



GENERAZIONI UNITE:

PROGETTO DI LOTTA ALLA SOLITUDINE

E STIMOLO ALLA SOCIALITA'

PER FAVORIRE L'INVECCHIAMENTO ATTIVO

ANCHE ATTRAVERSO LA COLLABORAZIONE

FRA LE GENERAZIONI

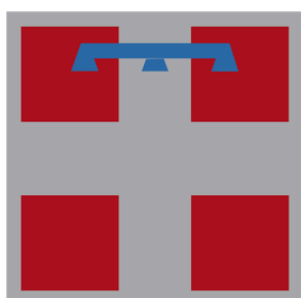
VADEMECUM

per un invecchiamento

attivo e sicuro

“consigli e curiosità”

Realizzato con il contributo della



**REGIONE
PIEMONTE**



ALDO GREGORI

Presidente ADA Alessandria



ENRICA COPPO

Presidente ADA di ASTI CUNEO ODV

Dalle interazioni tra la popolazione anziana e anche le fasce più attive, è emerso da un lato un profondo senso di solitudine acuito dall'isolamento dovuto al Covid e dall'altro un desiderio di conoscenza e di socialità.

La solitudine può avere impatti negativi sulla salute fisica e mentale.

L'associazionismo può combatterla, offrire supporto sociale, ridurre lo stress e migliorare la qualità della vita.

Incontri, dibattiti e confronti, **specie se accompagnati ad una buona merenda**, portano buoni consigli.

Con il nostro progetto abbiamo cercato di ricreare le buone abitudini di una volta che consentivano nei nostri paesi e nelle nostre città una vita piena secondo uno stile di vita solidaristico.



Ecco un esempio delle nostre merende: sono sempre un'occasione per stare insieme, per ritrovarsi, per parlare e anche per confrontarsi .

Grazie al cibo e allo stare in compagnia, la vita è più piena. 3

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 ha portato a conoscere **i segreti del mondo digitale** per non rimanere indietro.

Poiché si è presentata la necessità di interagire con una forma meno conosciuta di disabilità, cioè "La sordità", si sono svolti corsi specifici sul **linguaggio dei segni LIS**.

Inoltre si sono tenuti seminari destinati a famigliari ed educatori di persone con **deficit dello spettro autistico**, per meglio interagire con gli stessi.

Infine ci siamo cimentati con nuove e vecchie conoscenze: **il cucito e la maglieria**.

2) Il mondo intorno a noi offre tanti stimoli visivi e sensoriali. Le nostre **visite ai territori UNESCO** hanno permesso di cogliere le bellezze del nostro territorio.

3) Benessere psicologico e fisico.

Non rimanere soli ma cercare cose da fare, meglio se in compagnia (per esempio seguire le attività dell'ADA).

Gli anziani sono anche portatori di storia e memoria.

Ecco che, con il progetto **"Per non dimenticare"**, oltre che ad aiutare il ricordo, si sono trasmesse ai giovani le memorie, vissute o sentite raccontare da genitori e nonni, di un drammatico periodo storico (1943-1945).

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

E per meglio apprezzare la vita, **un corso di enologia**.

Ed ecco alcuni consigli

SICUREZZA ALIMENTARE



La sicurezza alimentare è la garanzia che il cibo che mangiamo non causi danno quando viene preparato e consumato secondo le istruzioni.

Si basa sull'igiene e sui controlli che vanno dalla produzione alla vendita.

I prodotti alimentari devono essere privi di rischi per la salute e devono essere prodotti, manipolati e conservati in modo sicuro, secondo le normative vigenti e le buone pratiche igieniche.

