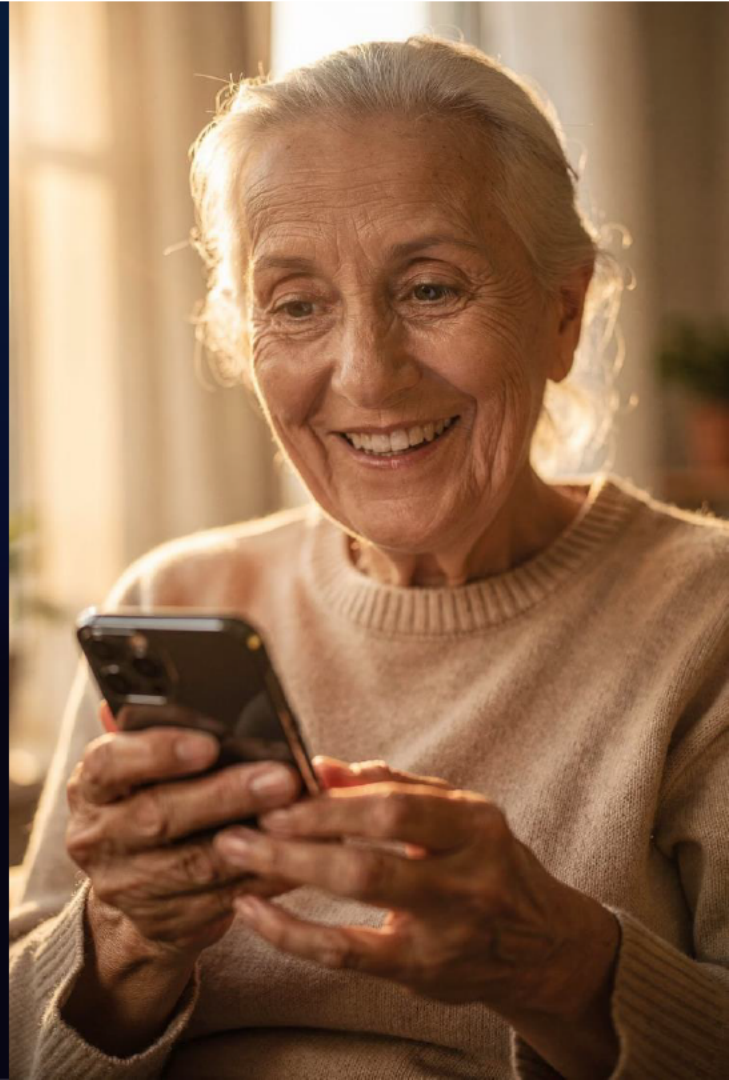


Conectat cu cei dragi: Ghidul tău digital pentru telefon

Un ghid simplu și prietenos pentru a comunica cu familia și prietenii
prin apeluri și mesaje text.



Telefonul tău, un prieten de încredere

Tehnologia nu trebuie să fie intimidantă — este un instrument puternic pentru **independență și conexiune**. Cu câteva noțiuni de bază, vei putea să rămâi aproape de familie și prieteni oricând dorești.

Scopul nostru

Să înveți să faci apeluri și să trimiți mesaje cu ușurință și încredere.

Beneficiul tău

Rămâi conectat cu cei dragi, oriunde te-ai afla.

Ritmul tău

Pas cu pas, fără grabă — la viteza ta proprie.



Primii pași: Cunoaște-ți ecranul



Pictogramele esențiale

Pe ecranul principal vei găsi două aplicații importante:

Telefon

Pictograma verde cu receptor – pentru apeluri vocale.

Mesaje

Pictograma cu bulă de conversație – pentru mesaje scrise.



Atingere ușoară = deschide aplicația.
Glisare = navighezi între pagini.



Cum răspunzi la un apel



Telefonul sună

Privești ecranul

Glisezi verde

Când telefonul sună, nu te grăbi! Ai suficient timp să privești ecranul, să identifici persoana care te sună și să glisezi ușor pictograma **verde** în direcția indicată pe ecran.

Cum apelezi pe cineva

1. Deschide aplicația Telefon

(pictograma verde)



1. Deschide aplicația

2. Accesează Agenda cu contactele tale



2. Accesează Agenda cu contacnele tale



4. Atinge pictograma telefonului pentru a iniția apelul



Sfaturi utile

- Agenda conține toate contactele tale salvate — nu trebuie să memorezi niciun număr.
- Poți căuta un contact tastând primele litere ale numelui în bara de căutare.
- Apasă butonul roșu pentru a încheia convorbirea oricând dorești.

