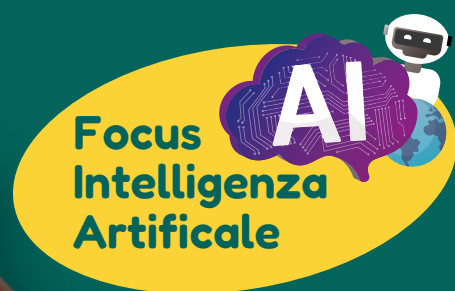




EDUCAZIONE DIGITALE PER I COLLABORATORI FAMILIARI



Evento promosso
con il contributo di:



INDICE

Clicca sui titoli per navigare rapidamente nella guida.



IL DIGITALE NELLE TUE MANI: IMPARARE PER LAVORARE MEGLIO, VIVERE CON PIÙ SICUREZZA **pag.5**

PREMESSA - UNA GUIDA CREATA INSIEME ALL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE **pag.6**

• Perché questa scelta? **pag.7**

PARAGRAFO 1 - COS'È INTERNET E PERCHÉ È FONDAMENTALE PER IL TUO LAVORO **pag.8**

• Esempi pratici **pag.8**

• Parole utili da sapere **pag.9**

PARAGRAFO 2 - COS'È UN SITO WEB E COME RICONOSCERE QUELLI SICURI **pag.10**

• Esempi di siti sicuri e utili per la tua formazione professionale **pag. 11**

PARAGRAFO 3 - GOOGLE E I MOTORI DI RICERCA: COME TROVARE QUELLO CHE TI SERVE **pag.13**

• Come funziona? **pag. 13**

• Esempi di ricerche utili per il tuo lavoro **pag. 13**

• Consigli pratici per cercare meglio su Google **pag. 14**

• Perché è importante per chi lavora in casa? **pag. 14**

• Perché puoi **pag. 14**

PARAGRAFO 4 - PASSWORD E SPID: LA TUA IDENTITÀ DIGITALE E COME PROTEGGERLA

pag.16

- Cos'è una password e perché è importante? pag. 16
- Come si crea una password sicura? pag. 16
- Cos'è lo SPID e perché ti serve? pag. 17
- Come si usa lo SPID? pag. 17
- Perché è utile per il tuo lavoro? pag. 18

PARAGRAFO 5 – ATTENZIONE ALLE TRUFFE: COME RICONOSCERE I PERICOLI ONLINE E PROTEGGERSI DAVVERO

pag.20

- Dove arrivano di solito le truffe? pag.20
- Come riconoscere un messaggio falso? pag.20
- Esempio di truffa via SMS pag.21
- Come proteggersi davvero (in modo semplice) pag.21
- Perché è importante per chi lavora come colf o badante? pag.22

PARAGRAFO 6 – LE APP CHE TI AIUTANO OGNI GIORNO NEL LAVORO DI CURA E ORGANIZZAZIONE

pag.23

- App per l'organizzazione del lavoro pag.24
- App per la gestione della salute e delle terapie pag.24
- App per la casa “intelligente” (domotica) pag.25
- App per comunicare e imparare pag.25
- Perché è importante imparare a usare queste app? pag.26

PARAGRAFO 7 – DOMOTICA E CASA INTELLIGENTE: COME LAVORARE MEGLIO CON LA TECNOLOGIA MODERNA

pag.27

- Esempi pratici di domotica in casa pag.27
- Come si comandano questi strumenti? pag.29
- Quasi sempre tramite pag.29
- Perché ti aiuta nel tuo lavoro? pag.29

PARAGRAFO 8 – ROBOTICA PER LA CASA E L'ASSISTENZA: COME FUNZIONANO E COME TI AIUTANO

pag.30

- Robot per la casa: meno fatica, più efficienza pag.30
- Robotica per l'assistenza: più sicurezza e meno dolori pag.31
- Perché imparare a usarli? pag.32
- E se non li conosci? Chiedi al datore pag.32
- Perché è utile nel lavoro di cura? pag.33
- Un consiglio pratico per iniziare pag.33

