



Debtless Financial Matters Workshop



Debtless Partnership: Think Twice! - Debt Is a Serious Issue

Grant agreement number: 2011-1-CZ1-GRU06-07128-5

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein



**Lifelong
Learning
Programme**

Introduzione

'Debtless' è un progetto Grundtvig la cui finalità è di contribuire a rispondere all'attuale situazione economica ed ai problemi di indebitamento personale delle persone.



Chiunque può trovarsi in un dato momento a dover affrontare una situazione economica difficile. Ciò purtroppo è realtà per molti negli ultimi anni. A seguito di problemi personali e alla crisi mondiale la gente può trovarsi in situazioni economiche difficili da gestire e avere problemi ad uscirne. Le decisioni da prendere a causa dell'aumento dei costi mensili sono all'ordine del giorno. Tale situazione è comune alle persone con una fascia di reddito medio-bassa; in particolare studenti e persone che vivono con pensione minima.

In questo manuale proponiamo un approccio di metodo per aiutare a prendere decisioni. Sono inclusi anche alcuni consigli pratici per la gestione delle finanze domestiche. La guida ha la finalità di aiutare le persone ad evitare situazioni economiche difficili ma anche per facilitare una corretta gestione delle finanze in presenza di problemi di indebitamento. Diamo anche alcuni indirizzi utili per avere informazioni più dettagliate o che possono servire durante la lettura di questo opuscolo.

Ci auguriamo che ognuno sia in grado di trovare la soluzione migliore ai problemi per affrontare il futuro con fiducia!

Contenuto

	Pagina
Introduzione	1
1) Organizzare la posta personale.....	3
2) Gestire la banca	5
3) Panoramica e pianificazione di operazioni finanziarie	6
4) Organizzare i pagamenti bancari.....	8
5) Problemi di indebitamento?	8
6) Come funziona un prestito?.....	9
7) Tasse	10
8) Assistenza sanitaria e Carta dei servizi digitale	11
9) Quali sono i costi per vivere da solo?	12
10) Contattare ed ottenere informazioni da organizzazioni.....	13
11) Acquisto consapevole	13
12) Offerte speciali.....	14
13) Link utili.....	14
Appendice I: Checklist sul nostro rapporto coi soldi.....	15
Appendice II: Esempi categorie di catalogazione per schede finanziarie	17
Appendice III: Budget settimanale	18
Appendice IV: Budget mensile	19
Appendice V: Consigli per la spesa	21

1) Organizzare la posta personale

Organizzare la propria posta, sia cartacea che elettronica, è senz'altro un modo per definire priorità personali e ricordarsi scadenze importanti, soprattutto se riguardano pagamenti in essere.

Per districarsi nella posta ricevuta può essere molto utile organizzarla in categorie quali ad es.:

- **Da buttare o cancellare:** quello che non serve
- **Utile per acquisti:** offerte e brochure di supermercati
- **Amministrazione finanziaria:** fatture, busta paga, documenti di assicurazione
- **Mail personale:** e-mail, lettere a carattere personale

Per la posta cartacea può essere utile fare uso di raccoglitori per non perderla e catalogarla. Le e-mail dovranno essere salvate in corrispondenti cartelle sul computer.

Per ritrovare velocemente cosa si cerca è utile etichettare le cartelle a secondo del contenuto (per esempio: telefono, affitto,...). Per un es. di categorie di catalogazione si veda l'appendice II.

Da fare!

- Creare e etichettare cartelle
- Aprire la posta e le mail regolarmente
- Conservare sempre tutto in maniera ordinata
- Controllare i moduli bancari e gli estratti di internet banking
- Pagare il più possibile mediante l'addebito permanente su conto corrente (in maniera regolare)
- Prevedere un momento fisso durante la settimana per l'amministrazione delle finanze.

Da non fare!

- Non leggere la posta o le mail per più di due settimane
- Pensare che le fatture da pagare spariscano
- Buttare ricevute e garanzie.
- Rispondere a mail di persone sconosciute in cui vengono richiesti dati sensibili (ad es. vostri dati bancari)

- Rivelare a terzi le password o PIN.

Bollette, fatture e documenti vari: per quanto tempo devono essere conservati?

