

EBOOK GRATUITO

NON È MAI TROPPO TARDI

PER ANZIANI E OVER 65

L'AI come alleata per vivere meglio

Salute · Longevità · Mente · Autonomia · Vita

Salute & Longevità

Mente Attiva

35+ Strumenti

Giancarlo Orsini

Innovation Speaker · Training & Learning Manager

Autore di GO – Il Codice di Impatto

SERIE AI PER TUTTI
Vol. 4 · Anziani

go-impact.com

INDICE

Introduzione	L'Al non è roba da giovani – anzi
Capitolo 1	L'Al Spiegata Semplice – da dove iniziare
Capitolo 2	Salute: il Capitolo più Importante
Capitolo 3	Antiaging & Longevità – cosa dice la scienza
Capitolo 4	Alimentazione & Nutrizione per l'Età che Avanza
Capitolo 5	Movimento & Fisioterapia – la medicina più potente
Capitolo 6	Mente Attiva & Prevenzione Cognitiva
Capitolo 7	Lettura, Cultura & Intrattenimento
Capitolo 8	Connessione & Lotta alla Solitudine
Capitolo 9	Autonomia & Vita Quotidiana
Capitolo 10	Sicurezza & Protezione dalle Truffe
Capitolo 11	Il Tuo Piano Al Personale – 35+ strumenti

Introduzione

C'è un pregiudizio diffuso che vorrebbe la tecnologia come cosa da giovani. Sbagliato. La saggezza, la pazienza e la capacità di riflettere – qualità che vengono con gli anni – sono esattamente ciò che serve per usare l'AI nel modo migliore.

I giovani usano l'AI in fretta, spesso male. Chi ha più esperienza sa fare le domande giuste, sa valutare le risposte, sa quando fidarsi e quando no. Questo è il vantaggio di chi ha vissuto.

"L'esperienza è il vero superpotere. L'AI la amplifica – non la sostituisce."

Questo ebook è scritto pensando a te: parole semplici, concetti concreti, strumenti facili da usare. Nessun tecnicismo. Nessuna fretta. Un passo alla volta – perché è così che si imparano le cose davvero.

CAPITOLO 1

L'AI Spiegata Semplice – Da Dove Iniziare

L'intelligenza artificiale è un programma informatico che ha imparato tantissime cose leggendo miliardi di testi, libri e conversazioni. Quando gli fai una domanda, cerca la risposta migliore tra tutto quello che ha imparato. È come avere sempre a disposizione un assistente molto preparato, disponibile a qualsiasi ora.

Come Si Usa – È Più Semplice di Quello che Pensi

CON LE PAROLE

Scrivi quello che vuoi sapere, come faresti con un messaggio WhatsApp. Non servono parole tecniche. Scrivi normalmente: "Come si fa un risotto ai funghi?" oppure "Ho mal di schiena da tre giorni, cosa potrebbe essere?" o ancora "Spiegami cos'è il colesterolo in parole semplici".

CON LA VOCE

Se scrivere è faticoso, puoi parlare. Alexa, Google Home e Siri capiscono quello che dici e rispondono a voce. Basta dire: "Alexa, metti un promemoria per le pillole alle 8" oppure "Ok Google, chiama mia figlia".

CON LE FOTO

Puoi fotografare una ricetta, una lettera, un referto medico e chiedere all'AI di spiegartelo. Fotografia un menu in inglese e chiedi la traduzione. Fotografia un bugiardino e chiedi cosa significa una parola difficile.

I 5 Strumenti da Cui Iniziare (Tutti Facilissimi)

1 Amazon Alexa o Google Home	Un piccolo cilindro che si mette in casa. Parli, risponde. Promemoria, chiamate, musica, meteo, domande. Nessuno schermo da toccare. Ideale come primo passo.	Da €30 – plug&play;
2 ChatGPT (WhatsApp o web)	Disponibile anche via WhatsApp – scrivi come un messaggio normale. Risposte immediate su qualsiasi argomento. Gratuito, sempre disponibile, non giudica mai.	Gratuito
3 Google Foto	Salva e organizza automaticamente tutte le tue foto. Trova qualsiasi immagine dicendo "estate 2019" o "nipote Marco". Non perderai mai più una foto.	Gratuito (con account Google)
4 MyTherapy	Promemoria per i farmaci con foto del medicinale. Diario della salute da mostrare al medico. Semplicissimo, in italiano.	Gratuito

5 Duolingo

Per imparare o ripassare una lingua straniera.

Lezioni di 5 minuti, come un gioco. Tiene la mente allenata e apre nuovi mondi.

