

## Guida Introduttiva

La tua guida pratica per imparare  
a usare il telefono con serenità

### Cosa troverai in questo documento:

- Come orientarti nel kit digitale
- Le 5 cose essenziali da imparare
- Come usare il materiale passo dopo passo
- Cosa fare se ti blocchi
- Il tuo primo passo consigliato

### RICORDA

Questo non è un videocorso. È una guida pratica stampabile, pensata per essere consultata con calma, al tuo ritmo.

**Pensato per persone over 60 che vogliono  
imparare con calma e senza stress**

## Benvenuto

---

Sei nel posto giusto. Abbiamo creato questo kit digitale perché crediamo che la tecnologia debba semplificare la vita, non complicarla.

Spesso ti sarai sentito inadeguato davanti a una schermata del telefono che è cambiata all'improvviso, o di fronte a un'applicazione che ti chiede password incomprensibili. È una sensazione comune e, soprattutto, molto normale.

In queste pagine non troverai termini tecnici complicati, parole in inglese o spiegazioni frettolose. Troverai invece un amico paziente che ti guida passo dopo passo.

Mettiti comodo, prenditi un caffè o un tè, e iniziamo questo percorso insieme. Non c'è nessun esame da superare e nessuno ti corre dietro.

### **RICORDA**

Nessuno è nato "imparato". La tecnologia si impara usandola, facendo tentativi e, soprattutto, concedendosi il permesso di fare le cose con calma e serenità.

## Cosa hai ricevuto

---

Abbiamo organizzato il materiale in modo ordinato. Non dovrai leggere tutto oggi. Questo kit è una cassetta degli attrezzi: prendi solo l'utensile che ti serve in quel momento.

Ecco l'elenco esatto di tutto il materiale contenuto nel tuo kit digitale:

- 1 guida principale;**
- 7 guide pratiche;**
- 4 bonus operativi;**
- schede stampabili;**
- checklist anti-truffa;**
- guida rapida per partire subito.**

Tutti questi documenti sono pensati per essere consultati direttamente dal tuo schermo, oppure per essere stampati su normali fogli di carta se preferisci leggere su carta.

### PASSO PRATICO

Se hai la possibilità, stampa le "schede stampabili" e la "checklist anti-truffa". Tienile in un cassetto vicino al telefono o sulla scrivania. Saranno il tuo miglior punto di riferimento.



## Il problema non sei tu

---

Una delle cose più importanti che devi sapere prima di iniziare è questa: se trovi difficile usare un'applicazione, il problema non è la tua età e non è la tua memoria.

I telefoni e i siti web vengono progettati quasi sempre da ragazzi molto giovani, che danno per scontate tantissime cose. Usano pulsanti piccoli, colori chiari su sfondi chiari, e nascondono i menu in posti improbabili.

Se non capisci come fare una cosa, significa semplicemente che il sistema è stato disegnato male.

Non sentirti in colpa se devi chiedere aiuto a un nipote o se devi rileggere una pagina due volte. Stai imparando una lingua straniera che cambia vocabolario ogni sei mesi.

### ATTENZIONE

Non dire più "non sono capace". Inizia a dire "hanno reso questa cosa inutilmente complicata, ma ora trovo il modo di farla". L'atteggiamento giusto cambia tutto.



## Il metodo Leggi — Controlla — Fai™

Per superare ogni blocco tecnologico, abbiamo ideato un metodo semplicissimo in tre passaggi. Ti proteggerà dagli errori e dalle truffe.

Ecco come funziona:

1. **Leggi il passaggio con calma.** Prima di toccare lo schermo, leggi interamente l'istruzione o il messaggio che hai davanti. Non farti prendere dalla fretta.
2. **Controlla di essere nel punto giusto.** Verifica che ciò che vedi sul telefono corrisponda a quello che hai appena letto. Stai per premere il tasto corretto?
3. **Fai l'operazione senza fretta.** Solo dopo aver letto e controllato, usa il dito per toccare lo schermo e confermare l'azione.

Sembra banale, ma il 90% degli errori avviene perché tocchiamo lo schermo prima di aver letto attentamente.

### PASSO PRATICO

Da oggi in poi, ogni volta che ti arriva una notifica, un messaggio strano o devi fare un pagamento, ripeti ad alta voce: "Leggi, Controlla, Fai".

## Le 5 cose che userai più spesso

---

I moderni smartphone possono fare migliaia di cose diverse. Ma a te non servono tutte. Per vivere serenamente e sbrigare le faccende quotidiane, devi imparare a gestire solo le attività essenziali.