PARAGRAFO 9 – INTELLIGENZA ARTIFICIALE E CHATGPT: UN AIUTO CONCRETO PER IL LAVORO QUOTIDIANO

pag.34

- Cos'è ChatGPT e come lo usi? pag.34
- Esempi reali per il tuo lavoro pag.35

PARAGRAFO 10 – PERCHÉ IL DIGITALE TI RENDE PIÙ FORTE, INDIPENDENTE E PREPARATA

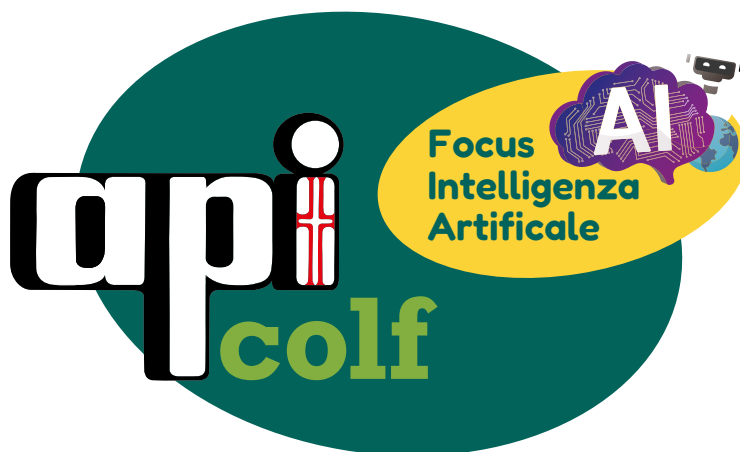
pag.36

- Come cambia il tuo ruolo con il digitale? pag.36
- Il digitale ti aiuta anche a pag.37
- Un messaggio per te pag.37

IL DIGITALE NELLE TUE MANI: IMPARARE PER LAVORARE MEGLIO, VIVERE CON PIÙ SICUREZZA



Sempre più spesso, la tecnologia entra nelle case dove viviamo e lavoriamo. Luci che si accendono da sole, robot che puliscono, app che ricordano le medicine o mostrano la busta paga. Ma cosa succede se non sappiamo usarle? Se ci sentiamo esclusi, confusi, o lasciati soli davanti a strumenti che sembrano “troppo difficili”?



Questo progetto nasce proprio da qui. Nasce dal desiderio di **dare alle lavoratrici e ai lavoratori domestici – colf, badanti, baby sitter – gli strumenti per affrontare il mondo digitale con sicurezza, semplicità e consapevolezza.**

Non serve diventare tecnici informatici. **Serve capire quello che conta davvero!**

Il digitale non è un ostacolo: può diventare **un alleato prezioso.**
E non è mai troppo tardi per imparare: basta iniziare.

Questa guida nasce **per accompagnarti passo dopo passo**, con esempi reali, linguaggio semplice e tanti consigli utili per il tuo lavoro e per la tua vita in Italia. Vuole **farti sentire una persona più preparata, più libera, più ascoltata.**

È anche un'occasione per valorizzare le tue competenze. Perché chi si prende cura degli altri merita a sua volta **attenzione, rispetto e strumenti per crescere.**

Come funziona internet?

**GUARDA
LA DEMO**





PREMESSA – UNA GUIDA CREATA INSIEME ALL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Questa dispensa che stai leggendo è **stata scritta con l'aiuto di un assistente virtuale chiamato ChatGPT**, uno strumento di **intelligenza artificiale (IA)**. Cosa significa? Significa che le informazioni, gli esempi e le spiegazioni che trovi qui sono stati costruiti **dialogando passo dopo passo con un programma che sa rispondere alle domande in modo chiaro, pratico e in lingua semplice**.

