

# Il mio/nostro libro contabile

Facciamo  
i conti  
insieme!



# Il mio/nostro libro contabile

Nome/Nomi:

---

---

---

dal (data)

---

al (data)

---

Editrice: Caritas Diocesi Bolzano-Bressanone  
Coordinamento: Petra Priller  
Testi a cura di: Caritas Consulenza Debitori  
Illustrazioni: Robert Pichler e Peter Schwienbacher  
Stampa: Union Druck, Merano

febbraio 2023

La versione digitale del libro contabile è scaricabile  
dal sito della Caritas all'indirizzo [www.caritas.bz.it](http://www.caritas.bz.it).

# Contenuto

Premessa.....	5
Calcolare il budget.....	6
Spese variabili.....	10
Spese extra.....	36
Uno sguardo completo sulle finanze dell'anno.....	38
Consulenza Budget.....	40
Service Debiti.....	41
La Consulenza debitori.....	42
Contatti.....	43

# Care lettrici, cari lettori,

gestire bene i soldi in famiglia è come gestire una piccola impresa. Per conoscere la propria situazione economica è necessario tenere una contabilità relativa alle entrate e alle uscite come si fa in un'azienda. Un libro contabile che annoti tutte le uscite e le entrate può rivelarsi uno strumento di controllo e di pianificazione utile e necessario.

Noi operatori e operatrici della Consulenza debitori osserviamo, nel nostro lavoro quotidiano, che sempre più persone perdono di vista il quadro complessivo della loro situazione economica, sopravvalutando spesso le risorse e possibilità economiche di cui dispongono. Per questo motivo, uno degli strumenti di lavoro più importanti nella consulenza è la realizzazione di un bilancio mensile che viene compilato assieme ai clienti che si rivolgono al nostro servizio.

Sempre più persone e famiglie sentono il bisogno di controllare la loro situazione economica e di capire dove vanno a finire i loro soldi (soprattutto in questo periodo, in cui i costi della vita sono sempre più alti) ed evitare così di cadere nella trappola dell'indebitamento.

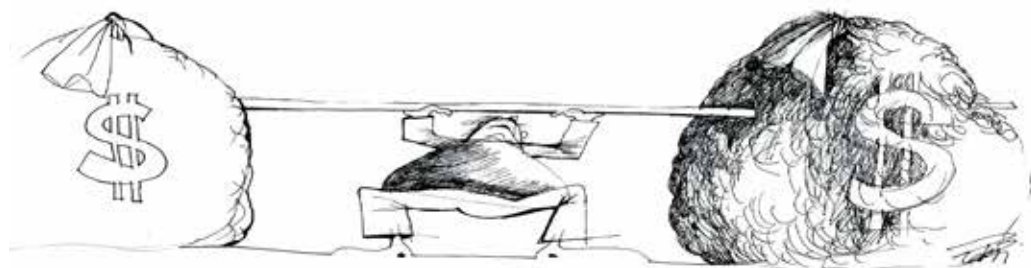
Trascrivere tutte le spese ogni giorno in un libro contabile richiede un po' di impegno, ma ne vale la pena! Solo compilando un libro contabile ci si può rendere conto dove venga speso il proprio denaro, riuscendo così a pianificare meglio i bisogni per il futuro.

Ognuno e ognuna di noi deve decidere come gestire al meglio i soldi a disposizione, poiché i bisogni e i desideri variano da persona a persona. Per questo motivo il libretto "Il mio/nostro libro contabile" non può e non pretende di essere una Bibbia, ma vuole solamente offrire spunti ed esempi su come tenere la contabilità di una famiglia.

Ci auguriamo, che questa pubblicazione aiuti e stimoli le persone a fare chiarezza sulle proprie entrate ed uscite. Vi si possono trovare inoltre le informazioni sui diversi tipi di consulenza che offriamo.

Con l'augurio di diventare insieme degli "amministratori" sempre più bravi, vi salutiamo

Il team della Consulenza debitori di Caritas



# Calcolare il budget

## Come funziona



### Registrare le entrate

Per entrate si intendono tutti gli stipendi “al netto” delle persone che vivono all’interno dello stesso nucleo familiare, i pagamenti statali e privati e le entrate da proprietà (interessi, affitti ecc.). Sommate in anticipo tutte le entrate che siete sicuri di incassare nei prossimi mesi. L’esempio qui accanto vi aiuterà.