Gratuito

Come chiedere aiuto ai figli senza sentirsi un peso:

Prova prima da solo – anche se sbagli, non rompi nulla. Poi chiedi ai figli di mostrarti una cosa sola per volta, non tutto insieme. E ricorda: ogni volta che usi l'AI da solo è una piccola vittoria. La dipendenza non si crea imparando – si crea non imparando.

CAPITOLO 2

Salute: il Capitolo più Importante

Regola fondamentale: l'AI orienta e informa, il medico decide. Usa questi strumenti per capire meglio, prepararti alle visite e monitorare il tuo benessere quotidiano – non per autodiagnosticarti.

<p>Ho un sintomo che non capisco</p>	<p>Apri Ada Health o scrivi a ChatGPT: descrivi il sintomo in modo semplice. "Ho un dolore sordo al fianco destro da due giorni". L'AI ti aiuta a capire se è urgente o se può aspettare il medico di base. Non sostituisce la visita – ti aiuta a decidere quando farla.</p>
<p>Devo prendere farmaci e non ricordo</p>	<p>MyTherapy: fotografa ogni medicinale e imposta un promemoria. L'app ti avvisa all'orario giusto, ricorda la dose, registra se hai preso o saltato. Tutto in un posto solo.</p>
<p>Non capisco quello che ha detto il medico</p>	<p>Fotografa il referto o il foglio della visita e mandalo a Claude o ChatGPT. Chiedi: "Spiegami questo in parole semplici". Poi torna dal medico con domande più precise e consapevoli.</p>
<p>Voglio prenotare una visita senza fare code</p>	<p>Doctolib: cerca il tuo medico, scegli data e ora, prenota online senza telefonare. Ricevi promemoria automatici. Funziona con medici di base, specialisti e strutture private.</p>
<p>Prendo più farmaci e temo interazioni</p>	<p>Drugs.com o Medscape: inserisci tutti i tuoi farmaci e verifica le interazioni. Porta sempre la lista al medico. Chiedi poi a ChatGPT di spiegarti i risultati in linguaggio semplice.</p>

Voglio tenere un diario della salute	MyTherapy o Cara Care: registra pressione, glicemia, peso, umore, sintomi. Crea grafici automatici da mostrare al medico. In pochi mesi avrai una mappa completa del tuo stato di salute.
Ho bisogno di una visita da casa	Babylon Health o le app delle ASL regionali offrono teleconsulti medici. Il medico ti vede in video, valuta, può prescrivere. Utile per chi ha difficoltà a spostarsi.
Voglio capire i miei esami del sangue	Fotografa i risultati degli esami e chiedi a Claude: "Cosa significano questi valori? Cosa devo chiedere al medico?". Avrai una comprensione molto più profonda prima della visita.

STRUMENTI SALUTE ESSENZIALI

STRUMENTO	COSTO	COSA FA
Ada Health	Gratuito	Valutazione sintomi AI certificata – capisce quando è urgente
MyTherapy	Gratuito	Promemoria farmaci con foto, diario salute, grafici
Doctolib	Gratuito	Prenotazione visite online – niente code, niente attese
Medscape	Gratuito	Database farmaci e interazioni – per professionisti e pazienti
Cara Care	Gratuito/Premium	Gestione malattie croniche con diario sintomi AI
Healthily	Gratuito	Informazioni mediche certificate in linguaggio semplice

CAPITOLO 3

Antiaging & Longevità – Cosa Dice la Scienza

La scienza della longevità ha fatto passi enormi negli ultimi anni. Sappiamo con certezza che l'invecchiamento non è solo genetica: le nostre scelte quotidiane determinano come e quanto velocemente invecchiamo. L'AI può aiutarti a mettere in pratica ciò che la ricerca ha scoperto.

1 MOVIMENTO QUOTIDIANO	<p>Il fattore singolo più importante per la longevità. 30 minuti di camminata al giorno riducono il rischio di malattie croniche del 35%. L'AI ti aiuta a trovare il programma giusto per la tua condizione fisica.</p>	<p>SilverSneakers, Kentai, YouTube</p>
2 ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA	<p>La dieta mediterranea è la più studiata al mondo per la longevità. Olio d'oliva, pesce, legumi, verdure, frutta secca. L'AI ti crea piani alimentari personalizzati su misura per la tua età.</p>	<p>Yazio AI, Samsung Food, Cronometer</p>
3 SONNO DI QUALITÀ	<p>Dormire bene non è lusso: è medicina. Il sonno ripara il cervello, consolida la memoria, regola gli ormoni. L'AI monitora le tue fasi del sonno e suggerisce miglioramenti.</p>	<p>Sleep Cycle, Oura Ring, Headspace</p>

4 MENTE ATTIVA	Il cervello è un muscolo: si allena o si indebolisce. Leggere, imparare cose nuove, socializzare, risolvere problemi sono la migliore prevenzione del declino cognitivo.	Lumosity, BrainHQ, Duolingo
5 CONNESSIONE SOCIALE	La solitudine fa male quanto il fumo. Le persone con relazioni sociali forti vivono in media 7 anni in più. L'AI abbatte le barriere e facilita la connessione con chi ami.	Marco Polo, Zoom, ElliQ

Monitoraggio dei Parametri Vitali nel Tempo

Tenere traccia dei tuoi parametri nel tempo è uno degli investimenti più preziosi per la salute. Non serve diventare ossessivi – basta consistenti.

