I QUADERNI DI SOLO CONSULTING
Educazione finanziaria · Credito · Autonomia

N. 01

GUIDA PRATICA

# Guida pratica all'indipendenza finanziaria

Consigli, strumenti e schede per gestire il proprio denaro e costruire la propria autonomia. Dispensa del percorso "Libere di scegliere".

**Maria Caterina Madeddu**
Educatrice Finanziaria certificata AIEF (L. 4/2013) · Mediatore creditizio iscritto OAM

Edizione 2026

I QUADERNI DI SOLO CONSULTING N. 01

**SOLO CONSULTING di Caterina Madeddu · Zona Industriale Predda Niedda Str. 24 – 07100 Sassari**
Tel. +39 079 9634277 · 347 751 9205 · soloconsulting20@gmail.com · www.soloconsulting.org · P.IVA 02875430908

# Una lettera per te

Cara lettrice,

questa guida nasce dagli incontri di educazione finanziaria che porto nelle scuole, nelle aziende e nei Comuni, e da una convinzione semplice: **il denaro non è una materia da esperti, è uno strumento di libertà**. Saperlo gestire significa poter scegliere: dove vivere, che lavoro fare, quando dire sì e, soprattutto, quando dire no.

Molte donne arrivano a questi argomenti tardi, spesso dopo aver delegato per anni le decisioni economiche a qualcun altro. A volte per comodità, a volte per abitudine, a volte perché qualcuno ha fatto in modo che fosse così. In ogni caso, non è mai troppo tardi per cominciare.

Nelle pagine che seguono troverai spiegazioni semplici, esempi concreti, consigli pratici e molte schede da compilare. Non devi leggere tutto in una volta, né in ordine. Puoi partire dal capitolo che ti serve oggi e tornare agli altri quando vorrai.

Ricorda: le schede sono tue. Nessuno deve vederle, se non lo desideri.

Buon cammino verso la tua autonomia.

**Maria Caterina Madeddu**
Educatrice Finanziaria certificata AIEF (L. 4/2013) – Solo Consulting

**Prima di tutto, la tua sicurezza**

Se in questo momento ti senti in pericolo chiama il **112**. Per parlare con qualcuno, in modo gratuito e riservato, chiama il **1522**, numero nazionale antiviolenza e stalking, attivo 24 ore su 24, anche via chat su 1522.eu. Se temi che qualcuno controlli il tuo telefono o il tuo computer, conserva questa guida in un luogo sicuro e cancella la cronologia dopo aver visitato i siti indicati.

# Indice

1. Il denaro è libertà 6
2. Riconoscere la violenza economica 9
3. Denaro, emozioni e relazioni 12
4. Le parole del denaro 16
5. I tuoi diritti economici in famiglia 19
6. Separazione: la checklist economica 22
7. Il tuo conto personale 26
8. Pagamenti e strumenti digitali 29
9. Sicurezza digitale e truffe 32
10. Il bilancio personale e familiare 35
11. Spendere meglio: casa, utenze e spesa 38
12. Risparmiare, anche poco 42
13. Credito, firme e debiti 45
14. La casa: affitto e mutuo 49
15. Figli e denaro 52
16. Il fisco di base 55
17. Previdenza, pensione e protezione 58
18. Lavoro e autoimpiego 62
19. La rete di aiuto e gli strumenti pubblici 65
20. Il tuo piano di autonomia in sei passi 68
Schede pratiche 72
Glossario 90
Numeri e risorse utili 92

# Come usare questa guida

Ogni capitolo è costruito allo stesso modo, per aiutarti a orientarti:

| Elemento | A cosa serve |
|---|---|
| **In questo capitolo** | Ti dice in poche righe cosa imparerai. |
| **Testo e infografiche** | Spiegano i concetti con parole semplici e immagini. |
| **Consiglio pratico** | Un'azione concreta che puoi fare subito. |
| **Attenzione** | Un errore da evitare o un rischio da conoscere. |
| **La storia di…** | Un esempio di vita quotidiana (di fantasia) per capire come funzionano le cose. |
| **In sintesi** | Le idee chiave da ricordare. |
| **Domande per riflettere** | Spazio per scrivere i tuoi pensieri. |
| **Le mie azioni** | Una lista di cose da fare, da spuntare quando le hai fatte. |

In fondo alla guida trovi le **Schede pratiche**: checklist, tabelle per il bilancio, registri delle spese e dei debiti, il piano di autonomia e altri strumenti da compilare. Puoi fotocopiarle e usarle ogni mese.




**Consiglio pratico**

Tieni accanto alla guida una matita e un quaderno. Le cose scritte a mano si ricordano meglio, e un quaderno dedicato al denaro diventa nel tempo il tuo archivio personale.



PARTE 1

# Riconoscere

Dare un nome alla violenza economica


1. Il denaro è libertà

2. Riconoscere la violenza economica

3. Denaro, emozioni e relazioni


1

CAPITOLO 1

# Il denaro è libertà

01

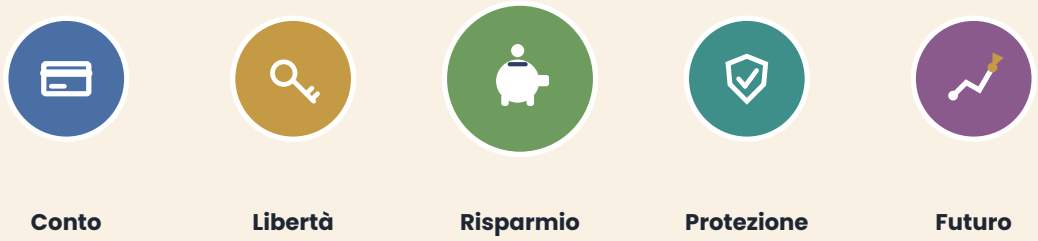
**In questo capitolo**

- perché l'autonomia economica è una forma di libertà;
- da dove nascono le abitudini che ci allontanano dal denaro;
- qual è il primo passo per cambiare.

Avere un proprio reddito, un proprio conto e la possibilità di decidere come usare il denaro non è un dettaglio tecnico: è la base della libertà di scelta. Senza autonomia economica diventa difficile cambiare lavoro, cambiare casa, progettare il futuro dei figli e, nei casi più gravi, uscire da una relazione che fa male.

Molte donne sono state educate a pensare che i soldi "non siano cosa loro": che sia normale lasciare il lavoro per la famiglia, non avere un conto personale, delegare mutui e investimenti al partner. Non è una colpa: è un'abitudine culturale, che si trasmette di generazione in generazione. E come tutte le abitudini si può cambiare, un passo alla volta.

*«L'indipendenza economica è il biglietto per la libertà.»*




## Che cosa significa "indipendenza finanziaria"

Non significa essere ricche, né fare tutto da sole. Significa avere **tre cose**:

- **Conoscenza**: sapere quanto entra, quanto esce, cosa si possiede e cosa si deve.
- **Accesso**: poter usare liberamente il proprio denaro, con strumenti intestati a sé.
- **Capacità di scelta**: poter prendere decisioni economiche senza dover chiedere il permesso a nessuno.

Si può essere indipendenti anche in coppia, anche con un reddito basso, anche condividendo le spese con la famiglia. L'indipendenza non è una cifra: è una condizione.

## Le donne e il denaro in Italia: alcuni dati

- L'Italia è tra gli ultimi Paesi europei per occupazione femminile: lavora poco più di una donna su due.

- Circa il 40% delle donne tra i 25 e i 44 anni è economicamente dipendente.
- Circa tre donne su dieci non hanno un conto corrente personale o gestito in autonomia.
- Il tasso di occupazione femminile cala con la maternità, soprattutto quando i figli hanno meno di 5 anni.
- A questo si aggiungono il divario retributivo e un divario pensionistico che è l'eredità di carriere discontinue, part-time non scelti e lavoro di cura non retribuito.

# Facciamo il punto

### La storia di Anna

*Anna ha 46 anni, due figli e un lavoro part-time. Da quando si è sposata, i conti li gestisce il marito: lei riceve ogni settimana una cifra per la spesa. Non le è mai mancato nulla, ma quando la madre si ammala e Anna vorrebbe aiutarla economicamente, si accorge di non sapere quanto c'è sul conto di famiglia, né di poter decidere da sola. Non è una storia di violenza: è una storia di dipendenza, che però le toglie libertà. Il suo primo passo sarà aprire un conto a suo nome e chiedere di vedere insieme, ogni mese, la situazione della famiglia.*

Storia di fantasia a scopo didattico.

### In sintesi

- ✓ L'indipendenza finanziaria è fatta di conoscenza, accesso e capacità di scelta.
- ✓ Le abitudini culturali che ci allontanano dal denaro si possono cambiare.
- ✓ Non è mai troppo tardi per cominciare.

## Domande per riflettere

**Chi gestisce il denaro nella mia famiglia? Mi sta bene così?**

**Cosa vorrei poter decidere da sola, che oggi non posso decidere?**

## Le mie azioni

- ☐ Ho letto questo capitolo e ho scelto da quale capitolo continuare.
- ☐ Ho preparato un quaderno dedicato alle mie finanze.

CAPITOLO 2

# Riconoscere la violenza economica

**In questo capitolo**

- cos'è la violenza economica e come la riconosce la legge;
- le sue tre forme principali;
- perché è definita un "reato spia".

La violenza economica è un insieme di comportamenti di controllo e di privazione che rendono una persona dipendente dal punto di vista finanziario, togliendole la possibilità di disporre delle proprie risorse e di costruirne di nuove. Non servono urla né percosse: si esercita con la gestione esclusiva del denaro, con i divieti, con la svalutazione.

La Convenzione di Istanbul del Consiglio d'Europa (2011), ratificata dall'Italia con la legge 77/2013, la riconosce espressamente tra le forme di violenza domestica, accanto a quella fisica, sessuale e psicologica. Già la Dichiarazione di Pechino (ONU, 1995) la descriveva come ogni azione tesa a rendere una persona economicamente dipendente, limitandone l'accesso alle risorse.

## Le tre forme principali

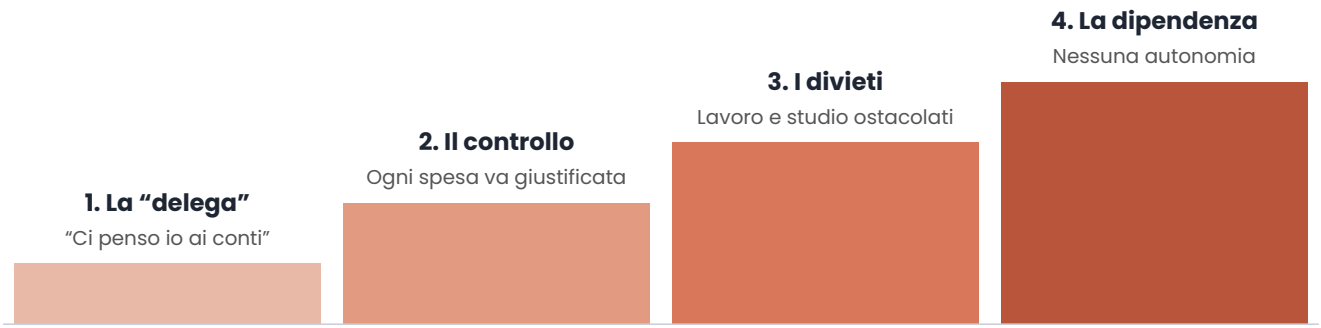
**Controllo economico**
Accesso al denaro negato

**Sabotaggio lavorativo**
Lavoro e studio ostacolati

**Sfruttamento economico**
Debiti e firme imposte

| Forma | Come si presenta |
|---|---|
| **Controllo economico** | Devi chiedere il permesso per ogni spesa, anche piccola; devi giustificare gli scontrini; non conosci il reddito reale del partner; non hai accesso al conto di famiglia o hai carte con limiti imposti. |
| **Sabotaggio lavorativo** | Ti viene impedito o reso difficile lavorare o studiare ("tanto non ne sei capace", "chi tiene i bambini?"); vengono boicottati colloqui e turni; sei spinta a dimetterti o a un part-time che non hai scelto, spesso presentato come "protezione". |
| **Sfruttamento economico** | Debiti contratti a tuo nome o con firme ottenute con pressioni; il tuo stipendio o la tua eredità vengono presi da altri; beni intestati in modo fittizio; mantenimento non versato dopo la separazione. |

## Un processo a piccoli passi




Spesso inizia con una "delega" che sembra normale ("ci penso io ai conti, così non ti stressi"), prosegue con il controllo minuzioso delle spese, anche per i beni di prima necessità, e può arrivare al divieto di lavorare o studiare e alla perdita totale dell'autonomia. Il controllo, inoltre, non sempre finisce con la separazione: mantenimenti non versati e cause infinite possono essere la prosecuzione della violenza con altri mezzi.

**Attenzione**

Dove c'è controllo del denaro, molto spesso ci sono o arriveranno altre forme di violenza. Per questo la violenza economica viene definita un "reato spia": riconoscerla presto può fare la differenza.

## I numeri in Italia

- La violenza economica da partner o ex partner riguarda il **6,6%** delle donne: circa 146 mila la stavano subendo al momento dell'indagine e quasi 1,3 milioni l'avevano subita in passato (ISTAT).
- Tra le donne economicamente dipendenti dal partner, il **24,3%** non partecipa alle decisioni economiche familiari e il **42,4%** riferisce forme di violenza economica (ISTAT).
- Solo con la riforma del diritto di famiglia del **1975** le donne hanno potuto aprire un conto senza il consenso del marito o del padre.

## Non riguarda solo le donne "fragili"

La violenza economica attraversa tutte le classi sociali e tutti i livelli di istruzione. Riguarda anche dirigenti, imprenditrici, professioniste, studentesse. A volte, anzi, colpisce proprio le donne che guadagnano bene: lo stipendio viene versato sul conto del partner, le decisioni su casa e investimenti vengono prese senza di loro, le loro firme vengono usate per garantire debiti altrui.

**Consiglio pratico**

Nella sezione "Schede pratiche" trovi la **Scheda 1 – Checklist dei segnali**. Compilala in un momento tranquillo: più risposte affermative trovi, più la situazione merita attenzione e un confronto con una persona di fiducia o con il 1522.

# Facciamo il punto

### La storia di Giulia

*Giulia è infermiera e ha uno stipendio regolare. Su insistenza del compagno, lo fa accreditare sul conto di lui, "così è più comodo". Con il tempo scopre di non poter più prelevare senza chiedere, e che il compagno ha aperto un finanziamento per un'auto facendole firmare come garante. Quando prova a parlarne, lui le dice che è "ingrata". Giulia compila la checklist dei segnali e si accorge di aver segnato quasi tutte le caselle. Chiama il 1522 per un primo confronto.*

Storia di fantasia a scopo didattico.

### In sintesi

- ✓ La violenza economica è riconosciuta dalla Convenzione di Istanbul come forma di violenza domestica.
- ✓ Ha tre forme: controllo, sabotaggio lavorativo, sfruttamento economico.
- ✓ Procede per piccoli passi ed è spesso un "reato spia" di altre violenze.

## Domande per riflettere

**Ho mai vissuto, o visto vivere a qualcuna vicino a me, una di queste situazioni?**

**Quale delle tre forme mi sembra più difficile da riconoscere? Perché?**

## Le mie azioni

- ☐ Ho compilato la Scheda 1 – Checklist dei segnali.
- ☐ Ho salvato il numero 1522 in rubrica.

CAPITOLO 3

# Denaro, emozioni e relazioni

**In questo capitolo**

- come le emozioni influenzano le scelte economiche;
- come smontare le frasi che ci bloccano;
- come parlare di soldi nella coppia e come aiutare un'altra donna.

Il denaro non è mai solo una questione di numeri. Le nostre scelte economiche sono influenzate da ciò che abbiamo imparato in famiglia, dalle paure, dal senso di colpa, dal bisogno di approvazione. Riconoscere queste emozioni è il primo passo per decidere in modo più libero.