### Individuare le spese fisse

Nella tabella “spese fisse” potete inserire tutte le uscite fisse del mese. Di solito le spese fisse come l’affitto, la luce, il gas ecc. si pagano tramite bonifico bancario. Esistono poi delle spese fisse che si pagano ogni sei mesi oppure una volta all’anno (per esempio l’assicurazione della macchina). Calcolate anche queste spese in un importo mensile medio e saprete con esattezza quanto bisogna mettere da parte per riuscire a pagarle.

#### Esempio

assicurazione macchina	700,00 €
bollo macchina	150,00 €
-----	
totale	850,00 € all’anno: 12 mesi = 70,83 € al mese

### Calcolare il budget a disposizione per le spese variabili

Entrate	
- entrate	
- spese fisse	
= budget per le spese variabili	

Entrate	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile...
Stipendio (netto)	1.500,00	1.500,00	1.500,00	1.500,00
Coniuge/partner	800,00	800,00	800,00	800,00
Figli (loro contributo)	100,00	100,00	100,00	100,00
Pensione				
Lavori occasionali				
Assistenza economica				
Borse di studio				
Assegni familiari				
Affitto				
Sussidio casa				
Altre entrate p.es. interessi, affitti, ecc.				
<b>Totale entrate fisse</b>	<b>2.400,00</b>	<b>2.400,00</b>	<b>2.400,00</b>	<b>2.400,00</b>

Spese fisse	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile...
Affitto/spese condominiali	700,00	700,00	700,00	700,00
Spese manutenzione casa				
Riscaldamento/gas	37,50	37,50	37,50	37,50
Corrente elettrica				
Asporto rifiuti/acqua				
Assicurazione e bollo auto/moto	70,83	70,83	70,83	70,83
Altre assicurazioni (infortuni, incendio...)				
Alimenti	50,00	50,00	50,00	50,00
Asilo nido				
Scuola/formazione				
Rata del prestito	200,00	200,00	200,00	200,00
Quota d’iscrizione per varie associazioni				
Altro				
<b>Totale spese fisse</b>	<b>1.058,33</b>	<b>1.058,33</b>	<b>1.058,33</b>	<b>1.058,33</b>

<b>Budget per le spese variabili</b>	<b>1.341,67</b>	<b>1.341,67</b>	<b>1.341,67</b>	<b>1.341,67</b>
--------------------------------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Budget per le spese variabili

Entrate	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno
<b>Totale entrate fisse</b>						

Spese fisse	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno
<b>Totale spese fisse</b>						

Budget per le spese variabili	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno
<b>Totale</b>						

Luglio	Agosto	Sett.	Ottobre	Nov.	Dic.	Somma anno	Ø Mese

Luglio	Agosto	Sett.	Ottobre	Nov.	Dic.	Somma anno	Ø Mese

Luglio	Agosto	Sett.	Ottobre	Nov.	Dic.	Somma anno	Ø Mese

# Spese variabili

## Annotare regolarmente

Dopo aver calcolato il budget a disposizione per le spese variabili (pag. 8/9), potete inserire le vostre spese variabili per conoscere effettivamente l'importo che Vi rimane a disposizione alla fine del mese:

- Inserite le vostre voci di spesa. Ad esempio:  
Alimentari, prodotti per la casa, abbigliamento, salute, telefono/cellulare/internet, giornali, tempo libero, cultura, mezzi di trasporto pubblico, benzina, famiglia, asilo nido, scuola, paghetta, animale domestico, ferie, regali, ecc. Chiaramente è possibile inserire anche altre voci, dipende dal vostro stile di vita e dai vostri bisogni.
- Ogni spesa effettuata è solitamente accompagnata da uno scontrino o una fattura. Raccoglieteli e metteteli in una busta. Aggiungete gli importi ogni settimana nella tabella, ma se lo fate tutti i giorni è meglio ancora.
- Togliete tutte le spese variabili effettuate dal budget mensile a vostra disposizione: alla fine di ogni mese conoscerete la vostra reale situazione finanziaria.