PARAMETRO	FREQUENZA	STRUMENTO AI
Pressione arteriosa	Ogni giorno, mattina a riposo	MyTherapy – registra e crea grafico per il cardiologo
Peso corporeo	Ogni settimana, stessa ora	Happy Scale – mostra il trend reale, non le fluttuazioni
Glicemia (se diabetico)	Come indicato dal medico	Glucosio + MyTherapy – diario integrato
Passi giornalieri	Automatico con smartphone	Google Fit o Apple Health – obiettivo 7.000 passi
Qualità del sonno	Ogni notte	Sleep Cycle – analisi fasi e suggerimenti

Frequenza cardiaca

In attività e a riposo

Smartwatch o Oura Ring – trend nel tempo

STRUMENTI LONGEVITÀ AVANZATI

STRUMENTO	COSTO	COSA FA
<u>InsideTracker</u>	Da \$99/analisi	Analisi sangue avanzata con piano AI per longevità
<u>Oura Ring</u>	Da €299 + abbonamento	Anello smart: sonno, HRV, temperatura, prontezza
<u>Cronometer</u>	Gratuito/Gold \$9/mese	Tracciamento nutrienti completo con micronutrienti
<u>Whoop</u>	Da €30/mese	Monitoraggio recupero e stress per ottimizzare la vita

CAPITOLO 4

Alimentazione & Nutrizione per l'Età che Avanza

Dopo i 60 anni, il corpo cambia – e i bisogni nutrizionali con lui. Il metabolismo rallenta, l'assorbimento di alcuni nutrienti diminuisce, la massa muscolare tende a ridursi. Ma con le informazioni giuste, si può mangiare bene, gustosamente e in modo davvero salutare.

Come Cambiano i Fabbisogni dopo i 60

NUTRIENTE	VARIAZIONE	NOTE PRATICHE
Proteine	Aumentano	Il muscolo si perde più facilmente – servono più proteine per mantenerlo. Pesce, legumi, uova, latticini magri ogni giorno.
Calcio e Vitamina D	Aumentano	Fondamentali per le ossa. Latticini, sardine, verdure verdi + esposizione al sole.
Vitamina B12	Attenzione	L'assorbimento diminuisce con l'età. Spesso serve integrazione – chiedere al medico.
Acqua	Attenzione	Il senso della sete si riduce ma il fabbisogno no. Almeno 1,5 litri al giorno – anche senza sentire sete.
Omega-3	Importanti	Proteggono cuore e cervello. Pesce azzurro 2-3 volte a settimana, noci, semi di lino.

Calorie totali	Diminuiscono	Il metabolismo rallenta – stessa qualità ma quantità leggermente ridotta.
Piano pasti settimanale personalizzato		Chiedi a ChatGPT: "Pianifica 7 giorni di pasti per una donna di 72 anni con ipertensione e colesterolo alto, cucina italiana semplice, mangio sola a mezzogiorno". Ottieni un piano completo con lista della spesa inclusa.
Gestire diabete e glicemia a tavola		"Quali alimenti abbassano la glicemia? Dammi 5 ricette con indice glicemico basso per un anziano diabetico". L'AI conosce le linee guida nutrizionali e le traduce in ricette concrete e gustose.
Difficoltà di masticazione o deglutizione		"Ho difficoltà a masticare – dammi ricette morbide, nutrienti e saporite per un anziano". Dall'AI puré gourmet, zuppe proteiche, secondi teneri senza perdere il gusto.
Mantenere la massa muscolare		"Come aumentare le proteine nella dieta di un 75enne che non ama la carne rossa?". L'AI suggerisce combinazioni di legumi, pesce, uova e latticini in modo appetitoso e vario.
Non bevo abbastanza acqua		WaterMinder: imposta obiettivo giornaliero e ricevi promemoria gentili. Puoi anche chiedere a Alexa: "Ricordami di bere ogni 2 ore". L'idratazione è spesso il fattore più trascurato dopo i 60.
Ricette semplici con quello che ho		Samsung Food o ChatGPT: elenca gli ingredienti in frigo. "Ho: zucchine, uova, parmigiano, pomodori. Cosa cucino di sano, semplice e gustoso per una persona sola?". In 10 secondi hai 3 ricette con istruzioni passo passo.

