البرنامج. يجب أيضاً الحذر من الاتصالات القادمة اليك وعدم استخدام الهوية الرقمية اذا طلب اي مُتصل بك مهما كان، حتى البنك الخاص بك لن يتصل بك ابداً ويجب الحذر للتقليل من عمليات الاحتيال.

Swish - سويش هو تطبيق يمكنك من خلاله إرسال واستلام الأموال بسرعة باستخدام الهاتف المحمول.

تحتاج إلى BankID وحساب بنكي يستخدم الكثير من الناس سويش للشراءات الصغيرة أو لإجراء المدفوعات بين الأشخاص.

البطاقة المصرفية:

عند فتح حساب بنكي، غالباً ما تحصل على بطاقة بنكية. يمكنك باستخدام هذه البطاقة الدفع في المتاجر، والشراء عبر الإنترنت، وسحب الأموال من أجهزة الصراف الآلي. البطاقة مرتبطة بحسابك البنكي، ويتم سحب الأموال مباشرة من الحساب عند الدفع. غالباً ما يكون للبطاقة رمز شخصي (PIN) تستخدمه عند الدفع والسحب. ومن المهم جداً الاحتفاظ بالبطاقة والرمز بأمان، وعدم إفشاء الرمز لأي شخص آخر أبداً.

نصائح لتحسين الوضع المالي

نصيحة جيدة هي أن يكون لديك حساب منعزل لشراء الطعام. أضف مبلغاً محدداً كل شهر واستخدم بطاقة مصرفية إضافية مرتبطة بهذا الحساب. هذا سيساعدك على الالتزام بالميزانية الشهرية. يمكنك أيضاً إنشاء حسابات صغيرة متعددة، مثل الادخار، الترفيه، الفواتير، أو السفر. هذا يوفر تحكماً أفضل ويجعل من السهل تخطيط صرف الأموال.

5. الميزانية

Budget - الميزانية هي خطة تضعها أنت لأموالك. تساعدك هذه الميزانية على معرفة مقدار المال الذي يدخل كل شهر وما الذي تستخدمه كمصروفات. الغرض من الميزانية هو الحصول على السيطرة التامة على دخلك الشهري، والقدرة على توفير المال وتجنب المشاكل غير المتوقعة، ورؤية ما إذا كان هناك حاجة لتغيير شيء ما من المصروفات. مع الميزانية، سيكون من الأسهل أيضا الادخار لأشياء تريدها، مثل المخزون المؤقت أو السفر أو السيارة.

كيفية وضع ميزانية - شرح خطوة بخطوة

- 1 أدرج جميع الدخل الخاص بك او بعائلتك مثل الراتب، مساعدة الاطفال، مساعدة الدراسة، إعانة الطفل.
- 2 التكاليف الثابتة المكتوبة هذه أشياء تكلف نفس المبلغ كل شهر مثل الإيجار، الكهرباء، الهاتف المحمول، التأمين، التذاكر الشهرية والى اخره.
- 3 اكتب التكاليف المتغيرة: هذه تتغير كل شهر مثل الطعام، الملابس، الأدوية، الترفيه، الوقود.
- 4 احسب الإجمالي: الدخل مطروحا منه المصروفات الثابتة والمتغيرة وبعدها يوضح ما تبقى أو إذا كنت بحاجة لتغيير أي شيء.
- 5 عدل إذا لزم الأمر. إذا لم يكن المال كافيا: ابحث عن بدائل أرخص، خفض التكاليف، أو حدد ميزانية طعام واضحة.

نصائح للبقاء ضمن الميزانية

خطط لمبلغ يمكنك إنفاقه على الترفيه.
لا تتردد في اختيار أنشطة مجانية مثل المكتبات، الملاعب، المشي في الغابة أو لقاء الأصدقاء.

تابع نفقاتك.

انظر ما يمكنك تغييره أو تقليله أو إزالته حتى تدوم أموالك طوال الشهر.

استخدم حساب طعام مع بطاقة إضافية.

