Fondazione Antiusura Jubilaeum
ENTE TERZO SETTORE
Fondo di Prevenzione Antiusura
Diocesi di Avezzano
Via Monsignor Bagnoli, 65

COMITATO EDUFIN 2026

Educazione Finanziaria
OGGI PER IL TUO DOMANI

> *Bada alle piccole spese:*
> *una piccola perdita può affondare una nave.*
>
> *Benjamin Franklin*

VADEMECUM DI EDUCAZIONE FINANZIARIA:

GESTIONE DELLE SPESE E PIANIFICAZIONE PREVIDENZIALE



Fondazione Antiusura Jubilaeum
ENTE TERZO SETTORE

In collaborazione con

Diocesi di Avezzano
Diocesi dell'Aquila
Diocesi di Sulmona-Valva

GESTIRE LE SPESE DI OGGI SENZA BRUCIARE LA PENSIONE DI DOMANI

Guida pratica per gestire le spese e crearsi un fondo previdenziale



GESTIRE IL BILANCIO FAMILIARE ed evitare il sovraindebitamento

CAPIRE LA PREVIDENZA e sfruttare i vantaggi fiscali

PROTEGGERE I RISPARMI da imprevisti futuri

Caro amico/a,

in occasione del mese dell'educazione finanziaria, che cadrà il prossimo novembre, **la Fondazione Antiusura Jubilaeum,** insieme alle Diocesi di Avezzano, dell'Aquila e di Sulmona-Valva, ha realizzato un breve vademecum digitale pensato appositamente per i **neolaureati, per i giovani lavoratori e le loro famiglie.**

Spesso le trappole dei piccoli debiti bloccano la capacità di pianificare il proprio futuro e la propria stabilità pensionistica, esponendo l'intero nucleo familiare a forti rischi.
Con questa guida **semplice, pratica e totalmente gratuita** impariamo a:



GESTIRE IL BILANCIO FAMILIARE
ed evitare il sovraindebitamento

CAPIRE LA PREVIDENZA
e sfruttare i vantaggi fiscali

PROTEGGERE I RISPARMI
da imprevisti futuri

Non ci sono convegni a cui registrarsi,
ma solo uno strumento utile da custodire sul cellulare.



La missione della Fondazione

Il vademecum ha un chiaro obiettivo, cioè quello di fornire ai cittadini e famiglie gli **strumenti culturali e pratici** per governare le proprie risorse economiche, prevedendo le situazioni di crisi e di sovraindebitamento.

Spesso la instabilità finanziaria non deriva solo dalla scarsità delle entrate, ma dalla mancanza di una pianificazione strutturata e dalla sottovalutazione dei rischi dal credito al consumo.

La Fondazione promuove questa guida come **bussola di legalità ed educazione finanziaria**, convinta che la **consapevolezza** sia il primo e più efficace scudo contro l'usura e il disagio economico.

Nelle pagine che seguono si troveranno indicazioni concrete per prendere, **o riprendere, il controllo del proprio presente finanziario e proteggere il proprio domani.**

Chi ben comincia... traccia le spese



Gestire il denaro richiede un metodo. Il bilancio familiare non costituisce un limite alla libertà personale, ma è lo strumento che permette di capire dove vanno impiegate le risorse e come ottimizzarle.

Per **costruire una stabilità finanziaria duratura** e **prevenire il sovraindebitamento** è fondamentale partire da **quattro regole pratiche:**

1 Tracciabilità delle spese

Non si può gestire ciò che non si misura.
Il primo passo è registrare ogni singola uscita (anche i caffè giornalieri) per almeno 2/3 mesi; allo scopo si può utilizzare un quaderno, un foglio Excel o un'applicazione gratuita.

Questo fa emergere le **"spese fantasma"** che erodono il budget senza che ce ne accorgiamo.



2 Regola del 50/30/20%

Metodo universale per ripartire le entrate mensili nette.

50%
spese fisse necessarie
Affitto o mutuo, bollette, spesa alimentare, rette mensili degli asili o delle scuole, vestiario essenziale.

30%
spese variabili e desideri
Svago, uscite, abbigliamento non essenziale, passioni.

20%
risparmio e pagamento debiti
Somma da accantonare per il futuro o per estinguere finanziamenti in corso.

3 Distinzione chiara tra bisogni e desideri

Prima di ogni acquisto non pianificato, porsi la domanda:

"Questo bene è essenziale per la quotidianità (bisogno) o è un impulso momentaneo (desiderio)?"