STRUMENTI ALIMENTAZIONE

STRUMENTO	COSTO	COSA FA
<u>Yazio AI</u>	Gratuito/Pro €3/m	Piani alimentari per anziani, obiettivi nutrizione
<u>Cronometer</u>	Gratuito/Gold	Tracciamento micronutrienti completo – il più preciso
<u>Samsung Food</u>	Gratuito	Ricette AI e pianificazione pasti settimanale
<u>MyFitnessPal AI</u>	Gratuito/Premiu m	Conta calorie con foto del piatto
<u>Yuka</u>	Gratuito	Scansiona barcode: qualità e additivi degli alimenti
<u>WaterMinder</u>	Gratuito/Premiu m	Promemoria idratazione personalizzati

CAPITOLO 5

Movimento & Fisioterapia – La Medicina più Potente

Nessun farmaco al mondo ha gli effetti del movimento regolare. Riduce il rischio di diabete, malattie cardiache, depressione, demenza. Migliora il sonno, l'umore, la memoria e l'autonomia. Non serve correre – bastano 30 minuti di camminata al giorno.

CAMMINATA E CARDIO

A che ritmo camminare	Chiedi a ChatGPT in base alla tua età e condizione fisica
Obiettivo passi	Google Fit o Apple Health: parti da 5.000, aumenta gradualmente
Percorsi in città	Google Maps: trova parchi, percorsi piani, piste ciclabili vicino a te
Motivazione	Chiedi ad Alexa di farti compagnia con musica durante la passeggiata

ESERCIZIO A CASA

Programmi sicuri per anziani	SilverSneakers: video esercizi certificati per over 60
Fisioterapia guidata	Kaia Health e Kemtai: webcam corregge la postura in tempo reale
Yoga e stretching	YouTube canale "Yoga With Adriene" – livello principiante
Esercizi per la schiena	Chiedi: "5 esercizi per mal di schiena lombare over 65"

EQUILIBRIO E PREVENZIONE CADUTE

Test dell'equilibrio	Chiedi al tuo medico – oppure cerca "Timed Up and Go test"
Esercizi di equilibrio	ChatGPT: "Esercizi di equilibrio sicuri per anziano 70 anni"
Casa sicura	Chiedi a Perplexity: "Come rendere il bagno sicuro per anziani"
Bastone e ausili	L'AI aiuta a capire quando e quale ausilio è più adatto

DOLORI CRONICI

Artrosi e articolazioni	Kaia Health: programma fisioterapico AI per artrosi
Dolore cronico	Chiedi: "Esercizi leggeri per artrosi al ginocchio"
Caldo e freddo	"Quando usare ghiaccio e quando calore per il dolore?"
Farmaci e movimento	"Posso fare esercizio con questo farmaco?" – sempre con il medico

STRUMENTI MOVIMENTO

STRUMENTO	COSTO	COSA FA
SilverSneakers	Gratuito (USA)/YouTube	Video esercizi certificati per over 60
Kentai	Gratuito/Premium	AI che corregge la postura via webcam
Kaia Health	Gratuito/Premium	Fisioterapia AI per dolori cronici
Google Fit	Gratuito	Conta passi, attività, obiettivi salute

YouTube

Gratuito

Cerca: "Yoga for seniors", "esercizi anziani"

CAPITOLO 6

Mente Attiva & Prevenzione Cognitiva

Il cervello non invecchia come i muscoli – in realtà può continuare a crescere e formare nuove connessioni per tutta la vita. Si chiama neuroplasticità. La chiave è mantenerlo stimolato, curioso e attivo ogni giorno.

Cosa Dice la Ricerca sulla Prevenzione dell'Alzheimer

FATTORE PROTETTIVO	IMPATTO	COME SI APPLICA
Attività fisica regolare	Alto impatto	Riduce il rischio del 35-45%. Il movimento aumenta il BDNF – la proteina che nutre i neuroni.
Sonno di qualità	Alto impatto	Durante il sonno profondo, il cervello elimina le proteine tossiche legate all'Alzheimer.
Stimolazione cognitiva	Medio-alto impatto	Imparare cose nuove, leggere, studiare, fare cruciverba – mantiene le reti neurali attive.
Vita sociale attiva	Medio-alto impatto	Le persone socialmente isolate hanno rischio doppio di demenza.
Alimentazione mediterranea	Medio impatto	Olio d'oliva, pesce, noci, verdure: riducono l'infiammazione cerebrale.
Controllo pressione e glicemia	Medio impatto	Ipertensione e diabete non controllati danneggiano i vasi cerebrali.