La tabella

Tipi di documento	Tempi di conservazione
CASA	
Bollette domestiche (acqua, gas, luce, telefono)	5 anni (consigliabile 10 anni)
Canone TV (ricevute di pagamento)	10 anni
Affitti (ricevute)	5 anni
Spese condominiali (ricevute)	5 anni
TRIBUTI	
Giustificativi delle spese da detrarre (parcelle mediche, ristrutturazioni della casa ecc.)	5 anni a partire dall'anno successivo alla dichiarazione di riferimento
Quietanze dei pagamenti dei tributi (mod. F24, bollettini Ici/Imu, ricevute Tarsu/Tares ecc.)	5 anni a partire dall'anno successivo alla dichiarazione di riferimento
Tassa di circolazione (bollo auto)	3 anni (consigliabile 5 anni)
BANCA	
Estratti conto	10 anni
Mutui (quietanze delle rate)	10 anni
Cambiali	3 anni dalla data di scadenza
Titoli di Stato	5 anni dalla scadenza per richiedere capitale e interessi
ALTRE SPESE	

Multe (ricevuta di pagamento)	5 anni
Bollette del cellulare	10 anni
Assicurazioni (quietanze polizze)	1 anno dalla scadenza (salvo diversi tempi previsti dal contratto) / 5 anni se usate a fini fiscali (detraibili)
Scontrini d'acquisto	2 anni (durata ufficiale della garanzia) salvo prolungamento specifico
Ricevute alberghi e pensioni	6 mesi
Rette scolastiche e iscrizioni a corsi sportivi	1 anno / 5 anni se usate a fini fiscali (detraibili)
Parcelle di professionisti (avvocati, commercialisti ecc.) e artigiani (idraulici, elettricisti, ecc.)	3 anni
Ricevute di spedizionieri o trasportatori	1 anno / 18 mesi per trasporti fuori Europa
Atti notarili (rogiti, atti di separazione ecc.)	Per sempre

2) Gestire la banca

I pagamenti si possono fare tramite bollettini o direttamente in banca, ma ormai la gestione più semplice è tramite l'internet banking. Quest'ultimo ha diversi vantaggi: ha costi minori rispetto allo sportello, il conto corrente può essere controllato ad ogni momento ed i pagamenti possono essere fatti con addebito permanente su c/c. Così non c'è più possibilità di dimenticarsi di fare un pagamento!

Internet banking:

Per avere un conto gestibile online rivolgersi alla propria banca. Naturalmente bisogna avere un computer e una connessione internet. Per sapere come funziona il sistema e se il computer deve avere funzioni particolari rivolgersi alla propria banca.

→ Aprire al conto in banca

→ Stampare gli estratti conto

→ Controllare periodicamente i movimenti del conto.

Fare un pagamento tramite banca:

Usare l'internet banking è probabilmente il modo più veloce ed economico, comunque è possibile fare i pagamenti anche in altri modi:

- Direttamente allo sportello bancario tramite un modulo di pagamento.
- Facendo un addebito permanente in conto corrente, così il pagamento va in automatico senza bisogno di occuparsene di nuovo ogni volta. Questa opzione è comunque sempre presente anche sui sistemi di internet banking.

→ In caso di necessità chiedere alla banca un modulo di pagamento

→ Capire come funziona l'addebito permanente e se ci sono costi connessi

→ Cercare di avere risposte alle domande di seguito:

- A quale età è possibile aprire un conto corrente?
- Che tipi di conto corrente esistono?
- Che interessi attivi e passivi sono previsti per il conto corrente?
- L'estratto conto è gratis?
- I versamenti di soldi sul conto hanno un costo?

Da fare!

- Aprire ove possibile un conto corrente
- Scegliere tra le varie offerte delle banche quello più conveniente e comodo (opzione internet)
- Se possibile risparmiare una somma fissa ogni mese

3) Panoramica e pianificazione di operazioni finanziarie

Per una corretta pianificazione di entrate e uscite rispondere alle seguenti domande.

- Quale è il mio reddito mensile?
- A quanto ammontano le spese fisse (quelli mensili, bimestrali, trimestrali o annuali)?
- A quanto ammontano le spese per il mese attuale (prendere anche in considerazione spese una tantum per ad es. regali di compleanno, feste e altre attività)?
- Quanti soldi è possibile mettere da parte per risparmi?
- Quanti soldi sono previsti ogni settimana per le spese quotidiane?
- Le entrate e le uscite sono bilanciate? O è necessario fare qualche aggiustamento?

Usare i modelli dell'appendice III e IV come esercizio per fare la stima.

Da fare!