Misure igieniche per la sicurezza degli alimenti

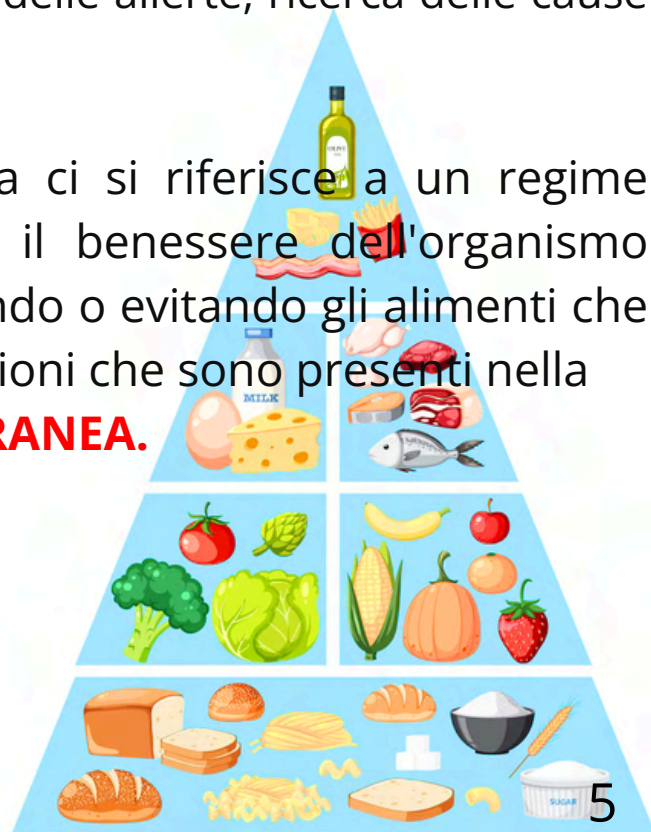
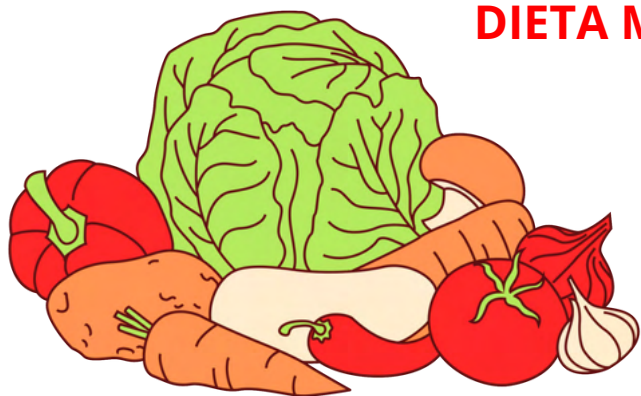
La Sanità Pubblica, per garantire la sicurezza alimentare, stabilisce tre livelli di misure igieniche:

1. **prevenzione primaria** (sui cibi alla fonte, agendo prima che il pericolo si manifesti) su materie prime, personale, processo produttivo...
2. **prevenzione secondaria** (individuazione e correzione dei problemi durante le fasi di produzione, trasformazione e distribuzione) con controllo dei punti critici di HACCP, analisi di laboratorio, tracciabilità...
3. **prevenzione terziaria** (gestione delle emergenze e riduzione del danno) con ritiri dal mercato, gestione delle allerte, ricerca delle cause di intossicazioni alimentari...

Benessere alimentare

Quando si parla di alimentazione sana ci si riferisce a un regime nutrizionale equilibrato, che favorisca il benessere dell'organismo fornendogli ciò di cui ha bisogno, limitando o evitando gli alimenti che potrebbero recargli danno. Tutte indicazioni che sono presenti nella

DIETA MEDITERRANEA.



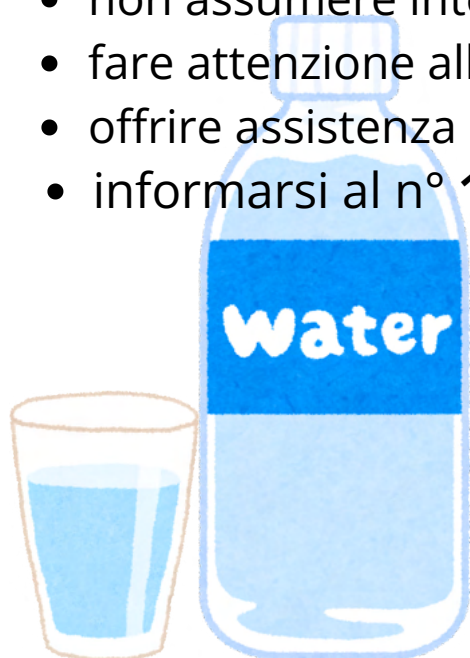
SICUREZZA AMBIENTALE

IL CALDO ECCESSIVO

Per tutti, ma in particolare per le persone anziane, è importante difendersi dal caldo estivo.