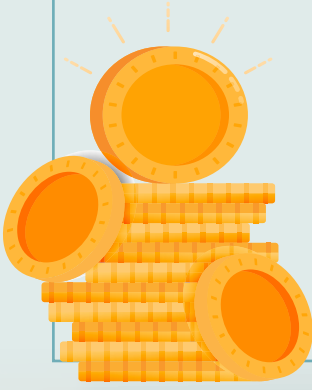
حدد مسبقاً كم يمكنك استخدام الطعام من السعر.

تسوق باستخدام قائمة التسوق.

سيساعدك ذلك على تجنب المشتريات العفوية.

ادخر مبالغ صغيرة بانتظام - كل شيء مهم.

حتى 20-50 كرونة سويدية في الأسبوع تحدث فرقا مع مرور الوقت.



6. المدخرات – إذا أتاحت لك الفرصة

توفير المال يعني تخصيص جزء من دخلك لوقت لاحق. يوفر الادخار الأمان ويسمح لك بالتعامل مع التكاليف غير المتوقعة والأهداف المستقبلية. هناك نوعان من الادخار: التوفير الاحتياطي (buffertsparende) (قصير الأجل) (framtidsparande) والادخار المستقبلي (طويل الأجل). أنت من يقرر إذا ومتى تريد الادخار. بالنسبة للبعض يمكن البدء بالادخار اليوم، أما البعض الآخر فيستطيع الادخار عندما يحصل على وظيفة أو دخل خاص به. الادخار ليس واجبا، لكنه قد يكون جيدا على المدى الطويل.

لماذا الادخار مهم؟

شرح قصير وبسيط:

- تصبح أكثر امانا من الناحية المالية.
- لا تحتاج إلى اقتراض المال في حال حدوث مشاكل او عندما تحتاج دفع مبلغ خلال وقت قصير.
- يمكنك التعامل مع النفقات غير المتوقعة وهذا تكون مستقلا وغير حاجة الى القروض ذات الفائدة العالية.
- يمكنك تحقيق اهدافك واحلامك المستقبلية.

Buffertsparende - التوفير الاحتياطي هو المال الذي توفره لنفقات غير متوقعة.

على سبيل المثال، يمكن أن يكون:

- عندما يتعطل الهاتف
 - زيارات طبيب الأسنان المفاجئة
 - فاتورة الكهرباء المرتفعة
 - شيء ما ينكسر في المنزل مثل البراد او التلفاز
 - تكاليف غير متوقعة أخرى
- يجب أن يكون الهامش موجودا عندما يحدث شيء لم تخطط له.



7. التأمين

Försäkring - التأمين يحميك ماليا إذا حدث شيء ما. تدفع مبلغا صغيرا شهريا، وتدفع شركة التأمين جزءا أكبر إذا حدث حادث أو ضرر. يوفر التأمين الأمان ويمكن أن يوفر عليك الكثير من المال.



HEMFÖRSÄKRING - تأمين المنزل – أهم تأمين

- تأمين المنزل مهم جدا ويجب أن يحصل عليه الجميع. يعوض هذا النوع من التأمين إذا:
- شيء ما سرق من المنزل
- الأشياء تتعرض للتلف بعد الحريق أو تسرب المياه والضرر بسبب العاصفة
- عند حدوث جريمة وتكون أنت أو احد افراد عائلتك قد تعرض للضرر
- عندما تتسبب بضرر لشخص آخر
- تأمين السفر (غالبا ما يكون تأمين السفر مشمولا ضمن تأمين المنزل لمدة 45 يوما)
- ينطبق تأمين المنزل أيضا إذا قمت بتأجير فرعي. يجب ان تعلم انه بدون تأمين المنزل، قد تضطر لدفع كل شيء بنفسك – فقد يكون ذلك مكلفا جدا.

أنواع أخرى شائعة من التأمين

Personförsäkring - التأمين الشخصي يحميك إذا مرضت أو أصبت أو لم تستطع العمل لفترة من الزمن. يمكنه توفير المال لتغطية الإيجار والتكاليف الأخرى.

Barnförsäkring - تأمين الأطفال يحمي الأطفال إذا تعرضوا لإصابات أو مرض أو يعانون من إعاقة. إنها واحدة من أهم وثائق التأمين للعائلات.

