ADA odv
associazioni per i diritti degli anziani
rete associativa
ADA Asti Cuneo ODV

GENERAZIONI UNITE PER UNO STILE DI VITA CONSAPEVOLE: MOVIMENTO, ALIMENTAZIONE, CONOSCENZA E CONDIVISIONE

VADEMECUM

per un invecchiamento attivo e sicuro

“consigli e curiosità”

Realizzato con il contributo della

REGIONE PIEMONTE

CSVaa ETS
centro servizi volontariato
Asti e Alessandria
"QUESTO PRODOTTO E' UN SERVIZIO GRATUITO DEL CSVAA"

VIVERE BENE E A LUNGO





Vivere bene e a lungo non significa soltanto raggiungere un'età avanzata, ma anche godere di una buona qualità della vita..
Per questo è importante seguire un'**alimentazione** equilibrata, praticare regolarmente **attività fisica**, **dormire** a sufficienza e dedicare del tempo al riposo e alle **relazioni** con gli altri.
Anche mantenere la **mente attiva**, coltivando interessi e imparando cose nuove, contribuisce al benessere.
Piccole abitudini sane, ripetute ogni giorno, possono fare una grande differenza ed aiutare a vivere con più energia, serenità e salute.



Non si tratta semplicemente di vivere più a lungo, ma di vivere bene il tempo che ci è dato, conservando il più possibile **autonomia, forza fisica, memoria, lucidità mentale e voglia di vivere**.

Noi viviamo in una parte del mondo dove ci si può alimentare bene (facendo le scelte giuste) ed abbiamo a disposizione una buona sanità.

Un ottantenne e oltre ha ancora tante cose da fare, chi ha qualche anno di meno vuole allontanare il più possibile la vecchiaia.

La scienza ci dice che non è mai troppo tardi per intervenire: **perdere peso, fare esercizio fisico, allenare la mente, prevenire le malattie croniche e osteoarticolari o curarle bene**.

Fondamentali sono anche il **buonumore** e la cura della **mente**: mantenere vivo il cervello imparando cose nuove, leggendo, coltivando le proprie passioni e visitando luoghi ricchi di fascino e di interesse culturale.

La bellezza di vivere a lungo sta nel conservare l'entusiasmo, la curiosità, la voglia di imparare e di meravigliarsi.









Non esiste una bacchetta magica per invecchiare bene: bisogna impegnarsi. Gli anni di vita in salute non si trovano nelle pillole.
Gli scienziati sono andati a studiare le zone del mondo piene di centenari, vedendo come sono importanti le abitudini di vita.
Mangiar poco ma con i **nutrienti adeguati**, bandire alcol e fumo, non privarci di gratificazioni (un bicchiere di vino buono, un dolcetto...) che ci aiutano a vivere meglio, ma tutto con moderazione.






Ecco un esempio delle nostre merende, un'occasione per stare insieme, per parlare e confrontarsi, combattendo così la solitudine.

Importantissimo è anche **l'ambiente** in cui viviamo: respirare aria pulita invece di smog fa la differenza, venire a contatto con sostanze tossiche (attenzione anche ai detersivi) ci danneggia, consumare pasti velocemente e dormire poco minano la nostra salute.

Infine, la scienza ha scoperto l'importanza delle **relazioni sociali**: avere legami affettivi, amicizie, sentirsi parte di una comunità allunga la vita.
Fare **attività culturali in compagnia** ha per noi tre finalità: stare insieme, stimolare il cervello e fare movimento.
C'è molto interesse anche per **le nuove tecnologie**: gli anziani vogliono conoscerle e capirle per poterle usare in sicurezza.











COME E COSA ABBIAMO FATTO?

1) Dalla culla alla bara sempre s'impara, dicevano i nostri vecchi!
E' importante non cessare mai di essere curiosi e di voler imparare cose nuove. Il progetto che ha portato a conoscere **i segreti del mondo digitale** per non rimanere indietro, è stato ampliato con le nuove tecnologie: l'Intelligenza artificiale applicata anche alle immagini.
Però abbiamo anche posto attenzione alle nuove truffe e raggiri che sono comparsi con l'I.A., pericoli che ci confondono e preoccupano.

2) Le nostre **visite alle Regge Sabaude e ai territori UNESCO piemontesi** ci hanno aiutato a conoscere la storia delle nostre zone.

3) Anche le **visite culturali** sono diventate un bellissimo viaggio alla scoperta delle ricchezze che ci circondano: musei, chiese e luoghi storici ci hanno raccontato la storia, l'arte, le tradizioni dei nostri luoghi.

4) La continuazione del progetto **"Per non dimenticare"**, nato con lo scopo di aiutare il ricordo e di trasmettere ai giovani le memorie di un drammatico periodo storico (1943-1945) e degli anni difficili del dopoguerra, ha continuato a registrare un'ampia partecipazione ed un sentito coinvolgimento.

5) Per aiutare il benessere fisico sono state utili **le camminate in compagnia** e **il corso di Pilates.**

6) Per vivere una vecchiaia serena e in salute, la conoscenza di un'alimentazione corretta e degli alimenti utili durante la terza età è fondamentale. Quindi corsi su questi argomenti sono di aiuto e di supporto. E per meglio apprezzare la vita, **un corso di enologia**.

7) **Trasmissione di antichi saperi**: uncinetto e cucito creativo.



Fotografia modificata con l'Intelligenza Artificiale





E NON DIMENTICHIAMO IL NOSTRO GRUPPO DI ATTORI…

8) C’è chi sale sul palco per recitare e chi lo fa per regalare sorrisi.
Noi facciamo entrambe le cose, con tanta allegria e un pizzico di sana follia!