- Conservare tutte le ricevute;
- Fare la previsione di spesa per la settimana e verificarla la settimana dopo se ci sono differenze con la somma prevista.

4) Organizzare i pagamenti bancari

L'Internet banking è il modo più facile per poter controllare uscite ed entrate sul conto. Così diventa facile fare un controllo periodico. Senza l'Internet banking bisogna andare alla banca e chiedere un estratto conto che ha normalmente un costo (oltre al tempo perso).

Conviene fare un addebito permanente in conto corrente per le spese fisse. Con l'Internet banking si può fare l'operazione direttamente da casa col computer. Il debito viene scalato dal conto lo stesso giorno ogni mese e non c'è più rischio di dimenticare di pagare la bolletta o altre voci.

Normalmente un addebito permanente in conto corrente può essere scalato soltanto se ci sono abbastanza soldi sul conto. È quindi importante assicurarsi che ci sia capienza sufficiente.

N.B! Se l'addebito non compare sull'estratto di banca allora è molto probabile che non è stato possibile effettuarlo per insufficienza di fondi disponibili. In questo caso è probabile che il creditore, dopo un sollecito, vi blocchi il servizio (ad es. luce o gas tagliati). È importante assicurarsi che il pagamento venga fatto il prima possibile!

- Fare una lista delle voci da pagare tramite addebito permanente in conto corrente e calcolare il totale mensile (possiamo pagarlo?)
- Fare sempre la stampa degli estratti conto per verificare i pagamenti fatti mensilmente.

5) Problemi di indebitamento?

Quando si ha un mutuo o un prestito può succedere che ci siano momenti in cui è difficile poter pagare le rate previste. Può accadere per diversi motivi, per esempio: perdita del lavoro, una crisi familiare (divorzio), una malattia grave etc. In questo caso è consigliabile contattare immediatamente l'istituto creditore per informarlo della situazione e per capire se esistono possibilità di rivedere le condizioni. Se i pagamenti non sono regolari e non si cerca subito di risolvere il problema allora c'è il rischio di trovarsi in una situazione d'indebitamento con conseguenze serie.

In una situazione di indebitamento la cosa più saggia da fare è di non contrarre nuovi debiti ed avere ben presente la somma massima che si è in grado di restituire ogni mese. Per questo è necessario avere una stima valida delle entrate e delle uscite mensili.

Anche se è attualmente difficile, una buona regola sarebbe quella di effettuare pagamenti di importo ridotto su un lungo periodo; così da essere sicuri di potere effettuare anche gli altri pagamenti obbligatori. Naturalmente l'ammontare mensile della cifra dovrà essere concordata con l'istituto creditore e sarà perciò oggetto di contrattazione.

Esistono varie organizzazioni che aiutano le persone in caso di necessità, spesso dando assistenza gratuita. È importante individuare a chi rivolgersi sul territorio per questo tipo di aiuto se siamo in difficoltà! Ogni persona può avere problemi economici. L'importante è risolverli il più presto possibile per evitare di fare crescere il debito in maniera incontrollata.

Il primo passo per trovare aiuto è di informarsi sui siti web: Chiavi di ricerca possono essere: associazioni anti usura, patronati, uffici pubblici, banche etiche specializzate, etc.

Spesso anche i Comuni hanno uffici a cui rivolgersi per questa problematica.

6) Come funziona un prestito?

Prestiti:

I prestiti a breve termine (entro 24 mesi) sono la prima causa di indebitamento. È quindi importante chiedersi se è veramente necessario contrarli. La domanda fondamentale è: quello che voglio comprare mi serve realmente, o posso vivere anche senza?

Se si decide che è veramente importante comprare qualcosa per la quale non si posseggono sufficienti risparmi esiste la possibilità di chiedere a una banca o a una società finanziaria un prestito o un pagamento a rate.

Avete idea di quanti interessi si pagano per un prestito o per un pagamento a rate?

