BUONE RELAZIONI E DIRITTO AL CIBO

# BUONE RELAZIONI E DIRITTO AL CIBO

## QUADERNO DI EDUCAZIONE FINANZIARIA

Realizzato con il contributo di Regione Lombardia nell'ambito del progetto "UNA RETE INTEGRATA SOCIOSANITARIA PER IL CONTRASTO ALLE POVERTÀ E DI RICONOSCIMENTO, TUTELA E PROMOZIONE DEL DIRITTO AL CIBO".
Sviluppato da:

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

Terre des hommes
Proteggiamo i bambini insieme

Croce Rossa Italiana
Comitato di Milano

# COME GESTIRE IL BILANCIO FAMIGLIARE?

## A COSA SERVE?

Lo scopo di un bilancio familiare è aiutarti a tenere sotto controllo le uscite e, quando possibile, a evitare di spendere troppo. È anche un valido aiuto per raggiungere i tuoi obiettivi di risparmio e accantonare denaro per finanziare i tuoi progetti futuri o imprevisti.

1

## PRIMO PASSO: CALCOLA IL TUO REDDITO FAMILIARE

Il primo passo è sommare quello che tu e altri membri della famiglia guadagnate ogni mese. Prendi in considerazione sia i redditi fissi su cui sai di poter contare, sia le entrate extra, ad esempio derivanti da lavoretti saltuari, regali, aiuti occasionali.

2

## SECONDO PASSO: CALCOLA I COSTI FISSI MENSILI

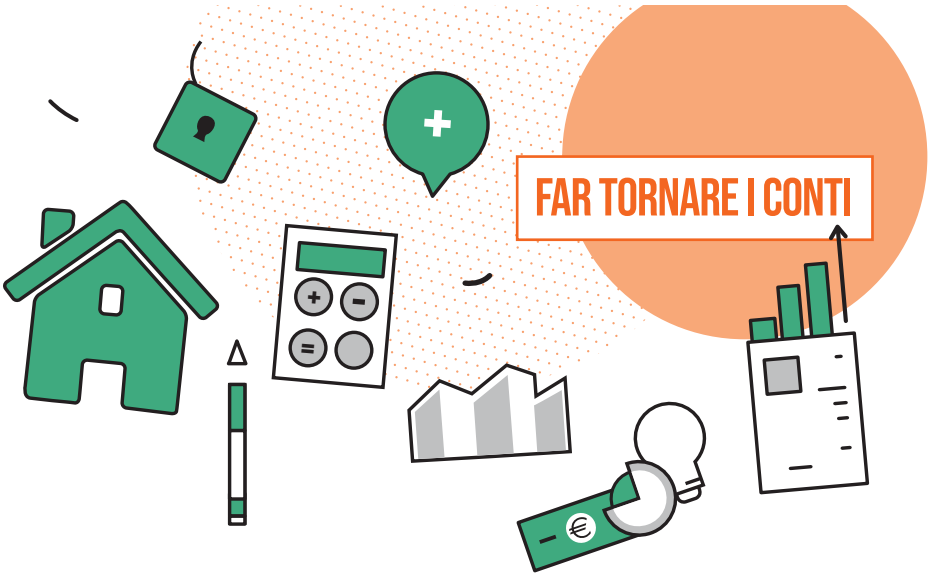
Considera innanzitutto le spese necessarie: cibo, affitto o mutuo, bollette, visite mediche e farmaci, spese scolastiche.
Fai attenzione a distinguere tra bisogni e desideri:
- i bisogni soddisfano qualcosa di cui non puoi fare a meno (ad esempio: mangiare);
- i desideri invece sono un "di più" (per esempio: andare al ristorante).

In questa fase, prendi in considerazione solo i bisogni.

3

## TERZO PASSO: CALCOLA IL REDDITO NETTO

Sottraendo le spese mensili (punto 2) dal reddito (punto 1), otterrai il tuo reddito netto.
Avanzano dei soldi? In tal caso potrai decidere se tenerli da parte per le emergenze o progetti futuri, oppure se concederti la soddisfazione di qualche desiderio. Una buona regola potrebbe essere fare metà e metà: metà di quello che ti avanza lo metti da parte, metà la usi per toglierti uno sfizio.




Le spese sono più delle entrate? Avrai bisogno di rivedere le tue spese (c'è qualcosa a cui puoi rinunciare o rimandare?) o trovare qualche entrata extra (come per esempio, fare degli straordinari al lavoro o chiedere un aiuto economico; ma attenzione a ricorrere ai prestiti: devi sempre assicurarti di poter rimborsare le rate!).

4

## ULTIMO PASSO: VERIFICA DI RISPETTARE IL BUDGET

Quello che hai fatto finora è il bilancio preventivo. Ora dovrai verificare di rispettarlo: ti consigliamo di fare i conti di quanto è effettivamente entrato e quanto effettivamente uscito, ogni settimana.

## QUALCHE AIUTO IN PIÙ

- Tabella per calcolare il bilancio familiare (vedi pagine 4 e 5)
- Consigli per risparmiare (vedi pagine 6 e 7)
- A chi puoi chiedere aiuto

Hai bisogno di aiuto nel gestire bene i risparmi e raggiungere obiettivi importanti?

WeMi Educazione Finanziaria è il servizio gratuito del Comune di Milano che prevede l'accompagnamento personale da parte di un'educatrice o un educatore finanziario abilitato, proveniente dal mondo del terzo settore.