Siamo volontari di tutte le età, dai più giovani fino alla nostra bravissima ultranovantenne, uniti dalla passione per il teatro e dalla voglia di stare insieme.
Portiamo in scena brillanti pièce comiche, sketch e irresistibili gag in scuole, asili, teatri, RSA, case di riposo e circoli culturali.

Ma attenzione: **il pubblico non è soltanto spettatore**, è parte dello spettacolo! Tra battute impreviste, situazioni esilaranti e momenti di coinvolgimento, ogni rappresentazione diventa un’occasione per ridere insieme.

La comicità non ha età e la voglia di divertirsi in compagnia non va mai in pensione!













MOVIMENTO

Il nostro organismo per stare bene ha bisogno di muoversi.

La scienza ha dimostrato che l'attività fisica riduce il rischio di morte e aumenta la probabilità di invecchiare in buona salute. L'OMS ha riconosciuto la **sedentarietà** come un fattore di rischio per lo sviluppo di malattie, esattamente come la pressione alta, il diabete, il colesterolo e l'obesità.

Non esiste un solo modo giusto di muoversi, più importante è la **costanza**.

- L'**allenamento aerobico** (camminata, corsa, bicicletta...) stimola cuore, polmoni e circolazione sanguigna.



Camminare è adatto per gli anziani, ma è essenziale che si cammini con un ritmo sostenuto e senza interruzioni. Anche solo 5000/7000 passi al giorno migliorano la salute.

Correre, anche solo per 10 minuti al giorno, porta benefici maggiori. Ma non tutti possono: un eccesso di peso, problemi alle articolazioni, alle ginocchia o alle anche non permettono questa attività.



Andare in bicicletta è una via di mezzo tra le due attività precedenti: non stressa le articolazioni ed è meno faticoso della corsa. Il problema è il traffico, quindi utilizzare le piste ciclabili. Aiuta a mantenersi in salute, a conservare l'autonomia e a migliorare il benessere fisico e mentale.

- L'**allenamento anaerobico** è un tipo di esercizio fisico intenso e di breve durata, durante il quale il corpo produce energia senza utilizzare una quantità sufficiente di ossigeno.



Questo avviene quando lo sforzo è molto elevato e i muscoli hanno bisogno di energia immediata.

Stimola il sistema neuromuscolare, aumenta la forza e la massa magra.

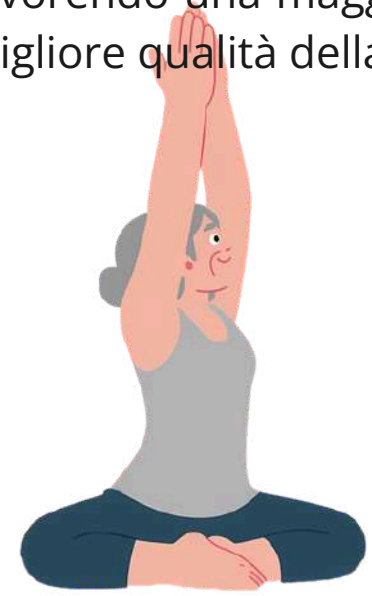
MOVIMENTO

Combinare i due tipi va bene anche per noi anziani: **camminata** veloce per 30-40 secondi seguita da camminata normale per 2-3 minuti, da ripetere 5-6 volte.

il **ballo** può essere sia un'attività aerobica sia anaerobica, a seconda dell'intensità e del tipo di danza. Inoltre è un attività divertente che favorisce la socializzazione.



Diversi studi hanno evidenziato che **yoga, pilates** ed **esercizi a corpo libero** aiutano a migliorare la flessibilità, l'equilibrio, la forza muscolare e la postura, favorendo il benessere fisico e mentale.
Migliorano anche la coordinazione favorendo una maggiore autonomia e una migliore qualità della vita.



Con l'età il sistema nervoso centrale e periferico diventa meno efficiente causando problemi di stabilità ed equilibrio. Questo può causare cadute perché si perde la coordinazione.

Inoltre l'attività fisica regolare migliora anche la salute delle ossa, stimola la mineralizzazione e contrasta la perdita di massa ossea.

Dopo i 70 anni il movimento diventa quindi un vero e proprio presidio di prevenzione contro la fragilità e la perdita di autonomia.

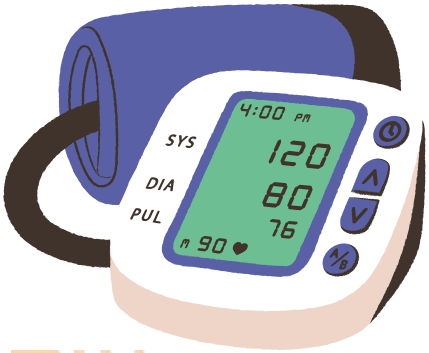


Non è mai troppo tardi per iniziare.
A qualunque età ci possono essere miglioramenti.
L'importante non è l'intensità ma la costanza.