Se si decide di prendere un prestito:

- Confrontare le offerte di tutte le banche o finanziarie e le condizioni proposte
- Calcolare quanto si deve restituire nel periodo previsto (si vede dal prospetto di condizioni – da fare prima della firma del contratto)
- Avere presente l'ammontare totale degli interessi mensili ed annuali
- Chiedersi cosa succede se si incontrano difficoltà per pagare una rata
- Calcolare la differenza che c'è tra pagare qualcosa in una sola soluzione o pagarlo a rate
- Farsi una lista delle cose per le quali si prenderebbe un prestito

È importante essere molto prudenti con i prestiti erogati da società finanziarie (credito al consumo), perché quest'ultime hanno spesso interessi più alti rispetto alle banche. È importante avere presente l'ammontare totale degli interessi annuali e delle reali condizioni offerte per poter calcolare l'intera somma che si deve restituire nel periodo previsto dal contratto che si va a firmare. Nel caso in cui gli interessi annuali non fossero indicati chiedete sempre maggiori informazioni in forma scritta. Prestate attenzione anche alle false promozioni. Non esiste mai il tasso zero! Fate ad esempio attenzione anche alle spese accessorie all'apertura della pratica.

Mutuo:

Per comprare una casa normalmente si può richiedere un mutuo vincolato ad una ipoteca bancaria (cioè una garanzia che la banca vuole sulla casa acquistata).

→ Calcolare la cifra necessaria da richiedere in banca per poter comprare una casa

→ Confrontare le offerte di tutte le banche e le condizioni offerte (se a tasso fisso o variabile, le garanzie richieste, le assicurazioni richieste, il periodo di ammortamento del mutuo ecc..)

→ Calcolare quanto si deve restituire mensilmente (rata mensile)

→ Avere presente il piano di ammortamento e l'ammontare complessivo degli interessi annuali

→ Chiedersi cosa succede se si incontrano difficoltà nel pagare una rata e soluzioni possibili (possibilità di fermare il pagamento delle rate per posticiparlo, altre soluzioni della banca o mediante leggi nazionali).

Carta di credito:

Anche con l'uso della carta di credito si deve stare molto attenti, per non spendere più soldi rispetto alla disponibilità. Prima di aprire una carta bancaria è importante chiedersi se è veramente necessario possederne una e quanto ci costa. Controllare perciò le condizioni della banca ed i costi connessi al suo possesso.

Esistono attualmente carte chiamate "revolving" che permettono la ricarica anche senza avere un conto corrente bancario e che non permettono pagamenti superiori alla capienza. Hanno normalmente costi minori rispetto a quelle ordinarie e se non si ricaricano non si hanno sorprese.

7) Tasse

In questa pubblicazione non vogliamo soffermarci sull'argomento delle tasse, ma è bene comunque ricordarlo dato che sono un dovere di tutti e comportano uscite certe. Ciascun cittadino è chiamato a contribuire alle spese dello Stato mediante l'imposizione fiscale proporzionale al proprio reddito. È un debito nei confronti dello Stato che non si prescrive. Per affrontare il loro pagamento è consigliabile rispondere alle domande seguenti:

- Quando si devono pagare le tasse (ci sono scadenze fisse durante l'anno)?
- Se ho un credito come posso essere rimborsato?
- A chi mi posso appoggiare per le mie dichiarazioni fiscali (se non ho un commercialista conosco i CAF – centri di assistenza fiscale sul territorio ad esempio?)

Chi voglia approfondire l'argomento può visitare questa pagina ben fatta:

<http://it.wikipedia.org/wiki/Imposta>

8) Assistenza sanitaria e Carta dei servizi digitale

Per poter usufruire dei servizi sanitari è necessario avere la tessera sanitaria da richiedere alla ASL di competenza. Può essere richiesta anche da stranieri che risiedono a vario titolo in Italia.

In Italia la sanità è statale e non ci sono spese fisse o mediante polizze assicurative come avviene in altri Paesi. Il costo del sistema a livello nazionale è pagato mediante le tasse prelevate ai singoli cittadini. Però per fare una analisi o una visita da un dottore specialista bisogna nella maggioranza dei casi pagare un ticket che è proporzionale al reddito dichiarato dalla persona. Anche i medicinali seguono la stessa regola. I ricoveri a l'ospedale invece sono gratuiti. La legislazione in Italia cambia a livello regionale pur rimanendo nell'ambito di una legislazione nazionale, per cui ci possono essere differenze sul nostro territorio.

Le spese per visite mediche, interventi, esami e medicinali possono essere detratte dalla dichiarazione dei redditi personale.

Di seguito alcune regole per un corretto calcolo e i giustificativi da conservare.