Infatti, imparare a rimandare un acquisto, relativo ad un desiderio, di sole **48 ore, azzera** la maggior parte delle **spese complessive.**

4 Pianificazione delle spese correnti non mensili



Tasse, scadenze assicurative, manutenzione dell'auto, condominio, non devono essere trattate come "imprevisti".
Esse vanno calcolate su base annua, divise per 12 e accantonate mese per mese, affinché non mandino in crisi il budget del singolo il mese in cui scadono.

- ☑ Tasse
- ☑ Assicurazione
- ☑ Manutenzione auto
- ☑ Condominio
- ☑ Altre scadenze

Attenti alle illusioni della liquidità immediata

Compra ora, paghi dopo... ma a quale prezzo?

Il Buy Now Pay Later e le carte di credito revolving danno l'illusione di poter avere subito ciò che desideriamo, ma possono trasformarsi in una **trappola di debiti difficili da gestire**.



1 La trappola dei debiti invisibili

Tanti piccoli debiti possono mangiare il tuo risparmio.



- **Spese necessarie** (affitto, bollette, spesa, ecc.)
- **Spese personali** (svago, uscite, ecc.)
- **Micro debiti** (rate, BNPL, abbonamenti, ecc.)

Il **20%** che potrebbe essere destinato al risparmio viene spesso **eroso da piccoli debiti** attivati prima ancora di aver coperto le spese essenziali.

2 La realtà dei fatti

Rateizzazioni e abbonamenti sembrano spese piccole... ma si sommano.

5 abbonamenti da 5 € al mese
- 100 € al mese

Rateizzazione "a tasso zero"
- 100 € al mese

1 pacchetto di sigarette al giorno (5 €)
- 150 € al mese

Tante piccole spese diventano una grande uscita e riducono la tua capacità di risparmio e di pianificare il futuro.

3 I campanelli d'allarme

Potresti essere in una situazione di rischio se:

Usi una carta di credito o un nuovo mini prestito frequentemente.

A fine mese non riesci a mettere da parte nulla per gli imprevisti.

Hai paura di aprire l'app della banca per non vedere il saldo.

4 Non aspettare che sia tardi: la Fondazione Antiusura è qui per te

Se senti che la situazione ti sta sfuggendo di mano, **fermati e rivolgiti alla Fondazione Antiusura Jubilaeum.** Troverai uno **sportello d'ascolto gratuito, anonimo e protetto.** Potranno aiutarti a ristrutturare i tuoi debiti e a riprendere il controllo della tua vita finanziaria, prima che il problema diventi più grande.

- Ascolto gratuito
- Anonimo
- Protezione
- Supporto concreto

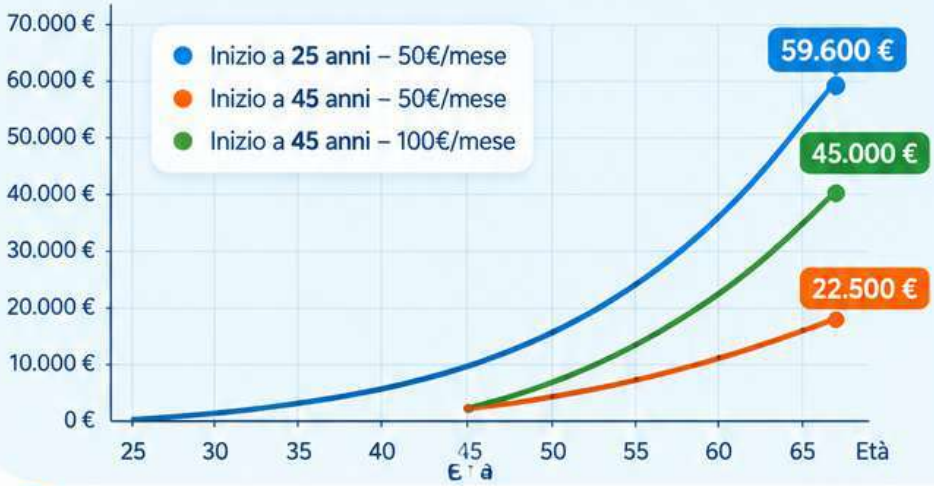
Il superamento del tempo perché 50€ di oggi valgono più di domani



Il tempo è il tuo miglior alleato. Grazie all'**interesse composto**, anche piccoli importi, se investiti con costanza e anticipo, possono trasformarsi in un capitale importante nel lungo periodo.

1 L'effetto dell'interesse composto

Simulazione con versamento di 50€ al mese, rendimento medio annuo del 4%, età di pensionamento 67 anni.