## La nostra "storia del denaro"

Ognuna di noi ha una storia personale con il denaro. Forse in casa se ne parlava poco, o solo per litigare. Forse il papà gestiva tutto e la mamma chiedeva. Forse i soldi erano pochi e se ne aveva paura, o erano tanti e se ne parlava con imbarazzo. Queste esperienze diventano convinzioni, e le convinzioni guidano i comportamenti, spesso senza che ce ne accorgiamo.

## Frasi da smontare

| Quello che ci diciamo | Un altro modo di vederla |
|---|---|
| "Non sono portata per i numeri." | Gestire il denaro di tutti i giorni non richiede la matematica: richiede abitudine. Si impara, come si impara a guidare. |
| "Tanto ci pensa lui." | Delegare può andare bene, ma solo se sai sempre cosa succede e puoi accedere a tutte le informazioni. |
| "Chiedere dei soldi mi fa sentire in colpa." | Il lavoro di cura e il lavoro in casa hanno un valore economico reale. Le risorse della famiglia sono anche tue. |
| "Parlare di soldi rovina la coppia." | Parlare di soldi con rispetto è un segno di fiducia. È il silenzio, spesso, a creare squilibri. |
| "Non merito di spendere per me." | Prendersi cura di sé, anche economicamente, non è egoismo: è la base per poter aiutare gli altri. |
| "Ormai è tardi per cominciare." | Non è mai tardi. Anche un piccolo risparmio o un conto aperto oggi cambiano il tuo domani. |

## Il valore del lavoro di cura

Cucinare, pulire, accudire i figli e gli anziani, organizzare la vita familiare: tutto questo è lavoro. Se dovesse essere pagato a qualcun altro, avrebbe un costo preciso. Riconoscerlo cambia la prospettiva: chi si occupa della casa e della famiglia non "riceve" dei soldi dal partner, ma **contribuisce** al benessere economico della famiglia in un modo diverso.

**Consiglio pratico**

Prova a stimare quante ore a settimana dedichi al lavoro di cura e quanto costerebbe affidarlo a un'altra persona. Il risultato ti aiuterà a dare il giusto valore al tuo contributo.

## Come parlare di soldi nella coppia

- Scegli un momento tranquillo, non durante una discussione o subito dopo una spesa importante.
- Parti da domande concrete: quanto entra ogni mese? quali sono le spese fisse? quali debiti abbiamo? a chi sono intestati i beni?
- Chiedi di vedere insieme estratti conto, contratti e dichiarazioni dei redditi: è un tuo diritto conoscere la situazione della famiglia.
- Proponi regole condivise: per esempio una cifra mensile che ciascuno può spendere liberamente senza dover rendere conto.
- Valutate insieme un modello di gestione: tutto in comune, tutto separato, oppure un conto comune per le spese di casa e un conto personale per ciascuno.
- Se ogni tentativo di parlarne provoca rabbia, minacce o umiliazioni, non è una normale divergenza di opinioni: è un segnale da non ignorare.

## Tre modelli di gestione del denaro in coppia

| Modello | Come funziona | Punto di attenzione |
|---|---|---|
| Tutto in comune | Un unico conto per entrambi. | Entrambi devono avere pieno accesso e informazioni. |
| Tutto separato | Ognuno ha il suo conto e si dividono le spese. | Le spese vanno divise in modo equo rispetto ai redditi. |
| Misto | Un conto comune per la casa e un conto personale per ciascuno. | È spesso il più equilibrato: lascia spazio all'autonomia. |

## Come aiutare un'amica, una figlia, una collega

- Ascolta senza giudicare e senza dire "perché non te ne vai?": uscire da una situazione di dipendenza è un percorso, non un gesto.
- Riconosci quello che ti racconta come reale e importante.
- Offri informazioni concrete (il 1522, i centri antiviolenza, i servizi sociali) e lascia a lei la scelta dei tempi.
- Se puoi, offri un aiuto pratico: custodire una copia dei documenti, accompagnarla a un appuntamento.

# Facciamo il punto

### La storia di Maria

*Maria nota che la sua collega Sara non partecipa mai alle cene di gruppo e un giorno le confida di dover chiedere al marito i soldi anche per il caffè. Maria non le dà consigli affrettati: la ascolta, le dice che non è normale dover giustificare ogni spesa e le lascia il numero del 1522 scritto su un post-it. Qualche settimana dopo Sara le chiede di accompagnarla in banca per aprire un conto a suo nome.*

Storia di fantasia a scopo didattico.

### In sintesi

- ✓ Le emozioni e la storia familiare influenzano le scelte sul denaro.
- ✓ Il lavoro di cura ha un valore economico reale.
- ✓ Parlare di soldi con rispetto è un segno di fiducia; la rabbia o l'umiliazione sono un segnale d'allarme.

## Domande per riflettere

**Quali frasi sul denaro ho sentito ripetere in famiglia da bambina? Sono ancora vere per me?**

**Quale modello di gestione del denaro vorrei nella mia coppia?**

## Le mie azioni

- ☐ Ho stimato il valore del mio lavoro di cura.
- ☐ Ho proposto (o pensato) un momento per parlare di soldi in famiglia.

PARTE 2

# Conoscere

Le parole del denaro e i tuoi diritti


4. Le parole del denaro

5. I tuoi diritti economici in famiglia

6. Separazione: la checklist economica


2

CAPITOLO 4

# Le parole del denaro

04

**In questo capitolo**

- i concetti di base che servono per capire ogni scelta economica;
- cos'è l'inflazione e perché erode il denaro fermo;
- come funziona l'interesse composto e il rapporto tra rischio e rendimento.

Per prendere buone decisioni non serve conoscere la finanza, ma è utile conoscere alcune parole chiave. Sono le stesse che troverai in banca, nei contratti e nelle pubblicità: capirle ti mette alla pari con chi ti sta di fronte.

## Reddito, patrimonio, debito

- **Reddito**: ciò che entra in un periodo (stipendio, pensione, assegni, affitti percepiti).
- **Patrimonio**: ciò che possiedi in un certo momento (conti, casa, auto, risparmi).
- **Debito**: ciò che devi restituire (rate, prestiti, mutui, carte di credito).
- **Patrimonio netto**: ciò che possiedi meno ciò che devi. È la vera misura della tua solidità economica (vedi Scheda 12).

## Inflazione: il nemico silenzioso del denaro fermo

L'inflazione è l'aumento generale dei prezzi nel tempo. Quando i prezzi salgono, con la stessa somma si comprano meno cose. Per questo il denaro tenuto fermo "sotto il materasso" perde valore anno dopo anno.

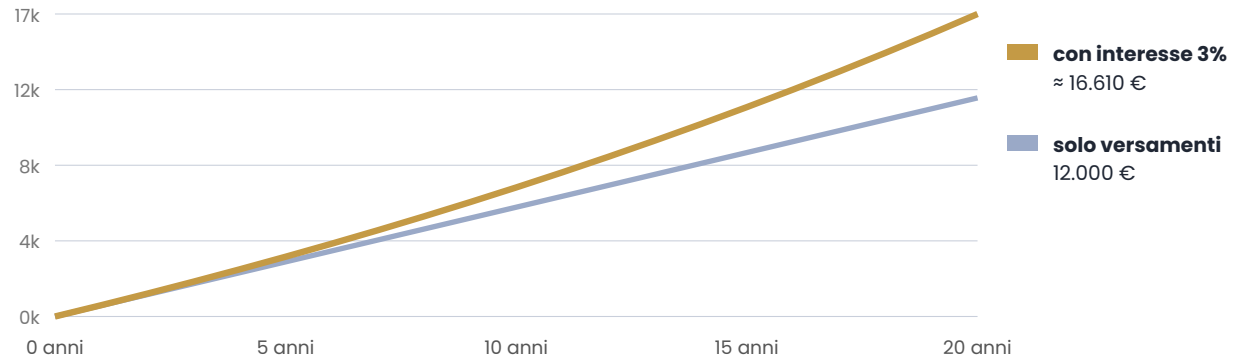
**Quanto "vale" una banconota da 100 € tenuta ferma, con inflazione al 3% annuo (esempio):**




L'esempio è puramente illustrativo: l'inflazione reale cambia di anno in anno. Il messaggio però resta: il risparmio va protetto, non solo accumulato.

## Interesse semplice e interesse composto

L'**interesse** è il prezzo del denaro: lo paghi quando prendi un prestito, lo ricevi quando presti (per esempio depositando i tuoi risparmi). Con l'**interesse composto** gli interessi maturati si sommano al capitale e producono a loro volta altri interessi. Nel tempo, questo effetto "palla di neve" diventa molto potente.




Esempio illustrativo: versamento di 50 euro al mese per 20 anni, con un rendimento ipotetico del 3% annuo, al lordo di costi e tasse. I rendimenti reali non sono garantiti.

**Attenzione**

L'interesse composto lavora anche al contrario: un debito non pagato, con interessi che si sommano, cresce nello stesso modo. Per questo i debiti costosi vanno estinti per primi.

## Rischio e rendimento

Nessuno strumento offre insieme rendimenti alti, sicurezza totale e disponibilità immediata. In generale, a un rendimento atteso più alto corrisponde un rischio più alto.




## Liquidità e diversificazione

- **Liquidità**: quanto velocemente puoi trasformare un bene in denaro senza perderci. Il conto corrente è molto liquido; una casa no.
- **Diversificazione**: non mettere "tutte le uova nello stesso paniere". Distribuire il risparmio riduce il rischio.
- **Orizzonte temporale**: per quanto tempo puoi fare a meno di quei soldi. Il fondo emergenze deve essere liquido; il risparmio per la pensione può avere un orizzonte lungo.

# Facciamo il punto

### La storia di Lucia

*Lucia tiene 8.000 euro in contanti in un cassetto "per sicurezza". Dopo l'incontro sull'inflazione capisce che quei soldi stanno perdendo valore e che, in caso di furto, li perderebbe del tutto. Decide di tenerne una parte sul conto come fondo emergenze e di informarsi, con calma e con l'aiuto di un professionista abilitato, su come proteggere il resto.*

Storia di fantasia a scopo didattico.

### In sintesi

- ✓ Reddito, patrimonio e debito sono le tre parole chiave della tua situazione economica.
- ✓ L'inflazione erode il denaro fermo; l'interesse composto fa crescere risparmi e debiti.
- ✓ A un rendimento più alto corrisponde un rischio più alto: diffida di chi promette il contrario.

## Domande per riflettere

**Quali di queste parole sentivo spesso ma non avevo mai capito davvero?**

**Ho denaro fermo che potrebbe essere protetto meglio?**

## Le mie azioni

- ☐ So spiegare con parole mie cosa sono inflazione e interesse composto.
- ☐ Ho iniziato a compilare la Scheda 12 – Cosa possiedo, cosa devo.

CAPITOLO 5

# I tuoi diritti economici in famiglia

05

### In questo capitolo

- le regole di base del patrimonio nel matrimonio, nell'unione civile e nella convivenza;
- cosa significa avere un conto cointestato;
- perché una firma può pesare per anni.

Conoscere le regole di base ti permette di fare domande giuste e di accorgerti per tempo di ciò che non va. Questo capitolo offre un orientamento generale: per la tua situazione specifica rivolgiti sempre a un'avvocata o a un avvocato.

## Matrimonio, unione civile, convivenza

| Situazione | Cosa sapere |
|---|---|
| **Comunione dei beni** | È il regime che si applica se al momento del matrimonio non si sceglie diversamente (art. 159 c.c.). In linea generale i beni acquistati durante il matrimonio appartengono a entrambi i coniugi, anche se a pagarli o a firmarli è stato uno solo. |
| **Separazione dei beni** | Ciascun coniuge resta proprietario di ciò che acquista. Va scelta espressamente, al matrimonio o dopo. |
| **Unione civile** | Per i rapporti patrimoniali si applicano in larga parte regole analoghe a quelle del matrimonio. |
| **Convivenza di fatto** | Non dà automaticamente gli stessi diritti patrimoniali del matrimonio. Per questo è ancora più importante sapere a chi sono intestati casa, auto e conti, e mettere per iscritto gli accordi (anche con un contratto di convivenza). |

### Consiglio pratico

Non sai quale regime hai scelto? Puoi chiedere l'estratto dell'atto di matrimonio all'ufficio di stato civile del Comune in cui ti sei sposata: riporta le annotazioni sul regime patrimoniale.

## Conti cointestati e deleghe

- Su un conto cointestato con **firma disgiunta** ciascun intestatario può operare da solo, anche prelevando l'intero saldo.
- Con la **firma congiunta** servono le firme di tutti gli intestatari per le operazioni.
- Chiedi sempre di avere le tue credenziali personali di home banking e di ricevere gli estratti conto.
- Una delega a operare su un tuo conto si può revocare in qualsiasi momento, comunicandolo per iscritto alla banca.

## Intestazioni: a chi appartiene cosa

Casa, auto, utenze, contratti di affitto, abbonamenti: verificare a chi sono intestati è importante per due motivi. Primo, perché chi è intestatario ha diritti e responsabilità (per esempio sul pagamento). Secondo, perché in caso di separazione l'intestazione conta. Puoi verificare la proprietà degli immobili con una visura catastale e quella dei veicoli al PRA.

## Firme e garanzie

- Con una **fideiussione** ti impegni a pagare con il tuo patrimonio il debito di un'altra persona, se questa non paga. La garanzia può durare per anni e, a volte, coprire anche debiti futuri.
- Un **finanziamento cointestato** ti rende responsabile del debito, anche se il denaro lo ha usato solo l'altra persona.
- Firmare come **socia o amministratrice** di una società "di comodo" può esporti a responsabilità e debiti anche gravi.
- Non firmare mai documenti che non hai letto, che non capisci o sotto pressione. Puoi sempre chiedere di portarli a casa e farli vedere a qualcuno.

**Attenzione**

Una firma data "per fare un favore" può costarti la casa, lo stipendio o la possibilità di ottenere un prestito in futuro. Prima di garantire per qualcuno chiediti: se dovessi pagare io tutto il debito, potrei farlo?

**La storia di Paola**

*Paola, sposata in comunione dei beni, scopre in banca che il marito ha aperto un fido per la sua attività e che lei risulta garante: anni prima aveva firmato "qualche foglio" senza leggerlo. Grazie alla verifica dei suoi dati alla Centrale dei Rischi capisce l'esposizione reale e, con l'aiuto di un'avvocata, valuta le strade per tutelarsi.*

Storia di fantasia a scopo didattico.

*Le regole giuridiche dipendono dalla situazione concreta: questa guida non sostituisce una consulenza legale. Usala per preparare le domande da fare al tuo avvocato.*

## Domande da portare all'avvocata o all'avvocato

- ☐ Qual è il mio regime patrimoniale e cosa comporta per i beni che abbiamo acquistato?
- ☐ Quali diritti ho sulla casa in cui vivo, se non è intestata a me?
- ☐ Sono responsabile dei debiti contratti dal mio partner?
- ☐ Come posso revocare una delega o una garanzia che ho firmato?
- ☐ Ho diritto al patrocinio a spese dello Stato?
- ☐ Quali documenti devo raccogliere e conservare?

**Consiglio pratico**

Prima dell'appuntamento scrivi le tue domande e porta con te i documenti principali (Scheda 2): risparmierai tempo e otterrai risposte più precise.

# Facciamo il punto

### In sintesi

- ✓ Il regime patrimoniale del matrimonio determina a chi appartengono i beni acquistati.
- ✓ La convivenza non dà automaticamente gli stessi diritti: metti per iscritto gli accordi.
- ✓ Una firma di garanzia può pesare per anni: non firmare mai ciò che non capisci.