La gamma delle spese mediche che possono essere detratte è molto ampia:

- visite mediche generiche e specialistiche (anche di medici omeopati),
- ticket pagati al Servizio sanitario nazionale,
- esami clinici (analisi, radiografie ecc.),
- interventi chirurgici e relative degenze ospedaliere,
- medicinali (anche i farmaci omeopatici e le preparazioni galeniche, cioè i farmaci preparati direttamente dal farmacista),
- attrezzature sanitarie acquistate o noleggiate (aerosol, apparecchi per misurare la pressione, materassi antidecubito ecc., purché dotati di marcatura CE),
- assistenza infermieristica e riabilitativa (fisioterapia, kinesiterapia, laserterapia ecc., purché prescritte da un medico),
- trattamenti di psicoterapia, psicomotricità, logopedia, prestazioni di educatori professionali.

Non sono detraibili le spese sanitarie sostenute per danni arrecati da terzi (es. a seguito di un incidente stradale) già risarcite dal danneggiante o da altri per suo conto (es. assicurazione).

Diverso è il discorso per i rimborsi di spese mediche per polizze sanitarie pagate dallo stesso contribuente: in questo caso i costi sostenuti possono comunque essere portati in detrazione.

Importi e franchigia

Le spese sanitarie danno diritto alla detrazione d'imposta per il 19% del loro importo. C'è però una franchigia di 129,11 euro (le vecchie 250.000 lire): questo significa che il contribuente deve sommare tutte le spese sostenute, sottrarre la franchigia e calcolare il 19% sul risultato ottenuto.

I giustificativi: Per usufruire della detrazione bisogna essere in possesso della documentazione che certifica la spesa (fattura, parcella, ricevuta quietanzata o scontrino).

In particolare, per i medicinali occorre essere in possesso del cosiddetto "scontrino parlante", cioè contenente il codice fiscale di chi ha diritto alla detrazione (anche diverso dall'acquirente), ma non il nome del farmaco. Dal 1° gennaio 2010 questa indicazione è sparita in nome della privacy (è una "informazione sensibile" che fa conoscere a terzi lo stato di salute del contribuente) ed è stata sostituita dal numero di "autorizzazione all'immissione in commercio" (Aic) che identifica comunque il farmaco.

Carta nazionale dei servizi

La Carta nazionale dei servizi (Cns) è lo strumento attraverso il quale i cittadini vengono riconosciuti in rete in modo certo e possono usufruire dei servizi erogati in via telematica dalle Pubbliche amministrazioni. Si tratta di una smart card con microchip che contiene i dati identificativi della persona (nome, cognome, codice fiscale) e il certificato di autenticazione che, in combinazione con il PIN consente l'autenticazione in rete. Tutti i cittadini assistiti dal Servizio sanitario regionale dovrebbero avere ricevuto una nuova Tessera sanitaria con microchip, contenente una CNS. Il PIN relativo alla TS-CNS può essere ritirato presso gli sportelli delle ASL o nelle farmacie abilitate presentando un documento di identità in corso di validità. Per utilizzare TS-CNS come strumento di accesso ai servizi sicuri o in generale con i servizi on line delle pubbliche amministrazioni occorrono:

- un computer;
- un lettore di smart card (da ritirare presso le ASL);
- una connessione internet.

9) Quali sono i costi per vivere da solo?

Vivere da solo costa. Per farsi un'idea è importante di rispondere alle domande seguenti:

- Quanto guadagno?
- Cosa devo pagare se vivo da solo?
- Quanta differenza c'è tra affittare un appartamento e affittare una stanza?
- Quante sono le spese fisse da pagare? Quali spese sono variabili?

- Esistono sovvenzioni nazionali per le persone con bassa fascia di reddito?

Per un aiuto nella definizione delle voci avvalersi anche dell'appendice IV.

10) Contattare ed ottenere informazioni da organizzazioni

È difficile sapere tutto e dunque è opportuno farsi aiutare da organizzazione specializzate in questioni fiscali o nell'aiuto a persone in difficoltà.

Per avere risposte precise è importante:

- Identificare cosa si vuole sapere esattamente.
- Segnarsi le domande che sono da fare su carta per ricordarsele durante gli appuntamenti.

Quando si chiama un'organizzazione la prima persona alla quale si parla è in generale un centralinista. Quest'ultimo in generale non è in grado di risolvere il problema direttamente ma trasmette la chiamata a un responsabile. Quindi invece di fare subito tutte le domande è meglio dire il proprio nome e specificare di cosa si ha bisogno.