Lo abbiamo fatto così **proprio per mostrarti, con un esempio concreto, quanto l'intelligenza artificiale possa essere utile anche per te**, nel tuo lavoro quotidiano come colf, badante o baby sitter. Non serve essere esperti di computer: basta imparare a **fare le domande giuste**, con parole normali.

PERCHÉ QUESTA SCELTA?

- Perché vogliamo **farti scoprire strumenti nuovi**, semplici ma potenti.
- Perché pensiamo che **anche tu possa usare l'IA**, ad esempio per scrivere un messaggio gentile, tradurre una frase difficile, capire un documento.
- Perché **il digitale non è solo per i giovani o per chi lavora in ufficio**: è per tutti, anche per chi ogni giorno si prende cura delle persone e delle case.

Ogni paragrafo di questa guida nasce proprio da domande come quelle che potresti fare tu a ChatGPT:

“Spiegami cos'è SPID”,

“Quali app posso usare per gestire la terapia dell'anziano?”,

“Come funziona un robot aspirapolvere?”

“Cosa vuol dire superminimo assorbibile?”

E ora tocca a te: **leggi, prova, chiedi, esplora**. Scoprirai che l'intelligenza artificiale non è un nemico e nemmeno un mistero: è **uno strumento che puoi usare per migliorare la tua vita, il tuo lavoro, la tua sicurezza e la tua autonomia**.

Buona lettura, e buon viaggio nel mondo digitale!





COS'È INTERNET E PERCHÉ È FONDAMENTALE PER IL TUO LAVORO

Internet è una rete di collegamento mondiale che unisce miliardi di dispositivi: telefoni, computer, tablet, smart TV. È come una gigantesca ragnatela invisibile che ti permette, in pochi secondi, di inviare messaggi, ricevere informazioni, guardare video, ascoltare musica, compilare moduli, parlare con persone lontane o accedere a servizi pubblici. In pratica, Internet ti collega a tutto il mondo, ovunque tu sia, purché tu abbia un dispositivo (es. smartphone) e una connessione (es. Wi-Fi o dati mobili).

Ma cosa significa tutto questo nella vita di una colf o di una badante?

Significa che **Internet può diventare il tuo principale alleato**, non solo per comunicare con la tua famiglia in un altro paese, ma anche, ad esempio, per **controllare i tuoi contributi INPS**, inviare documenti al patronato o al sindacato, leggere il tuo contratto di lavoro, o informarti se ti spetta un bonus maternità o il TFR.

Esempi pratici:

- Se vivi a Milano e assisti una signora anziana, puoi usare Internet per trovare una farmacia di turno aperta la domenica.
- Se lavori come baby sitter e devi portare il bambino a scuola o da qualche altra parte, puoi cercare l'indirizzo su Google Maps evitando il rischio di perderti o fare tardi.
- Se ti sposti per lavoro, puoi consultare gli orari di autobus o treni direttamente dal telefono, senza dover andare alla stazione.
- Se vuoi capire se il tuo contratto è regolare, puoi leggere i tuoi dati sul portale INPS, ma per farlo ti serve l'accesso con SPID.



Parole utili da sapere:

- **Connessione dati:** è quella che usi quando non sei connessa al Wi-Fi, come la linea del tuo telefono TIM, Vodafone o Iliad.
- **Wi-Fi:** è una rete senza fili che puoi usare a casa, in uffici pubblici, bar, o case dove lavori.
- **Navigare:** significa usare Internet, come quando apri Google o vai su YouTube.

Attenzione: quando navighi su Internet, consumi **Giga** se non sei collegato al Wi-Fi. Quindi, se hai una SIM con pochi Giga al mese, fai attenzione ai video lunghi (es. film o dirette Facebook), che consumano molto.

Internet è come una porta magica: imparare ad aprirla ti permette di entrare in un mondo di servizi, opportunità e libertà. Anche se all'inizio può spaventare, con un po' di pratica ti accorgerai che è più semplice di quello che sembra!