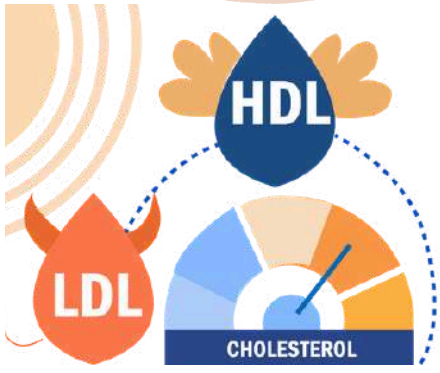
ESERCIZIO COME MEDICINA

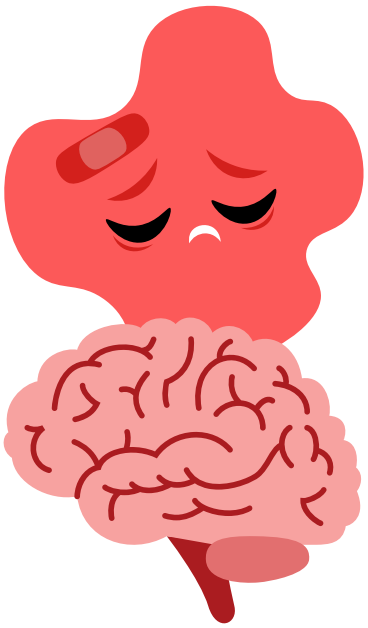
L'esercizio fisico non serve solo a non ammalarsi, ma serve anche ai pazienti per non peggiorare o per migliorare le loro condizioni.
In questo caso è bene chiedere al proprio medico consigli su quale attività intraprendere.

I benefici sul cuore



Una camminata veloce, una corsa leggera, il nuoto migliorano la capacità del cuore di pompare sangue, riducendo il rischio di **ipertensione**.
Il movimento regolare abbassa la pressione sistolica e quella diastolica, migliora l'elasticità delle arterie e la dilatazione dei vasi sanguigni.
C'è una migliore regolazione del **colesterolo**, una sostanza che, se in eccesso nella forma LDL (colesterolo cattivo), si accumula sulla parete delle arterie dando origine a placche che riducono il flusso del sangue causando infarti o, se si staccano, embolie.
Il movimento aumenta l'HDL (colesterolo buono) che ripulisce le arterie, riduce i trigliceridi e migliora il metabolismo dei grassi.





I benefici sul cervello

Numerosi studi hanno chiarito che l'esercizio fisico riduce il rischio di sviluppare **demenza** senile.
Durante l'attività aerobica il cervello riceve più sangue ossigenato che migliora la sopravvivenza dei neuroni.
L'attività fisica favorisce anche la nascita di nuovi neuroni principalmente nell'ippocampo, area cerebrale colpita dall'Alzheimer.
Aiuta anche a combattere **ansia e depressione**, spesso presenti negli anziani.

Inoltre gli sport di gruppo, la palestra, le camminate in compagnia favoriscono la **socializzazione**.

ESERCIZIO COME MEDICINA



I benefici su muscoli, ossa e articolazioni

L'apparato muscolo-scheletrico è un vero e proprio organo della longevità.

Con l'avanzare dell'età il nostro corpo va incontro a tanti cambiamenti, due dei quali sono anche pericolosi: la **sarcopenia** e **l'osteoporosi**.

La prima è una perdita progressiva della massa e della forza muscolare, la seconda è una malattia che rende le ossa più fragili e aumenta il rischio di fratture.

La sarcopenia è accelerata dalla sedentarietà, dalla malnutrizione e da alcune malattie croniche.

L'osteoporosi si combatte con l'esercizio fisico e una corretta alimentazione (calcio e vitamina D) che rallentano la perdita di densità ossea.

Con l'età, la **cartilagine** delle articolazioni si consuma causando dolore e rigidità nei movimenti.

Il movimento moderato rinforza i muscoli che sostengono le articolazioni e riduce l'infiammazione.



I benefici sul sistema immunitario e sul metabolismo

L'attività fisica regolare potenzia le capacità difensive e contrasta i processi infiammatori dell'invecchiamento.

L'attività fisica moderata ma costante migliora la sorveglianza immunitaria cioè la capacità di identificare e combattere virus, batteri e cellule anomale.

Con l'età il metabolismo rallenta causando un aumento di peso. L'esercizio fisico è anche un potente regolatore metabolico: più muscoli = maggiore capacità di bruciare calorie, anche a riposo.

ALIMENTAZIONE



Ippocrate, padre della medicina, più di 2000 anni fa diceva:

“Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo”.

Alimentazione e salute sono legate fra loro; nei tempi antichi non c’erano medicine quindi le erbe aromatiche, l’olio, il vino non erano solo alimenti.

Nei tempi moderni abbiamo un eccesso di cibo: quello che un tempo era raro (carni rosse, zuccheri, grassi) ora è comune.

Invece le verdure, i cereali integrali ed i legumi sono stati abbandonati.

Inoltre i cibi ultraprocessati sono di facile reperibilità ed a costo basso.





Attenzione agli zuccheri aggiunti, riscoprire la dolcezza naturale della frutta, ridurre le porzioni, mangiare con calma e attenzione alla stagionalità.

Ogni pasto, ogni bicchiere d’acqua, ogni passeggiata, ogni notte di buon sonno aiutano il nostro benessere.

L’ACQUA

E’ il nutriente più importante.

Mantiene il corpo in equilibrio.

Il nostro corpo è formato per la maggior parte di acqua e senza di essa non possiamo vivere più di pochi giorni.

Oltre a bere acqua, dobbiamo consumare anche cibi ricchi di acqua come verdura e frutta.