## Domande per riflettere

**So con certezza qual è il mio regime patrimoniale?**

**Ho mai firmato garanzie o finanziamenti per qualcun altro?**

## Le mie azioni

- ☐ Ho verificato il mio regime patrimoniale.
- ☐ Ho verificato a chi sono intestati casa, auto e utenze.
- ☐ Ho elencato le firme e le garanzie che ho dato (Scheda 9).

CAPITOLO 6

# Separazione: la checklist economica

06

**In questo capitolo**

- come prepararsi dal punto di vista economico a una separazione;
- cosa sapere su mantenimento e assegno per i figli;
- quali tutele esistono quando la violenza continua dopo la separazione.

La separazione è uno dei momenti in cui la fragilità economica diventa più evidente. Prepararsi con ordine, con il supporto di un'avvocata o di un avvocato e, se serve, del centro antiviolenza, aiuta a proteggere se stesse e i figli.




## Prima: prepararsi

- ☐ Raccogli copia di documenti di identità, estratti conto, buste paga, dichiarazioni dei redditi, contratti (vedi Scheda 2).
- ☐ Fai una fotografia della situazione: conti, beni, debiti, garanzie, intestazioni (Schede 9 e 12).
- ☐ Apri, se non lo hai, un conto intestato solo a te e cambia le password dei tuoi account.
- ☐ Annota le spese per te e per i figli: ti servirà per dimostrare i bisogni reali (Scheda 3).
- ☐ Chiedi una consulenza legale prima di prendere decisioni importanti o firmare accordi.

## Durante: conoscere i diritti

- In caso di separazione o divorzio il giudice può stabilire un **assegno di mantenimento** per i figli e, in presenza dei requisiti, per il coniuge economicamente più debole.
- Viene decisa anche l'assegnazione della **casa familiare**, tenendo conto in primo luogo dell'interesse dei figli.
- Le vittime di alcuni reati, tra cui i maltrattamenti in famiglia, possono avere l'**avvocato a spese dello Stato** anche oltre i limiti di reddito ordinari (art. 76, comma 4-ter, D.P.R. 115/2002).
- Chi ha un reddito basso può comunque chiedere il **patrocinio a spese dello Stato** nei limiti di reddito previsti dalla legge.

## Dopo: quando la violenza continua

- Non versare il mantenimento stabilito dal giudice è un **reato** (art. 570-bis del codice penale): conserva le prove dei mancati pagamenti (estratti conto, messaggi) e parlane con il tuo legale.

- Secondo la giurisprudenza, la violenza economica può rientrare nel reato di **maltrattamenti in famiglia** (art. 572 c.p.).
- Il cosiddetto "Codice Rosso" (L. 69/2019) ha rafforzato la tutela delle vittime di violenza domestica e di genere, con tempi più rapidi.
- Esistono gli **ordini di protezione** contro gli abusi familiari, che il giudice può disporre anche in sede civile.

## Il budget del "dopo"

Dopo una separazione le spese spesso aumentano (due case, due serie di utenze) mentre le entrate restano le stesse o diminuiscono. Calcolare in anticipo il tuo **budget minimo di autonomia** (Scheda 6) ti permette di sapere quanto ti serve, quali sostegni chiedere e quali scelte fare sulla casa.

**Consiglio pratico**

Tieni un registro con data, importo e causale di ogni pagamento ricevuto o mancato per il mantenimento. Una tabella ordinata è una prova preziosa per il tuo legale.

**Attenzione**

Questa checklist è un orientamento generale. Ogni separazione è diversa: le decisioni vanno prese con il supporto di un legale.

## Esempio di registro dei pagamenti del mantenimento

| Mese | Importo dovuto (€) | Importo ricevuto (€) | Data | Modalità | Note |
|---|---|---|---|---|---|
| Gennaio | | | | | |
| Febbraio | | | | | |
| Marzo | | | | | |
| Aprile | | | | | |
| Maggio | | | | | |
| Giugno | | | | | |

Fotocopia questa tabella o riproducila su un quaderno e aggiornala ogni mese.

# Facciamo il punto

### La storia di Elena

*Elena si separa dopo 15 anni di matrimonio. Prima di andarsene raccoglie in una cartella digitale protetta tutti i documenti, apre un conto in una banca diversa e chiede al centro antiviolenza un orientamento legale. Quando, dopo la separazione, l'ex marito smette di versare il mantenimento per i figli, il registro dei pagamenti che ha tenuto mese per mese permette alla sua avvocata di agire rapidamente.*

Storia di fantasia a scopo didattico.

### In sintesi

✓ Prepararsi alla separazione significa raccogliere documenti, fotografare la situazione e avere un conto proprio.
✓ Il mancato versamento del mantenimento è un reato: conserva le prove.
✓ Esistono tutele specifiche per le vittime di violenza, anche sul piano delle spese legali.

## Domande per riflettere

**Se dovessi affrontare una separazione, quali documenti mi mancherebbero oggi?**

**Su chi potrei contare per un aiuto pratico?**

## Le mie azioni

☐ Ho preparato la cartella dei documenti (Scheda 2).
☐ Conosco il centro antiviolenza e l'Ordine degli avvocati del mio territorio.

PARTE 3

# Gli strumenti

Conto, pagamenti, sicurezza e bilancio


7. Il tuo conto personale

8. Pagamenti e strumenti digitali

9. Sicurezza digitale e truffe

10. Il bilancio personale e familiare

11. Spendere meglio


3

CAPITOLO 7

# Il tuo conto personale

07

**In questo capitolo**

- perché un conto intestato solo a te è il fondamento dell'autonomia;
- come scegliere un conto e leggere i costi;
- cos'è il conto di base e chi può averlo gratis.

Un conto corrente intestato solo a te è il fondamento tecnico dell'autonomia: è lì che possono arrivare il tuo stipendio, i sostegni pubblici e i tuoi risparmi. Averlo non significa "non fidarsi": significa avere uno spazio economico tuo.

## Come scegliere il conto

| Cosa controllare | Perché è importante |
|---|---|
| Canone e costi | Confronta il canone mensile e il costo delle operazioni. Il riferimento è l'Indicatore Sintetico di Costo (ISC) riportato nel foglio informativo che ogni banca deve mettere a disposizione. |
| Carta di debito | Verifica costi di prelievo e pagamento, anche presso altre banche. |
| Home banking e app | Ti permettono di controllare il conto in ogni momento. Le credenziali devono essere solo tue. |
| Notifiche | Attiva gli avvisi via SMS o app per ogni movimento: ti accorgi subito di operazioni anomale. |
| Filiale o online | Un conto online costa spesso meno; una filiale vicina può aiutarti se preferisci parlare con una persona. |
| Banca diversa? | Se vuoi più riservatezza, puoi aprire il conto presso un istituto diverso da quello della famiglia. |

## Cosa serve per aprire un conto

- Un documento di identità valido e il codice fiscale.
- Un indirizzo di residenza o domicilio (puoi indicare un recapito diverso per la corrispondenza, se ti serve riservatezza).
- Un numero di telefono e un indirizzo email personali, per le notifiche e i codici di sicurezza.

## Il conto di base

Il **conto di base** è un conto semplice che le banche, Poste Italiane e gli altri prestatori di servizi di pagamento devono offrire a tutti i consumatori che soggiornano legalmente nell'Unione europea. Comprende le operazioni essenziali: accredito di stipendio o pensione, bonifici, carta di debito, prelievi e pagamenti, domiciliazione delle utenze. Non comprende fido, scoperto e assegni.

| Chi | Condizione |
|---|---|
| ISEE inferiore a 11.600 euro | Senza canone e senza imposta di bollo. |
| Pensionati con reddito lordo annuo inferiore a 18.000 euro | Senza canone (resta dovuta l'imposta di bollo). |
| Tutti gli altri consumatori | Conto di base a pagamento, con costi contenuti. |

- La banca non può rifiutarlo per la tua storia creditizia o la tua situazione economica; se lo rifiuta deve motivarlo per iscritto, senza costi.
- Nell'agosto 2026 la Banca d'Italia ha chiesto a banche e Poste di proporlo attivamente a chi ne ha diritto, anche senza richiesta.
- Se hai già un conto a pagamento puoi passare al conto di base; il trasferimento dei servizi è gratuito.

## Come leggere un estratto conto

| Voce | Cosa indica |
|---|---|
| Saldo iniziale e finale | Quanto c'era sul conto all'inizio e alla fine del periodo. |
| Movimenti in entrata | Accrediti: stipendio, bonifici ricevuti, rimborsi. |
| Movimenti in uscita | Addebiti: pagamenti con carta, prelievi, bonifici, domiciliazioni. |
| Competenze e spese | Costi del conto, commissioni, imposta di bollo. |
| Data valuta | La data da cui un movimento produce effetti sul saldo. |

**Consiglio pratico**

Una volta al mese controlla l'estratto conto riga per riga: ti accorgerai di costi inutili, abbonamenti dimenticati e di eventuali operazioni non autorizzate.

## SPID, CIE e firma digitale

L'identità digitale (SPID o Carta d'Identità Elettronica) è oggi la chiave per accedere ai servizi dell'INPS, dell'Agenzia delle Entrate, del Comune, del fascicolo sanitario e anche ai tuoi dati alla Centrale dei Rischi. Deve essere **solo tua**: con le tue credenziali, la tua email e il tuo numero di telefono. Se qualcun altro l'ha creata o la gestisce, puoi chiederne una nuova a tuo nome presso uno dei gestori abilitati.

# Facciamo il punto

### La storia di Sara

*Sara, dopo aver confidato la sua situazione a una collega, va in una banca diversa da quella di famiglia con la carta d'identità e il codice fiscale. Esce con un conto a suo nome, una carta di debito e le credenziali dell'app. Indica come recapito per la corrispondenza l'indirizzo della sorella. Per la prima volta, da anni, ha uno spazio economico solo suo.*

Storia di fantasia a scopo didattico.

### In sintesi

- ✓ Un conto intestato solo a te è la base tecnica dell'autonomia.
- ✓ Il conto di base è gratuito con ISEE sotto 11.600 euro e la banca non può rifiutarlo senza motivo.
- ✓ SPID, email e telefono collegati ai tuoi account devono essere solo tuoi.

## Domande per riflettere

**Ho un conto intestato solo a me? Se no, cosa mi frena?**

**Chi ha accesso alle mie credenziali digitali?**

## Le mie azioni

- ☐ Ho confrontato almeno due conti (Scheda 10).
- ☐ Ho attivato le notifiche sui movimenti.
- ☐ Ho verificato che SPID, email e telefono siano solo miei.

CAPITOLO 8

# Pagamenti e strumenti digitali



## In questo capitolo

- le differenze tra carte di debito, credito e prepagate;
- come funzionano bonifici, bonifici istantanei e domiciliazioni;
- come usare con consapevolezza contanti e pagamenti digitali.



**Debito**
spendi ciò che hai



**Credito**
paghi dopo



**Prepagata**
ricarichi



**App e wallet**
sul telefono



**Contanti**
sotto controllo

## Le carte di pagamento

| Tipo | Come funziona | Quando usarla | Attenzione |
|---|---|---|---|
| **Debito** | L'importo viene addebitato subito sul conto. | Per le spese di tutti i giorni. | Controlla i limiti di spesa e prelievo. |
| **Credito** | Le spese del mese vengono addebitate in un'unica soluzione successiva. | Per acquisti online o viaggi, con disciplina. | Le carte "revolving" rimborsate a rate hanno tassi molto alti. |
| **Prepagata** | Si usa fino all'importo caricato; alcune hanno un IBAN. | Per spese online o per gestire un budget separato. | Verifica costi di ricarica e di emissione. |

## Bonifici

- Il **bonifico ordinario** trasferisce denaro da un conto all'altro tramite l'IBAN e arriva di norma entro il giorno lavorativo successivo.
- Il **bonifico istantaneo** arriva in pochi secondi, a qualsiasi ora. Per le regole europee dal 2025 non può costare più di un bonifico ordinario.
- Dal 9 ottobre 2025 le banche verificano che il **nome del beneficiario** corrisponda all'IBAN indicato e ti avvisano se non coincide: è una protezione importante contro truffe ed errori.
- Un bonifico, una volta partito, è molto difficile da recuperare: controlla sempre beneficiario, IBAN e importo.

## Domiciliazioni e abbonamenti

La **domiciliazione** (addebito diretto) permette di pagare automaticamente bollette, rate e abbonamenti. È comoda, ma va controllata: è facile dimenticare servizi che non si usano più. Tieni un elenco aggiornato nella **Scheda 5**.

## Contanti: un alleato per il budget

I contanti rendono la spesa più "visibile": molte persone spendono meno quando pagano in contanti. Un metodo semplice è quello delle **buste**: all'inizio del mese metti in buste separate la cifra destinata a spesa, trasporti, piccole uscite. Quando la busta è vuota, quella voce è finita per il mese.

## Pagamenti con il telefono

- I wallet digitali permettono di pagare avvicinando il telefono al POS. Proteggi il telefono con un codice che conosci solo tu.
- Le app di pagamento tra persone sono comode, ma usale solo con persone che conosci.
- Controlla nelle impostazioni del telefono quali carte sono collegate e quali dispositivi possono accedere al tuo account.

**Attenzione**

"Compra ora, paga dopo": le rateizzazioni di piccoli acquisti online sono facili da attivare e facili da dimenticare. Tante piccole rate, sommate, possono pesare molto sul bilancio. Annotale tutte nella Scheda 9.

## Il metodo delle buste




All'inizio del mese scrivi su ogni busta la cifra disponibile. Puoi usare buste vere con i contanti oppure "buste virtuali" con le funzioni di alcune app bancarie o con conti separati.

## Quale strumento per quale spesa

| Spesa | Strumento consigliato | Perché |
|---|---|---|
| Spesa alimentare e piccole uscite | Contanti o carta di debito | Si vede subito quanto si spende. |
| Bollette e affitto | Domiciliazione o bonifico | Pagamenti puntuali e tracciabili. |
| Acquisti online | Carta prepagata o carta con notifiche | Limita i rischi in caso di frode. |
| Emergenze | Fondo emergenze | Evita di ricorrere al credito. |

# Facciamo il punto

### La storia di Francesca

*Francesca usa la carta di credito per tutto e sceglie sempre il rimborso a rate "per comodità". Quando somma gli interessi pagati in un anno si accorge che sono una cifra importante. Decide di usare la carta di debito per le spese quotidiane, di saldare il debito della carta revolving e di tenere la carta di credito solo per le emergenze.*

Storia di fantasia a scopo didattico.

### In sintesi

- ✓ Debito, credito e prepagata hanno usi diversi: scegli lo strumento giusto per ogni spesa.
- ✓ Il bonifico istantaneo non può costare più di quello ordinario; la verifica del nome ti protegge dagli errori.
- ✓ Domiciliazioni e rate "compra ora, paga dopo" vanno tenute sotto controllo.

## Domande per riflettere

**Quali strumenti di pagamento uso di più? Mi aiutano o mi fanno spendere di più?**

**Ho rate o abbonamenti che non ricordavo?**

## Le mie azioni

- ☐ Ho compilato la Scheda 5 – Abbonamenti e spese ricorrenti.
- ☐ Ho controllato quali carte sono collegate al mio telefono.

CAPITOLO 9

# Sicurezza digitale e truffe

**In questo capitolo**

- le regole d'oro per proteggere i tuoi account;
- come riconoscere le truffe più frequenti;
- cosa fare subito se ti accorgi di un'operazione non autorizzata.

Il denaro passa sempre più dal telefono. Proteggere le tue credenziali significa proteggere la tua autonomia: sia da chi vuole controllarti, sia dai truffatori.