COS'È UN SITO WEB E COME RICONOSCERE QUELLI SICURI

Un **sito web** è una pagina digitale che puoi aprire dal tuo telefono, computer o tablet. È come una bacheca online dove puoi trovare informazioni, leggere articoli, guardare video o usare servizi utili. Ogni sito ha un suo indirizzo unico, come se fosse un numero civico: per esempio, www.inps.it è l'indirizzo del sito dell'Istituto Nazionale di Previdenza Sociale.

I siti si aprono usando un'app che si chiama **browser**. I più comuni sono **Google Chrome**, **Safari** (su iPhone), **Firefox** e **Edge**. Quando apri uno di questi browser, puoi digitare l'indirizzo del sito o fare una ricerca.

Se lavori come badante o colf, i siti web possono essere un'**enorme risorsa per migliorare le tue competenze professionali**. Ad esempio:

- Puoi **guardare tutorial** su come si usa un sollevatore elettrico per anziani.
- Puoi leggere una guida su come **organizzare una giornata tipo per una persona non autosufficiente**.
- Puoi imparare come usare **elettrodomestici moderni** (come un forno smart, un robot da cucina o una lavatrice digitale).
- Puoi trovare video che insegnano **nuove tecniche per aiutare un bambino nelle sue attività quotidiane**, se lavori come baby sitter.

**Ma attenzione:
non tutti i siti sono sicuri o affidabili.**

Quando visiti un sito, controlla sempre:

- Che inizi con **https://** (la “s” vuol dire “sicuro”).
- Che mostri un **lucchetto chiuso** accanto all’indirizzo (segno che il sito protegge i tuoi dati).
- Che sia il sito di un’**organizzazione ufficiale**: ad esempio, .gov.it, .org, oppure .it.



Esempi di siti sicuri e utili per la tua formazione professionale:

- www.youtube.com: puoi cercare video formativi (“come si usa il letto elettrico per anziani”, “come funziona Alexa in una casa”).
- www.federcolf.it: puoi leggere spiegazioni pratiche su come funziona il tuo contratto e su come organizzare il lavoro domestico.
- www.cassacolf.it: anche se parla di sanità, trovi esempi di **cura dell’anziano** e informazioni che ti fanno capire meglio come lavorare in sicurezza.
- www.google.it: da usare per cercare qualsiasi argomento che vuoi approfondire, come “come si igienizza un bagno in modo professionale” o “tecniche per parlare con una persona con Alzheimer”.

I siti **non sicuri** a volte assomigliano a quelli veri, ma hanno nomi strani (es. www.inps-premi-online2025.click) o ti chiedono dati personali subito. Se vedi tante pubblicità o se il sito ti dice di scaricare qualcosa, meglio uscire.

Un sito ben fatto può diventare il tuo libro di testo personale. Anche se non parli bene l'italiano, puoi usare strumenti di traduzione (come vedremo nei prossimi paragrafi) per **leggere e capire meglio**.

Ad esempio, puoi aprire un sito in italiano e usare un'estensione del browser o un'app per tradurre la pagina nella tua lingua.

Imparare a **riconoscere i siti affidabili** è il primo passo per diventare indipendente nel cercare contenuti formativi, migliorare le tue capacità lavorative, tenerti aggiornata sulle novità del tuo mestiere e risolvere piccoli problemi quotidiani con intelligenza.

Come navigare sicuri
Conoscere la rete per evitarne i rischi

**GUARDA
LA DEMO**



GOOGLE E I MOTORI DI RICERCA: COME TROVARE QUELLO CHE TI SERVE (SENZA PERDERTI)

Quando vuoi sapere qualcosa ma non conosci il sito giusto, puoi usare uno strumento chiamato **motore di ricerca**. Il più famoso e usato al mondo è **Google**. Si chiama così perché “cerca” (come fa un motore) le informazioni che gli chiedi. È come avere un enorme assistente che ti ascolta e ti propone soluzioni.