Bilförsäkring - تأمين السيارة

إذا كان لديك سيارة، فأنت ملزم قانونيا للحصول على تأمين المرور، او ما يعرف بتأمين ضد الغير. الهدف من هذا التأمين ان يغطي الاضرار الي تسببها السيارة للآخرين.

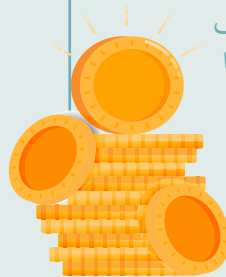
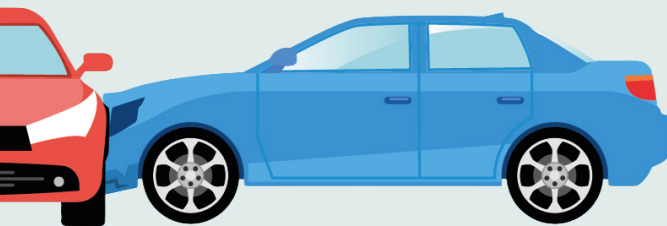
يمكنك أيضا الاختيار:

Halvförsäkring - تأمين جزئي – يشمل الحماية من السرقة، الحريق، الاضرار بالزجاج، او احتياج سحب السيارة بسبب

Helförsäkring - التأمين الشامل – كل ما سبق + التعويض إذا تضررت سيارتك في حادث ويكون هذا افضل خيار للسيارات الحديثة بعد مرور ثلاث سنوات.

لماذا التأمين مهم في السويد

بدون تأمين، قد تضطر لدفع عشرات الآلاف ومبالغ كبيرة بنفسك. لكن مع التأمين، غالبا ما تدفع فقط - självrisk - خصم محدد مسبقا من شركة التأمين وغالبا يكون قدره 1500 كرون سويدي.



8. الدعم الحكومي في حال لديك صعوبات مالية

في السويد، هناك العديد من أنواع الدعم المختلفة إذا واجهت مشاكل مالية. من المهم طلب المساعدة مبكراً. هناك أشخاص ومنظمات يمكنهم مساعدتك في ترتيب أمورك المالية.

Budget- och skuldrådgivning - استشارات مالية (مجانية)

جميع البلديات تقدم استشارات حول الميزانية والديون. هنا يمكنك الحصول على المساعدة في:

- ميزانيك الشهرية وكيفية ادارة الاموال
- متابعة الدخل والمصروفات
- البحث عن حلول إذا كنت متأخراً في دفع المدفوعات
- الحصول على الدعم للتواصل مع الشركات أو تحصيل الديون
- دائماً مجاني، ولا تحتاج لأن تكون مدينوناً للحصول على المساعدة.

Konsumentverket - وكالة الارشادات و دعم المستهلك

تقدم هذه الوكالة وجمعية المستهلك السويدية:

- قوالب الميزانية البسيطة
- معلومات حول حقوق المستهلك
- مقارنات القروض والتأمين والاشتراكات
- نصائح لتجنب الأخطاء المكلفة
- مواقعهم الإلكترونية سهلة الاستخدام ومتوفرة بعدة لغات.



جهات الاتصالات المهمة في حال المشاكل المالية

KOMMUNENS BUDGET- OCH SKULDRÅDGIVNING

مستشار الميزانية والديون للبلدية يقدم مساعدة مجانية في إعداد الميزانية والتخطيط والحلول المتوفرة.

EKONOMISKT BISTÅND - SOCIALTJÄNSTEN

المساعدة المالية (الخدمات الاجتماعية)

الدعم إذا كنت غير قادر مؤقتاً على دفع الإيجار أو الطعام أو نفقات أخرى مهمة.

MAJBLOMMAN/FONDER

يمكن لصناديق "ماي فلاور" وغيرها أحياناً تقديم دعم مالي للأطفال حتى سن 18، مثل الملابس أو الأنشطة الترفيهية أو النظارات. هناك أيضاً صناديق تساعد العائلات التي لديها أطفال، أو عزاب، أو مرض، أو إعاقات، أو صعوبات مالية أخرى.