Strumenti AI per Allenare la Mente

GIOCHI MENTALI E MEMORIA

STRUMENTO	COSTO	COSA FA
BrainHQ	Da \$14/mese	Esercizi cognitivi progettati da neuroscienziati – efficacia provata
Lumosity	Gratuito/Premium	Giochi mentali su memoria, attenzione, velocità di elaborazione
Elevate	Gratuito/Pro	Focus su linguaggio, matematica e comprensione
Wordament	Gratuito	Giochi di parole che stimolano linguaggio e memoria

LETTURA POTENZIATA

STRUMENTO	COSTO	COSA FA
Kindle AI	Gratuito app, e-book vari	Font regolabili, dizionario integrato, riassunti AI
Audible	Da €10/mese	Audiolibri – ideale per chi ha difficoltà visive
Leggi Insieme	Gratuito	App con font grandi e testo regolabile per ipovedenti
NotebookLM	Gratuito	Carica un libro e chiedi riassunti, analisi, domande

SCRITTURA DEI RICORDI

STRUMENTO	COSTO	COSA FA
Storyworth	Da \$99/anno	Una domanda alla settimana sulla tua vita – AI raccoglie il libro

ChatGPT	Gratuito	"Aiutami a scrivere il ricordo della mia infanzia" – ti guida
Day One AI	Gratuito/Premium	Diario digitale con promemoria e analisi del tuo umore
Google Docs	Gratuito	Scrivi i tuoi ricordi – Gemini AI li corregge e migliora

IMPARARE COSE NUOVE

STRUMENTO	COSTO	COSA FA
Duolingo	Gratuito/Plus €7/m	Lingua straniera – 10 minuti al giorno cambiano tutto
Khan Academy	Gratuito	Matematica, storia, arte, economia – corsi completi gratuiti
MasterClass	Da \$10/mese	Lezioni di chef, scrittori, musicisti di fama mondiale
YouTube	Gratuito	Tutorial su qualsiasi argomento – cerca quello che ami

CAPITOLO 7

Lettura, Cultura & Intrattenimento

L'AI apre un mondo di cultura, intrattenimento e bellezza che forse non sapevi fosse così accessibile. Film dimenticati, musica della tua giovinezza, musei di tutto il mondo, libri che non hai mai avuto tempo di leggere – tutto a portata di voce o tocco.

<p>Voglio leggere ma gli occhi mi affaticano</p>	<p>Audible: migliaia di audiolibri letti da voci professionali. Oppure imposta sul telefono il font grande e il contrasto alto. Kindle Paperwhite ha uno schermo anti-affaticamento – come carta vera.</p>
<p>Voglio rivedere i film della mia giovinezza</p>	<p>Chiedi a ChatGPT: "Film italiani degli anni '60 e '70 che mi consiglia per una serata nostalgica". Poi cercali su RaiPlay (gratis) o Netflix. Alexa può accendere la TV e mettere il film su comando vocale.</p>
<p>Voglio scoprire nuova musica</p>	<p>Spotify AI: impara i tuoi gusti e crea playlist personalizzate. Basta dire: "Musica simile a Mina" o "Canzone italiana anni '80". Amazon Music con Alexa funziona a voce – zero complicazioni.</p>
<p>Voglio visitare un museo senza uscire</p>	<p>Google Arts & Culture: tour virtuali dei più grandi musei del mondo. Il Louvre, gli Uffizi, il MoMA in alta risoluzione, con schede esplicative su ogni opera. Gratuito e straordinario.</p>
<p>Voglio imparare qualcosa di nuovo</p>	<p>YouTube è il canale educativo più grande del mondo – gratis. Cerca "storia dell'arte per principianti", "impara il pianoforte adulti", "cucina regionale italiana". L'AI di YouTube impara i tuoi gusti e ti propone sempre cose nuove.</p>

**Voglio viaggiare
virtualmente**

Google Street View + Google Earth: passeggia virtualmente per qualsiasi città. Rivedi il tuo paese natale, esplora Tokyo, cammina per Parigi. Chiedilo a ChatGPT: "Descrivimi com'è Venezia oggi" o "Cosa c'è da vedere a Lisbona?"

CAPITOLO 8

Connessione & Lotta alla Solitudine

La solitudine è uno dei rischi di salute più sottovalutati per gli anziani. Aumenta il rischio di demenza del 50%, di malattie cardiache del 29% e di morte prematura più del fumo. L'AI non sostituisce le relazioni umane – ma può abbattere le barriere che le rendono difficili.