**Esempio:**

entrate fisse  
- spese fisse

= budget per le spese variabili  
- spese variabili

= somma a disposizione / somma mancante

### Consiglio:

Spese extra e saltuarie, come una macchina nuova, un trasloco, la ristrutturazione della casa ecc. si possono inserire nell'apposita tabella "spese extra"(pag. 36/37). Questo facilita l'analisi del Vostro comportamento giornaliero di consumo e di uscite.

Data	Alimentari		Abbigliamento		Salute		Tempo libero	
	spese per	€	spese per	€	spese per	€	spese per	€
1.1.	bibite	13,00						
1.	frutta	8,00						
1.1.	supermercato	23,00						
3.1.			maglia	57,00				
5.1.	latte	1,25			medicina	45,00		
5.1.	pane	0,80						
7.1.							gita	35,00
10.1.							gita	57,00
11.1.	supermercato	67,00						
13.1.			stivali	89,99				
15.1.					cinema	5,70	cinema	10,00
16.1.	verdura	13,70						
17.1.							piscina	7,00
18.1.	supermercato	35,00						
19.1.			capote	5,60				
22.1.							gita	24,00
25.1.	frutta	6,50						
28.1.	pane	10,20						
30.1.	supermercato	28,70						
<b>Somma</b>		<b>207,25</b>		<b>152,59</b>		<b>50,70</b>		<b>133,00</b>









### Le spese variabili

Mese \_\_\_\_\_

Data						
	spese per	€	spese per	€	spese per	€
<b>Somma</b>						

	spese per	€	spese per	€	spese per	€
					<b>Totale spese</b>	









Le spese variabili

**Le spese variabili**

**Mese** \_\_\_\_\_

Data	spese per		spese per		spese per	
	€	€	€	€	€	€
<b>Somma</b>						

spese per		spese per		spese per		
€	€	€	€	€	€	
						<b>Totale spese</b>







**Le spese variabili**

**Le spese variabili**

Mese \_\_\_\_\_

Data	spese per		spese per		spese per	
		€		€		€
<b>Somma</b>						

spese per		spese per		spese per		
	€		€		€	
						<b>Totale spese</b>

# Spese extra

## Calcolare separatamente

In certi momenti della vita si effettuano delle spese extra come, per esempio, comprare casa o ristrutturarla. È meglio non includere queste spese nel budget familiare mensile, perché aumenterebbero troppo le spese mensili. Facendo però una tabella a parte, si riesce a capire a quanto ammontano questi costi straordinari e come sono stati finanziati.

### Esempio

Data	Descrizione	Somma
15.4.	Festa di compleanno per i 50 anni	698.-
16.7.	Ferie	2.486.-
28.9.	Acquisto macchina	18.795.-
<b>Somma</b>		<b>21.9979</b>

Conto corrente	Libretto di risparmio	Prestito	Somma rimanente/descrizione
698.-			
486.-	2.000.-		
1.000.-	6.795.-	9.000.-	4.000.- Soldi regalati dalla nonna
2.184.-	6.795.-	9.000.-	4.000.-

### Le spese extra

Data	Descrizione	Somma
<b>Somma</b>		

### finanziato tramite

Conto corrente	Libretto di risparmio	Prestito	Somma rimanente/descrizione

# Le finanze annuali

## Uno sguardo completo

Trascrivete ora ogni chiusura mensile in questa tabella e avrete il quadro generale sulle Vostre entrate fisse e le Vostre spese fisse e variabili mensili avute durante l'anno.

Piano mensile	Entrate	Spese fisse	Spese variabili
Gennaio			
Febbraio			
Marzo			
Aprile			
Maggio			
Giugno			
Luglio			
Agosto			
Settembre			
Ottobre			
Novembre			
Dicembre			
<b>Somma annuale</b>			

Totale spese	Spese extra	Somma a disposizione o somma mancante

entrate  
- totale spese (spese fisse e spese variabili)  
- spese extra  


---

= somma a disposizione o somma mancante

# Consulenza budget

Analisi e consigli  
sulla tua disponibilità  
economica

Vuoi **gestire** in modo ottimale la tua disponibilità economica?

Vuoi o devi **risparmiare per il tuo futuro** e non hai le idee chiare su come realizzare questo obiettivo?