RÖDA KORSET / STADSMISSIONEN

الصليب الأحمر يمكنهم المساعدة في أكياس البقالة والملابس والنصائح.

CSN

يتيح الفرصة لتقديم، تأجيل أو خطة سداد جديدة لقروض الطلاب في حال عدم القدرة على الدفع.

FÖRSÄKRINGSKASSAN

دائرة الضمان الاجتماعي السويدية توفر معلومات حول المزايا التي قد تكون مؤهلاً لها وكيفية تقديم الطلب

9. نصائح مالية للحياة اليومية

متابعة أمورك المالية اليومية تجعل حياتك أسهل. الأمر يتعلق بالتخطيط بحيث يكون هناك مال كاف وتجنب التكاليف غير الضرورية. إليك نصائح بسيطة يمكن أن تساعدك في حياتك اليومية.

نصائح لإعداد ميزانية غذائية ذكية

- خطط لطعامك طوال الأسبوع.
- اكتب قائمة واشتر فقط ما تحتاجه.
- تسوق من العروض.
- انظر إلى منشورات الأسبوع في المتجر أو في تطبيقاتهم.
- اشتر عبوات أكبر من الأرز والمعكرونة والفاصوليا – سيكون ذلك أرخص.
- اطبخ في المنزل بدلا من شراء الطعام الجاهز أو تناول الطعام خارج المنزل.
- جمد الطعام المتبقي والزائد. يوفر هذا لك الوقت والمال.

وفر المال تلقائيا – لمن لديهم الفرصة والمقدرة

إذا كان لديك دخل خاص بك، يمكنك السماح للبنك بتوفير مبلغ صغير لك كل شهر. ومع ذلك، إذا كنت تتلقى دعم من الخدمات الاجتماعية، فلا ينبغي عليك توفير المال دون استشارة الخدمات الاجتماعية، لأن ذلك قد يؤثر على الدعم المالي.

نصائح لتجنب التكاليف غير الضرورية

- ألغ اشتراكات لا تستخدمها (مثل البث المباشر للقنوات أو النادي الرياضي).
- قارن أسعار الاشتراكات الهواتف المحمولة، والتأمين وعقود الكهرباء وتأمين البيت والسيارة.
- تجنب المشتريات الصغيرة مثل القهوة والوجبات الخفيفة السريعة، والمشتريات العفوية – فهي تصبح باهظة الثمن مع مرور الوقت.
- اشتر مستعملا عبر ماركت بليس، بلوكت، أو من خلال سوق السلع المستعملة.

أنشطة مجانية في بلدية لوما

- لدى بلدية لوما العديد من الأنشطة الجميلة والمجانية تماما:
- **Lomma strand** - شاطئ لوما – يمكنك المشي، السباحة أو التنزه ولعب الكرة.
- **Lekplatser** - ملاعب مثل ملعب (Fladängsparken أو Fiskebodens lekplats)
- **Biblioteket i Lomma** - المكتبة في لوما أو مدينة بياريد التابعة لبلدية لوما – هنا بإمكانك ان تستعير الكتب، وأجهزة الكمبيوتر، وتشارك في الأنشطة اليومية حسب جدول المكتبة.
- **Skogen/naturstigar** - الغابات ومسارات الطبيعة الخلابة القريبة مثل (Haboljung, Karstorp, Alnarp)
- **Cykelvägar** - مسارات ركوب الدراجات الهوائية على طول البحر – مثالية للتمارين والرحلات البحرية.

10. قائمة التحقق – ما تحتاجه في السويد

ستساعدك هذه القائمة على تذكر أهم الأمور لإدارة شؤونك المالية اليومية في السويد.

✓ Legitimation - الهوية الشخصية

مع رقم تنسيق خاص بدائرة الهجرة: استخدم جواز سفر صالح، أو بطاقة هوية وطنية من بلدك الأصلي، أو بطاقة تصريح إقامة. لا يمكنك الحصول على بطاقة هوية سويدية بعد. عند حصولك على الرقم الشخصي (Personnummer) يمكنك التقدم بطلب للحصول على بطاقة هوية من مصلحة الضرائب (Skatteverket) كإثبات شخصية سويدي. بطاقة الهوية الوطنية (Nationellt ID-kort): تصدر عن مديرية الشرطة، وتصدر فقط في حال حصولك على الجنسية السويدية. جواز السفر السويدي: يتطلب الحصول على الجنسية السويدية.