## Le regole d'oro

- **Password personali e diverse** per email, home banking e SPID. Usa frasi lunghe e facili da ricordare per te, ma non per gli altri.
- **Codici segreti mai a nessuno**: la banca, le Poste o le forze dell'ordine non ti chiederanno mai per telefono, SMS o email PIN, password o codici di conferma (OTP).
- **Diffida dell'urgenza**: messaggi come "il tuo conto verrà bloccato", "operazione sospetta, chiama subito questo numero" sono il segnale tipico di una truffa.
- **Non cliccare sui link** ricevuti via SMS, email o chat: entra sempre dall'app ufficiale o digitando tu l'indirizzo del sito.
- **Attiva l'autenticazione a due fattori** sui tuoi account principali.
- **Aggiorna** il sistema operativo e le app del telefono.

## Se temi di essere controllata

- **Blocca il telefono** con un codice che conosci solo tu e controlla periodicamente le app installate.
- Verifica le **condivisioni della posizione** e i dispositivi collegati ai tuoi account (email, cloud, social).
- **Email di recupero e numero di telefono** collegati ai tuoi account devono essere tuoi: chi li controlla può reimpostare le password.
- Se non sei sicura del tuo telefono, usa un dispositivo di cui ti fidi (per esempio in biblioteca o a casa di un'amica) per le operazioni più delicate.

## Le truffe più frequenti

| Nome | Come funziona | Come difendersi |
|---|---|---|
| Phishing | Email che imita la banca o un ente e chiede di inserire i dati su un sito falso. | Non cliccare: entra dal sito o dall'app ufficiale. |
| Smishing | SMS che sembra arrivare dalla banca, spesso nella stessa conversazione dei messaggi veri. | Non rispondere, non cliccare, chiama il numero ufficiale. |
| Vishing | Telefonata di un finto operatore che chiede codici o di spostare soldi su un "conto sicuro". | Riattacca e richiama tu il numero ufficiale. |

| Nome | Come funziona | Come difendersi |
|---|---|---|
| Falso parente | Messaggio di un "figlio" con un nuovo numero che chiede un bonifico urgente. | Chiama il numero che conosci prima di pagare. |
| Truffa sentimentale | Una persona conosciuta online costruisce un legame e poi chiede denaro. | Mai inviare soldi a chi non hai mai incontrato. |
| Falso investimento | Guadagni "sicuri e rapidi" proposti sui social o in chat. | Rendimenti alti e garantiti non esistono: verifica sempre chi propone. |
| Finto venditore | Annunci online a prezzi molto bassi con pagamento anticipato. | Usa piattaforme con pagamenti tutelati. |

## Cosa fare se qualcosa va storto




**Attenzione**

Se ti accorgi di un'operazione che non hai fatto, **blocca subito la carta** chiamando il numero dedicato della tua banca, cambia le password e presenta denuncia. Poi invia un reclamo scritto alla banca: per le operazioni non autorizzate i tempi di risposta sono brevi (10 giorni lavorativi).

## Come costruire una password sicura

| Da evitare | Meglio così |
|---|---|
| Date di nascita, nomi dei figli, "123456" | Una frase lunga che ricordi solo tu, con parole, numeri e simboli |
| La stessa password per tutto | Una password diversa per ogni servizio importante |
| Password scritte su un foglio vicino al computer | Un gestore di password protetto, oppure un luogo sicuro solo tuo |
| Condividere la password "per comodità" | Credenziali personali e non condivise |

Esempio di metodo: scegli una frase che ricordi facilmente ("Ogni mattina bevo 2 caffè al bar!") e usa le iniziali con numeri e simboli: **Omb2caB!**. Non usare questo esempio: costruisci la tua frase.

# Facciamo il punto

### La storia di Rita

*Rita riceve un SMS nella stessa chat della sua banca: "Accesso anomalo, chiama questo numero". Al telefono un "operatore" molto gentile le chiede il codice appena arrivato per "bloccare" l'operazione. Rita ricorda la regola d'oro: la banca non chiede mai i codici. Riattacca, chiama il numero sul retro della carta e scopre che era una truffa.*

Storia di fantasia a scopo didattico.

### In sintesi

- ✓ Nessun operatore serio ti chiederà mai PIN, password o codici OTP.
- ✓ L'urgenza è il segnale tipico di una truffa: fermati e verifica.
- ✓ Se qualcosa va storto: blocca, cambia le password, denuncia, fai reclamo, conserva le prove.

## Domande per riflettere

**Chi conosce le mie password? Le ho mai condivise?**

**Ho ricevuto messaggi sospetti negli ultimi mesi? Come ho reagito?**

## Le mie azioni

- ☐ Ho cambiato le password dei miei account principali.
- ☐ Ho attivato l'autenticazione a due fattori.
- ☐ Ho compilato la Scheda 13 – I miei account (senza scrivere le password).

CAPITOLO 10

# Il bilancio personale e familiare

**In questo capitolo**

- come raccogliere e classificare entrate e uscite;
- la regola orientativa 50/30/20;
- come calcolare il tuo budget minimo di autonomia.

Fare il bilancio significa semplicemente sapere quanto entra, quanto esce e dove vanno i soldi. Non serve essere esperte: serve costanza. Trasforma l'ansia ("non so mai dove finiscono i soldi") in numeri che puoi gestire.

## Tre passi per cominciare



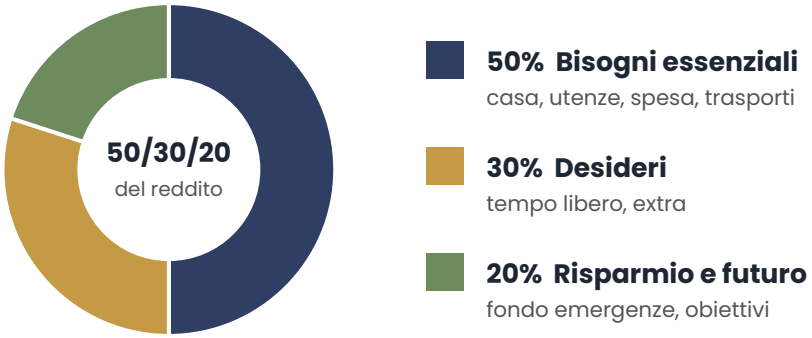

- **1. Raccogli i dati** di tre mesi: estratti conto, scontrini, bollette, buste paga.
- **2. Dividi le spese** in fisse (affitto o mutuo, utenze, rate, assicurazioni), variabili (spesa, carburante, abbigliamento) e occasionali (regali, riparazioni, visite mediche, spese scolastiche).
- **3. Confronta** entrate e uscite: se le uscite superano le entrate, cerca prima le spese variabili su cui intervenire.

## Le spese occasionali: il nemico nascosto

Le spese che arrivano una o due volte l'anno (assicurazione dell'auto, tasse, libri di scuola, regali di Natale) sono quelle che mandano in crisi il bilancio. Il trucco è dividerle per dodici e accantonare ogni mese la quota corrispondente.

| Spesa annuale | Importo annuo (esempio) | Quota mensile da accantonare |
|---|---|---|
| Assicurazione auto | 480 € | 40 € |
| Libri e materiale scolastico | 360 € | 30 € |
| Regali e feste | 240 € | 20 € |
| Manutenzioni e imprevisti di casa | 300 € | 25 € |
| **Totale** | **1.380 €** | **115 € al mese** |

## Una regola orientativa: 50/30/20




È un punto di riferimento, non un obbligo: con un reddito basso la quota dei bisogni essenziali sarà più alta. L'importante è che ci sia sempre, anche piccola, una quota per te e per il futuro.

## Il budget minimo di autonomia

È la cifra che ti servirebbe ogni mese per vivere da sola, con o senza figli. Calcolarla è un esercizio prezioso anche se non hai alcuna intenzione di cambiare la tua vita: ti dice quanto sei vicina all'autonomia e quali strumenti potrebbero colmare la differenza. La trovi nella **Scheda 6**.

## Strumenti per tenere i conti

- Un quaderno, con una pagina per ogni mese, oppure le schede in fondo a questa guida.
- Un foglio di calcolo, anche semplice.
- Le funzioni di categorizzazione delle spese presenti in molte app bancarie.

**Consiglio pratico**

Per un mese annota **ogni** spesa, anche il caffè, usando la Scheda 4 – Diario delle spese. Alla fine del mese guarda le piccole spese ricorrenti: spesso sono lì i margini per cominciare a risparmiare.

# Facciamo il punto

### La storia di Chiara

*Chiara pensava di spendere 200 euro al mese "per piccole cose". Dopo un mese di diario delle spese scopre che sono quasi 400: caffè, merendine, app, consegne a domicilio. Senza rinunciare a tutto, decide un budget di 250 euro e mette la differenza nel fondo emergenze. In un anno accantona più di 1.500 euro.*

Storia di fantasia a scopo didattico.

### In sintesi

- ✓ Il bilancio è sapere quanto entra, quanto esce e dove vanno i soldi.
- ✓ Le spese occasionali vanno divise per dodici e accantonate ogni mese.
- ✓ La regola 50/30/20 è un riferimento: l'importante è che ci sia sempre una quota per il futuro.

## Domande per riflettere

**Quali spese mi sorprendono di più quando le guardo da vicino?**

**Qual è la cifra minima che mi servirebbe per vivere in autonomia?**

## Le mie azioni

- ☐ Ho compilato la Scheda 3 – Bilancio mensile.
- ☐ Ho tenuto per un mese il diario delle spese (Scheda 4).
- ☐ Ho calcolato il mio budget minimo di autonomia (Scheda 6).

CAPITOLO 11

# Spendere meglio: casa, utenze e spesa

**In questo capitolo**

- come ridurre le spese di casa senza rinunciare all'essenziale;
- come leggere una bolletta e confrontare le offerte;
- quali agevolazioni esistono per le famiglie con redditi bassi.

Risparmiare non vuol dire solo mettere da parte: vuol dire anche **spendere meglio**. Spesso, intervenendo sulle spese fisse, si liberano risorse ogni mese senza fatica.

## Le bollette

- Leggi la bolletta: verifica i consumi, il prezzo dell'energia, le voci fisse e la scadenza dell'offerta.
- Confronta le offerte con il **Portale Offerte** pubblico di ARERA (ilportaleofferte.it), che permette di paragonare le proposte dei venditori in modo neutrale.
- Il **bonus sociale** per luce, gas e acqua viene riconosciuto in automatico alle famiglie che hanno un ISEE sotto la soglia prevista: basta presentare ogni anno la DSU per l'ISEE.
- Diffida dei venditori porta a porta o telefonici che ti chiedono di firmare subito: hai diritto di ripensarci.

## Telefono, internet, abbonamenti

- Controlla una volta l'anno le tariffe di telefono e internet: spesso esistono offerte più convenienti dello stesso operatore.
- Elenca tutti gli abbonamenti (streaming, palestra, app, riviste) nella Scheda 5 e disdici quelli che non usi.
- Attenzione ai servizi a pagamento attivati per errore sul telefono: puoi chiedere all'operatore di bloccarli.

## La spesa alimentare

| Abitudine | Effetto |
|---|---|
| Fare la lista prima di uscire | Riduce gli acquisti d'impulso. |
| Pianificare i pasti della settimana | Riduce gli sprechi e le spese dell'ultimo minuto. |
| Confrontare il prezzo al chilo o al litro | Permette di capire qual è davvero il prodotto più conveniente. |
| Preferire prodotti di stagione | Costano meno e sono più freschi. |
| Usare con attenzione le carte fedeltà | Utili se compri ciò che ti serve, non se ti spingono a comprare di più. |
| Fare la spesa a stomaco pieno | Sembra uno scherzo, ma funziona. |

## Acquisti importanti

- Applica la **regola delle 48 ore**: per gli acquisti non necessari aspetta due giorni prima di decidere.

- Chiediti sempre: mi serve o lo desidero? Posso pagarlo senza rate?
- Per elettrodomestici e auto considera anche il costo di utilizzo (consumi, manutenzione), non solo il prezzo.

**Consiglio pratico**

Scegli una spesa fissa al mese (una bolletta, un abbonamento, la tariffa del telefono) e prova a ridurla. Annota il risparmio: quella cifra, ogni mese, può diventare il tuo fondo emergenze.

# Facciamo il punto

### La storia di Teresa

*Teresa, pensionata, scopre al corso che con il suo ISEE ha diritto al bonus sociale sulle bollette, ma non lo riceve perché non ha mai presentato la DSU. Si rivolge a un CAF, presenta la dichiarazione e da quel momento lo sconto viene applicato automaticamente in bolletta.*

Storia di fantasia a scopo didattico.

### In sintesi

- ✓ Spendere meglio libera risorse ogni mese senza fatica.
- ✓ Il Portale Offerte di ARERA permette di confrontare luce e gas in modo neutrale.
- ✓ Il bonus sociale arriva in automatico presentando la DSU per l'ISEE.

## Domande per riflettere

**Quale spesa fissa potrei ridurre già questo mese?**

**Quali acquisti faccio d'impulso?**

## Le mie azioni

- ☐ Ho confrontato la mia offerta di luce e gas.
- ☐ Ho verificato se ho diritto al bonus sociale.
- ☐ Ho disdetto almeno un abbonamento inutile.



PARTE 4

# Costruire il futuro

Risparmio, credito, casa, figli, fisco e pensione


12. Risparmiare, anche poco

13. Credito, firme e debiti

14. La casa: affitto e mutuo

15. Figli e denaro

16. Il fisco di base

17. Previdenza, pensione e protezione


4

CAPITOLO 12

# Risparmiare, anche poco

**In questo capitolo**

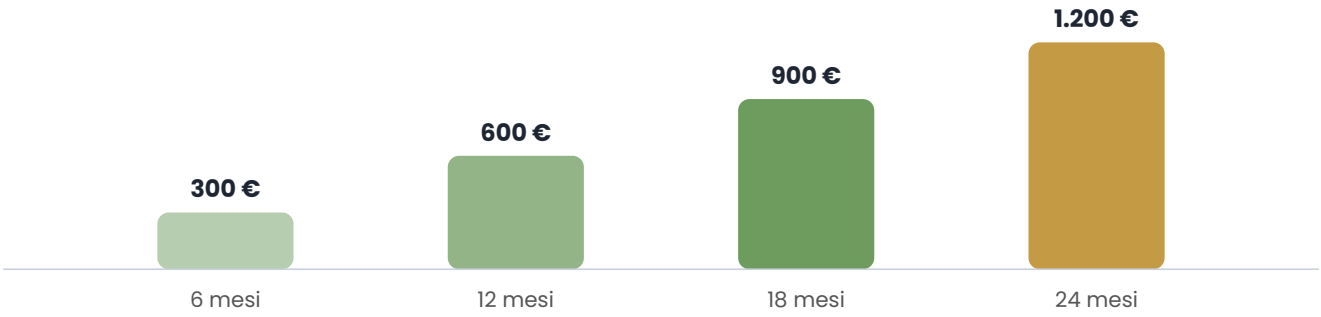
- perché il fondo emergenze è il primo risparmio da costruire;
- come trasformare un desiderio in un obiettivo;
- come proteggere i risparmi da chi promette guadagni facili.

Il risparmio non è solo per chi guadagna molto. Anche piccole cifre, messe da parte con regolarità, costruiscono nel tempo una riserva che dà sicurezza e libertà di scelta.

## Il fondo per le emergenze

È la prima forma di risparmio da costruire: una somma disponibile subito per gli imprevisti (un elettrodomestico che si rompe, una spesa medica, un periodo senza lavoro). Come obiettivo orientativo si indicano spesso da tre a sei mesi di spese essenziali, ma si comincia da molto meno: anche 20 o 50 euro al mese fanno la differenza.

**Mettendo da parte 50 euro al mese:**




## Come cominciare

- **Paga prima te stessa**: appena arriva lo stipendio sposta subito la quota di risparmio, non aspettare la fine del mese.
- **Automatizza**: imposta un bonifico periodico verso un conto o un deposito separato.
- **Dai un nome a ogni obiettivo**: "fondo emergenze", "corso di formazione", "patente". Un obiettivo con un nome è più facile da rispettare.
- **Tieni il fondo emergenze disponibile** e separato dalle spese di tutti i giorni.
- **Arrotonda**: alcune app bancarie arrotondano ogni pagamento e mettono da parte la differenza.