Ecco alcuni consigli:

- evitare di uscire e di fare sport nelle ore centrali della giornata
- arieggiare la casa nelle ore più fresche e chiudere gli scuri nelle ore soleggiate
- indossare indumenti traspiranti, chiari, non aderenti, di fibre naturali come cotone e lino
- all'aperto coprirsi il capo e proteggere gli occhi con occhiali scuri, proteggere la pelle dai raggi solari
- coprirsi quando si entra in un locale con aria condizionata, come al supermercato
- in auto usare il climatizzatore, se presente, o le tendine parasole
- bere molta acqua e mangiare frutta e verdura, dieta leggera
- far controllare dal medico il dosaggio di eventuali farmaci adatti a contrastare problemi di salute sensibili al caldo, come l'ipertensione
- non assumere integratori senza parere del medico
- fare attenzione alla conservazione degli alimenti
- offrire assistenza a chi ne ha bisogno
- informarsi al n° **1500** del Ministero della Salute



SICUREZZA PERSONALE

PERSONE CHE BADANO ALL'ANZIANO

A volte gli anziani sono messi in pericolo da persone a loro vicine come assistenti familiari, badanti e altri.

Ecco alcuni consigli:

- creare attorno a sé una rete di persone fidate, amici e parenti ai quali confidarsi
- prima di far entrare personale nella casa, prendere informazioni sulla serietà e affidabilità di chi ci sta vicino
- se possono ritirare dalla banca o dalla posta denaro per conto dell'anziano, controllare il conto per verificare che le somme di denaro prelevate coincidano con quelle ricevute
- se fanno acquisti per conto dell'anziano, farsi dare gli scontrini per un controllo.



PERICOLI IN CASA



La casa potrebbe apparire come un luogo sicuro e protetto, invece la maggior parte degli incidenti avviene proprio all'interno delle mura domestiche.

Ecco alcuni consigli per evitare i pericoli più comuni:

- in cucina non allontanarsi se il fuoco è acceso, fare attenzione alle padelle con olio o acqua bollente per evitare ustioni
- in soggiorno non mettere tappeti oppure bloccarli con una rete antidrucciolo
- nel bagno fare attenzione se il pavimento è bagnato e installare i maniglioni vicino ai sanitari; preferire la doccia alla vasca da bagno
- in camera da letto evitare gli scendiletto
- le scale dell'abitazione sono sempre pericolose, tenersi al corrimano
- non salire sulla scala e tanto meno su una sedia per raggiungere posti in alto, soprattutto quando si è soli
- non sollevare pesi che potrebbero provocare traumi
- non usare ciabatte o pantofole, solo le scarpe ben chiuse evitano il rischio di inciamparsi, scivolare e cadere

In caso di incidenti, chiamare il 118

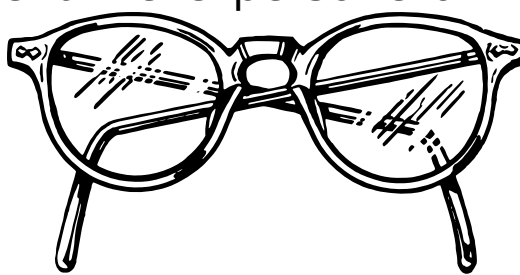




CONSIGLI PER UNA CASA SICURA

La maggior parte degli incidenti nelle persone anziane riguarda le cadute per i seguenti motivi:

- disturbi della vista
- disturbi dell'equilibrio



ATTENZIONE

Non lasciare la chiave inserita nella serratura perché un ladro esperto può manovrarla dall'esterno

Non inserire mai una presa multipla su una ciabatta

I cavi volanti sono pericolosi perché fanno inciampare

Attrezzi da lavoro, sostanze tossiche e detersivi devono essere in posti sicuri, fuori dalla portata di bambini e anziani

Se c'è puzza di gas, non accendere la luce

Per sicurezza, far installare un rilevatore di gas

Sostituire il piano cottura con uno che interrompa automaticamente il gas se la fiamma si spegne