VIDEOCHIAMATE SEMPLICI

STRUMENTO	COSTO	COSA FA
Marco Polo	Gratuito	Messaggi video asincroni – registri quando vuoi, loro rispondono quando possono
WhatsApp Video	Gratuito	Videochiamate con tutta la famiglia – chiedi a un figlio di configurarlo
Zoom base	Gratuito	Per chiamate di gruppo – nipoti, amici, riunioni. Funziona anche su tablet
GrandPad	Su preventivo	Tablet semplicissimo pensato per anziani – tasto grande per video chiamata

NUOVE AMICIZIE E COMUNITÀ

STRUMENTO	COSTO	COSA FA
Meetup	Gratuito	Trova gruppi di persone con i tuoi interessi nella tua città
Facebook Gruppi	Gratuito	Migliaia di gruppi tematici: cucina, giardinaggio, storia, musica, fede

Università della Terza Età	Varia	Cerca quella nella tua città – spesso hanno app e gruppi WhatsApp
ChatGPT	Gratuito	Compagno di conversazione sempre disponibile – discute di qualsiasi argomento

COMPAGNI AI

STRUMENTO	COSTO	COSA FA
ElliQ	Su preventivo	Robot da tavolo pensato per anziani: conversa, ricorda gli appuntamenti, chiama i familiari, propone attività
Amazon Alexa	Da €30	"Alexa, parliamo" – conversazione naturale, barzellette, quiz, musica
ChatGPT	Gratuito	Compagno intellettuale: discute di storia, arte, attualità, ricordi
Replika	Gratuito/Pro	AI companion empatico – per chi sente il bisogno di conversazione quotidiana

Una parola sulla solitudine:

Se ti senti solo, non è una debolezza – è un bisogno umano fondamentale. L'AI può tenere compagnia, ma non basta. Parla con il tuo medico, cerca un gruppo nella tua zona, chiama un familiare. La connessione umana è insostituibile – l'AI può aiutarti ad avvicinarti a lei.

CAPITOLO 9

Autonomia & Vita Quotidiana

Restare autonomi il più a lungo possibile è uno degli obiettivi più importanti dell'invecchiamento. L'AI può aiutarti a fare cose che prima richiedevano fatica, uscite, code, telefonate. Più autonomia significa più libertà e più dignità.

SPESE E CONSEGNE

Spesa online	Esselunga, Conad, Carrefour online – consegna a casa in giornata
Come ordinare	Chiedi a un figlio di configurare il primo ordine – poi è semplice
Amazon	Per farmaci da banco, prodotti, libri – consegna il giorno dopo
Comande vocali	Alexa: "Ordina il detersivo per bucato" – riordina automaticamente

BUROCRAZIA E PRATICHE

SPID e servizi online	Con lo SPID accedi a INPS, Agenzia delle Entrate, CUP – senza file
Compilare moduli	Fotografa il modulo e chiedi a ChatGPT di spiegarti cosa compilare
Lettere ufficiali	"Scrivimi una lettera di reclamo all'INPS per..." – AI la redige
Traduzione documenti	DeepL: traduce qualsiasi documento in pochi secondi

BANCA ONLINE IN SICUREZZA

App bancarie	La tua banca ha un'app – chiedi in filiale di attivarla
Pagamenti	Satispay: paga negozi, bollette, tasse con il telefono – semplicissimo

Sicurezza	Non dare mai codici a nessuno per telefono – la banca non li chiede mai
Truffe	Trend Micro Check: verifica ogni link sospetto prima di cliccare

MOBILITÀ E TRASPORTI

Taxi e auto	Uber o FREE NOW: prenota un'auto con il telefono – viene da te
Treni	Trenitalia app con AI: cerca orari, prenota, ricevi biglietto sul telefono
Navigazione	Google Maps: indica il percorso a piedi, in autobus, in auto – parla
Orientamento	"Ok Google, come arrivo alla farmacia più vicina?"

CASA INTELLIGENTE

Luci smart	Philips Hue: accendi/spegni con la voce – niente interruttori
Termostato	Google Nest: imposta la temperatura con la voce o dal telefono
Videocitofono	Ring o Bticino Hometouch: vedi chi suona senza alzarti
SOS emergenze	Philips Lifeline: bottone di emergenza indossabile con GPS

CAPITOLO 10

Sicurezza & Protezione dalle Truffe

Gli anziani sono il bersaglio preferito dei truffatori – online e non. Non perché siano meno intelligenti, ma perché sono più cortesi, più fiduciosi e spesso meno abituati alle tecniche di manipolazione digitale. Conoscere le truffe è la migliore difesa.