Sul sito https://wemi.comune.milano.it/educazione-finanziaria, puoi iscriverti agli incontri di gruppo o chiedere una consulenza individuale.

# PROVA A CALCOLARE IL TUO BUDGET

| ENTRATE PREVISTE | € | USCITE PREVISTE | € |
|---|---|---|---|
| Esempio: stipendio | 900 | Esempio: affitto | 500 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| TOTALE ENTRATE | | TOTALE USCITE | |

| TOTALE ENTRATE - TOTALE USCITE = |
|---|
| |

| ENTRATE PREVISTE | € | USCITE PREVISTE | € |
|---|---|---|---|
| Esempio: stipendio | 900 | Esempio: affitto | 500 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| TOTALE ENTRATE | | TOTALE USCITE | |

| TOTALE ENTRATE - TOTALE USCITE = |
|---|
| |

# CONSIGLI PER RISPARMIARE

| VOCE DI SPESA | OCCASIONI DI RISPARMIO |
|---|---|
| GENERI ALIMENTARI | Creare (e rispettare) un budget per i generi alimentari richiede un'attenta pianificazione, ma può essere gratificante e divertente. Programmando i pasti in anticipo andrai a fare la spesa con minore frequenza ed eviterai di spendere più del necessario. Prova qualche nuova ricetta e coinvolgi i tuoi figli nella pianificazione dei menù e nella preparazione dei piatti. Quando è possibile farlo, acquistare generi alimentari in larghe quantità aiuta non solo a risparmiare, ma anche a ridurre gli sprechi. Verifica quali negozi propongono delle offerte speciali e decidi cosa cucinare in base agli ingredienti che avrai a disposizione. Naturalmente, nulla ti vieta di mangiare fuori quando lo desideri, ma cerca di farlo solo nelle occasioni speciali o quando hai voglia di cibi che non sei in grado di cucinare. |
| BOLLETTE E FORNITURE | Abitare in una casa dotata di tutti i comfort comporta delle spese, ad esempio quelle per la luce e il riscaldamento. Se vuoi risparmiare, prova ad abbassare il riscaldamento nelle ore notturne, riduci la durata delle docce e ricordati sempre di spegnere la luce quando esci da una stanza. In questo modo ridurrai l'importo delle bollette e le emissioni di $CO^2$. Confronta i vari fornitori per assicurarti di usufruire delle offerte telefoniche e di internet più vantaggiose e cerca di capire se il tuo piano tariffario soddisfa davvero le tue esigenze. |
| ACQUISITI | Uscire a fare acquisti ha molti risvolti positivi: fare un regalo a se stessi o alle persone care ci fa sentire bene, così come sostenere il commercio locale. Quando però hai un budget da rispettare è bene cercare di distinguere fra gli acquisti che gratificano davvero e quelli fatti d'impulso. Cerca di riutilizzare gli abiti smessi, frequenta i mercatini dell'usato o organizza uno swap party fra amici per scambiare, ad esempio, gli indumenti diventati troppo piccoli per i vostri figli. Ridurre al minimo gli acquisti ridurrà anche il disordine in casa e ti permetterà di mettere da parte più denaro da reinvestire in un secondo momento. |

**MEZZI DI TRASPORTO E AUTO**

Che si debba andare a scuola, in ufficio o a trovare la nonna, gli spostamenti fanno parte della nostra vita quotidiana. Se vuoi risparmiare sui mezzi di trasporto, prova ad andare al lavoro a piedi o in bici: è anche un ottimo modo per fare esercizio fisico gratis! Se non è possibile, prova il car sharing o acquista un abbonamento ferroviario mensile. Se stai per acquistare un'auto nuova, per risparmiare sul carburante orientati su modelli a basso consumo o elettrici.

**SPORT E SALUTE**

Mantenersi in forma è essenziale per restare in salute e per molti iscriversi in palestra o a un corso di fitness serve a non perdere la motivazione. Se è il tuo caso, non perdere questa buona abitudine! Ma se ogni mese hai la sensazione di aver sprecato i soldi dell'abbonamento alla palestra, disdicilo e inizia a praticare jogging o power walking. Se a motivarti sono le attività di gruppo, trova qualcuno con cui andare a correre o in piscina.

**TEMPO LIBERO**

Le giornate all'aperto con la famiglia sono l'occasione perfetta per far divertire i bambini. Informati sulle attività gratuite disponibili nella tua zona, come parchi, laghi, feste e sagre. Disdici gli abbonamenti ai servizi di streaming che non usi e, quando hai voglia di un film, vai al cinema.

**ASSICURAZIONE**

In fatto di assicurazioni è importante informarsi per capire quali sarebbero le tue necessità in caso di incidenti o imprevisti. Confronta i prezzi delle varie polizze disponibili utilizzando gli appositi siti. Verifica se è possibile stipulare delle polizze trasferibili e assicurati di eliminare le coperture superflue.

**VACANZE**

Il tipo di vacanza dipenderà dal budget, dai gusti personali e dal tempo che si ha disposizione. Se stai cercando di risparmiare, scegli una meta vicina a casa, raggiungibile in auto o in treno. Un appartamento in affitto è più economico di un soggiorno in hotel. Oppure, se hai deciso di concederti una vacanza da sogno, risparmia i soldi che ti serviranno tagliando altri costi.

www.ats-milano.it | www.terredeshommes.it | www.crimilano.it

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

Terre des hommes
Proteggiamo i bambini insieme

Croce Rossa Italiana
Comitato di Milano