Usare i fuochi più lontani dal bordo e girare i manici all'interno

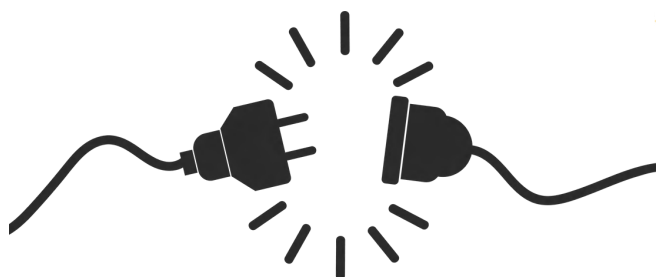
Non lasciare aperte le ante dei pensili

Non fumare a letto

Non coprire con fazzoletti le abat-jour

Non chiudere a chiave la porta del bagno

Non usare stufette elettriche nel bagno





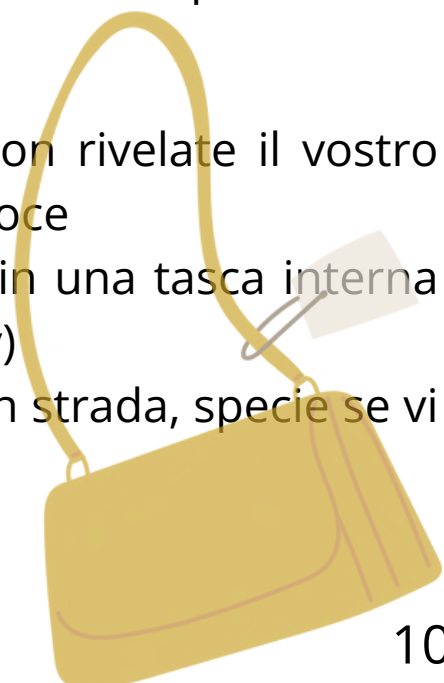
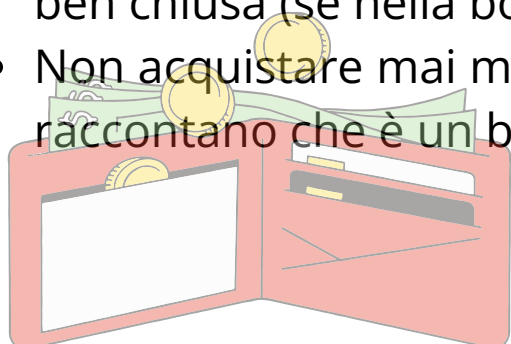
PERICOLI IN STRADA

COSA CAPITA?

- si avvicinano e con grande cordialità si presentano come persone conosciute in vacanza, durante un ricovero ospedaliero, come amici dei vostri parenti, vi propongono di accompagnarvi a casa, di portare le vostre borse della spesa con l'intento di introdursi in casa vostra
- si avvicinano chiedendo un'informazione e così permettono ad un complice di rubarvi il portafoglio
- vi urtano rovesciandovi addosso il contenuto di un bicchiere o di una bottiglia e, con la scusa di ripulirvi gli abiti, vi sfilano il portafoglio
- fingono un malore aggrappandosi alla vostra persona, facendo leva sul vostro buon cuore, per rubarvi il portafoglio
- uscendo dalla banca o dalla posta, dove avete prelevato del denaro, una persona davanti a voi simula difficoltà ad aprire la porta ed un complice crea trambusto per distrarvi e rubare il denaro prelevato

CONSIGLI:

- Per strada, se si è avvicinati da sconosciuti, non rivelate il vostro indirizzo e, se insistono, chiedete aiuto ad alta voce
- Se avete fatto un prelievo di denaro, metterlo in una tasca interna ben chiusa (se nella borsa, mettetela cross body)
- Non acquistare mai merce che viene proposta in strada, specie se vi raccontano che è un buonissimo affare



TRUFFE E RAGGIRI A CASA



Tra le vittime preferite dai truffatori ci sono gli anziani i quali, oltre ad essere raggirati, spesso si ritrovano con problemi di salute anche seri.

Ecco alcune truffe comuni:

- **truffa del pacco:** i truffatori contattano il genitore anziano dicendo che devono consegnare un pacco destinato ad un familiare o ad un condomino assente, chiedendo una somma per la consegna
- **truffa del falso impiegato:** i truffatori si presentano alla porta fingendosi dipendenti INPS, di gestori luce, gas e telefonia, a volte anche vigili e poliziotti; spesso esibiscono tessere false; dicono che devono entrare per compilare moduli o per vari controlli e così si introducono in casa e possono rubare denaro e gioielli
- **truffa dell'amico:** i truffatori si presentano come amici dei figli o nipoti dell'anziano, dicendogli che devono riscuotere un debito e riescono a farsi dare denaro o gioielli
- **truffa del ladro:** i truffatori dichiarano che c'è stato un furto nel condominio o nella zona e che il ladro potrebbe essere entrato nella vostra abitazione; si spacciano per forze dell'ordine e riescono ad entrare in casa con la scusa di proteggervi
- **truffa dell'emergenza:** i truffatori dicono che c'è un'emergenza: incendio, fuga di gas, ecc... e che devono entrare per un controllo
- **truffa della beneficenza:** i truffatori riescono ad entrare in casa facendo leva sulla generosità dell'anziano
- **truffa dell'impiegato bancario o postale:** i truffatori dichiarano che il denaro ritirato è falso e perciò ve lo sostituiranno