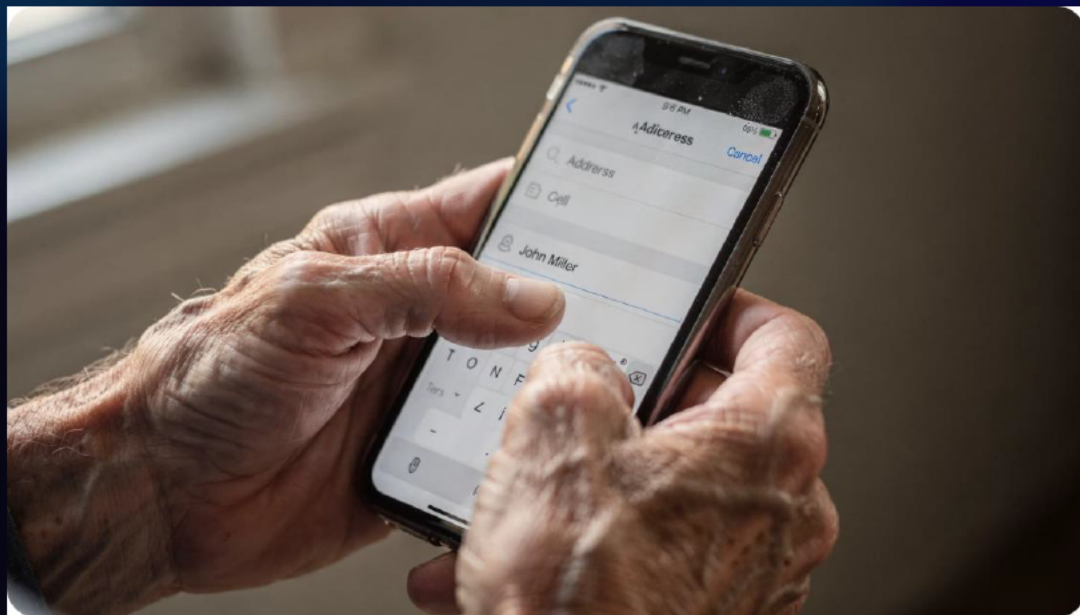


Dacă nu răspunde nimeni, poți lăsa un mesaj vocal sau încerci din nou mai târziu.

Salvarea unui contact nou

De ce să salvezi contactele?

Nu trebuie să memorezi niciun număr de telefon. Agenda este „carnetul tău de adrese” digital – mereu la îndemână, mereu actualizat.



1 Primești un apel necunoscut

Dacă recunoști persoana, poți salva numărul imediat după convorbire.

2 Alege „Salvează contactul”

Adaugă numele complet pentru a-l recunoaște ușor data viitoare.

3 Gata! Contactul este în agendă

Data viitoare îl vei găsi direct la litera numelui său.



Mesaje text: O conversație scrisă

Mesajele text sunt perfecte când nu poți vorbi la telefon sau vrei să trimiți o vorbă caldă rapid. Este ca și cum ai trimite un bilet scris, dar instantaneu!

1

Deschide Mesaje

Atinge pictograma cu bulă de conversație de pe ecran.

2

Selectează destinatarul

Alege persoana din agenda ta sau dintr-o conversație existentă.

3

Scrive și trimite

Tastează mesajul în câmpul de jos și apasă săgeata de trimitere.

Siguranța în lumea digitală



Reguli simple pentru protecția ta

Nu partaja date private

Niciodată nu trimite prin mesaje parole, numere de card bancar sau date personale.

Fii prudent cu linkurile

Nu apăsa pe linkuri primite de la numere necunoscute — pot fi capcane.

Contacte de încredere

Comunică doar cu persoane pe care le cunoști și în care ai încredere.

Dincolo de apeluri: O lume de posibilități

Odată ce stăpânești apelurile și mesajele, o lume întreagă de conexiuni te așteaptă!



WhatsApp

Apeluri video gratuite și partajare de fotografii și mesaje vocale cu nepoții și familia.



MyTherapy

O aplicație care îți amintește când să îți iei medicamentele – un asistent sanitar în buzunar.



Vremea

Verifică prognoza meteo pentru a-ți planifica ziua fără surprize neplăcute.



Ești pregătit: Începe călătoria ta digitală!

Exersează zilnic


Trimite un mesaj scurt sau fă un apel de test cu un prieten sau membru al familiei.

Răbdarea este cheia

Fiecare greșală este o lecție valoroasă. Cu fiecare zi devii mai sigur pe tine.

Ești capabil!

Mii de oameni au învățat la orice vârstă. Acum este rândul tău!

 Ține minte: familia ta este bucuroasă să te ajute oricând ai nevoie. Nu ezita să ceri sprijin!

