



Conectat la Viitor

Ghid de Utilizare a Rețelelor Sociale pentru Seniori — simplu, sigur și cu încredere.

Lumea la un Click Distanță

Familie apropiată

Rețelele sociale elimină distanțele – fiul din altă țară, nepoții la câteva clicuri depărtare.

Autonomie modernă

Smartphone-ul devine un instrument de independență, nu un mister. Tu ești la control.

Incluziune digitală

Comunicare mai ușoară, acces la informații despre sănătate și activități pentru timpul liber.



Primii Pași în Universul Online



Ecranul tactil

Glisarea și atingerea pictogramelor funcționează ca răsfoitul paginilor unei cărți – simplu și intuitiv.

Aplicațiile potrivite

WhatsApp pentru mesaje și fotografii cu familia. **Facebook** pentru comunitate, știri și prieteni vechi.

Organizare digitală

Folderele din telefon îți ajută să păstrezi aplicațiile ordonate, la fel ca sertarele de acasă.

Arta Comunicării Virtuale



Apeluri Video

Cu **Meet** sau **Zoom** îți poți vedea față în față familia, oriunde în lume. Ai nevoie doar de internet și o cameră.



Mesagerie Instant

Trimite fotografiile, mesaje vocale și momente din ziua ta prin **WhatsApp** – rapid și fără costuri suplimentare.



Etichetă Digitală

Online, răbdarea și empatia contează. Scrie clar, nu grăbi răspunsurile și bucură-te de fiecare conversație.

Securitatea: Scutul Tău Digital

🔑 Regula de Aur

Nu divulga **niodată** parola, numărul de telefon sau adresa de e-mail – nimănui, indiferent de motiv.

🚩 Suspiciunea Sănătoasă

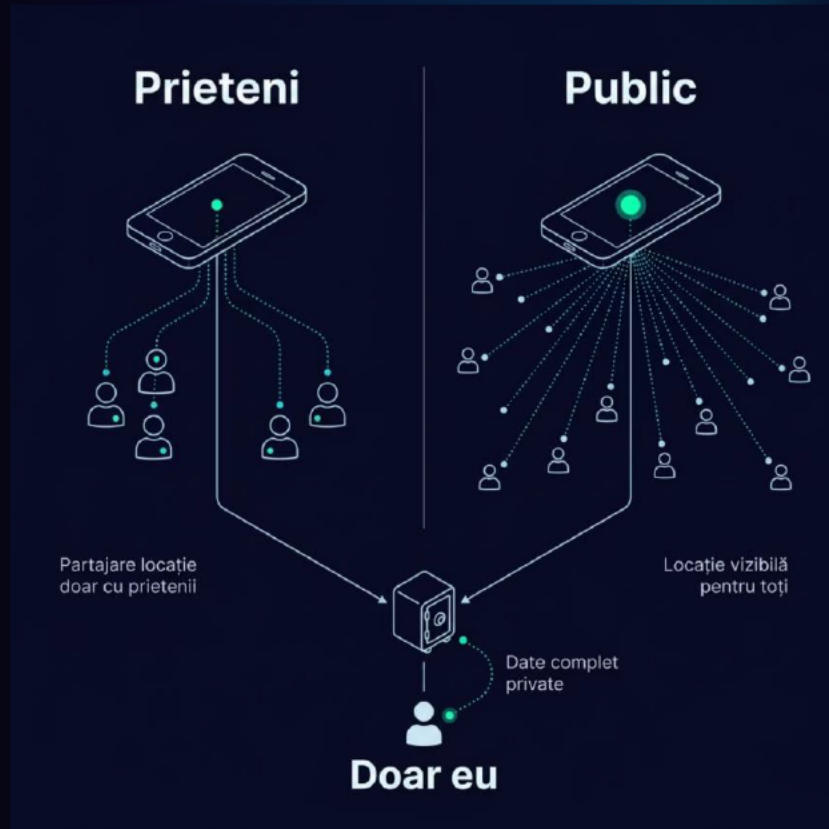
Ignoră link-urile primite de la necunoscuți și cererile suspecte. Dacă ceva pare ciudat, cel mai probabil este.

⚠️ Adevărul despre Notificări

Angajații **Facebook** sau **Instagram** nu îți cer **niodată** parola prin mesaj sau e-mail. Este întotdeauna o înșelăciune.



Controlul Vieții Tale Private



Tu alegi cine te vede

Setările de confidențialitate îți permit să controlezi complet cine îți poate vedea postările – prietenii, public sau doar tu.

Locația ta, alegerea ta

Poți opta să nu partajezi niciodată locația. Aplicațiile îți cer permisiunea – spune **NU** dacă nu ești sigur de ce o dorești.



Verifică setările de confidențialitate o dată pe lună – e ca și cum ai încuia ușa casei tale digitale.

Un Nou Capitol: Autonomie și Conectare

Tehnologia este un instrument al libertății — nu al fricii. Cu pași mici și curiozitate, lumea digitală devine a ta.

🛡️ Siguranță = Libertate

Cunoaște regulile de bază și folosește rețelele sociale fără teamă și cu deplină încredere în tine.

🌟 Începe Aventura

Explorează, conectează-te, împărtășește. Fiecare click este un pas spre o viață mai conectată și mai bogată.