## Un obiettivo ben definito

| Domanda | Esempio |
|---|---|
| Cosa voglio? | Un fondo per le emergenze |

| Domanda | Esempio |
|---|---|
| Quanto mi serve? | 1.200 euro |
| Entro quando? | Entro 24 mesi |
| Quanto devo mettere da parte ogni mese? | 1.200 ÷ 24 = 50 euro al mese |
| Dove lo tengo? | Su un conto o deposito separato, intestato a me |

## La sfida delle 52 settimane

Un gioco semplice: la prima settimana metti da parte 1 euro, la seconda 2, la terza 3 e così via fino alla cinquantaduesima. In un anno avrai accantonato **1.378 euro**. Puoi anche farla al contrario, partendo da 52 euro quando hai più energie e scendendo verso la fine dell'anno. Trovi la tabella da spuntare nella **Scheda 8**.

## Dove tenere i risparmi

| Strumento | Caratteristiche | Adatto a |
|---|---|---|
| Conto corrente | Massima disponibilità, rendimento basso o nullo. | Spese correnti e prima parte del fondo emergenze. |
| Conto deposito | Denaro separato dal conto, a volte vincolato per un periodo. | Fondo emergenze e obiettivi a breve termine. |
| Buoni e libretti postali | Strumenti semplici emessi da Cassa Depositi e Prestiti. | Risparmio a medio termine. |
| Titoli di Stato | Prestiti allo Stato con interessi; il valore può variare prima della scadenza. | Obiettivi a medio-lungo termine. |
| Fondi e strumenti di investimento | Possibili rendimenti più alti, con rischi più alti. | Obiettivi lunghi, con consulenza di un professionista abilitato. |

**Attenzione**

Diffida di chi promette guadagni alti, rapidi e "senza rischi". Prima di qualsiasi investimento verifica che chi te lo propone sia un intermediario autorizzato e chiedi sempre la documentazione per iscritto. Non investire mai denaro di cui potresti aver bisogno a breve.

# Facciamo il punto

### La storia di Valentina

*Valentina ha un reddito basso e pensava di non poter risparmiare. Decide di iniziare con la sfida delle 52 settimane e di imporsi un bonifico automatico di 15 euro ogni volta che arriva lo stipendio. Dopo un anno ha il suo primo fondo emergenze: quando la lavatrice si rompe, per la prima volta non deve chiedere soldi a nessuno.*

Storia di fantasia a scopo didattico.

### In sintesi

- ✓ Il fondo emergenze è il primo risparmio da costruire.
- ✓ Paga prima te stessa e automatizza il risparmio.
- ✓ Non investire mai senza capire e senza verificare chi ti propone l'investimento.

## Domande per riflettere

**Qual è il mio primo obiettivo di risparmio?**

**Cosa mi impedisce oggi di risparmiare, anche poco?**

## Le mie azioni

- ☐ Ho definito un obiettivo (Scheda 7).
- ☐ Ho impostato un bonifico automatico verso il risparmio.
- ☐ Ho iniziato la sfida delle 52 settimane (Scheda 8).

CAPITOLO 13

# Credito, firme e debiti

**In questo capitolo**

- cosa controllare prima di firmare un finanziamento;
- come verificare la tua posizione presso la Centrale dei Rischi;
- cosa fare quando i debiti diventano troppi e a chi rivolgersi in caso di problemi con la banca.

Un prestito può essere uno strumento utile, ma solo se sai esattamente cosa firmi e se la rata è sostenibile. Un debito sbagliato, invece, può legarti per anni.

## Prima di firmare un finanziamento

- **Guarda il TAEG**, non solo il TAN: il TAEG comprende anche spese e costi accessori ed è il dato giusto per confrontare offerte diverse.
- **Chiedi il modulo "Informazioni europee di base sul credito ai consumatori"** (SECCI): riassume in modo standard tutte le condizioni.
- **Calcola la rata sul tuo bilancio**: chiediti se riusciresti a pagarla anche in un mese difficile.
- **Leggi le assicurazioni abbinate**: verifica se sono obbligatorie o facoltative e quanto costano.
- **Conosci il diritto di recesso**: per il credito ai consumatori la legge prevede di norma la possibilità di ripensarci entro 14 giorni, comunicandolo per iscritto.
- **Non firmare mai in bianco** e conserva sempre una copia di ciò che hai firmato.




## Quanto pesa una rata?

Una regola prudente è che la somma di tutte le rate (mutuo, prestiti, carte) non superi circa un terzo del reddito netto mensile. Più le rate si avvicinano a questa soglia, meno spazio resta per gli imprevisti.

| Reddito netto mensile | Un terzo del reddito | Margine per imprevisti e risparmio |
|---|---|---|
| 1.000 € | ≈ 330 € | Ridotto: valuta rate più basse |
| 1.500 € | ≈ 500 € | Da verificare con il bilancio |
| 2.000 € | ≈ 660 € | Da verificare con il bilancio |

## Le principali forme di credito

| Strumento | Cos'è | A cosa fare attenzione |
|---|---|---|
| Prestito personale | Somma rimborsata a rate, senza dover giustificare l'uso. | TAEG, durata, assicurazioni abbinate. |
| Credito finalizzato | Legato all'acquisto di un bene (auto, mobili, elettrodomestici). | Il contratto di credito è collegato a quello di acquisto. |
| Cessione del quinto | Rata trattenuta direttamente dallo stipendio o dalla pensione, fino a un quinto. | Durate lunghe: valuta il costo complessivo. |
| Mutuo | Finanziamento a lungo termine per l'acquisto della casa, con ipoteca. | Tasso fisso o variabile, intestazione dell'immobile. |
| Carta revolving | Carta di credito con rimborso a rate. | Tassi tra i più alti: usala con molta prudenza. |
| "Compra ora, paga dopo" | Pagamento a rate di piccoli acquisti, spesso online. | Facile accumulare tante piccole rate senza accorgersene. |

## Conosci la tua posizione

- **Centrale dei Rischi della Banca d'Italia**: registra i debiti verso banche e intermediari finanziari. L'accesso ai propri dati è **gratuito**, online con SPID, CIE o CNS, oppure con il modulo da inviare a una filiale; la risposta arriva di norma entro 30 giorni.
- **Sistemi di informazioni creditizie privati** (come CRIF): raccolgono dati su prestiti e pagamenti; puoi chiedere i dati che ti riguardano.
- Verificare la tua posizione è il modo più sicuro per scoprire se esistono **debiti o garanzie a tuo nome** di cui non sei a conoscenza.

## Quando i debiti diventano troppi

- Segnali d'allarme: usi un prestito per pagarne un altro, salti le rate, ricevi solleciti, non riesci più a pagare le spese essenziali.
- Fai l'elenco completo di tutti i debiti (Scheda 9) e parti da quelli con il tasso più alto.
- Parla con la banca prima di saltare una rata: a volte è possibile rinegoziare o sospendere temporaneamente i pagamenti.
- Non rivolgerti mai a chi presta denaro in modo informale: il rischio di usura è altissimo.
- Le **fondazioni e associazioni antiusura** riconosciute offrono ascolto e consulenza a chi è in difficoltà con i debiti.
- Per chi è sovraindebitato il Codice della crisi d'impresa e dell'insolvenza (D.Lgs. 14/2019) prevede procedure dedicate anche ai consumatori, come la ristrutturazione dei debiti, gestite con l'aiuto degli **Organismi di Composizione della Crisi (OCC)**.

## Se hai un problema con la banca




- Invia prima un **reclamo scritto** alla banca: ha 60 giorni per rispondere (15 giorni lavorativi per i servizi di pagamento, 10 giorni lavorativi per le operazioni non autorizzate).

- Se non risponde o la risposta non ti soddisfa, puoi rivolgerti all'**Arbitro Bancario Finanziario (ABF)**: il ricorso si presenta online, non serve l'avvocato e costa 20 euro, restituiti se ti viene data ragione anche solo in parte.

# Facciamo il punto

### La storia di Silvia

*Silvia ha tre piccoli prestiti e una carta revolving. Ogni mese paga rate per oltre metà dello stipendio. Compila l'elenco dei debiti, scopre che la carta revolving ha il tasso più alto e chiede aiuto a una fondazione antiusura. Con un piano di rientro ordinato, in due anni torna a respirare e ricomincia a risparmiare.*

Storia di fantasia a scopo didattico.

### In sintesi

- ✓ Confronta sempre il TAEG e chiedi il modulo SECCI.
- ✓ La somma delle rate non dovrebbe superare circa un terzo del reddito netto.
- ✓ Puoi verificare gratis i tuoi dati alla Centrale dei Rischi e rivolgerti all'ABF in caso di problemi con la banca.

## Domande per riflettere

**Quanto pesano oggi le mie rate sul mio reddito?**

**Ci sono debiti o garanzie che non conosco bene?**

## Le mie azioni

- ☐ Ho richiesto i miei dati alla Centrale dei Rischi.
- ☐ Ho compilato la Scheda 9 – I miei debiti e le mie rate.
- ☐ Ho confrontato due offerte di prestito con la Scheda 11 (se ne ho bisogno).

CAPITOLO 14

# La casa: affitto e mutuo

**In questo capitolo**

- cosa controllare in un contratto di affitto;
- cosa sapere prima di chiedere un mutuo;
- perché l'intestazione della casa è una scelta importante.

La casa è spesso la spesa più grande della famiglia e, per molte donne, il nodo più difficile in caso di separazione. Conoscere le regole di base aiuta a scegliere con consapevolezza.

## L'affitto

- Il contratto di locazione deve essere **scritto e registrato**: chiedi sempre una copia della registrazione.
- Verifica la durata, il canone, le spese condominiali, chi paga le manutenzioni e le condizioni di disdetta.
- Il **deposito cauzionale** va restituito alla fine del contratto, salvo danni documentati: fotografa l'immobile all'ingresso.
- Paga sempre con strumenti tracciabili (bonifico) e conserva le ricevute.
- Se sei in difficoltà con l'affitto, informati presso il Comune su eventuali contributi per il sostegno alla locazione.

## Il mutuo

- Confronta il **TAEG** di più banche e chiedi il prospetto informativo europeo standardizzato.
- **Tasso fisso**: rata uguale per tutta la durata. **Tasso variabile**: rata che cambia con i tassi di mercato.
- Oltre alla rata considera spese di istruttoria, perizia, notaio, assicurazioni e tasse.
- Per alcune categorie (per esempio i giovani) esistono garanzie pubbliche sui mutui per la prima casa: informati presso la banca.
- La regola prudente della rata resta valida: la somma delle rate non dovrebbe superare circa un terzo del reddito netto.

## Intestazione: una scelta che conta

| Situazione | Cosa sapere |
|---|---|
| Casa intestata a entrambi | Entrambi sono proprietari, ciascuno per la sua quota; entrambi sono responsabili del mutuo se cointestato. |
| Casa intestata solo al partner | Se non sei sposata in comunione, potresti non avere diritti sulla proprietà, anche se hai contribuito a pagarla. |
| Mutuo cointestato, casa di uno solo | Situazione delicata: sei responsabile del debito senza essere proprietaria. |

**Attenzione**

Contribuire a pagare il mutuo di una casa intestata solo al partner, senza un accordo scritto, è una delle situazioni che più spesso lascia le donne senza tutela dopo la fine di una convivenza. Parlane con un professionista prima.

**Consiglio pratico**

Conserva le prove di quanto hai versato per l'acquisto o la ristrutturazione della casa (bonifici, ricevute): in caso di contestazioni sono fondamentali.

# Facciamo il punto

### La storia di Laura

*Laura e il compagno, conviventi, comprano casa. La casa viene intestata solo a lui "per semplicità", ma il mutuo è cointestato. Prima di firmare, Laura chiede consiglio a un'avvocata e scopre che, così, sarebbe responsabile del debito senza essere proprietaria. Decidono di intestare la casa a entrambi.*

Storia di fantasia a scopo didattico.

### In sintesi

- ✓ Il contratto di affitto deve essere scritto e registrato; paga sempre in modo tracciabile.
- ✓ Per il mutuo confronta il TAEG e considera tutti i costi, non solo la rata.
- ✓ Non essere responsabile di un debito per una casa che non è tua.

## Domande per riflettere

**A chi è intestata la casa in cui vivo? Lo so con certezza?**

**Ho prove di quanto ho versato per la casa?**

## Le mie azioni

- ☐ Ho una copia del contratto di affitto registrato o dell'atto di acquisto.
- ☐ Ho raccolto le prove dei miei versamenti per la casa.

CAPITOLO 15

# Figli e denaro

**In questo capitolo**

- cos'è l'Assegno Unico e come funziona;
- come educare i figli al valore del denaro;
- come evitare di trasmettere gli stereotipi sul denaro.

I figli sono spesso la prima preoccupazione economica di una madre. Conoscere gli strumenti di sostegno e, allo stesso tempo, educare i figli al denaro significa proteggere il loro presente e il loro futuro.

## L'Assegno Unico e Universale

- È il sostegno economico dell'INPS per i figli a carico, dalla gravidanza fino ai 21 anni (a determinate condizioni per i maggiorenni) e senza limiti di età per i figli con disabilità.
- L'importo dipende soprattutto dall'**ISEE**: più è basso, più l'assegno è alto. Senza ISEE si riceve solo l'importo minimo.
- La domanda si presenta all'INPS (online o tramite patronato). Non va rifatta ogni anno, ma l'ISEE va aggiornato ogni anno per ricevere l'importo corretto.
- Per i genitori separati l'assegno viene di norma diviso in parti uguali, salvo accordi diversi o provvedimenti del giudice: verifica con l'INPS o con un patronato come è stato impostato nel tuo caso.

**Consiglio pratico**

Rinnova l'ISEE all'inizio di ogni anno: serve per l'Assegno Unico, il bonus sociale sulle bollette e molte altre agevolazioni.

## Educare i figli al denaro

| Età | Cosa si può fare |
|---|---|
| 3–6 anni | Giocare al negozio, riconoscere monete e banconote, capire che le cose si comprano e si scambiano. |
| 6–10 anni | Il salvadanaio, una piccola paghetta, la differenza tra bisogni e desideri, aspettare prima di comprare. |
| 11–14 anni | Gestire una paghetta settimanale, fare piccoli confronti di prezzo, capire la pubblicità e gli acquisti nei giochi online. |
| 15–18 anni | Una carta prepagata o un conto per minori, un primo budget, i rischi delle scommesse e dei falsi guadagni online. |
| Dai 18 anni | Il primo conto, la busta paga, le tasse, il primo contratto, il valore del risparmio per i propri progetti. |

## Stereotipi da non trasmettere

- Parla di denaro allo stesso modo con figlie e figli: l'autonomia economica è un diritto di tutti, non un tema "da maschi".
- Coinvolgi anche le figlie nelle decisioni economiche della famiglia, adatte alla loro età.
- Mostra che in casa entrambi i genitori sanno gestire il denaro e prendono decisioni insieme.
- Valorizza i mestieri e gli studi in base ai talenti, non in base al genere.

**? Lo sapevi?**

I dati internazionali sull'alfabetizzazione finanziaria dei quindicenni mostrano differenze tra ragazze e ragazzi già nell'adolescenza. Intervenire presto, a casa e a scuola, aiuta a interrompere la trasmissione della "delega" finanziaria. Dal 2024 l'educazione finanziaria fa parte dell'insegnamento dell'educazione civica a scuola (L. 21/2024).

## Conti e carte per i minori

- Molte banche offrono conti o carte prepagate dedicati ai ragazzi, con limiti di spesa e il controllo di un genitore.
- Valuta costi, limiti e funzioni prima di scegliere, e spiega a tuo figlio o tua figlia come funzionano.
- Insegna fin da subito le regole di sicurezza: PIN segreto, niente codici a nessuno, attenzione agli acquisti nei giochi online.