Vuoi tenere sotto controllo la tua situazione economica, anche quando **la tua vita cambia in maniera importante**, come per esempio quando si lascia la casa dei genitori, si affrontano separazioni o divorzi, nasce un bambino, si perde il proprio compagno oppure si verifica una riduzione del reddito?

Vuoi prendere degli accorgimenti per **evitare una crisi finanziaria in futuro**?

## Rivolgeti a noi per una consulenza!

Aiutiamo a persone e famiglie a **tenere sotto controllo la gestione del proprio budget** e a pianificare il bilancio familiare. Elaboriamo un bilancio personalizzato che rispecchia le vostre esigenze e le vostre possibilità economiche. **Vi supportiamo nel prendere decisioni** e proponiamo soluzioni, anche in caso di discussioni sul tema dei soldi tra marito e moglie oppure tra genitori e figli.

**La consulenza è gratuita e garantiamo la massima discrezione.**

**Interessati?** Chiamateci per fissare un appuntamento (Bolzano, tel. 0471 304 380, Merano, tel. 0473 495 630, Bressanone, tel. 0472 205 927, Brunico, tel. 0474 413 977) oppure mandateci una mail (sb@caritas.bz.it).



## ServiceDebiti In modo rapido e discreto attraverso Whatsapp

Se hai domande sulla gestione del denaro e hai bisogno di una risposta rapida, ora puoi **contattare discretamente e gratuitamente la Consulenza Debitori della Caritas anche via WhatsApp.**

**Tel. 335 17 60 546**

A questo numero, noi consulenti siamo raggiungibili **via WhatsApp da lunedì a giovedì dalle 14 alle 16.30**. Durante questo orario rispondiamo a tutte le richieste inviate. Se mandi la tua domanda fuori da questi orari, riceverai una risposta quando i consulenti saranno di nuovo online.

Attraverso il ServiceDebiti possiamo rispondere a domande generiche, su cosa può succedere se non si pagano le bollette o le tasse in sospeso, quando si rischia un pignoramento dello stipendio o a chi ci si può rivolgere per un sostegno sociale. Possiamo anche dare consigli su altre situazioni, per esempio su questioni bancarie o legali.

## Gratuita e discreta

Gli uffici della Consulenza debitori della Caritas si rivolgono a tutte le persone e famiglie residenti in Alto Adige, che si trovano in situazioni d'indebitamento, sul punto di esserlo oppure che vogliono informarsi bene prima di indebitarsi (ad es. prima di comprare casa). È una consulenza gratuita.

Insieme alla persona, i consulenti elaborano un quadro d'insieme della situazione finanziaria e offrono proposte per affrontare i diversi problemi, considerando gli aspetti economici, legali e sociali legati al caso specifico. I consulenti sono tenuti a mantenere la riservatezza nei confronti dei debitori/creditori e cercano di arrivare a un'intesa accettabile per entrambe le parti.

Telefonare per ricevere maggiori informazioni o per fissare un appuntamento per un primo colloquio.

**Attenzione:** non viene fornita consulenza a liberi professionisti e/o ditte.



## Contatti

### Consulenza debitori

#### Bolzano

I-39100 Bolzano, via Cassa di Risparmio 1  
Tel. 0471 304 380, sb@caritas.bz.it  
Orario di apertura: LU - VE, ore 9 - 12.30

#### Merano

I-39012 Merano, via Galileo Galilei 84  
Tel. 0473 495 630, sbmeran@caritas.bz.it  
Orario di apertura: LU - VE, ore 9 - 12.30

Consulenze anche a Silandro, via Principale 131 su appuntamento telefonico al numero 0473 495 630.

#### Brunico

I-39031 Brunico, via Paul von Sternbach 6  
Tel. 0474 413 977, sbbruneck@caritas.bz.it  
Orario di apertura: LU - VE, ore 9 - 12.30

#### Bressanone

I-39042 Bressanone, via Stazione 27/a,  
Tel. 0472 205 927, sbbrixen@caritas.bz.it  
Orario di apertura: LU - GIO, ore 9 - 12.30

[www.caritas.bz.it](http://www.caritas.bz.it)

**Per le consulenze è necessario fissare un appuntamento telefonico.**