Un volta che si è in comunicazione con la persona incaricata verso la fine della conversazione è bene controllare la lista delle domande per essere sicuri di non avere dimenticato qualcosa. Se non tutte le domande sono state fatte allora porre le domande mancanti.

A volte prima di parlare a una persona si attiva automaticamente la segreteria telefonica e si deve scegliere fra diverse possibilità. Quindi è importante di ascoltare tutte le opzioni e scegliere quella adatta. Se ci sono dubbi si può in generale tornare al menu principale e riascoltare le possibilità.

È importante essere coscienti che non tutte le assistenze telefoniche sono gratis. Il costo è in generale indicato a l'inizio della chiamata. Se la chiamata è a pagamento allora è importante essere focalizzati sul problema e arrivare subito al punto. Un'altra possibilità è cercare di ottenere le informazioni in modo alternativo (gratis), come per esempio andando sui siti web dell'organizzazione o mandando e-mail.

Se non è possibile risolvere i problemi al telefono è consigliabile prendere appuntamento con un responsabile.

11) Acquisto consapevole

È diventata usanza per molte persone pagare con le carte (credito o bancomat).

È senz'altro una semplificazione ma ha volte si può spendere di più di quello che si intendeva o che abbiamo a disposizione.

Spesso è anche più difficile tenere traccia delle spese (soprattutto per le carte di credito) dato che l'addebito su conto corrente avviene il mese successivo alle spese effettuate.

Se si ha una disponibilità limitata in banca e non si vogliono sorprese si consiglia di prelevare i soldi per la settimana mettendo un tetto, così non si spende più del desiderato/disponibile.

12) Offerte speciali

È importante essere molto attenti con le offerte! Le imprese mirano a fare comprare cose che uno non vuole o delle quali non ha bisogno, ma per le quali ci si fa convincere. Prima di comprare una cosa è importante farsi le domande seguenti:

- Volevo avere questo prodotto anche prima di aver visto l'offerta?
- Questo è veramente il prezzo migliore?
- Ci sono spese aggiuntive (nascoste) e sono in grado di pagare anche quelle?
Cosa succede se compro questa cosa più tardi?
La vorrei ancora fra due settimane?

Il cellulare:

Possedere un cellulare significa avere delle spese. Un abbonamento fisso economico significa in generale che pagare di più per le chiamate. Fare chiamate al di fuori delle voci previste dall'abbonamento può essere molto costoso e il credito potrebbe essere finito molto velocemente!

- È importante avere un'idea del traffico telefonico mensile.
- L'abbonamento è quello più adatto ai miei effettivi bisogni?
- La compagnia telefonica avvisa quando si avvicina verso il limite del credito?
- Una carta ricaricabile può proteggere di fatture alte!

13) Link utili

Su internet si trovano molte informazioni sui temi menzionati. In seguito una lista di alcuni link utili. Andare a vedere questi siti può essere molto utile.

- **Centri assistenza fiscale**: In Italia, i CAF o Centri di Assistenza Fiscale sono organizzazioni nate attraverso la Legge 413/1991 (e successive modificazioni), costituiti generalmente in s.p.a. che hanno ottenuto l'autorizzazione all'iscrizione all'albo nazionale dei CAF tenuto presso il Ministero delle Finanze. I servizi più significativi svolti attualmente dai CAF sono la compilazione dei modelli 730, delle dichiarazioni fiscali di ogni genere, dei modelli RED, dei modelli ISEE, dei modelli ISEU, per concludersi con la trasmissione telematica dei modelli compilati, o precompilati dai contribuenti, attraverso il canale ENTRATEL. Le prestazioni dei CAF sono del tutto gratuite per i cittadini. La presentazione del Modello 730 è comunque a pagamento, se non lo si presenta già interamente compilato.

<http://www.consultacaf.it/modules/associati.aspx>

- **Associazioni consumatori**: Di seguito riportiamo i link alle principali associazioni consumatori italiane. Forniscono assistenza, difesa dei diritti, tutela e informazioni ai consumatori e agli utenti. Adiconsum, Adoc, Adusbef, ACU, Altroconsumo, Codacons, Movimento Consumatori, Unione Nazionale Consumatori, ecc.