... E AL TELEFONO

- Se siete contattati telefonicamente da persone che si presentano come funzionari di banca, della posta, di enti come l'Inps, di gestori telefonici o fornitori di luce e gas, non comunicate mai il numero dei vostri contratti, del conto corrente, il vostro codice fiscale o di altro documento di riconoscimento
- Non aderite mai ad offerte, spesso gratuite, che vi fanno per telefono
- Non invitare tali persone a farvi visita, quindi non comunicate il vostro indirizzo



Chiamate dai call center

- **Finto aumento del canone.** Il call center si presenta a nome della compagnia fornitrice di servizi e paventa un forte aumento del canone. L'aumento ovviamente non esiste, è solo uno stratagemma per far cambiare gestore al cliente.
- **Finte difficoltà sull'attivazione del servizio.** Alcuni call center chiamano sostenendo l'impossibilità di portare a termine l'attivazione della linea, di dover cambiare il modem oppure un contatore della luce o del gas, tentano di far cambiare operatore al cliente promettendo tempi rapidissimi e migliori condizioni: ovviamente non c'è nessun problema tecnico o commerciale, ma se il cliente chiamato sta aspettando la risoluzione di un guasto o la sostituzione di apparecchiature potrebbe ritenere che la chiamata provenga dal call center corretto.
- **Finte difficoltà nella risoluzione di un guasto.** Sono capitati anche dei casi in cui alcuni clienti di compagnie telefoniche, dopo aver segnalato un guasto tecnico, hanno ricevuto una chiamata in cui si comunicava loro l'impossibilità di ripristinare il servizio, dirottandoli quindi verso altri gestori a loro dire più affidabili.

... O ALLO SMARTPHONE

Lo **smartphone** vi collega con tutto il mondo, coi social, con la vostra banca o posta per i pagamenti online, con la P.A., con il vostro medico...

I pericoli legati all'uso dello smartphone possono essere suddivisi in due categorie principali:

1. **rischi per la salute** (può portare a dipendenza, problemi di concentrazione, disturbi del sonno, e impatti negativi sulla salute fisica come dolori muscoloscheletrici e affaticamento degli occhi)
2. **rischi per la sicurezza informatica** (sono bersagli di attacchi informatici che possono portare al furto di dati sensibili, come informazioni bancarie e dati personali)



CONSIGLI:

- Non rivelate sui social che voi siete in vacanza e perciò la vostra casa è vuota
- Non utilizzare il qr code se non siete sicuri di chi ve lo propone perché potrebbe nascondere una truffa
- Per risparmiare dati di traffico, potreste essere tentati di collegarvi a reti wi-fi non protette da password: non accedere a queste reti per collegarvi a servizi personali e confidenziali, come le informazioni bancarie e sulle carte di credito
- Attenzione alle app gratuite che installiamo: spesso cedono i nostri dati per la pubblicità o cyber criminali possono rubarli
- Scaricare una suite di antivirus e anti malware valida (e legale) che aiuti a individuare ed eliminare questi tipi di programmi prima che abbiano la possibilità di avere accesso ai nostri dati personali.





TRUFFE E RAGGIRI INFORMATICI

COSA FARE?

- non aprire email sospette, soprattutto non aprire allegati o cliccare su link
- arrivano email o SMS che invitano a cliccare su link che portano a siti web simili a quelli ufficiali, chiedendo poi di inserire dati personali e bancari
- contattare la banca o la posta con i numeri di telefono che conosciamo e non con quelli comunicati negli SMS o nelle email
- cercare su internet se ci sono truffe simili segnalate
- aggiornare frequentemente le password e farle più complesse
- utilizzare solo siti web sicuri
- non pubblicare fotografie sui social
- attenzione alle transazioni online
- se siete caduti vittima o sospettate una truffa, contattate la polizia postale per una eventuale denuncia



TRUFFE E RAGGIRI TRAMITE EMAIL

ESEMPI:

- ricevete una email con la segnalazione di una notifica da parte di un ente (INPS, Agenzia delle Entrate, ASL...), che vi può trarre in inganno perché state aspettando la risposta ad una domanda precedentemente presentata.
- ricevete una email di una persona che si dichiara molto malata, quasi in fin di vita, che vi vuole donare del denaro come beneficenza e chiede di essere ricontattata.
- ricevete una email che afferma che siete vincitori di una lotteria o di un concorso, ma per ricevere il premio dovete pagare delle tasse o altre commissioni.
- ricevete una email che afferma che si è stati coinvolti in una vicenda legale o che si ha un debito da saldare, con un link che porta a una pagina web falsificata.
- ricevete una email che richiede di aggiornare i dati bancari o di verificare il proprio account, con un link che porta a una pagina web simile a quelle vere.
- ricevete una email che vi avverte di attività sospette sulla carta di credito e vi chiede di fornire i dettagli della carta per verificare la transazione.
- ricevete una email che afferma che una certa azienda è in bancarotta e che offre quindi merci a prezzi stracciati, con un link che porta a una pagina web falsificata.

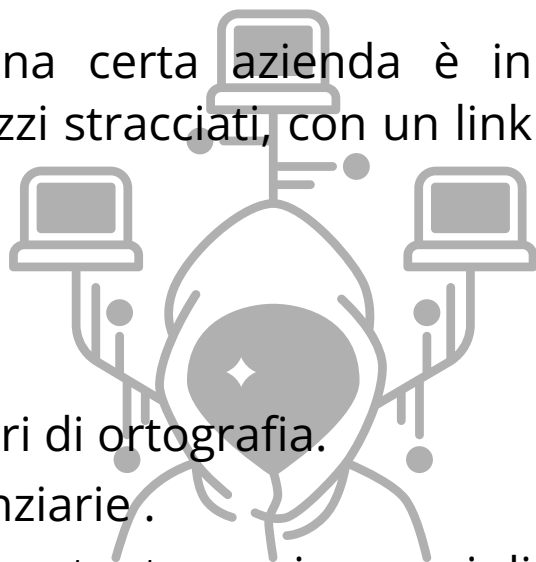
NON CLICcate MAI SUI LINK.

Controllate l'indirizzo email di invio.

Controllate il testo perché spesso ci sono errori di ortografia.

Non fornite mai informazioni personali o finanziarie.

Se avete ancora dubbi, contattate l'ufficio competente con i numeri di telefono reali, non utilizzate mai quelli presenti nella email.



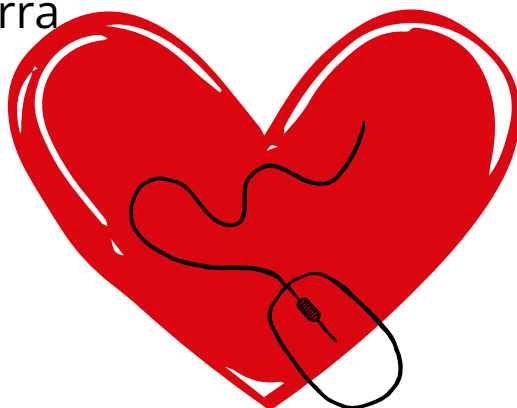
TRUFFE E RAGGIRI ONLINE



Nuovi pericoli si sono affacciati con l'avvento dei social e la diffusione dei contatti via web.

Ecco altre truffe molto diffuse:

- **truffa della falsa vendita online:** i truffatori offrono prodotti firmati a prezzi stracciati, prodotti che non verranno mai consegnati oppure che saranno molto diversi da quelli promessi
- **truffa del negozio che chiude** e svende per pagare i dipendenti
- **truffa finanziaria:** SMS ed email fasulle con link che portano ad un sito web simile a quello bancario, postale o dell'assicurazione
- **truffa romantica:** i truffatori instaurano relazioni romantiche con lo scopo di farsi mandare denaro dalle vittime
- **furto dell'identità digitale:** tutte le informazioni che identificano la persona, la carta d'identità, l'indirizzo di posta elettronica, i numeri delle carte di credito..., tutto ciò anche tramite appositi virus
- **furto per creare un falso SPID** con i dati della persona a cui hanno rubato i dati personali, utile per rubare bonus e dirottare pagamenti su un altro IBAN
- **truffa whatsapp** Ciao mamma, ciao papà questo è il mio nuovo numero
- **truffa affitto casa vacanze** in cui offrono case inesistenti o prese da annunci reali ma con un indirizzo diverso, con lo scopo di rubare la caparra