IL CIBO CURA O AMMALA

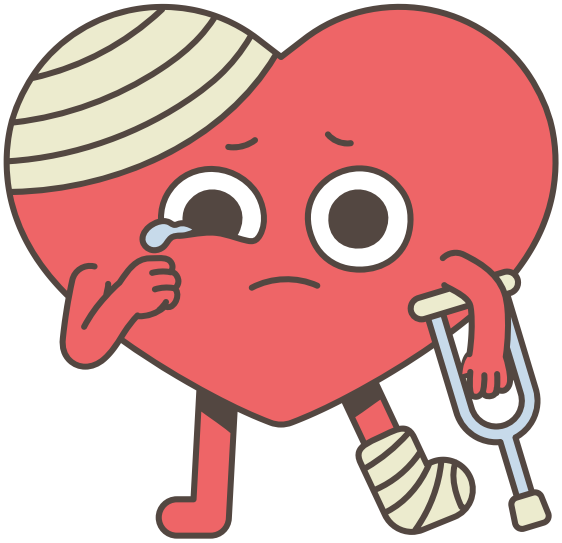


Il cibo invia segnali al nostro organismo utili o dannosi.
Una dieta equilibrata, ricca di verdure, frutta, legumi, cereali integrali e povera di cibi ultraprocessati ci fa invecchiare in salute.
Invece un'alimentazione disordinata, ricca di zuccheri e grassi saturi, accellera i processi infiammatori e invecchia precocemente il nostro organismo.

L'OBESITA'
Si pensa che sia un problema estetico, invece è una malattia cronica che coinvolge metabolismo, cuore e cervello.



IL DIABETE: la malattia del benessere.
In passato era raro, oggi diffusissimo.
E' collegato all'obesità, ad una alimentazione ricca di zuccheri e carboidrati raffinati.
Danneggia vasi sanguigni, reni, occhi e nervi.



Malattie cardiovascolari: IL CUORE.
Infarti e ictus sono le prime cause di morte.
Il cuore soffre se si mangiano troppe carni rosse, insaccati, sale e grassi saturi.
La prevenzione cardiaca comincia a tavola.

LA DIETA MEDITERRANEA

Non è una vera e propria dieta, è uno **stile di vita** che nel passato univa **cibo**, **movimento** quotidiano e vita di **comunità**.
il modello di vita contadino tradizionale, nato spesso dalla necessità, presenta molte caratteristiche che oggi la scienza considera favorevoli alla salute e alla prevenzione delle malattie croniche.
La dieta mediterranea è patrimonio UNESCO.



Nessun alimento è demonizzato, ma tutto è regolato dal principio della moderazione e della stagionalità.

Dieta mediterranea: mangi bene, vivi meglio e la vita ti sorride!

TECNICHE DI COTTURA





La cottura può aggiungere qualità ad un alimento o danneggiare il suo valore nutrizionale.

LA BOLLITURA Provoca perdita di vitamine idrosolubili (vitamina C e quelle del gruppo B). Usare poca acqua e poi utilizzarla come brodo o nelle zuppe.

LA COTTURA A VAPORE E' salutare perchè mantiene il sapore ed i nutrienti dei cibi. Ideale per cuocere verdure, pesce e carni delicate.

LA GRIGLIATURA Marinare i cibi e usare cotture brevi. Ad alte temperature produce sostanze tossiche.

LA COTTURA AL FORNO Se non si eccede nei condimenti è salutare.

LA FRITTURA Non abusarne.

LA FRIGGITRICE AD ARIA Un pò più salutare perchè usa meno olio, ma non utilizzarla frequentemente.

IL MICROONDE Permette di ottenere piatti leggeri e poveri di grassi. E' una cottura rapida e riduce la perdita di vitamine.



CONOSCENZA

Conoscere il nostro territorio significa scoprire le radici della nostra comunità, valorizzare le nostre tradizioni e riscoprire il patrimonio che ci è stato tramandato nel corso del tempo.

"La curiosità mantiene la mente viva ad ogni età"

Partecipare a questo progetto ha significato vivere un'esperienza ricca di cultura, storia e socialità.
Le visite alle splendide **Regge Sabaude**, come il Castello di Govone, la Reggia di Casotto, la Reggia di Venaria e, prossimamente, il Castello di Agliè e altre dimore storiche, offrono l'opportunità di ammirare luoghi di grande bellezza e di conoscere il patrimonio artistico del nostro territorio.
Con la visita al **Principato di Lucedio** abbiamo potuto conoscere la storia di una delle più antiche abbazie cistercensi del Piemonte, fondata nel XII secolo. Nella nostra città c'è il museo più piccolo del mondo: il **Magmax**.
Il progetto ha compreso anche visite dedicate ad alcuni importanti **artisti piemontesi**, tra cui Colombotto Rosso, Guglielmo Caccia e sua figlia Orsola Maddalena Caccia, Mario Pavese ed altri. E' importante conoscere le loro opere e apprezzarne il valore artistico e culturale.

Queste uscite non sono state solo un'occasione per imparare cose nuove, ma anche per trascorrere momenti piacevoli in compagnia, fare nuove amicizie e mantenere la mente attiva. Camminare, osservare e condividere esperienze hanno contribuito al benessere fisico ed emotivo, rendendo ogni visita un momento di svago e di crescita personale.



PER NON DIMENTICARE

Un'altra parte del progetto è stata dedicata alla memoria storica ed alla scoperta dei tragici eventi che hanno segnato il Piemonte durante la Seconda guerra mondiale e la Resistenza, seguiti poi dall'approfondimento di cosa è accaduto nella nostra zona nei primi anni successivi.
Attraverso visite ai luoghi della memoria, che hanno coinvolto persone di diverse generazioni e momenti di approfondimento storico, i sempre numerosi partecipanti hanno avuto l'opportunità di conoscere o riscoprire le storie di uomini e donne che hanno vissuto quel difficile periodo.
Un'esperienza di condivisione e confronto che ha permesso di intrecciare ricordi personali e memoria collettiva, trasmettere alle nuove generazioni le proprie testimonianze e riflettere insieme sul valore della libertà, della pace, della democrazia e della solidarietà.
Un percorso che ci ha profondamente emozionati e commossi, rendendo ancora più viva la memoria di quegli eventi.