<http://www.italia.ms/consumatori.html>

- **Fondazione Toscana Anti Usura ONLUS**: SUPPORTA le persone, le famiglie e le piccole imprese, anche se oggetto di azioni legali, affinché possano superare gravi situazioni di difficoltà finanziarie; FORNISCE informazioni e consulenze nel campo economico-finanziario, approfondendo le reali condizioni dei richiedenti e le relative prospettive di soluzione; RIORGANIZZA i bilanci familiari, ristrutturando le passività, rinegoziando con banche e finanziarie prestiti e mutui, concordando con i creditori la sistemazione a saldo e stralcio delle posizioni debitorie

http://www.prevenzioneusuratoscana.it/centri_dove.html

- **Microcredito Toscano**: Il microcredito è uno strumento di sviluppo economico che permette l'accesso ai servizi finanziari alle persone in condizioni di povertà ed emarginazione.

<http://www.microcredito.eu/>

- **Banca Etica** propone un'esperienza bancaria diversa, offre tutti i principali prodotti e servizi bancari per privati e famiglie o per organizzazioni e imprese.

<http://www.bancaetica.it/>

Appendice I: Checklist sul nostro rapporto coi soldi

Per compilare la checklist è importante essere onesti con se stessi. Solo così si può avere un'idea chiara sul nostro rapporto coi soldi.

	sì	no
Metto tutti documenti sensibili in cartelle catalogate		
Riesco a vivere senza vestiti di marca		
Se vedo qualcosa di carino non posso passare davanti senza comprarlo.		
Apro sempre le mie mail.		
So esattamente quanto è il mio affitto.		
So quanto pago per il gas, l'elettricità e le utenze domestiche.		
So quando l'affitto viene addebitato sul mio conto.		
È raro che compri cose su internet.		
So quali sono i miei costi mensili del cellulare.		
Conosco tutti i miei pagamenti in addebito permanente sul conto corrente.		
Ho un diario delle finanze aggiornato.		
Faccio un resoconto periodico delle spese sostenute.		
Sono in grado di fare un piano finanziario mensile e di rispettare gli impegni.		
Capisco i movimenti sul mio conto corrente.		
Sono cosciente dei prezzi.		
So esattamente quanto è l'ammontare complessivo dei miei debiti.		
Non prendo soldi in prestito.		
Se pianifico qualcosa lo realizzo.		
So prendere impegni.		
I miei impegni sono realizzati.		
In caso di bisogno, chiedo aiuto.		
Affronto i miei problemi subito.		
Le mie finanze sono in ordine.		
Sono in grado di posticipare i miei desideri.		

Conosco l'origine dei miei problemi finanziari.		
Vorrei un aiuto per gestire le faccende finanziarie.		
Dormo bene e non faccio incubi per motivi di soldi.		
Valuto prima l'opportunità di comprare qualcosa.		

Contare tutti i sì. Più sono migliore è la relazione con i soldi.

Appendice II: Esempi categorie di catalogazione per schede finanziarie



Telefono/TV/Internet



reddito



Assicurazione sanitaria (aggiuntiva rispetto ai servizi erogati dal servizio nazionale)



Casa/affitto



Assicurazioni



Energia



Contributi e abbonamenti



Ricevute e garanzie



Tasse



Scuola e educazione



Trasporto pubblico



Extra

Appendice III: Budget settimanale

Budget settimanale di:

Settimana:

Dal:

Al:

Budget di questa settimana: €

	Pianificato	Speso
Affitto	€	€
Cibo	€	€
Prodotti igienici e di bellezza	€	€
Prodotti per pulire	€	€
Cinema	€	€
Sigarette	€	€
Vestiti	€	€
Altre spese (utenze, varie, etc..)	€	€
Totale:	€	€

Totale di questa settimana: €

Questi sono solo esempi e possono essere rivisti a secondo dei singoli bisogni.

Appendice IV: Budget mensile

Il presente schema è composto di tre sezioni che servono a identificare le tipologie di spese previste e a permettere di calcolare quanto si può spendere mensilmente rimanendo nella cifra a disposizione (entrate mensili). Le tre sezioni sono:

A) spese fisse

B) spese una tantum/risparmi

C) spese giornaliere

Ovviamente le singole voci delle tabelle possono essere cambiate a seconda delle singole esigenze.