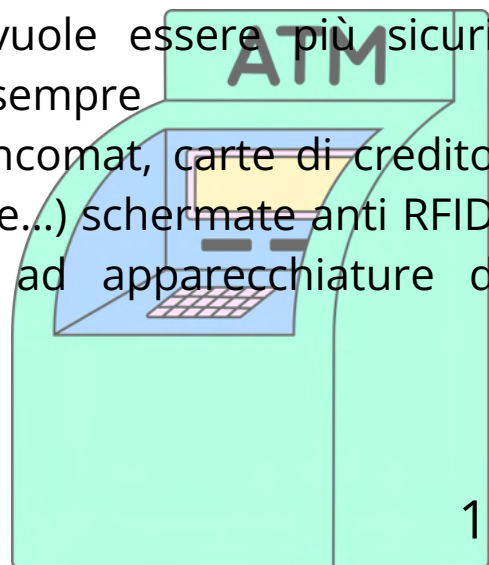


ATTENTI AI PROPRI BENI



La sicurezza finanziaria riguarda la capacità dell'anziano di gestire le proprie finanze in modo da garantire un livello di stabilità e benessere economico nel lungo termine. Ciò implica la capacità di fronteggiare imprevisti e proteggere il proprio patrimonio da eventuali rischi.

- Non affidare il proprio denaro a persone sconosciute
- Non mostrare gioielli o denaro ad estranei
- Non firmare documenti o contratti se non si è certi di chi li chiede
- Non dare le proprie coordinate bancarie o postali
- Non divulgare dati personali nei siti web o nei social
- Attenzione a email o SMS che invitano a cliccare su link che portano a siti web simili a quelli ufficiali, chiedendo poi di inserire dati personali e bancari, non telefonare ai numeri presenti nel messaggio ma chiamare solo quelli ufficiali
- Bloccare subito il bancomat e la carta di credito in caso di furto, evitando così che vengano utilizzati per effettuare spese di piccoli importi che non richiedono il pin: salvare nella rubrica telefonica i numeri verdi, attivi 24 ore su 24, per il blocco
- Un altro pericolo è la clonazione delle carte: al ristorante non darle al cameriere ma pagare recandosi alla cassa, fare attenzione che nell'ATM non ci siano manomissioni e coprire con la mano la tastiera mentre si digita il pin
- Per evitare di non accorgersi subito dell'uso fraudolento delle carte, attivare la notifica dei pagamenti; se si vuole essere più sicuri, impostarle in modo che il pin venga richiesto sempre
- Utilizzare custodie per carte contactless (bancomat, carte di credito, passaporto, carta d'identità, chiavi magnetiche...) schermate anti RFID, che impediscono la trasmissione di dati ad apparecchiature di malfattori che possono avvicinarsi



Nell'era dei pagamenti digitali, l'anello debole della catena è ancora uno: l'essere umano. Crescono in Europa le frodi finanziarie basate sulla manipolazione delle vittime, indotte ad autorizzare direttamente i pagamenti. A differenza dei crimini tradizionali, basati per lo più su credenziali rubate o violazione di sistema, queste giocano direttamente sui punti deboli dei consumatori. E cadere nella trappola è molto più semplice di quanto non si pensi: i truffatori intercettano fatture legittime, modificano i dettagli di pagamento e reindirizzano i fondi ai loro conti. Ancora, si fingono banche, agenzie governative o persino familiari disperatamente bisognosi di denaro.

Ce n'è poi una in particolare che sta emergendo, si tratta della frode cosiddetta App (Authorised push payment) che induce i suoi bersagli ad autorizzare pagamenti immediati su conti fraudolenti. Poiché queste transazioni sono tecnicamente approvate dalle vittime, eludono i normali meccanismi di rilevamento delle frodi. I pagamenti in tempo reale (RTP) sono un bersaglio per i truffatori, perché il loro punto di forza è la velocità. Possono trasferire denaro dal conto del beneficiario in pochi minuti, prima che la vittima si renda conto di essere stata truffata, rendendo ancora più difficile il recupero.

