

BONUS

3

# SCHEDE STAMPABILI PASSO PASSO

Le procedure più utili  
da tenere sempre a portata di mano  
sulla scrivania.

IL METODO  
**Leggi — Controlla — Fai™**

Digital Senior Routine™

## Come usare queste schede

Queste schede sono state create per darti sicurezza. Per ottenere il massimo, segui queste semplici regole:

### 1. Stampa il documento

Queste pagine danno il meglio di sé su carta. Stampale (o falle stampare da un familiare) e tienile vicine a te, magari rilegate o in una cartellina.

### 2. Tieni una penna a portata di mano

Ogni scheda ha uno spazio "Appunti". Usalo! Scrivi i tuoi promemoria. Le tue note sono le migliori.

### 3. Una scheda alla volta

Se oggi devi mandare una foto, prendi solo la scheda numero 2 e ignora il resto. L'obiettivo è risolvere un problema per volta.

### PASSO PRATICO

Appoggia il telefono sul tavolo, prendi la scheda che ti serve, respira e inizia a leggere il primo punto senza ancora toccare lo schermo.

## 1. Come mandare un messaggio WhatsApp

1. Tocca l'icona verde di WhatsApp sul tuo schermo.
2. Cerca la persona a cui vuoi scrivere.
3. Tocca il nome della persona per aprire la chat.
4. Tocca la barra bianca in basso dove c'è scritto "Messaggio".
5. Scrivi il tuo messaggio. Se sbagli, usa la freccia indietro.



### **ATTENZIONE**

Prima di premere l'aeroplanino, guarda in alto: assicurati che il nome sia quello della persona giusta.



### **I MIEI APPUNTI:**

## 2. Come inviare una foto su WhatsApp

1. Apri WhatsApp e tocca il nome della persona.
2. Tocca l'icona della graffetta (o "+") vicino allo spazio messaggi.
3. Scegli "Galleria" per vedere le foto già scattate.
4. Tocca la foto che desideri inviare.
5. Se vuoi, scrivi un breve saluto nello spazio in basso.
6. Premi l'aeroplanino verde per inviare.



### **ATTENZIONE**

Non inviare foto di documenti importanti, codici o carte di credito tramite WhatsApp.



### **I MIEI APPUNTI:**

### 3. Come fare una videochiamata

1. Apri WhatsApp e cerca il contatto.
2. Tocca il suo nome per entrare nella chat.
3. Guarda in alto a destra: troverai l'icona di una videocamera.
4. Tocca la videocamera e conferma.
5. Tieni il telefono fermo davanti a te, non all'orecchio.
6. Tocca il pulsante rosso con la cornetta per



#### **ATTENZIONE**

Le videochiamate consumano molta batteria e Giga. Falle quando sei collegato al Wi-Fi di casa.



#### **I MIEI APPUNTI:**

## 4. Come leggere una email

1. Trova l'icona dell'email sul telefono (busta o "M" colorata) e toccala.
2. Guarda l'elenco: i messaggi nuovi sono in grassetto.
3. Controlla chi scrive e l'oggetto prima di aprire.
4. Tocca il messaggio per aprirlo a schermo intero.
5. Scorri il dito dal basso verso l'alto per leggere tutto.
6. Per tornare all'elenco, tocca la freccia indietro in alto a



### **ATTENZIONE**

Se non conosci chi ti ha scritto o il messaggio promette premi, non cliccare sui link.



### **I MIEI APPUNTI (la mia app email):**

## 5. Come rispondere a una email

1. Apri il messaggio email a cui desideri rispondere.
2. Scorri fino in fondo al testo.
3. Tocca il pulsante "Rispondi" (freccia curva verso sinistra).
4. Il destinatario è già inserito, non devi scriverlo tu.
5. Tocca lo spazio bianco e scrivi il tuo messaggio.
6. Rileggi ciò che hai scritto per sicurezza.
7. Premi l'icona di invio (aeroplanino o "Invia").



### **ATTENZIONE**

"Rispondi a tutti" invia il messaggio a **TUTTE** le persone in copia.  
Usalo solo se necessario.



### **I MIEI APPUNTI:**

## 6. Come accedere con SPID

1. Vai sul sito ufficiale e tocca "Entra con SPID".
2. Scegli il nome del tuo fornitore SPID dall'elenco.
3. Inserisci Nome Utente (email) e Password.
4. Tocca "Entra" o "Conferma".
5. Apri l'App del tuo fornitore SPID sul telefono.
6. Inserisci il PIN o usa impronta/viso per autorizzare.
7. Torna sulla schermata iniziale: sei dentro!



### **ATTENZIONE**

Se l'operazione scade (timeout) non preoccuparti: ripeti la procedura con calma.



### **I MIEI APPUNTI (il mio fornitore SPID):**



## 7. Come cercare un referto

1. Accedi al Fascicolo Sanitario tramite SPID o CIE.
2. Cerca la parola "Documenti", "Referti" o "Le tue visite".
3. L'elenco mostra i documenti dal più recente.
4. Tocca il nome dell'esame che cercavi.
5. Cerca "Scarica", "Vedi PDF" o l'icona freccia in basso.
6. Il documento si aprirà e verrà salvato sul telefono.



### **ATTENZIONE**

A volte un referto impiega qualche giorno per apparire. Se non lo trovi, riprova domani.



### **I MIEI APPUNTI:**

## 8. Cosa controllare prima di cliccare un link

1. Fermati: non importa quanto il messaggio sembri urgente.
2. Controlla chi scrive: il numero è sconosciuto o strano?
3. Guarda cosa ti chiedono: dati, password o soldi?
4. Verifica il link: è lungo, incomprensibile o sospetto?
5. Chiediti: lo aspettavo davvero questo messaggio?
6. Non agire d'impulso: chiudi e verifica dall'App ufficiale.



### **ATTENZIONE**

La regola d'oro: nel dubbio, non si clicca MAI. È sempre meglio ignorare.



### **I MIEI APPUNTI:**