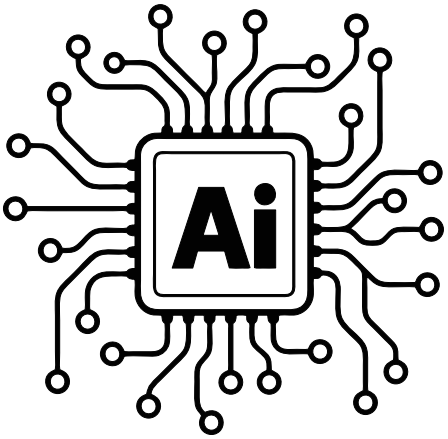








L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE



Ci troviamo di fronte ad una tecnologia che sta cambiando le nostre vite. Anche se siamo diversamente giovani possiamo ignorarla?
Certamente no.
Può essere utile agli anziani in molti aspetti della vita quotidiana, soprattutto quando è usata come strumento di supporto e non come sostituto dei rapporti umani. Ecco alcuni esempi:

- **Compagnia e conversazione**: gli assistenti virtuali possono rispondere a domande, raccontare storie, proporre giochi di memoria o semplicemente fare conversazione, contribuendo a ridurre il senso di solitudine.
- **Supporto alla salute**: può aiutare a monitorare alcuni parametri (se collegata a dispositivi dedicati), suggerire esercizi leggeri, ricordare visite mediche e fornire informazioni affidabili su sintomi e prevenzione, senza sostituire il medico. Inoltre diventerà un supporto per velocizzare le diagnosi delle malattie.
- **Accessibilità**: può leggere testi per chi ha difficoltà visive, trascrivere la voce in testo, tradurre lingue...
- **Sicurezza domestica**: integrata con dispositivi intelligenti, può segnalare anomalie, ricordare di chiudere porte o finestre e, in alcuni casi, rilevare situazioni di emergenza.

Ci sono anche dei limiti?
Sì. **L'I.A. può commettere errori,** anche quando risponde con grande sicurezza. Non deve sostituire il parere di un professionista (soprattutto in campo legale e sanitario): il modo migliore è considerarla uno strumento per comprendere, ragionare e cercare informazioni, non un'autorità infallibile.

Soprattutto non può e non deve rimpiazzare le relazioni con familiari, amici, vicini o la comunità.

TRUFFE CON L'IA



Le truffe con l'intelligenza artificiale sono raggiri in cui i truffatori usano strumenti di IA per ingannare le persone in modo più convincente.

Fidarsi è bene, non fidarsi è meglio!

- **Clonazione della voce**: viene imitata la voce di un familiare per chiedere denaro con una falsa emergenza.
- **Video falsi** (deepfake): immagini o video modificati fanno sembrare che una persona dica o faccia cose mai avvenute.
- **Email e messaggi molto realistici**: l'IA crea testi credibili che imitano banche, enti pubblici o aziende.
- **Finti investimenti o offerte online:** vengono usati volti e video di personaggi famosi per promuovere truffe.
- **Immagini molto realistiche** che possono sembrare autentiche pur non essendolo.
- **Truffe sentimentali**: profili social completi di foto e chat generate dall'intelligenza artificiale per instaurare rapporti fittizi e chiedere denaro.
- e molte altre che compariranno nei prossimi anni

Per difendersi è importante:

- non fidarsi di richieste urgenti di denaro;
- verificare sempre l'identità della persona chiamandola direttamente;
- non comunicare password, codici o dati bancari;
- chiedere consiglio a un familiare o a una persona di fiducia in caso di dubbio.

La prudenza e la verifica delle informazioni sono le migliori difese contro tutti i tipi di truffe.

La fretta è una cattiva consigliera!

Un atteggiamento critico e la verifica delle informazioni aiutano a evitare inganni. raggiri e disinformazione.

Ricorda: non tutto ciò che si vede o si sente su Internet è vero.

SPID e CE

Lo SPID (Sistema Pubblico di Identità Digitale) è il sistema che consente ai cittadini e alle imprese di accedere in modo sicuro ai servizi online della Pubblica Amministrazione e di molti soggetti privati convenzionati, utilizzando un'unica identità digitale composta da credenziali personali.
Si ottiene da uno dei fornitori del servizio autorizzati, di solito a pagamento sia all'emissione, sia annualmente (le Poste offrono un canone gratuito per chi ha 75 anni e oltre).





La CIE (Carta d'Identità Elettronica) è il documento di identità rilasciato dallo Stato italiano che, oltre a certificare l'identità del titolare, consente di accedere in modo sicuro ai servizi online della Pubblica Amministrazione e dei soggetti convenzionati. Grazie al microchip integrato, la CIE permette l'autenticazione ai servizi digitali, l'identificazione elettronica e, tramite l'app CieSign, anche la firma elettronica di documenti.
Si ottiene dal comune di residenza con un unico costo all'emissione. Dopo i 70 anni. sarà necessario un ultimo rinnovo.



PRIMA PARTE



SECONDA PARTE





FIRMA ELETTRONICA



La CIE contiene un certificato digitale che può essere usato per l'autenticazione e, se attivato il servizio dedicato, anche per la firma elettronica qualificata (FEQ).
In pratica, per firmare un documento con la CIE occorrono:

- una Carta d'Identità Elettronica valida;
- il PIN della CIE (le 8 cifre consegnate in due parti);
- uno smartphone con tecnologia NFC oppure un lettore di smart card compatibile;
- il software o l'app che supporta la firma con CIE.
- l’app CieSign

Come funziona

1. Apri il documento da firmare nell’app.
2. Seleziona l'opzione di firma con CIE. Permette di firmare file in formato PAdES (per i PDF) o CAdES (con estensione .p7m) inserendo il PIN della propria carta.
3. Avvicina la carta al telefono (oppure inseriscila nel lettore).
4. Inserisci il PIN quando richiesto.
5. Il documento viene firmato digitalmente.