**★ Un gioco da fare insieme**

Scrivete insieme una "lista dei desideri" con il prezzo di ogni cosa. Scegliete un desiderio, calcolate quante settimane di paghetta servono per raggiungerlo e segnate i progressi su un foglio appeso in camera.

# Facciamo il punto

### La storia di Marta

*Marta dà a sua figlia di 12 anni una paghetta settimanale e un quaderno per annotare le spese. Quando la ragazza vuole un paio di scarpe costose, Marta le propone di risparmiare per tre mesi mettendo da parte metà della paghetta. Il giorno in cui le compra con i suoi soldi, la figlia impara più di qualsiasi spiegazione.*

Storia di fantasia a scopo didattico.

### In sintesi

- ✓ L'Assegno Unico dipende dall'ISEE: aggiornalo ogni anno.
- ✓ L'educazione al denaro comincia da piccoli, con esperienze concrete.
- ✓ Parlare di soldi allo stesso modo con figlie e figli aiuta a superare gli stereotipi.

## Domande per riflettere

**Cosa vorrei che i miei figli imparassero sul denaro?**

**Quali stereotipi sul denaro ho ricevuto e non voglio trasmettere?**

## Le mie azioni

- ☐ Ho verificato che il mio ISEE sia aggiornato.
- ☐ Ho controllato come viene pagato l'Assegno Unico.
- ☐ Ho parlato di denaro con i miei figli.

CAPITOLO 16

# Il fisco di base



**In questo capitolo**

- quali documenti fiscali è importante conoscere e conservare;
- come funzionano il 730 precompilato e l'ISEE;
- come non perdere detrazioni e agevolazioni.

Conoscere le basi del fisco non serve solo a pagare il giusto: serve a sapere quanto guadagni davvero, a non perdere rimborsi e agevolazioni e a capire la situazione economica della famiglia.

## I documenti da conoscere

| Documento | Cos'è | Perché è importante |
|---|---|---|
| Busta paga | Il documento mensile con stipendio lordo, trattenute e netto. | Ti dice quanto guadagni e quanti contributi versi. |
| Certificazione Unica (CU) | Il riepilogo annuale dei redditi e delle ritenute, rilasciato dal datore di lavoro o dall'INPS. | Serve per la dichiarazione dei redditi. |
| Dichiarazione dei redditi (730 o Redditi PF) | Il documento con cui dichiari i redditi e chiedi detrazioni e rimborsi. | Ti permette di recuperare parte delle spese sostenute. |
| ISEE | L'indicatore della situazione economica del nucleo familiare, ottenuto presentando la DSU. | Serve per Assegno Unico, bonus e molte prestazioni sociali. |

## Il 730 precompilato

Ogni anno l'Agenzia delle Entrate mette a disposizione, nell'area riservata del suo sito (accessibile con SPID, CIE o CNS), la dichiarazione precompilata con molti dati già inseriti: redditi, spese sanitarie, interessi del mutuo e altro. Puoi accettarla, modificarla o farti aiutare da un CAF o da un professionista.

## Spese che possono dare diritto a detrazioni

- Spese sanitarie (visite, farmaci, esami): chiedi lo scontrino con il tuo codice fiscale o quello dei figli a carico.
- Interessi del mutuo per l'abitazione principale.
- Spese per l'istruzione e per le attività sportive dei figli, nei limiti previsti.
- Alcune spese per la casa (per esempio ristrutturazioni e risparmio energetico), secondo le regole in vigore nell'anno.

*Le regole su detrazioni e limiti cambiano spesso: verifica ogni anno con l'Agenzia delle Entrate, un CAF o un professionista.*

## Perché è importante conoscere la dichiarazione di famiglia

Firmare una dichiarazione congiunta o essere indicata come familiare a carico ha conseguenze precise. Conoscere i redditi dichiarati dalla famiglia è anche un modo per capire la reale situazione economica, che chi esercita un controllo economico spesso nasconde.

**Consiglio pratico**

Accedi una volta all'anno alla tua area riservata dell'Agenzia delle Entrate e dell'INPS: vedrai i tuoi redditi, la tua dichiarazione e la tua posizione contributiva. È un controllo che richiede pochi minuti e ti dà molte informazioni.

# Facciamo il punto

### La storia di Daniela

*Daniela non ha mai visto la propria dichiarazione dei redditi: "la faceva il commercialista di mio marito". Con lo SPID accede all'area riservata e scopre di non aver mai portato in detrazione le spese mediche dei figli. Dall'anno successivo si rivolge a un CAF e ottiene il rimborso a cui aveva diritto.*

Storia di fantasia a scopo didattico.

### In sintesi

- ✓ Busta paga, CU, dichiarazione dei redditi e ISEE sono i documenti fiscali di base.
- ✓ Il 730 precompilato è disponibile nell'area riservata dell'Agenzia delle Entrate.
- ✓ Conserva gli scontrini con il codice fiscale per le spese che danno diritto a detrazioni.

## Domande per riflettere

**Ho mai visto la mia dichiarazione dei redditi?**

**Quali spese sostengo che potrebbero darmi diritto a detrazioni?**

## Le mie azioni

- ☐ Ho effettuato l'accesso alla mia area riservata dell'Agenzia delle Entrate.
- ☐ Ho inserito le scadenze fiscali nel calendario (Scheda 15).

CAPITOLO 17

# Previdenza, pensione e protezione

**In questo capitolo**

- come le scelte di lavoro di oggi influenzano la pensione di domani;
- come controllare la tua posizione contributiva;
- quali protezioni assicurative valutare.

Le scelte di oggi sul lavoro hanno effetti sulla pensione di domani. Le carriere discontinue, il part-time non scelto e gli anni dedicati alla cura della famiglia sono tra le cause del divario pensionistico tra donne e uomini.

## Controlla la tua posizione contributiva

- Con SPID, CIE o CNS puoi consultare il tuo **estratto conto contributivo** nell'area personale MyINPS del sito dell'INPS.
- Controlla che ci siano tutti i periodi lavorati: eventuali "buchi" vanno segnalati e, se possibile, sistemati per tempo.
- Prima di accettare un part-time o un'interruzione del lavoro, chiedi quale effetto avrà sulla tua pensione futura.
- Informati presso un patronato su eventuali periodi coperti da contribuzione figurativa (ad esempio per maternità) e sulle possibilità di riscatto.

## Il costo nascosto del part-time e delle interruzioni

Ogni anno lavorato a orario ridotto o non lavorato significa meno contributi versati e, quindi, una pensione più bassa. Non vuol dire che non si debbano mai fare queste scelte: vuol dire farle **sapendo** quali sono le conseguenze, e magari compensarle con un risparmio personale o con la previdenza complementare.

## Previdenza complementare

I fondi pensione permettono di costruire una pensione integrativa, con versamenti anche piccoli e benefici fiscali. Prima di aderire confronta i costi, le linee di investimento e le condizioni di riscatto, e verifica se il tuo contratto di lavoro prevede un fondo di categoria con il contributo del datore di lavoro. Il sito della COVIP offre strumenti di confronto.

## Protezione

| Rischio | Possibile protezione | Da valutare |
|---|---|---|
| Danni causati ad altri | Responsabilità civile del capofamiglia | Spesso costa poco ed è molto utile con figli e animali. |
| Danni alla casa | Polizza casa (incendio, furto, danni) | Verifica cosa copre già il condominio. |
| Infortuni e malattia | Polizza infortuni o malattia | Importante soprattutto per chi lavora in proprio. |

| Rischio | Possibile protezione | Da valutare |
|---|---|---|
| Sostegno ai familiari | Polizza caso morte | Utile se altri dipendono dal tuo reddito. |

- Prima di sottoscrivere una polizza leggi il set informativo e verifica esclusioni, franchigie e durata.
- Se una polizza è abbinata a un finanziamento, verifica se è obbligatoria e se puoi sceglierne una diversa.

**Consiglio pratico**

Metti in calendario un "appuntamento con te stessa" una volta l'anno: controlla estratto conto contributivo, posizione alla Centrale dei Rischi, polizze in scadenza e obiettivi di risparmio (Scheda 15).

# Facciamo il punto

### La storia di Giovanna

*Giovanna ha lavorato per 10 anni con contratti brevi e poi si è fermata per i figli. Consultando l'estratto conto contributivo scopre due periodi mancanti per errore del datore di lavoro. Con l'aiuto di un patronato li fa sistemare e decide di aderire al fondo pensione previsto dal suo nuovo contratto, che prevede anche il contributo dell'azienda.*

Storia di fantasia a scopo didattico.

### In sintesi

- ✓ Part-time e interruzioni riducono la pensione futura: scegli sapendo le conseguenze.
- ✓ Puoi controllare gratis il tuo estratto conto contributivo su MyINPS.
- ✓ Valuta le protezioni essenziali leggendo sempre il set informativo.

## Domande per riflettere

**Conosco la mia posizione contributiva?**

**Da quali rischi vorrei proteggermi?**

## Le mie azioni

- ☐ Ho consultato il mio estratto conto contributivo.
- ☐ Ho verificato se il mio contratto prevede un fondo pensione.



PARTE 5

# Ripartire

Lavoro, rete di aiuto e piano di autonomia


18. Lavoro e autoimpiego

19. La rete di aiuto e gli strumenti pubblici

20. Il tuo piano di autonomia in sei passi


5

CAPITOLO 18

# Lavoro e autoimpiego

**In questo capitolo**

- dove cercare lavoro, formazione e orientamento;
- cosa sapere prima di aprire una partita IVA;
- quali strumenti esistono per avviare un'attività.

Il reddito da lavoro è il pilastro più solido dell'autonomia. Che si tratti di trovare un primo impiego, di rientrare dopo anni o di mettersi in proprio, ci sono servizi e strumenti pensati per accompagnarti.

## Cercare lavoro

- I **Centri per l'impiego** offrono orientamento, offerte di lavoro e accesso a percorsi di formazione e riqualificazione.
- Prepara un **curriculum** chiaro, di una o due pagine, valorizzando anche le competenze acquisite nel lavoro di cura, nel volontariato e nella gestione familiare.
- Le agenzie per il lavoro e i portali online pubblicano offerte ogni giorno: crea un profilo e imposta gli avvisi.
- La formazione professionale finanziata permette di acquisire nuove competenze, spesso gratuitamente.

## Le competenze che hai già

| Esperienza | Competenza da valorizzare |
|---|---|
| Gestire la casa e la famiglia | Organizzazione, gestione del tempo, gestione di un budget. |
| Accudire figli o anziani | Cura della persona, pazienza, gestione delle emergenze. |
| Volontariato e associazioni | Lavoro di gruppo, relazioni, organizzazione di eventi. |
| Aiutare nell'attività di famiglia | Rapporto con i clienti, contabilità di base, vendita. |

## Mettersi in proprio

Avviare un'attività può essere una strada verso l'autonomia, ma va preparata con cura. Prima di aprire una partita IVA chiediti: che cosa vendo, a chi, a quale prezzo, con quali costi? Quanto tempo mi serve per arrivare a un guadagno?

| Elemento | Cosa sapere (regole 2026) |
|---|---|
| Regime forfettario | Regime fiscale semplificato per chi ha ricavi o compensi fino a **85.000 euro** l'anno. |
| Imposta | Imposta sostitutiva del **15%**, ridotta al **5%** per i primi cinque anni per le nuove attività, se ricorrono i requisiti. |

| Elemento | Cosa sapere (regole 2026) |
|---|---|
| Contributi | Vanno versati in base al tipo di attività (gestione artigiani, commercianti o separata). |
| Adempimenti | Apertura della partita IVA, eventuale iscrizione alla Camera di Commercio, fatturazione elettronica. |

*Le regole fiscali possono cambiare: prima di aprire una partita IVA fatti affiancare da un commercialista o da un consulente.*

## Strumenti per avviare un'attività

- Il **Microcredito di Libertà** prevede un canale imprenditoriale per le donne seguite dai centri antiviolenza, con tutoraggio.
- Esistono misure di finanza agevolata dedicate all'imprenditoria femminile e alle nuove imprese, che cambiano nel tempo: chiedi sempre una verifica aggiornata dei bandi attivi.
- Il microcredito imprenditoriale in generale è pensato per chi ha un buon progetto ma difficoltà ad accedere al credito tradizionale.

### Consiglio pratico

Prima di lasciare un lavoro o investire risparmi in un'attività, prova a testare l'idea in piccolo: un mercatino, un primo cliente, un servizio offerto a conoscenti. I primi riscontri valgono più di qualsiasi previsione.

## Il mio piccolo business plan

| Domanda | La mia risposta |
|---|---|
| Che cosa vendo (prodotto o servizio)? | |
| A chi lo vendo? | |
| A quale prezzo? | |
| Quali costi devo sostenere? | |
| Quanti clienti mi servono al mese per coprire i costi? | |
| Chi può aiutarmi (commercialista, consulente, rete)? | |

# Facciamo il punto

### La storia di Roberta

*Roberta, dopo anni da casalinga, trasforma la sua passione per la sartoria in un piccolo laboratorio. Parte da riparazioni per vicine e amiche, poi apre la partita IVA in regime forfettario con l'aiuto di un commercialista. Con un microcredito acquista due macchine professionali. Il suo reddito è ancora modesto, ma è suo.*

Storia di fantasia a scopo didattico.

### In sintesi

- ✓ Il reddito da lavoro è il pilastro più solido dell'autonomia.
- ✓ Le competenze acquisite nel lavoro di cura hanno valore anche nel mondo del lavoro.
- ✓ Prima di aprire una partita IVA fai i conti e fatti affiancare da un professionista.

## Domande per riflettere

**Quali competenze ho che potrei valorizzare?**

**C'è un'idea di lavoro o di attività che vorrei approfondire?**

## Le mie azioni

- ☐ Ho aggiornato il mio curriculum.
- ☐ Ho contattato il Centro per l'impiego o un ente di formazione.

CAPITOLO 19

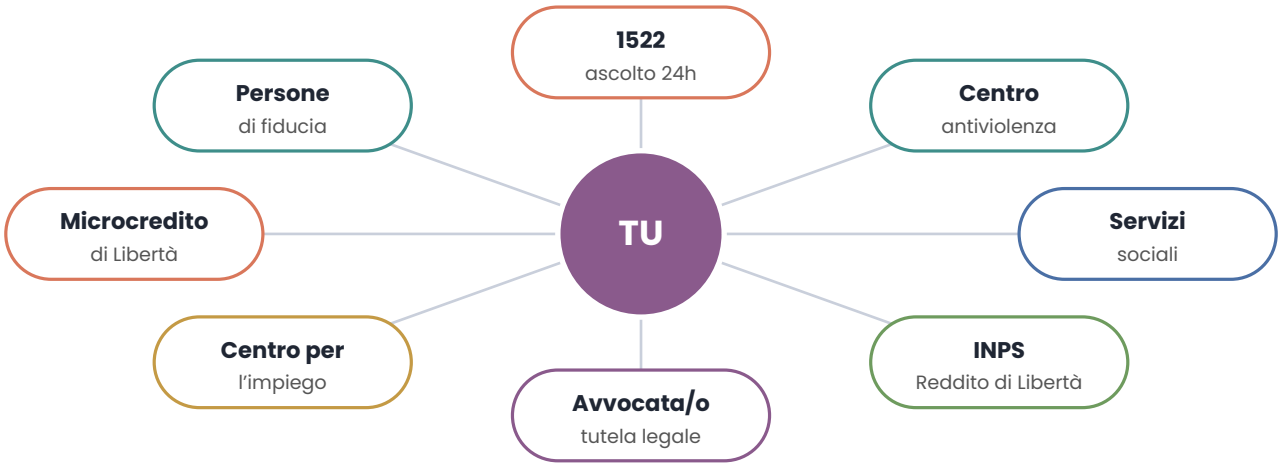
# La rete di aiuto e gli strumenti pubblici

19

**In questo capitolo**

- chi può aiutarti, gratuitamente, sul territorio;
- come funzionano Reddito di Libertà e Microcredito di Libertà;
- come costruire la tua mappa dei servizi.