SPESE FISSE :

	Pianificato	Speso
Affitto	€	€
Energia	€	€
Acqua	€	€
Tasse	€	€
Telefono	€	€
Assicurazioni	€	€
Costi sanitari	€	€
Contribuzioni/ Abbonamenti	€	€
Scuola/educazione/libri	€	€
Viaggi	€	€
Pagamento di rate mensili	€	€

Spese una tantum/risparmi

	Pianificato	Speso
Vestiti e scarpe	€	€
Altri acquisti (elettrodomestici, altro..)	€	€

Tempo libero	€	€
Vacanze	€	€
Risparmi	€	€

SPESE GIORNALIERE:

	Plan	Actual
Cibo	€	€
Prodotti igienici	€	€
Prodotti per pulire	€	€
Sigarette	€	€
Altro	€	€

Spese totali:

<i>Sommare:</i>	
Spese fisse	€
Una tantum/Risparmi	€
Spese giornaliere	€
Totale	€

A questo punto avrete delle cifre mensili. Per ciascun mese indicate periodo e somma e fate la differenza con le entrate mensili:

Media del Budget mensile

Data:

Mese:

Gen _____

€ _____

Feb _____

€ _____

Mar _____

€ _____

TOTALE ENTRATE

Gen _____

€ _____

Feb _____

€ _____

Mar _____

€ _____

Appendice V: Consigli per la spesa

Organizzazione/ Consigli e trucchi per la spesa

- Fare una lista per la spesa fa risparmiare tempo e soldi. Si evita di comprare cose inutili. Attenzione ai percorsi appositamente studiati dai supermercati con prodotti civetta messi in luoghi particolari che attirano l'attenzione. Probabilmente non ne avete bisogno.
- Una lista per la spesa non è soltanto conveniente ma preserva anche da acquisti impulsivi cari e inutili.
- Guardare nei depliant delle catene di supermercati se ci sono offerte speciali. Cercare di includere le offerte nella pianificazione dei propri consumi. Assicurarsi che le offerte speciali siano vere offerte.
- Fare la spesa possibilmente solo una volta a settimana. Meno tempo si trascorre nei negozi meno si spende. Non fare la spesa quando si è affamati perché in questo modo si comprano più prodotti inutili!
- Alcuni supermercati hanno una cassa veloce per l'acquisto di un numero limitato di prodotti. Così si può pagare ed uscire velocemente prima di comprare prodotti inutili che spesso si trovano sugli scaffali circostanti.
- Prodotti che non vanno a male (per esempio aromi e maionese) sono in generale più economici se comprati in confezioni più grandi. Ma se c'è una buona offerta per un prodotto più piccolo si potrebbe spendere ancora meno.
È difficile fare la spesa e cucinare per una sola persona. Ma con un congelatore si può congelare il cibo rimasto e non sprecarlo.

Attenzione!

Le offerte possono significare sia un risparmio sia un costo se non si sta attenti!

Cinque consigli:

- È consigliabile pensarci bene prima di cambiare la marca di un prodotto, anche se è più economico può essere un spreco di soldi se il gusto non ci piace.
- Non comprare prodotti solo perché sono in offerta e che di solito non si comprano a causa del prezzo alto.
- Prodotti già pronti per l'uso (per esempio verdure già tagliate, zuppe già fatte) sono in generale più cari che i prodotti non lavorati.

- Prodotti di marca (anche quando sono in offerta) costano di più che non di marca.
- Stare attenti alle offerte combinate con le quali si comprano due prodotti diversi ad un prezzo ridotto. Chiedersi sempre se tutti due prodotti saranno usati, se no si buttano soldi.

La spesa al supermercato

- Controllare il peso e non la dimensione della confezione di un prodotto che potrebbe avere molti spazi vuoti. Guardare anche i prezzi al kilo così diventa più facile comparare i diversi prodotti.
- Per prodotti deperibili comprare solo la quantità necessaria. Prodotti che non vanno a male possono essere comprati in confezioni più grandi. Stare attenti ai prodotti che si trovano accanto alle casse. Non comprarli se non si trovano sulla lista della spesa. Sono più cari del normale.
- I prodotti più costosi si trovano in generale all'altezza degli occhi, I prodotti che costano di meno sono in generale un po' più basso negli scaffali.
- Vedere se esistono scaffali con prodotti deperibili in scadenza. Sono offerti a prezzi ridotti ma sono buoni lo stesso.
- La frutta e la verdura costano di meno se è di stagione.

La scelta giusta

- Controllare che lattine e bottiglie se non siano state aperte e non comprare barattoli rotti.
- Non comprare prodotti congelati se hanno un eccesso di ghiaccio sulla confezione, questo potrebbe essere un segno che non sono stati conservati in modo corretto (per esempio sono stati già scongelati).
- Controllare le date di scadenza



This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.