Caratteristiche della firma con CIE

- Tipo di firma: Elettronica Avanzata (FEA) e non una firma digitale qualificata (FEQ).
- Valore legale: Pienamente riconosciuta dalla Pubblica Amministrazione italiana per la maggior parte dei documenti digitali.
- Costo: È un servizio gratuito fornito dallo Stato.
- Limiti: Non può essere usata nei casi specifici in cui la legge richiede una firma elettronica qualificata (come alcuni atti notarili o passaggi di proprietà immobiliari).



FURTO d'IDENTITA' DIGITALE

Proteggere la propria identità digitale significa impedire che qualcuno si spacci per te online o acceda ai tuoi account e ai tuoi dati personali.
Il furto dell'identità digitale può avvenire in molti modi.
Ecco i metodi più comuni:

- **Phishing** Ricevi un'email, un SMS o un messaggio che sembra provenire da una banca, un corriere o un ente pubblico. Il messaggio invita a cliccare su un link e inserire credenziali o dati personali. Il sito è falso ma molto simile a quello originale.
- **Furto delle credenziali** Se usi la stessa password su più servizi, una violazione di uno di essi può consentire ai criminali di provare la stessa combinazione email/password su altri account.
- **Violazioni dei database** (data breach) Aziende o servizi online possono subire attacchi informatici in cui vengono sottratti dati degli utenti.
- **Malware** Un programma dannoso installato sul computer o sullo smartphone può registrare ciò che digiti (**Keylogger**) o rubare dati memorizzati sul dispositivo.
- **Social engineering** Un malintenzionato può telefonare o scrivere fingendosi un operatore della banca, un tecnico informatico o un familiare per convincerti a rivelare informazioni riservate.
- **Furto o smarrimento del dispositivo** Se smartphone o computer non sono protetti da PIN, password o crittografia, chi li trova potrebbe accedere ai tuoi account.
- **Reti Wi-Fi non sicure** Collegarsi a reti pubbliche o contraffatte può esporre i tuoi dati: utilizza solo connessioni protette e note.
- **Eccessiva condivisione sui social di informazioni** come data di nascita, scuola frequentata, nome dell'animale domestico o indirizzo perché possono essere usati per indovinare password o rispondere a domande di sicurezza. Mai utilizzare i dati eventualmente inseriti nei social come password.
- **Truffa del QRCODE o quishing**: , l'utente viene reindirizzato a siti web contraffatti progettati per sottrarre credenziali bancarie, sottrarre denaro (finte multe) dati personali o per installare malware.

FURTO d'IDENTITA' DIGITALE



Cosa può fare chi ruba la tua identità digitale?

Se ottiene dati sufficienti, potrebbe:

- accedere alla tua email o ai social;
- effettuare acquisti con i tuoi dati di pagamento;
- richiedere prestiti o stipulare contratti a tuo nome (se dispone di informazioni e documenti sufficienti);
- impersonarti per truffare amici, familiari o colleghi;
- accedere a servizi online come home banking o servizi della pubblica amministrazione, se riesce a ottenere anche le credenziali e gli eventuali codici di verifica.

In molti casi il furto d'identità non dipende da un singolo dato, ma dalla combinazione di più informazioni (nome, data di nascita, indirizzo, email, numero di telefono e credenziali di accesso) che, insieme, permettono ai criminali di fingersi la vittima o superare i controlli di sicurezza.

Proteggi l'email che è spesso la chiave per recuperare gli altri account.

- Diffida delle email che chiedono di confermare password o codici di verifica.

Difenditi dal phishing

Molti furti d'identità iniziano con un messaggio ingannevole.
Prima di cliccare su un link:

- verifica attentamente il mittente;
- controlla che l'indirizzo del sito sia corretto;
- non inserire credenziali dopo aver aperto un link ricevuto via email o SMS,.

Limita l'esposizione dei dati personali

- Evita di pubblicare i tuoi dati e soprattutto le immagini dei tuoi documenti d'identità.



FURTI D'IDENTITA'

Proteggersi dal furto d'identità significa ridurre le occasioni in cui i propri dati personali possono essere rubati o usati in modo fraudolento. Nessuna misura è infallibile, ma adottarne diverse insieme aumenta molto la sicurezza.

Ecco alcune pratiche efficaci:

- Usa password lunghe e soprattutto uniche per ogni account importante. Meglio usare delle passphrase. Non usare dati personali (indirizzo, nome di un animale domestico a te riconducibile, date di nascita tue o dei membri della tua famiglia...)
- Attiva l'autenticazione a due fattori (2FA), preferibilmente tramite un'app di autenticazione o una chiave di sicurezza, anziché via SMS.
- Diffida di email, SMS, telefonate o messaggi che chiedono credenziali, codici di verifica o dati bancari. Verifica sempre il mittente prima di rispondere o cliccare su un link.
- Mantieni aggiornati sistema operativo, browser e applicazioni, così da correggere vulnerabilità note.
- Controlla regolarmente gli estratti conto bancari e della carta di credito per individuare tempestivamente movimenti non autorizzati.
- Limita le informazioni personali che condividi sui social network, come data di nascita completa, indirizzo, numero di telefono o dettagli sulla tua routine.
- Proteggi i tuoi dispositivi con PIN, password, impronta digitale o riconoscimento facciale e usa la crittografia per i dati sensibili.
- Evita di inserire dati sensibili quando sei connesso a reti Wi-Fi pubbliche non protette.
- Distruggi documenti cartacei contenenti dati personali prima di gettarli.
- Fai attenzione alle richieste di documenti d'identità: condividili solo quando necessario e con soggetti affidabili.