Le Truffe più Comuni – Come Riconoscerle

<p>Truffa telefonica</p> <p>Ti chiamano fingendosi la banca, l'INPS, i Carabinieri o un nipote in difficoltà. Chiedono codici, dati o soldi urgentemente.</p>	<p>Come difendersi:</p> <p>Regola d'oro: nessuna istituzione ti chiede codici per telefono. Riattacca sempre. Richiama tu il numero ufficiale.</p>
<p>Link e messaggi falsi</p> <p>Arriva un SMS: "Il tuo pacco è bloccato, clicca qui". O un'email: "Il tuo conto è sospeso, accedi subito". Sembrano veri ma portano a siti falsi.</p>	<p>Come difendersi:</p> <p>Prima di cliccare: copia il link e incollalo su Trend Micro Check. Se non sei sicuro, chiedi a un figlio. Il dubbio è la tua protezione.</p>

Truffa romantica

Qualcuno ti scrive su Facebook o WhatsApp, si mostra interessato, poi dopo settimane chiede soldi per un'emergenza.

Come difendersi:

Non mandare mai soldi a qualcuno conosciuto solo online. Chiedi sempre un video in diretta – i truffatori li evitano.

Falsi prodotti miracolosi

"Questo integratore guarisce l'artrosi in 3 giorni". "Questo dispositivo abbassa la pressione senza farmaci". Prodotti venduti online con promesse impossibili.

Come difendersi:

Chiedi sempre al medico prima di comprare prodotti salute online. Cerca il nome su Perplexity + "truffa" o "falso".

STRUMENTI SICUREZZA

STRUMENTO	COSTO	COSA FA
<u>Nomorobo</u>	Gratuito/Premium	Blocca automaticamente chiamate di truffa
<u>Trend Micro Check</u>	Gratuito	Verifica link e messaggi sospetti in 1 click
<u>Bitwarden</u>	Gratuito/Premium	Gestore password – una password sicura per ogni sito
<u>Have I Been Pwned</u>	Gratuito	Verifica se la tua email è stata violata
Google Family Safety	Gratuito	I tuoi figli possono aiutarti a proteggere il tuo account

CAPITOLO 11

Il Tuo Piano AI Personale – 35+ Strumenti

Non iniziare da tutto insieme. Inizia da una cosa. Poi un'altra. Poi un'altra ancora. In 4 settimane avrai trasformato la tua routine quotidiana.

Il Percorso in 4 Settimane

SETTIMANA 1 Inizia con la Salute

Installa MyTherapy e imposta i promemoria per i farmaci
Scarica Doctolib e prenota la prossima visita online
Chiedi la prima domanda a ChatGPT via WhatsApp

SETTIMANA 2 La Voce come Comando

Configura Amazon Alexa o Google Home in salotto
Impara 3 comandi vocali: promemoria, musica, chiamate
Usa Google Foto per ritrovare le tue foto preferite

SETTIMANA 3 Muoviti e Mangia Meglio

Attiva Google Fit sul telefono e inizia a contare i passi
Prova Samsung Food per pianificare i pasti della settimana
Chiedi a YouTube 3 esercizi semplici per la tua esigenza

SETTIMANA 4
Connettiti e
Apprendi

Installa Marco Polo e manda il primo video ai nipoti
 Inizia un corso su Duolingo – anche solo 5 minuti al giorno
 Prova BrainHQ o Lumosity per 10 minuti di allenamento mentale

35+ Strumenti AI per Anziani – Tabella Completa

Livello: Facilissimo – Medio – Con aiuto iniziale

SALUTE			
STRUMENTO	LIVELLO	COSTO	COSA FA
Ada Health	Facile	Gratuito	Valutazione sintomi AI
MyTherapy	Facile	Gratuito	Promemoria farmaci e diario salute
Doctolib	Facile	Gratuito	Prenotazione visite online
Medscape	Medio	Gratuito	Database farmaci e interazioni
Cara Care	Facile	Gratuito/Premium	Gestione malattie croniche
Healthily	Facile	Gratuito	Informazioni mediche certificate
ALIMENTAZIONE			
STRUMENTO	LIVELLO	COSTO	COSA FA
Yazio AI	Facile	Gratuito/Pro €3/m	Piani alimentari personalizzati

Samsung Food	Facile	Gratuito	Ricette AI e pianificazione pasti
Cronometer	Medio	Gratuito/Gold	Tracciamento micronutrienti preciso
MyFitnessPal AI	Facile	Gratuito/Premium	Conta calorie con foto del piatto
WaterMinder	Facile	Gratuito/Premium	Promemoria idratazione
Yuka	Facile	Gratuito	Qualità alimenti da barcode