✓ Bankkonto - الحساب البنكي

للحصول على راتب، ومزايا، ودفع الفواتير، وإدارة أمورك المالية.

✓ Bankdosa - جهاز أمان بنكي

رمز البنك هو رمز أمني صغير تستخدمه لتسجيل الدخول إلى البنك والموافقة على المدفوعات. لذا، يعتبر رمز البنك احتياطياً جيداً حتى تتمكن دائماً من الوصول إلى البنك حتى بدون معرف بنك.

✓ BankID - هوية رقمية

الهوية الرقمية التي تستخدمها لتسجيل الدخول إلى الجهات المسؤولة والبنك والخدمات المختلفة.

✓ Swish - تطبيق للدفع السريع عبر الهاتف

تطبيق جوال للمدفوعات السريعة. يستخدم على نطاق واسع في السويد.

✓ Hemförsäkring - تأمين للمنزل والممتلكات

يوفر حماية مالية في حال حدوث حريق أو سرقة أو تسرب مياه أو أحداث غير متوقعة أخرى. يجب أن يحصل الجميع عليه.

✓ Budget - ميزانية

خطة لأموالك كل شهر. يساعدك على السيطرة على الدخل والنفقات.

✓ Sparande - ادخار

عندما تحصل على وظيفة ودخلك الخاص، يمكنك البدء في الادخار قليلاً. يساعدك على التعامل مع النفقات غير المتوقعة والتخطيط للمستقبل.

✓ الاتصالات المهمة

Kommunens budget- och skuldrådgivning - استشارات مجانية من البلدية حول الميزانية والديون

(Socialtjänsten (ekonomiskt bistånd - مساعدة مالية من الشؤون الاجتماعية

Majblomman / fonder - جمعيات وصناديق تقدم دعماً مالياً عند الحاجة، خاصة للأطفال

CSN - جهة حكومية لمنح وقروض الدراسة

Försäkringskassan - جهة حكومية تدير التعويضات والتأمينات الاجتماعية

Röda Korset / Stadsmissionen - منظمات إنسانية تقدم دعماً ومساعدة للمحتاجين

11. تطبيقات التمويل الشخصي والروابط الرئيسية

تطبيقات لأموالك

MATPRISKOLLEN

يظهر أين يكون الطعام أرخص. يساعدك على توفير المال على الطعام

ELPRISKOLLEN

قارن عقود الكهرباء. يساعدك ذلك في العثور على كهرباء أرخص

ZLANTAR

يوفر نظرة عامة على أموالك. مرتبط بالبنك. يظهر على ماذا تنفق المال

DREAMS

يساعدك ذلك على توفير المال. يمكنك وضع أهداف ادخار

TOO GOOD TO GO

يمكنك شراء طعام رخيص متبق. المطاعم والمقاهي تبيع الطعام بأسعار منخفضة. جيد للبيئة ومحفظتك