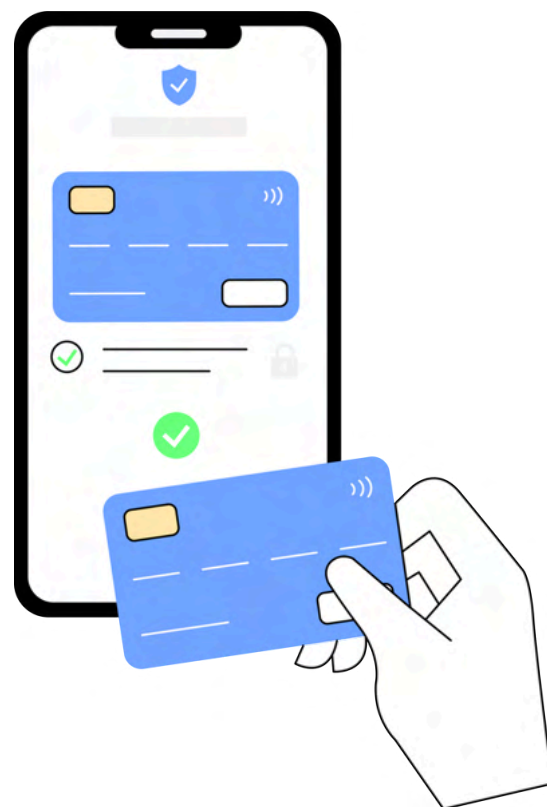
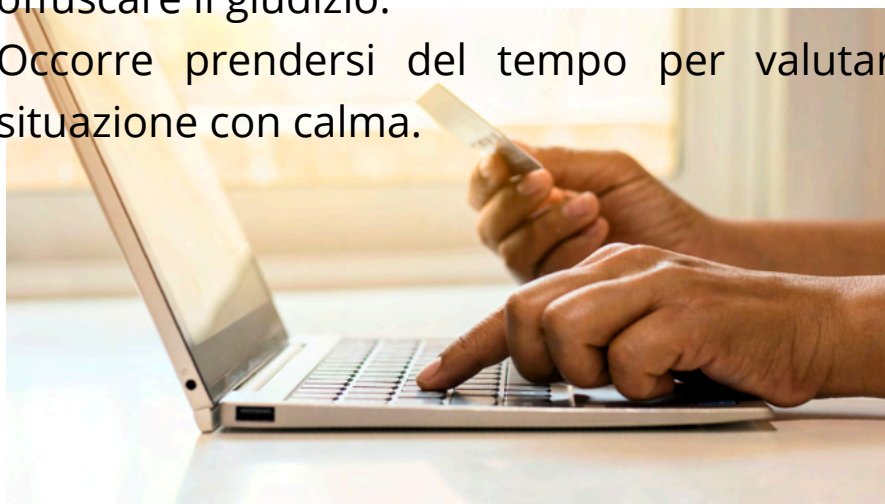
Oltre al danno economico c'è anche quello psicologico. Un terzo degli intervistati, caduti in una di queste truffe, sostiene che la propria salute mentale ha sofferto a causa della frode, e quasi la metà teme di cadere nuovamente nella truffa.

Come difendersi

Contattare chi richiede il denaro, utilizzando un altro dispositivo, per verificare se è una frode.

Cercare di non farsi prendere dal panico: i truffatori creano un senso di urgenza per offuscare il giudizio.

Occorre prendersi del tempo per valutare la situazione con calma.



CONSIGLI UTILI

- Non aprire la porta di ingresso, telefonare ai numeri 112 e 113. Il 112 è il numero di emergenza unico europeo per qualsiasi tipo di emergenza. Il 113, invece, è il numero della Polizia di Stato per segnalazioni di furti, rapine, aggressioni, ecc.
- Successivamente denunciare l'accaduto alle forze dell'ordine.
- Chiamare un parente, un amico o un vicino perché il rischio non è solo quello di perdere denaro ma anche quello di essere aggrediti fisicamente.
- Diffidate delle persone eleganti e gentili, ma che con insistenza vogliono farvi aprire la porta: a volte vi faranno firmare contratti per servizi non desiderati, altre vi chiederanno di mostrare la casa o il denaro o i gioielli per rubare le vostre cose.









NUMERI UTILI

CONTATTO	N° Telefono
Carabinieri di ASTI	0141 3581
Polizia di stato - Questura di ASTI	0141 418111
Polizia municipale di ASTI	0141 399900
Polizia postale di ASTI	0141 357270
Carabinieri di ALESSANDRIA	0131 5161
Polizia di stato - Questura di ALESSANDRIA	0131 310111
Polizia municipale ALESSANDRIA n° Pronto intervento ALESSANDRIA	0131 316611 0131 232333 800619694
Polizia postale di ALESSANDRIA	0131 302365
CONTINUITA' ASSISTENZIALE (ex guardia medica)	116117