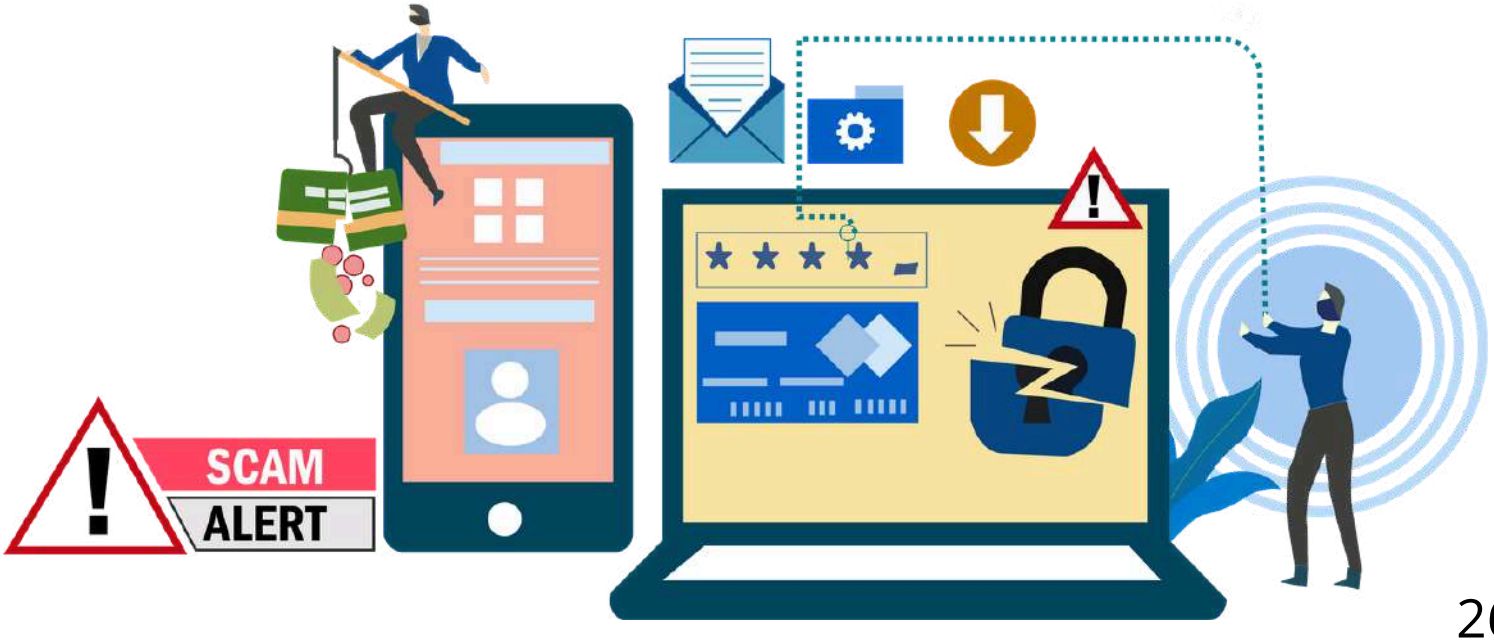
FURTI D'IDENTITA'

Segnali che potrebbero indicare un furto d'identità
Presta attenzione se noti:

- addebiti che non riconosci;
- accessi insoliti ai tuoi account;
- email di cambio password che non hai richiesto;
- comunicazioni relative a prestiti, contratti o acquisti che non hai effettuato;
- impossibilità di accedere ai tuoi account perché le credenziali sono state modificate.

Se **sospetti** un furto d'identità
Agisci rapidamente:

- Cambia immediatamente le password degli account coinvolti.
- Contatta la banca o l'emittente della carta per bloccare strumenti di pagamento compromessi.
- Abilita o rafforza l'autenticazione a due fattori.
- Conserva prove come email, SMS e screenshot.
- Presenta una denuncia alle autorità competenti se sono stati commessi reati o utilizzati i tuoi dati in modo fraudolento.
- Monitora con attenzione i tuoi conti e gli altri servizi collegati nelle settimane successive.



BONIFICI ISTANTANEI

Quando il bonifico è istantaneo, per inviarlo prenditi il tuo tempo.

Il bonifico istantaneo è uno strumento utile per inviare denaro in tempi rapidi, ma fai attenzione alle truffe: il trasferimento dei fondi è immediato e il pagamento **non è revocabile** né dal cliente, né dalla Banca.

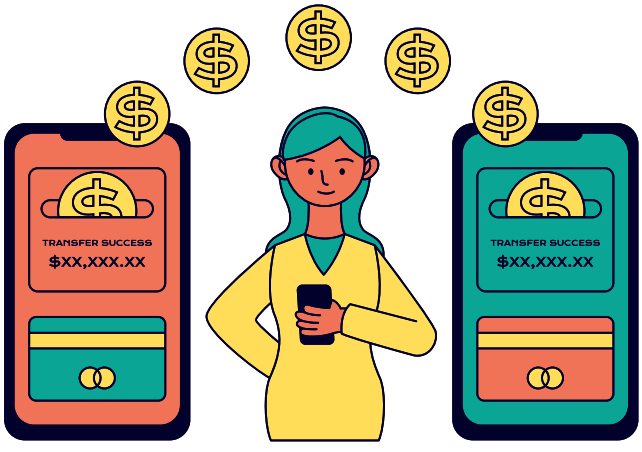
Ecco alcuni consigli.