روابط مهمة لأموالك المالية في السويد

Skatteverket – www.skatteverket.se

الضريبة، رقم الهوية الشخصية والدخل

Försäkringskassan – www.forsakringskassan.se

المعونات والبدلات، مثل معونة الأطفال

Konsumentverket – www.konsumentverket.se

نصائح حول المال والعقود والفواتير

Kronofogden – www.kronofogden.se

المساعدة والمعلومات حول الديون

Pensionsmyndigheten – www.pensionsmyndigheten.se

معاش التقاعد مع تقدمك في العمر

Konsumenternas – www.konsumenternas.se

إرشادات مجانية في الخدمات المصرفية والتأمين والمعاشات التقاعدية



12. مسرد المصطلحات

- Amortering – مبلغ تسدده شهريًا لتقليل قيمة القرض
Appar – Google Play أو App Store برامج تُستخدم على الهاتف المحمول أو الجهاز اللوحي ويتم تنزيلها مثلاً عبر
Autogiro – دفع يتم سحبه تلقائيًا من حسابك البنكي
Bankgiro / Plusgiro – أرقام تُستخدم لتحديد الجهة التي تُرسل إليها الأموال
BankID – هوية رقمية تُستخدم عبر الهاتف المحمول
Bankkonto – حساب بنكي تُحفظ فيه أموالك
Barnförsäkring – تأمين يحمي الطفل في حالة المرض أو الحوادث
Belopp – المبلغ الذي يجب عليك دفعه
Bidrag – (أموال يمكن الحصول عليها من الدولة (مثل إعانة الأطفال أو السكن
Bruttoinkomst – الدخل قبل خصم الضريبة
Budget- och skuldrådgivning – مساعدة مجانية من البلدية بخصوص الميزانية والديون
Buffert – مدخرات للطوارئ والنفقات غير المتوقعة
Disponibel inkomst – المال المتبقي بعد دفع المصاريف الثابتة
E faktura – فاتورة تُرسل مباشرة إلى البنك
Ekonomiskt bistånd – دعم مالي من الخدمات الاجتماعية إذا لم تتمكن من تغطية الأساسيات
Faktura – فاتورة توضّح ما يجب دفعه
Fasta kostnader – (مصاريف ثابتة كل شهر (مثل الإيجار
Fonder – أموال يمكن التقديم عليها عند الحاجة، مثل احتياجات الأطفال أو المرض
Förfallodatum – آخر موعد لدفع الفاتورة
Försäkring – حماية مالية إذا حدث أمر غير متوقع
Hemförsäkring – تأمين يحمي المنزل، الممتلكات، والشخص نفسه
IBAN – رقم حساب دولي يُستخدم عند إرسال الأموال إلى بلد آخر
Inflation – ارتفاع الأسعار في المجتمع
Inkomst – أموال تدخل إليك مثل الراتب أو المساعدات
Kivra – صندوق بريد رقمي تستقبل فيه الفواتير والرسائل المهمة إلكترونيًا
Kronofogden – جهة حكومية مسؤولة عن تحصيل الديون غير المدفوعة
Lån – أموال تُقترض ويجب إرجاعها
Lön – راتب تحصل عليه مقابل العمل
Marknadsekonomi – نظام اقتصادي تباع فيه الشركات والزبائن يختارون ما يشتررون
OCR nummer – رقم مرجعي يُستخدم عند دفع الفاتورة
Personförsäkring – تأمين يحميك في حالة المرض أو الإصابة
Premie – المبلغ الذي تدفعه مقابل التأمين، غالبًا شهريًا
Riksbanken – البنك المركزي السويدي الذي يحدد سعر الفائدة
Ränta – مبلغ إضافي تدفعه عند الاقتراض أو تكسبه عند الادخار
Rörliga kostnader – (مصاريف تتغير كل شهر (مثل الطعام والملابس
Självrisk – الجزء الذي تدفعه بنفسك عند استخدام التأمين
Skatt – أموال تُدفع للدولة
Sparande – أموال تُدخر لاستخدامها في المستقبل
Sparkonto – حساب بنكي مخصص للادخار
Sparmål – (هدف تدخر المال من أجله (مثل رخصة قيادة، رحلة، كمبيوتر
SWIFT / BIC – رمز بنكي يحدد البنك عند التحويلات الدولية
Swish – تطبيق لإجراء مدفوعات سريعة
Trafikförsäkring – تأمين إلزامي للسيارات يحمي الآخرين عند وقوع حادث
Utgift – أموال تقوم بدفعها
Välfärd – خدمات تمويلها الدولة مثل الرعاية الصحية، التعليم، والمساعدات

ملحوظات:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

جهات الاتصال

(Dahlia Kathum) - داليا كاظم
مديرة المشروع في بلدية لوما
dahlia.kathum@lomma.se
60 10 0733-41

(Maria Leijgård) - ماريّا ليجغارد
مستشارة الميزانية والديون، بلدية لومّا
maria.leijgard@lomma.se
00 10 040-641

تم إعداد هذا الدليل ضمن مشروع STARK وممول من قبل مجلس إدارة مقاطعة السكان من خلال تمويل 370\$.



info@lomma.se | 040-641 10 00 | www.lomma.se