I numeri a confronto

Inizio a 25 anni
50 € al mese
(25.200 € versati) → **59.600 €** montante finale

Inizio a 45 anni
50 € al mese
(13.200 € versati) → **22.500 €** montante finale

Inizio a 45 anni
100 € al mese
(26.400 € versati) → **45.000 €** montante finale

2 Il tempo vale più del denaro



Avendo iniziato 20 anni prima, il giovane ottiene **quasi il triplo del capitale finale,** pur avendo versato solo il doppio.

Chi parte tardi deve fare **uno sforzo economico molto più grande per cercare di recuperare il tempo perduto.**

Stesso importo, risultati molto diversi!



59.600 €
Inizio a 25 anni
(50 €/mese)

22.500 €
Inizio a 45 anni
(50 €/mese)

45.000 €
Inizio a 45 anni
(100 €/mese)

3 I vantaggi fiscali della previdenza complementare

Oltre all'interesse composto, la normativa offre importanti benefici fiscali.

DEDUCIBILITÀ FISCALE
I contributi versati sono deducibili dal reddito fino a **5.164,57 € all'anno**, riducendo le imposte da pagare.

TFR
È possibile destinare il proprio TFR al fondo pensione, incrementando il capitale nel tempo.

ALIQUOTE AGEVOLATE
Al momento del riscatto, la tassazione è ridotta rispetto a quella applicata ad altri strumenti finanziari.

Combinando **tempo, interesse composto e vantaggi fiscali,** è possibile **costruire un futuro più sereno** con un **impegno sostenibile anche oggi.**

Previdenza alla prova dei fatti: analisi



Costruire una pensione integrativa **non è una spesa, ma un investimento ad alto rendimento e protetto dallo Stato.**

Le **riforme 2026** e i **vantaggi fiscali** trasformano anche piccoli risparmi in un solido patrimonio.

1 La simulazione numerica (dati di mercato)

Lavoratore con reddito medio (aliquota IRPEF 33%) che destina **150 € al mese (1.800 € all'anno)** alla previdenza complementare per **30 anni**, con un rendimento storico prudenziale del **4% netto annuo** (tasso di riferimento del 4,5% sui titoli di Stato BTP a 10 anni).

150 € al mese per 30 anni

Voce	Importo	Cosa significa
Versamento annuo	**1.800 €**	Capitale che entra nel fondo pensione
Risparmio fiscale IRPEF (33%)	**594 €**	Denaro che torna in busta paga come rimborso
Costo reale sostenuto	**1.206 €**	Costo effettivo dell'investimento annuo
Montante finale dopo 30 anni	**104.500 €**	Capitale accumulato (al lordo dei costi di gestione del fondo)
Capitale netto liquidato	**95.095 €**	Risultato finale disponibile per la pensione

2 Il risultato: un rendimento concreto

Con un **costo reale di 1.206 € all'anno**, dopo 30 anni si ottiene un capitale di circa **95.000 €**.

L'investimento ha fruttato circa il 50% rispetto a quanto effettivamente versato.

+50% di valore grazie al tempo e ai vantaggi fiscali

3 Perché conviene?

VANTAGGI FISCALI
I contributi sono deducibili dal reddito fino ai limiti previsti dalla normativa.

PROTEZIONE NORMATIVA
La previdenza complementare è regolamentata e offre maggiore sicurezza nel tempo.

PICCOLI IMPORTI, GRANDI RISULTATI
Grazie all'interesse composto, anche somme contenute possono diventare un patrimonio significativo.

La prova dei fatti dimostra che la pensione complementare è una scelta vincente:
un piccolo investimento oggi può fare una grande differenza domani.

Strategie di pianificazione: le buone pratiche

PROTEGGERE IL PROPRIO FUTURO

Pianificare il domani significa garantire stabilità a se stessi e alla propria famiglia già da oggi, riducendo la vulnerabilità economica sul lungo periodo.



1 Il valore del risparmio previdenziale

Il sistema previdenziale pubblico (INPS) difficilmente riuscirà a coprire l'ultimo stipendio percepito, soprattutto con il sistema contributivo in vigore.

Per questo, integrare la propria posizione con la **previdenza complementare** (fondi pensione) **non è un lusso, ma una necessità strategica,** soprattutto per chi inizia a lavorare più tardi.

Prima si inizia, minore sarà l'impatto mensile, grazie alla forza della capitalizzazione.



2 Costruzione di un fondo di emergenza

Prima di effettuare investimenti o chiedere finanziamenti è fondamentale **creare** un **"cuscinetto di sicurezza"**, pari ad almeno 3-6 mesi di spese vive familiari.

Questa liquidità, da non toccare mai per le spese ordinarie, serve a coprire i veri imprevisti (perdita del lavoro, problemi di salute ecc.) senza ricorrere a prestiti che possono diventare insostenibili.