Non sei sola. Esistono servizi gratuiti e strumenti economici pensati proprio per accompagnare le donne verso l'autonomia.




| Servizio | Cosa offre | Come accedere |
|---|---|---|
| **1522** | Numero nazionale antiviolenza e stalking del Dipartimento per le Pari Opportunità: ascolto, informazioni, orientamento verso i centri antiviolenza. | Gratuito, 24 ore su 24, multilingue, anche via chat su 1522.eu. |
| **Centri antiviolenza (CAV)** | Accoglienza, consulenza psicologica e legale, accompagnamento nei percorsi di uscita dalla violenza. | Tramite il 1522 o direttamente sul territorio. |
| **Servizi sociali del Comune** | Sostegno e presa in carico, accesso alle misure economiche, raccordo con gli altri servizi. | Presso il Comune di residenza. |
| **Consultori familiari** | Supporto psicologico, sociale e sanitario per donne, coppie e famiglie. | Presso l'azienda sanitaria del territorio. |
| **Patronati e CAF** | Assistenza gratuita o a costi contenuti per pratiche INPS, ISEE, dichiarazione dei redditi. | Sedi sul territorio. |

| Servizio | Cosa offre | Come accedere |
|---|---|---|
| **Avvocato a spese dello Stato** | Per le vittime di alcuni reati, tra cui i maltrattamenti in famiglia, anche oltre i limiti di reddito ordinari. | Informazioni presso il CAV o l'Ordine degli avvocati. |

## Il Reddito di Libertà

- È il contributo economico dello Stato, erogato dall'INPS, per le donne vittime di violenza in condizione di bisogno, seguite dai centri antiviolenza riconosciuti e dai servizi sociali, con o senza figli.
- Importo: **530 euro al mese** per un massimo di 12 mensilità, fino a 6.360 euro complessivi (circolare INPS n. 44 del 9 aprile 2026).
- Come si chiede: non in autonomia, ma **tramite i servizi sociali del Comune**, con l'attestazione del centro antiviolenza che dichiara il percorso di emancipazione in corso.
- A cosa serve: spese per l'abitazione, per i figli (anche il percorso scolastico) e per formazione e reinserimento lavorativo.
- Attenzione: i fondi sono limitati e le domande vengono accolte in ordine cronologico, quindi la tempestività è decisiva.

## Il Microcredito di Libertà

- Promosso dall'Ente Nazionale per il Microcredito con il Dipartimento per le Pari Opportunità, l'ABI e la Caritas.
- Offre alle donne seguite dai centri antiviolenza due canali: il **microcredito sociale**, per i bisogni primari della persona e della famiglia, e il **microcredito imprenditoriale**, per avviare o sviluppare un'attività, con tutoraggio dedicato.
- È compatibile con il Reddito di Libertà e con gli altri sostegni al reddito.

**Consiglio pratico**

Salva il 1522 in rubrica con un nome che solo tu riconosci, se temi che qualcuno controlli il tuo telefono.

## Il primo contatto: cosa dire e cosa portare

Non serve avere "le parole giuste". Puoi semplicemente dire: *"Vorrei delle informazioni, ho una situazione in famiglia che mi preoccupa."* Le operatrici sono formate per ascoltare e orientare, senza giudicare e senza obbligarti a decidere nulla.

- ☐ Un documento di identità e la tessera sanitaria.
- ☐ I documenti economici principali, se puoi (Scheda 2).
- ☐ Un elenco di domande che vuoi fare.
- ☐ Il nome di una persona di fiducia da indicare come contatto.

# Facciamo il punto

### La storia di Noemi

*Noemi, seguita da un centro antiviolenza dopo essere uscita di casa con il figlio, viene accompagnata dalle operatrici ai servizi sociali del suo Comune. Presenta la domanda per il Reddito di Libertà, che le permette di pagare i primi mesi di affitto, e si iscrive a un corso di formazione. Un anno dopo lavora e ha il suo primo fondo emergenze.*

Storia di fantasia a scopo didattico.

### In sintesi

- ✓ Il 1522 è gratuito, attivo 24 ore su 24 e orienta verso i centri antiviolenza.
- ✓ Il Reddito di Libertà si chiede tramite i servizi sociali, con l'attestazione del centro antiviolenza.
- ✓ Il Microcredito di Libertà sostiene sia i bisogni primari sia l'avvio di un'attività.

## Domande per riflettere

**Conosco i servizi presenti nel mio territorio?**

**A chi potrei rivolgermi per prima, se avessi bisogno?**

## Le mie azioni

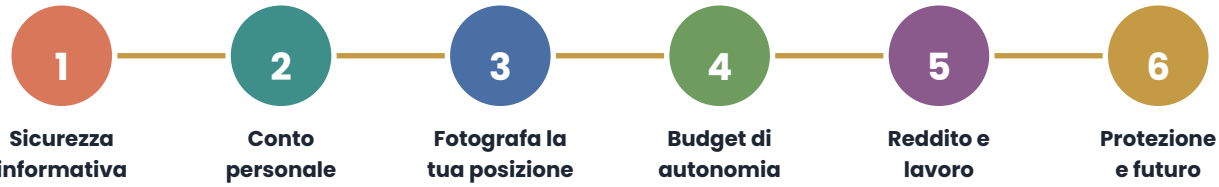
- ☐ Ho compilato la mappa dei servizi (Scheda 16).
- ☐ Ho salvato i numeri utili in un luogo sicuro (Scheda 14).

CAPITOLO 20

# Il tuo piano di autonomia in sei passi



Questo è il percorso operativo che guida gli incontri. Non serve fare tutto subito: scegli il passo da cui partire, segna quello che hai fatto e fissa una data per il passo successivo.




| Passo 1 – Mettiti in sicurezza informativa | Fatto entro il |
|---|---|
| ☐ Raccogli e conserva in un luogo sicuro una copia dei tuoi documenti (Scheda 2). | ____ / ____ / ______ |
| ☐ Crea password tue per email, home banking e SPID. | ____ / ____ / ______ |
| ☐ Annota i contatti sicuri (Scheda 14). | ____ / ____ / ______ |

| Passo 2 – Apri un conto personale | Fatto entro il |
|---|---|
| ☐ Scegli un conto intestato solo a te, valutando anche il conto di base. | ____ / ____ / ______ |
| ☐ Attiva le notifiche e l'home banking con credenziali riservate. | ____ / ____ / ______ |
| ☐ Fai arrivare lì le tue entrate. | ____ / ____ / ______ |

| Passo 3 – Fotografa la tua posizione | Fatto entro il |
|---|---|
| ☐ Richiedi i tuoi dati alla Centrale dei Rischi. | ____ / ____ / ______ |
| ☐ Elenca debiti, rate e garanzie firmate (Scheda 9). | ____ / ____ / ______ |
| ☐ Verifica a chi sono intestati casa, auto e utenze (Scheda 12). | ____ / ____ / ______ |

| Passo 4 – Costruisci il tuo budget di autonomia | Fatto entro il |
|---|---|
| ☐ Compila la Scheda 3 (bilancio mensile) e la Scheda 6 (budget minimo di autonomia). | ____ / ____ / ______ |
| ☐ Calcola la differenza tra ciò che serve e ciò che entra. | ____ / ____ / ______ |
| ☐ Individua gli strumenti per colmarla. | ____ / ____ / ______ |

| Passo 5 – Lavora sul tuo reddito | Fatto entro il |
|---|---|
| ☐ Contatta il Centro per l'impiego o un ente di formazione. | ____ / ____ / ______ |
| ☐ Valuta, con il supporto giusto, anche l'autoimpiego. | ____ / ____ / ______ |
| ☐ Informati sugli strumenti pubblici a cui potresti avere diritto. | ____ / ____ / ______ |

| Passo 6 – Proteggi il tuo futuro | Fatto entro il |
|---|---|
| ☐ Controlla il tuo estratto conto contributivo. | ____ / ____ / ______ |
| ☐ Comincia un risparmio, anche minimo, per il fondo emergenze (Scheda 7). | ____ / ____ / ______ |
| ☐ Valuta le coperture assicurative essenziali. | ____ / ____ / ______ |

# Il mio impegno

*«L'autonomia non è solo uscire dall'emergenza: è non doverci tornare mai più.»*

Scrivi qui, con parole tue, il primo passo che ti impegni a fare e la data entro cui farlo. Rileggilo quando ti servirà coraggio.

Io, _____, mi impegno a:

Entro il giorno: ____ / ____ / ______

## Le persone che possono aiutarmi:

## Come mi sentirò quando l'avrò fatto:

PARTE 6

# Schede pratiche

Strumenti da compilare, mese dopo mese

- Checklist, documenti e bilancio
- Diario delle spese e risparmio
- Debiti, confronti e patrimonio
- Account, contatti e scadenze
- Mappa dei servizi e progressi

6

# Schede pratiche

Le schede che seguono sono strumenti da usare nel tempo. Puoi fotocopiarle e compilarle ogni mese. Sono tue: tienile in un luogo sicuro.

| N. | Scheda | Capitolo |
|---|---|---|
| 1 | Checklist dei segnali | 2 |
| 2 | I documenti da conservare | 6 |
| 3 | Il mio bilancio mensile | 10 |
| 4 | Diario delle spese (31 giorni) | 10 |
| 5 | Abbonamenti e spese ricorrenti | 8, 11 |
| 6 | Il mio budget minimo di autonomia | 10 |
| 7 | Il mio obiettivo di risparmio | 12 |
| 8 | La sfida delle 52 settimane | 12 |
| 9 | I miei debiti, rate e garanzie | 5, 13 |
| 10 | Confronto tra conti correnti | 7 |
| 11 | Confronto tra prestiti | 13 |
| 12 | Cosa possiedo, cosa devo | 4 |
| 13 | I miei account e accessi | 9 |
| 14 | I miei contatti sicuri | 19 |
| 15 | Il calendario delle scadenze | 16, 17 |
| 16 | La mappa dei servizi del territorio | 19 |
| 17 | Il diario dei progressi | 20 |

## Scheda 1 – Checklist dei segnali

Rispondi in un momento tranquillo. Non c'è un punteggio: più caselle segni, più la situazione merita attenzione.

**Accesso al denaro**

- ☐ Devo chiedere il permesso o giustificarmi per spese personali, anche piccole.
- ☐ Non ho un conto corrente intestato solo a me che gestisco liberamente.
- ☐ Non conosco il reddito, i conti e gli investimenti della mia famiglia.
- ☐ Non ho accesso autonomo all'home banking, o le credenziali le gestisce solo il partner.
- ☐ Mi viene data una cifra fissa e devo rendere conto di come la spendo.

**Lavoro e formazione**

- ☐ Mi è stato impedito, ostacolato o "sconsigliato con insistenza" di lavorare o studiare.
- ☐ Ho ridotto o lasciato il lavoro per scelte che in realtà non ho condiviso.
- ☐ Il mio stipendio viene versato su un conto che non controllo.

**Firme, debiti e patrimonio**

- ☐ Ho firmato contratti, garanzie o finanziamenti senza capirli o sotto pressione.
- ☐ Esistono debiti a mio nome contratti nell'interesse di altri.
- ☐ Beni acquistati anche con il mio contributo sono intestati solo al partner.
- ☐ Sono stata indicata come socia o amministratrice di società di cui non so nulla.

**Relazione**

- ☐ Quando provo a parlare di soldi ricevo rabbia, minacce o umiliazioni.
- ☐ Mi viene detto che non sono capace di gestire il denaro.

**Dopo la separazione**

- ☐ Il mantenimento stabilito dal giudice non viene versato regolarmente.
- ☐ Subisco azioni legali pretestuose che mi logorano economicamente.

Se hai segnato più caselle, parlane con una persona di fiducia o chiama il 1522. Non devi decidere nulla subito: informarti è già un passo.

## Scheda 2 – I documenti da conservare

Conserva una copia (anche digitale, protetta da una password tua) in un luogo sicuro, eventualmente presso una persona di fiducia.

### Identità

- ☐ Carta d'identità e passaporto
- ☐ Codice fiscale e tessera sanitaria
- ☐ Permesso di soggiorno (se previsto)
- ☐ Documenti dei figli
- ☐ Certificato o estratto di matrimonio

### Lavoro e reddito

- ☐ Contratto di lavoro e ultime buste paga
- ☐ Certificazione Unica e dichiarazioni dei redditi
- ☐ ISEE in corso di validità
- ☐ Estratto conto contributivo INPS

### Salute e figli

- ☐ Documentazione sanitaria essenziale
- ☐ Documenti scolastici dei figli
- ☐ Eventuali provvedimenti del giudice
- ☐ Registro dei pagamenti del mantenimento

### Banca e debiti

- ☐ Estratti conto degli ultimi mesi
- ☐ Contratti di conto, carte, prestiti e mutui
- ☐ Garanzie firmate (fideiussioni)
- ☐ Esito della richiesta alla Centrale dei Rischi

### Casa e beni

- ☐ Contratto d'affitto o atto di proprietà
- ☐ Libretto e documenti dell'auto
- ☐ Polizze assicurative
- ☐ Intestatari delle utenze
- ☐ Prove dei versamenti per la casa

**Consiglio pratico**

Fotografa i documenti e salvali in uno spazio cloud con un account e una password che conosci solo tu.

## Dove ho conservato le copie:

## Scheda 3 – Il mio bilancio mensile

Mese di riferimento: _____

| Entrate | Importo (€) |
|---|---|
| Stipendio / pensione | |
| Assegni e sostegni (es. Assegno Unico) | |
| Mantenimento | |
| Altre entrate | |
| **Totale entrate (A)** | |

| Uscite fisse | Importo (€) | Uscite variabili | Importo (€) |
|---|---|---|---|
| Affitto / mutuo | | Spesa alimentare | |
| Luce, gas, acqua | | Carburante e trasporti | |
| Telefono e internet | | Abbigliamento | |
| Rate di prestiti | | Figli (scuola, sport) | |
| Assicurazioni | | Salute | |
| Quota spese annuali (÷12) | | Tempo libero | |
| Altro | | Altro | |
| **Totale fisse** | | **Totale variabili** | |

| Risultato | Importo (€) |
|---|---|
| **Totale uscite (B)** = fisse + variabili | |
| **Differenza (A – B)** | |
| Quota che posso risparmiare questo mese | |

## Scheda 4 – Diario delle spese (giorni 1–16)

Annota ogni spesa, anche piccola. Alla fine del mese somma le spese per categoria e chiediti quali erano davvero necessarie.

| Giorno | Cosa ho comprato | Categoria | Importo (€) | Necessaria? |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |

## Scheda 4 – Diario delle spese (giorni 17–31)

Annota ogni spesa, anche piccola. Alla fine del mese somma le spese per categoria e chiediti quali erano davvero necessarie.

| Giorno | Cosa ho comprato | Categoria | Importo (€) | Necessaria? |
|---|---|---|---|---|
| 17 | | | | |
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |
| 21 | | | | |
| 22 | | | | |
| 23 | | | | |
| 24 | | | | |
| 25 | | | | |
| 26 | | | | |
| 27 | | | | |
| 28 | | | | |
| 29 | | | | |
| 30 | | | | |
| 31 | | | | |

## Scheda 5 – Abbonamenti e spese ricorrenti

Elenca tutto ciò che paghi in automatico: bollette, rate, abbonamenti, app, assicurazioni.

| Servizio | Importo | Frequenza | Addebitato su | Lo uso? | Disdire? |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Totale mensile delle spese ricorrenti: _____ € Risparmio possibile disdicendo: _____ €

## Scheda 6 – Il mio budget minimo di autonomia

Quanto mi servirebbe ogni mese per vivere in modo autonomo (con i miei figli, se ne ho)?