Ecco le aree fondamentali che affronteremo nelle varie guide del tuo kit:

**WhatsApp;**

**Email;**

**SPID e CIE;**

**Fascicolo sanitario e referti;**

**Pagamenti e sicurezza anti-truffa.**

Se impari a gestire con sicurezza questi cinque elementi, avrai il pieno controllo della tua vita digitale. Potrai comunicare con la famiglia, gestire i tuoi documenti e proteggere il tuo conto in banca.

### **RICORDA**

Ignora tutto il resto. Se il telefono ti propone applicazioni strane, filtri fotografici complicati o giochi, puoi semplicemente chiuderli. Concentrati solo sulle funzioni utili.

## Come usare il kit

---

Questo materiale non è un romanzo da leggere tutto d'un fiato. È un manuale pratico, pensato per essere consultato solo quando ne hai effettivo bisogno.

Se oggi hai bisogno di inviare un'email a un medico, apri la guida dedicata all'Email. Se domani devi prenotare una visita, consulta la guida sul Fascicolo Sanitario. Se ricevi un SMS che ti insospettisce, prendi in mano la Checklist Anti-Truffa.

Affronta una sola novità alla volta. Il nostro cervello impara meglio quando ripete una piccola operazione per alcuni giorni consecutivi, fino a farla diventare un'abitudine.

### CHECKLIST FINALE

Scegli l'argomento di tuo interesse per la giornata di oggi.

Tieni il telefono appoggiato sul tavolo di fronte a te.

Leggi la guida e applica i passi uno ad uno.

Se l'operazione va a buon fine, riprova a farla il giorno successivo per fissarla nella memoria.



## Nota importante su sicurezza e portali ufficiali

La tecnologia evolve molto velocemente. Le icone cambiano colore, i pulsanti vengono spostati e i siti dello Stato si aggiornano.

Per questo motivo è fondamentale sottolineare che **app, schermate e portali possono cambiare nel tempo**. Se non trovi un tasto esattamente dove era indicato, non farti prendere dal panico: cerca un sinonimo o un'icona simile nella stessa pagina.

Inoltre, **per operazioni delicate usare sempre siti ufficiali**. Digita tu stesso l'indirizzo della tua banca o dell'INPS, non cliccare mai su link ricevuti da sconosciuti.

Infine, ricorda che **il Fascicolo Sanitario può cambiare da Regione a Regione**. L'aspetto visivo in Lombardia potrebbe essere diverso da quello in Puglia, ma i concetti di base (accedere con SPID, cercare la sezione Ricette o Referti) rimangono identici ovunque.

### ATTENZIONE

I siti ufficiali dello Stato e delle Banche sono estremamente sicuri. Il vero rischio non è nel computer, ma nel dare retta a telefonate o messaggi falsi che cercano di rubarti le password.

## Cosa fare se ti blocchi

---

Succederà. È garantito. Arriverai su una schermata che non riconosci, premerai il tasto sbagliato o il telefono sembrerà bloccato. Fa tutto parte del percorso.

Quando capita, la regola numero uno è non premere freneticamente lo schermo sperando che succeda qualcosa. I dispositivi hanno bisogno di tempo per elaborare le informazioni.

Se vedi una schermata inaspettata, cerca sempre la freccia che punta verso sinistra (di solito in alto a sinistra o in basso) per tornare indietro. Se non funziona, chiudi completamente l'applicazione o spegni lo schermo per qualche minuto.

### SE TI BLOCCHI

Fermati. Non premere altri tasti. Fai un respiro.

Se proprio non riesci ad uscirne, chiedi aiuto a un familiare.

Ma quando lo fai, chiedigli di spiegarti l'operazione a voce, tenendo il telefono fra le tue mani. Non lasciare che faccia lui per fare prima, altrimenti non imparerai mai.

## Primo passo consigliato

---

Siamo giunti alla fine di questa guida introduttiva. Hai scoperto cosa contiene il kit, hai imparato che non devi sentirti inadeguato e hai compreso l'importanza del metodo Leggi — Controlla — Fai™.

Hai anche visto quali sono le aree su cui ci concentreremo e come comportarti in caso di dubbi o imprevisti.

Ora sei pronto per l'azione vera e propria. Nessuna fretta, nessun obbligo di imparare tutto a memoria. Prendi i tuoi tempi, stampa le schede operative e tienile a portata di mano. La tua indipendenza digitale inizia da qui.

### PASSO PRATICO

Il prossimo passo è semplice:

apri il Modulo 1 — Smartphone senza confusione e inizia con calma.