3-6 mesi di spese vive per affrontare gli imprevisti con serenità.

- Perdita del lavoro
- Problemi di salute
- Guasti all'auto
- Spese straordinarie

3 Diversificazione e sostenibilità dei costi

Ogni scelta finanziaria, assicurativa o previdenziale deve essere commisurata alle proprie capacità di reddito attuali.

Capire prima di scegliere

Evita strumenti complessi che non comprendi appieno.

Valuta i costi di gestione

Anche una piccola percentuale in meno ti può far risparmiare migliaia di euro nel tempo.

Equilibrio e sostenibilità

Le scelte devono essere adatte al tuo reddito e compatibili con i tuoi obiettivi di vita.



Pianificare oggi significa costruire un futuro più sereno per te e per la tua famiglia.

Oltre il tunnel c'è sempre una nuova strada

Ritrovare la serenità è possibile.

Esistono percorsi concreti per riprendere in mano la propria vita.



1 Non sei solo

Se ti trovi in difficoltà economiche, esistono strumenti giuridici e di protezione previsti dalla legge per aiutarti a uscire dal sovraindebitamento.

Ogni situazione ha una soluzione. L'importante è chiedere aiuto per tempo.



2 Strumenti e tutele concrete

La legge prevede diverse procedure per aiutare cittadini e famiglie a superare situazioni di grave difficoltà economica.

Piano di rientro sostenibile
Riorganizzare i debiti con un piano realistico e compatibile con le proprie possibilità.

Tutela della famiglia
Proteggere la casa e i beni essenziali, garantendo la continuità della vita familiare.

Procedure di sovraindebitamento
Accedere agli strumenti previsti dal Codice della crisi d'impresa e dell'insolvenza.

Supporto della Fondazione
Un'équipe di esperti ti accompagna in ogni fase con ascolto, consulenza e orientamento gratuito.

3 Il ruolo della Fondazione

La Fondazione Antiusura Jubilaeum offre uno sportello d'ascolto totalmente gratuito, anonimo e protetto, per aiutarti a:

Ascoltare e comprendere la tua situazione

Valutare insieme la soluzione più adatta

Affiancarti nel percorso di rientro

Prevenire rischi futuri e usura

Consulenza gratuita, riservata e senza giudizio.

4 A voi il primo passo

Contattateci per scoprire come possiamo aiutarvi. Parlarne significa poter trovare la strada più sicura.

Contattaci
insieme possiamo trovare una soluzione

Il decalogo della salute finanziaria



La stabilità economica si costruisce giorno per giorno, trasformando le **buone pratiche** in **abitudini quotidiane.** Custodire questo decalogo e applicarlo ogni mese.

1 Registra prima di spendere.

Traccia ogni singola uscita per far emergere i costi nascosti ed eliminare gli sprechi invisibili.



2 Rispetta la proporzione 50/30/20.

Assicurati che metà delle tue entrate copra i bisogni, un terzo i desideri e un quinto il tuo futuro.



3 Crea lo scudo dell'emergenza.

Accumula un fondo pari ad almeno 3 mesi di spese vive prima di pianificare qualsiasi altra spesa extra.



4 Applica la regola delle 48 ore.

Davanti ad un acquisto d'impulso o non pianificato, aspetta 2 giorni: nella maggior parte dei casi capirai che non ne avevi bisogno.



5 Diffida della liquidità immediata.

Il credito facile e i pagamenti dilazionati frammentano il tuo stipendio futuro prima ancora che tu lo abbia incassato.



6 Non nascondere il debito ombra.

I piccoli finanziamenti ripetuti non sempre appaiono subito nelle centrali dei rischi, ma creano un effetto valanga pericolosissimo.



7 Investi sulla previdenza complementare.

Sfrutta al massimo l'aumento della **deducibilità a 5.300 € annui** introdotto nel 2026 per abbattere le tue tasse oggi e proteggere la tua pensione domani.



8 Sblocca il contributo aziendale.

Se versi un contributo volontario nel **tuo fondo pensione**, pretendi il contributo aggiuntivo del datore di lavoro; sono soldi che ti appartengono.



9 Pianifica le scadenze annuali.

Tasse, assicurazioni e manutenzioni non sono imprevisti. Dividi il loro costo per 12 mesi e accantona la quota mese per mese.



10 Chiedi aiuto prima che sia tardi.

Se i debiti superano le tue reali capacità di pagamento, **non isolarti** e soprattutto non ricorrere a nuovi prestiti. Rivolgiti subito agli sportelli **di ascolto delle Fondazioni Antiusura** della sede a te più vicina.