| Voce di spesa essenziale | Importo mensile stimato (€) |
|---|---|
| Casa (affitto, condominio) | |
| Utenze | |
| Spesa alimentare | |
| Trasporti | |
| Figli | |
| Salute | |
| Telefono | |
| Imprevisti | |
| **Totale necessario (C)** | |

| Entrate su cui posso contare | Importo mensile (€) |
|---|---|
| Reddito da lavoro | |
| Sostegni pubblici | |
| Mantenimento | |
| Altro | |
| **Totale disponibile (D)** | |

| Differenza | Importo (€) |
|---|---|
| **D – C** (se negativa, è la cifra da colmare) | |
| Strumenti che potrebbero aiutarmi a colmarla | |

## Scheda 7 – Il mio obiettivo di risparmio

| Domanda | Obiettivo 1 | Obiettivo 2 |
|---|---|---|
| Cosa voglio? | | |
| Quanto mi serve? | | |
| Entro quando? | | |
| Quanto metto da parte ogni mese? | | |
| Dove lo tengo? | | |
| Data di inizio | | |

## Il mio salvadanaio: colora una casella ogni volta che raggiungi il 10% dell'obiettivo

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **10%** | **20%** | **30%** | **40%** | **50%** | **60%** | **70%** | **80%** | **90%** | **100%** |

## Scheda 8 – La sfida delle 52 settimane

Ogni settimana metti da parte l'importo indicato e spunta la casella. Totale a fine anno: 1.378 euro.

| | | | |
|---|---|---|---|
| ☐ Sett. 1<br>**1 €** | ☐ Sett. 2<br>**2 €** | ☐ Sett. 3<br>**3 €** | ☐ Sett. 4<br>**4 €** |
| ☐ Sett. 5<br>**5 €** | ☐ Sett. 6<br>**6 €** | ☐ Sett. 7<br>**7 €** | ☐ Sett. 8<br>**8 €** |
| ☐ Sett. 9<br>**9 €** | ☐ Sett. 10<br>**10 €** | ☐ Sett. 11<br>**11 €** | ☐ Sett. 12<br>**12 €** |
| ☐ Sett. 13<br>**13 €** | ☐ Sett. 14<br>**14 €** | ☐ Sett. 15<br>**15 €** | ☐ Sett. 16<br>**16 €** |
| ☐ Sett. 17<br>**17 €** | ☐ Sett. 18<br>**18 €** | ☐ Sett. 19<br>**19 €** | ☐ Sett. 20<br>**20 €** |
| ☐ Sett. 21<br>**21 €** | ☐ Sett. 22<br>**22 €** | ☐ Sett. 23<br>**23 €** | ☐ Sett. 24<br>**24 €** |
| ☐ Sett. 25<br>**25 €** | ☐ Sett. 26<br>**26 €** | ☐ Sett. 27<br>**27 €** | ☐ Sett. 28<br>**28 €** |
| ☐ Sett. 29<br>**29 €** | ☐ Sett. 30<br>**30 €** | ☐ Sett. 31<br>**31 €** | ☐ Sett. 32<br>**32 €** |
| ☐ Sett. 33<br>**33 €** | ☐ Sett. 34<br>**34 €** | ☐ Sett. 35<br>**35 €** | ☐ Sett. 36<br>**36 €** |
| ☐ Sett. 37<br>**37 €** | ☐ Sett. 38<br>**38 €** | ☐ Sett. 39<br>**39 €** | ☐ Sett. 40<br>**40 €** |
| ☐ Sett. 41<br>**41 €** | ☐ Sett. 42<br>**42 €** | ☐ Sett. 43<br>**43 €** | ☐ Sett. 44<br>**44 €** |
| ☐ Sett. 45<br>**45 €** | ☐ Sett. 46<br>**46 €** | ☐ Sett. 47<br>**47 €** | ☐ Sett. 48<br>**48 €** |
| ☐ Sett. 49<br>**49 €** | ☐ Sett. 50<br>**50 €** | ☐ Sett. 51<br>**51 €** | ☐ Sett. 52<br>**52 €** |

## Scheda 9 – I miei debiti, rate e garanzie

Elenca tutti i debiti, anche quelli piccoli e le rate "compra ora, paga dopo". Ordina poi per tasso (TAEG), dal più alto.

| Creditore | Tipo | Debito residuo | Rata | TAEG | Scadenza | Intestato a |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

## Garanzie che ho firmato per altri

| A favore di | Per quale debito | Importo garantito | Data | Note |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Totale rate mensili: _____ € Reddito netto mensile: _____ € Rapporto rate/reddito: _____ %

## Scheda 10 – Confronto tra conti correnti

Usa i fogli informativi delle banche per confrontare le offerte.

| Voce | Conto A | Conto B | Conto C |
|---|---|---|---|
| Banca | | | |
| Canone mensile | | | |
| ISC (Indicatore Sintetico di Costo) | | | |
| Costo carta di debito | | | |
| Prelievi presso altre banche | | | |
| Costo bonifici | | | |
| App e home banking | | | |
| Filiale vicina | | | |
| Conto di base disponibile | | | |
| Note | | | |

## Scheda 11 – Confronto tra prestiti

Chiedi a ogni finanziatore il modulo SECCI e confronta soprattutto il TAEG.

| Voce | Offerta A | Offerta B | Offerta C |
|---|---|---|---|
| Finanziatore | | | |
| Importo richiesto | | | |
| Durata (mesi) | | | |
| Rata mensile | | | |
| TAN | | | |
| **TAEG** | | | |
| Assicurazioni (obbligatorie?) | | | |
| Totale da restituire | | | |

## Scheda 12 – Cosa possiedo, cosa devo

Aggiornala una volta l'anno: ti mostra come cambia nel tempo il tuo patrimonio netto.

| Cosa possiedo | Intestato a | Valore (€) |
|---|---|---|
| Saldo conti correnti | | |
| Conti deposito e risparmi | | |
| Buoni, titoli, fondi | | |
| Fondo pensione | | |
| Casa / immobili (quota) | | |
| Auto / veicoli | | |
| Altro | | |
| **Totale (E)** | | |

| Cosa devo | Intestato a | Importo residuo (€) |
|---|---|---|
| Mutuo (quota) | | |
| Prestiti | | |
| Carte di credito | | |
| Rate e dilazioni | | |
| Debiti con persone | | |
| Altro | | |
| **Totale (F)** | | |

| Il mio patrimonio netto | Valore (€) |
|---|---|
| **E – F** | |
| Data di aggiornamento | |

## Scheda 13 – I miei account e accessi

Non scrivere mai qui le password. Annota solo dove ti registri e con quale email o telefono, per verificare che siano tuoi.

| Servizio | Email collegata | Telefono collegato | Due fattori? | Solo mio? |
|---|---|---|---|---|
| Email principale | | | | |
| Home banking | | | | |
| SPID | | | | |
| App di pagamento | | | | |
| Account del telefono (cloud) | | | | |
| Social network | | | | |
| INPS / Agenzia Entrate | | | | |
| Altro | | | | |
| Altro | | | | |

## Scheda 14 – I miei contatti sicuri

Persone e servizi a cui posso rivolgermi in caso di bisogno.

| Chi | Telefono | Note |
|---|---|---|
| Emergenza | 112 | |
| Numero antiviolenza e stalking | 1522 | Anche chat su 1522.eu |
| Persona di fiducia 1 | | |
| Persona di fiducia 2 | | |
| Centro antiviolenza | | |
| Servizi sociali | | |
| Avvocata/o | | |
| Medico di famiglia | | |

## Scheda 15 – Il calendario delle scadenze

Annota bollette, rate, assicurazioni, tasse, rinnovo ISEE e il tuo "appuntamento con te stessa".

| Mese | Scadenze e appuntamenti |
|---|---|
| Gennaio | |
| Febbraio | |
| Marzo | |
| Aprile | |
| Maggio | |
| Giugno | |
| Luglio | |
| Agosto | |
| Settembre | |
| Ottobre | |
| Novembre | |
| Dicembre | |

## Scheda 16 – La mappa dei servizi del territorio

Durante il percorso costruiamo insieme la mappa dei servizi locali.

| Servizio | Indirizzo / telefono | Orari |
|---|---|---|
| Centro antiviolenza | | |
| Servizi sociali del Comune | | |
| Centro per l'impiego | | |
| Patronato / CAF | | |
| Consultorio | | |
| Ordine degli avvocati | | |
| Fondazione o associazione antiusura | | |
| Sportello lavoro / formazione | | |
| Persona di fiducia | | |
| Altro | | |

## Scheda 17 – Il diario dei progressi

Ogni mese annota un passo fatto, una difficoltà e il prossimo obiettivo. Guardarsi indietro dà forza.

| Mese | Un passo che ho fatto | Una difficoltà | Il prossimo obiettivo |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

# Note

# Glossario

| Termine | Significato |
|---|---|
| **ABF – Arbitro Bancario Finanziario** | Sistema per risolvere le controversie con banche e intermediari senza andare dal giudice. Il ricorso si presenta online e costa 20 euro. |
| **Assegno Unico** | Sostegno economico dell'INPS per i figli a carico, il cui importo dipende dall'ISEE. |
| **Bonifico istantaneo** | Bonifico che arriva in pochi secondi; non può costare più di un bonifico ordinario. |
| **Bonus sociale** | Sconto sulle bollette di luce, gas e acqua riconosciuto in automatico alle famiglie con ISEE sotto la soglia prevista. |
| **Carta revolving** | Carta di credito che permette di rimborsare a rate, con tassi di interesse spesso elevati. |
| **Centrale dei Rischi** | Archivio della Banca d'Italia che registra i debiti di famiglie e imprese verso banche e intermediari. L'accesso ai propri dati è gratuito. |
| **Certificazione Unica (CU)** | Documento annuale che riepiloga redditi e ritenute. |
| **Cessione del quinto** | Prestito rimborsato con una trattenuta direttamente sullo stipendio o sulla pensione, fino a un quinto. |
| **Comunione dei beni** | Regime patrimoniale del matrimonio in cui i beni acquistati durante l'unione appartengono a entrambi i coniugi. |
| **Conto di base** | Conto con le operazioni essenziali che banche e Poste devono offrire a tutti; gratuito con ISEE sotto 11.600 euro. |
| **Diversificazione** | Distribuzione del risparmio su strumenti diversi per ridurre il rischio. |
| **Domiciliazione** | Addebito automatico sul conto di bollette, rate e abbonamenti. |
| **DSU** | Dichiarazione Sostitutiva Unica: il modulo da presentare per ottenere l'ISEE. |
| **Estratto conto contributivo** | Documento dell'INPS che riporta i contributi versati nella vita lavorativa. |
| **Fideiussione** | Garanzia con cui ci si impegna a pagare il debito di un'altra persona se questa non paga. |
| **Firma disgiunta** | Su un conto cointestato, possibilità per ciascun intestatario di operare da solo. |
| **Fondo emergenze** | Somma messa da parte e sempre disponibile per far fronte agli imprevisti. |
| **Inflazione** | Aumento generale dei prezzi, che riduce il potere d'acquisto del denaro. |
| **Interesse composto** | Meccanismo per cui gli interessi maturati producono a loro volta altri interessi. |
| **ISC** | Indicatore Sintetico di Costo: riassume il costo annuo di un conto corrente. |

| Termine | Significato |
|---|---|
| **ISEE** | Indicatore della situazione economica equivalente del nucleo familiare, richiesto per molte prestazioni sociali. |
| **Liquidità** | Facilità con cui un bene può essere trasformato in denaro senza perdite. |
| **Microcredito di Libertà** | Microcredito sociale e imprenditoriale per le donne seguite dai centri antiviolenza. |
| **OCC** | Organismo di Composizione della Crisi: aiuta chi è sovraindebitato nelle procedure previste dalla legge. |
| **OTP** | Codice temporaneo usato per confermare un'operazione: non va mai comunicato a nessuno. |
| **Patrimonio netto** | Ciò che si possiede meno ciò che si deve. |
| **Phishing** | Truffa via email o SMS che imita un ente per rubare dati e codici. |
| **Reddito di Libertà** | Contributo INPS per le donne vittime di violenza in condizione di bisogno, richiesto tramite i servizi sociali. |
| **Regime forfettario** | Regime fiscale semplificato per partite IVA con ricavi fino a 85.000 euro l'anno. |
| **SECCI** | Modulo "Informazioni europee di base sul credito ai consumatori", che riassume le condizioni di un finanziamento. |
| **Separazione dei beni** | Regime patrimoniale in cui ciascun coniuge resta proprietario di ciò che acquista. |
| **SPID / CIE** | Identità digitale per accedere ai servizi pubblici online. Deve essere solo tua. |
| **TAN** | Tasso annuo nominale: il tasso di interesse puro di un finanziamento. |
| **TAEG** | Tasso annuo effettivo globale: comprende interessi, spese e costi accessori. È il dato giusto per confrontare i prestiti. |

# Numeri e risorse utili

| Chi | Riferimento |
|---|---|
| Emergenza | **112** |
| Numero antiviolenza e stalking | **1522** – gratuito, 24 ore su 24 – chat su 1522.eu |
| Accesso ai dati della Centrale dei Rischi | Banca d'Italia – sezione "Servizi al cittadino" del sito bancaditalia.it |
| Estratto conto contributivo, Assegno Unico | INPS – area personale MyINPS su inps.it |
| Dichiarazione precompilata | Agenzia delle Entrate – area riservata su agenziaentrate.gov.it |
| Arbitro Bancario Finanziario | arbitrobancariofinanziario.it |
| Confronto offerte luce e gas | Portale Offerte ARERA – ilportaleofferte.it |
| Previdenza complementare | COVIP – covip.it |
| Microcredito di Libertà | Ente Nazionale per il Microcredito – microcredito.gov.it |
| Educazione finanziaria | Portale del Comitato Edufin – quellocheconta.gov.it |

**Approfondisci online.** Inquadra il QR code per leggere la guida gratuita "Violenza economica: riconoscerla e uscirne" sul sito di Solo Consulting: www.soloconsulting.org/violenza-economica.html

**Tutte le guide di Solo Consulting** su educazione finanziaria, credito, terzo settore e finanza agevolata: www.soloconsulting.org/guide.html. Per informazioni: soloconsulting20@gmail.com – Tel. +39 079 9634277 – 347 751 9205.

## Fonti principali

Convenzione di Istanbul (Consiglio d'Europa, 2011), ratificata con L. 77/2013, art. 3 · Dichiarazione e Piattaforma d'azione di Pechino (ONU, 1995) · ISTAT, Indagine sulla sicurezza delle donne · Codice civile, art. 159 · Codice penale, artt. 570-bis e 572 · L. 69/2019 ("Codice Rosso") · D.P.R. 115/2002, art. 76, c. 4-ter · Banca d'Italia, accesso ai dati della Centrale dei Rischi · Banca d'Italia, orientamenti sul conto di base (agosto 2026) · Regolamento (UE) 2024/886 sui bonifici istantanei · Disciplina del credito ai consumatori (TUB) come aggiornata dal recepimento della direttiva (UE) 2023/2225 · D.Lgs. 14/2019 (Codice della crisi d'impresa e dell'insolvenza) · Arbitro Bancario Finanziario · INPS, Circolare n. 44 del 9 aprile 2026 (Reddito di Libertà) · INPS, Assegno Unico e Universale · Regime forfettario, L. 190/2014 e successive modifiche · Ente Nazionale per il Microcredito · L. 21/2024 · Comitato Edufin.

**? Avvertenza**

Questa guida ha finalità esclusivamente informative ed educative, nell'ambito delle attività di educazione finanziaria di Solo Consulting, e non costituisce consulenza legale, fiscale o in materia di investimenti. Le storie riportate sono di fantasia. Importi, requisiti e norme citati sono aggiornati a novembre 2026 e possono cambiare nel tempo: verificali sempre al momento del bisogno.