MOVIMENTO

STRUMENTO	LIVELLO	COSTO	COSA FA
SilverSneakers	Facile	Gratuito/YouTube	Esercizi certificati per over 60
Kemtai	Facile	Gratuito/Premium	AI corregge postura via webcam
Kaia Health	Facile	Gratuito/Premium	Fisioterapia AI per dolori
Google Fit	Facile	Gratuito	Conta passi e attività fisica
YouTube	Facile	Gratuito	Esercizi, yoga, stretching gratuiti

MENTE ATTIVA

STRUMENTO	LIVELLO	COSTO	COSA FA
BrainHQ	Facile	Da \$14/mese	Esercizi cognitivi scientifici

Lumosity	Facile	Gratuito/Premium	Giochi mentali su memoria
Duolingo AI	Facile	Gratuito/Plus	Lingue straniere gamificate
Audible	Facile	Da €10/mese	Audiolibri – voce professionale
Storyworth	Medio	Da \$99/anno	Scrivi e tramanda i tuoi ricordi
Khan Academy	Facile	Gratuito	Corsi su qualsiasi argomento

CONNESSIONE

STRUMENTO	LIVELLO	COSTO	COSA FA
Marco Polo	Facile	Gratuito	Messaggi video asincroni familiari
WhatsApp Video	Facile	Gratuito	Videochiamate con tutti
GrandPad	Config	Su preventivo	Tablet ultra-semplice per anziani
ElliQ	Config	Su preventivo	Robot AI compagno per anziani
Amazon Alexa	Facile	Da €30	Assistente vocale tuttofare
ChatGPT	Facile	Gratuito	Compagno di conversazione

AUTONOMIA

STRUMENTO	LIVELLO	COSTO	COSA FA
Google Maps	Facile	Gratuito	Navigazione e orientamento
Satispay	Facile	Gratuito	Pagamenti semplici da telefono

Uber/FREE NOW	Facile	Varia	Taxi su richiesta
Google Home	Config	Da €50	Casa intelligente con voce
Ring Doorbell	Config	Da €100	Videocitofono smart
Philips Lifeline	Config	Da €30/mese	Bottone SOS indossabile con GPS

SICUREZZA

STRUMENTO	LIVELLO	COSTO	COSA FA
Nomorobo	Facile	Gratuito/Premium	Blocca chiamate truffa
Trend Micro Check	Facile	Gratuito	Verifica link e messaggi sospetti
Bitwarden	Facile	Gratuito/Premium	Gestore password sicuro
Google Family Safety	Config	Gratuito	Protezione account con supervisione

Non È Mai Troppo Tardi

Hai vissuto abbastanza da sapere che le cose più importanti non arrivano in fretta. Arrivano con pazienza, con curiosità, con la voglia di continuare a imparare.

L'AI non ti renderà più giovane — ma può aiutarti a vivere questa fase della vita con più autonomia, più connessione, più salute e più gioia. Un piccolo strumento alla volta.

La curiosità non ha età.

Il cervello che impara cose nuove a 70 anni è più sano di quello che smette di farlo a 40. Ogni nuovo strumento che provi è un allenamento per la mente.

L'autonomia è dignità.

Ogni cosa che riesci a fare da solo — prenotare una visita, ordinare la spesa, videochiamare i nipoti — è una vittoria. L'AI è il tuo alleato in questo.

Non sei mai solo.

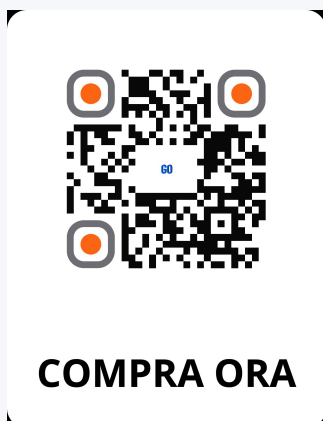
I tuoi figli, nipoti, amici sono più vicini di quanto pensi. E quando non ci sono, l'AI è sempre disponibile — senza giudicare, senza fretta, senza stanchezza.

L'ovvio di domani lo costruisci oggi.

Ogni volta che provi qualcosa di nuovo stai costruendo la versione migliore di te stesso. Non è mai troppo tardi per ricominciare.

Vuoi scoprire queste tematiche di persona?

Partecipa al prossimo evento MEGATREND
"Il futuro non fa paura — quando lo capisci prima degli altri."



GO — Il Codice di Impatto

Il libro del sistema 4SIX e le 5 dimensioni dell'impatto. Per chi vuole lasciare un segno nel mondo — a qualsiasi età.

Disponibile su Amazon
€20 · Nardin Libri

© Giancarlo Orsini · go-impact.com · Serie AI per Tutti — Vol. 4 Anziani