- **Verifica l'autenticità della richiesta**. Diffida da chi ti contatta per eseguire dei pagamenti anche se la richiesta sembra provenire da numeri di telefono riconducibili alla Banca o alle Forze dell'Ordine. Riaggancia e contatta tu il mittente solo tramite numeri e indirizzi ufficiali.
- **Diffida delle urgenze**. Evita sempre chi ti chiede di eseguire un bonifico istantaneo per emergenze improvvise, per mettere in sicurezza i tuoi risparmi o per sbloccare il tuo conto.
- **La Banca verifica il beneficiario**. La Banca effettua una verifica sulla corrispondenza tra l'IBAN e i dati del beneficiario da te inseriti. Visualizza con attenzione l'esito della verifica prima di autorizzare l'operazione.

Prima di effettuare un bonifico istantaneo, è sempre consigliabile:

- **controllare attentamente l'IBAN** del destinatario;
- **verificare l'importo** che è stato inserito;
- **accertarsi dell'identità del beneficiario**, soprattutto se la richiesta è arrivata tramite maii, SMS, Whatsapp o telefono, per evitare truffe.

Diffida sempre di chi ti mette fretta





CONDIVISIONE

E’ il piacere di vivere un'esperienza insieme ad altre persone, scambiando emozioni, ricordi, idee e conoscenze.

Favorisce la socializzazione, rafforza le relazioni e contribuisce al benessere e al senso di appartenenza al gruppo.

Scopo delle nostre attività ugualmente importanti sono **i momenti di condivisione:** le **merende condivise** quando le uscite sono solo di mezza giornata, **i pranzi in compagnia** durante le uscite di una giornata intera.

I **social network** possono rappresentare per gli anziani uno strumento di condivisione. È importante, però, la consapevolezza dei rischi: per questo facciamo molti **incontri di conoscenze informatiche**. Tuttavia operiamo ogni giorno perché il loro utilizzo **non sostituisca mai la vita sociale in presenza**.

Gli anziani usano i social per:

- **Mantenere i rapporti familiari**: Facebook, WhatsApp e altre piattaforme permettono di rimanere in contatto con figli, nipoti e amici, anche a distanza.
- **Ridurre l’isolamento sociale:** i social possono favorire la partecipazione a gruppi con interessi comuni.
- **Informarsi**: utilizzano Internet e social network per leggere notizie e seguire argomenti di interesse.
- **Condividere esperienze**: fotografie, ricordi, opinioni e attività quotidiane possono diventare occasioni di scambio.
- **Imparare e partecipare**: tutorial, gruppi e comunità online possono aiutare a sviluppare nuove competenze.

Ma gli anziani possono essere esposti a:

- truffe online e phishing;
- disinformazione e notizie false;
- violazioni della privacy;
- difficoltà nel riconoscere profili o siti falsi.
- uso eccessivo dei social, che in alcuni casi può sostituire i rapporti faccia a faccia.

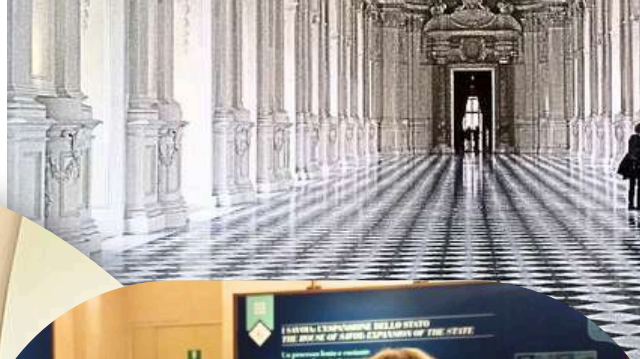
CONDIVISIONE
anche tra generazioni diverse

L'incontro tra anziani e giovani rappresenta una risorsa preziosa per tutta la società. Ogni generazione possiede esperienze, competenze e punti di vista che, se condivisi, arricchiscono l'altra.
Gli anziani custodiscono un patrimonio di conoscenze, memoria storica, valori, mestieri e racconti di vita che possono aiutare i giovani a comprendere meglio il passato, affrontare le difficoltà con maggiore consapevolezza e sviluppare un senso di appartenenza alla comunità.
I giovani, a loro volta, possono trasmettere competenze legate alle nuove tecnologie, ai cambiamenti sociali e ai nuovi modi di comunicare. Possono aiutare gli anziani a utilizzare smartphone, computer, servizi online e strumenti di intelligenza artificiale, favorendo la loro autonomia e la partecipazione alla vita digitale.
Questo scambio di conoscenze crea un rapporto basato sul rispetto, sull'ascolto e sulla collaborazione.
Gli anziani si sentono valorizzati per la loro esperienza, mentre i giovani imparano a riconoscere il valore della memoria e dell'esperienza vissuta.
La condivisione tra generazioni contribuisce anche a contrastare la solitudine, a ridurre i pregiudizi reciproci ed a costruire una società più inclusiva e solidale.
Non si tratta semplicemente di insegnare o imparare, ma di crescere insieme, mettendo in comune competenze, esperienze e idee.

In un mondo in continua evoluzione, il **dialogo tra generazioni** è uno degli strumenti più efficaci per creare comunità più forti, nelle quali il sapere del passato e le innovazioni del presente si uniscono per affrontare le sfide del futuro.









Reggia di Venaria



Castello Reale di Casotto



Castello Reale di Govone



Moncalvo
Il murale storico-comunitario





Deposito Museale Colombotto Rosso Pontestura



Principato di Lucedio



Archivio di stato - Asti
Luci ed ombre della rinascita - 1946



PLAN di Pragelato
Storia della Resistenza in Val Chisone