Come funziona?

Apri Google (sul browser Chrome o Safari), scrivi una frase o una parola chiave e premi invio. Subito Google ti mostra una lista di **risultati**: articoli, video, siti web. I primi in alto sono spesso quelli più rilevanti o affi dabili.

Esempi di ricerche utili per il tuo lavoro:

Se sei badante e vuoi imparare a gestire meglio le giornate con un anziano:

➤ “Come organizzare la giornata di una persona con Alzheimer”

Se sei colf e vuoi pulire una casa con prodotti naturali:

➤ “Come pulire il bagno con aceto e bicarbonato”

Se fai la baby sitter e vuoi aiutare il bambino nei compiti:

➤ “Giochi per insegnare a contare ai bambini di 5 anni”

Se vuoi migliorare l'italiano:

➤ “Video per imparare frasi in italiano per badanti”

Consigli pratici per cercare meglio su Google:

- Scrivi in modo semplice, come se parlassi: es. “come si usa il letto elettrico per anziani”
- Aggiungi la parola “video” se vuoi vedere immagini.
- Se vuoi solo risultati affidabili, aggiungi la parola “sito ufficiale” o “.gov” nella ricerca.
- Se parli meglio la tua lingua madre, puoi cercare in rumeno, filippino, spagnolo... Google capisce tutte le lingue!

Perché è importante per chi lavora in casa?

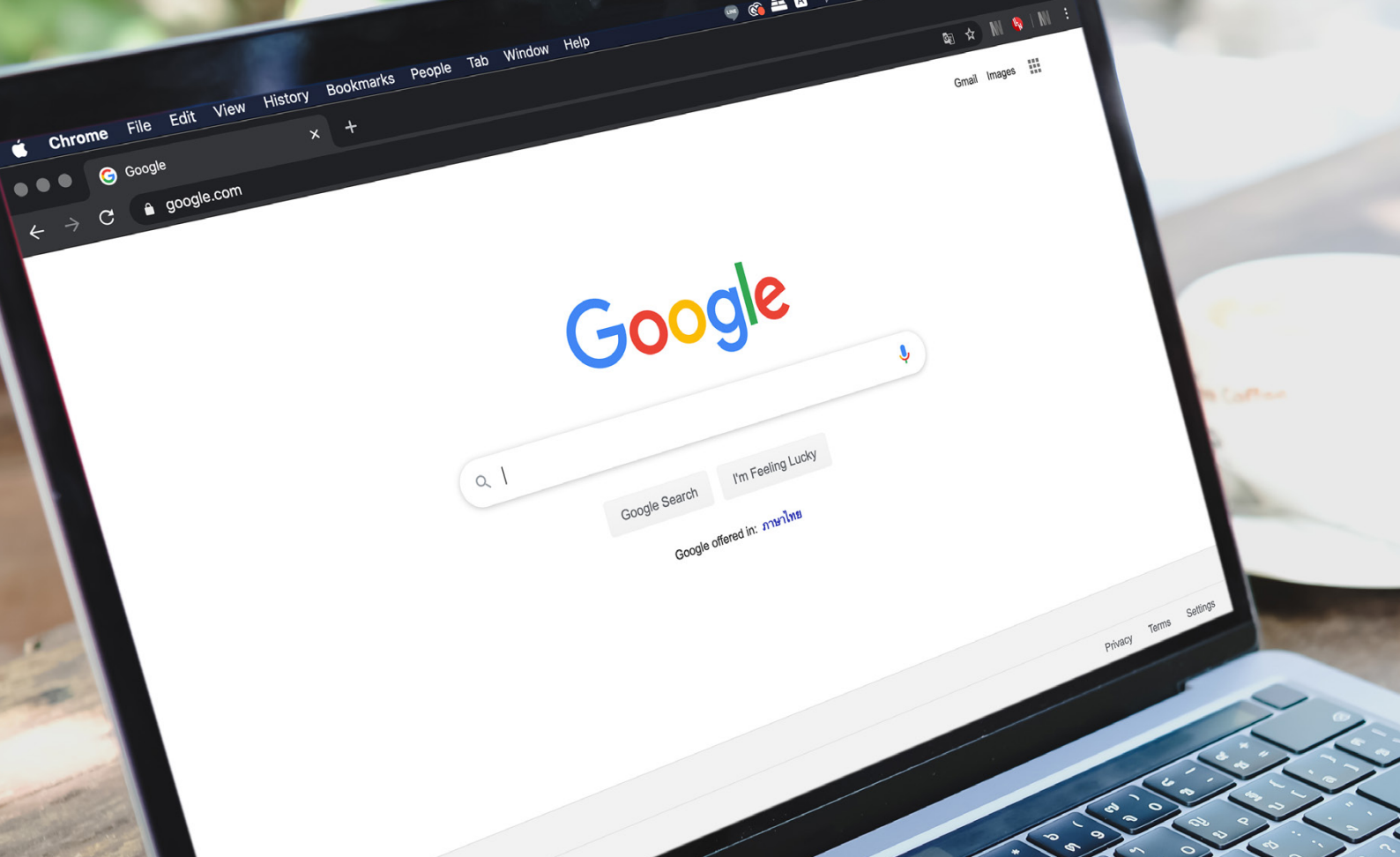
Perché puoi:

- Studiare da sola e **imparare cose nuove senza pagare corsi**.
- Guardare **tutorial** passo dopo passo (es. come si stira una camicia perfettamente).
- Capire come usare **elettrodomestici moderni** (es. aspirapolvere senza fili, forno a vapore).
- Leggere articoli su **come comunicare meglio con il datore o gestire i momenti difficili** con chi assisti.

Anche dal cellulare è facilissimo: apri Chrome, scrivi quello che cerchi e clicca su uno dei primi risultati. Se vedi la scritta “Annuncio”, è una pubblicità. Meglio cliccare sotto, dove iniziano i risultati veri.

Se hai dubbi su cosa cercare, puoi anche chiedere prima a **ChatGPT**: “Dammi un’idea su cosa posso imparare oggi per migliorare nel mio lavoro di badante”. Ti suggerirà argomenti, parole da usare su Google, video da guardare.

Google non è solo un posto dove cercare “che tempo fa”. È una vera **scuola aperta 24 ore su 24**, gratuita, in tutte le lingue. Ti basta solo sapere **come fare la domanda giusta**.



Testo del ccnl colf

**GUARDA
LA DEMO**



Cerca e contatta il sindacato

**GUARDA
LA DEMO**



Simulatore TFR

**GUARDA
LA DEMO**



Cambiare un pannolone

**GUARDA
LA DEMO**



**La patente di qualita'
per colf e badanti**

**GUARDA
LA DEMO**



**Ricette per anziani
con problemi di masticazione**

**GUARDA
LA DEMO**





PASSWORD E SPID: LA TUA IDENTITÀ DIGITALE E COME PROTEGGERLA

Nel mondo digitale, ogni persona ha una “chiave” per accedere ai propri dati online: questa chiave si chiama **password**. E per entrare nei servizi pubblici italiani, serve anche un documento digitale chiamato **SPID** (Sistema Pubblico di Identità Digitale). Se lavori come colf, badante o baby sitter, conoscere questi strumenti ti permette di **essere autonoma, sicura e informata**.

Cos'è una password e perché è importante?

La password è un **codice segreto** che ti permette di entrare nei tuoi spazi online: email, app bancarie, sito INPS, profili social, SPID stesso. È come una chiave di casa: se la perdi o la regali a qualcuno, quella persona può entrare e vedere tutto ciò che ti riguarda.

Come si crea una password sicura?

- Deve contenere **lettere maiuscole, minuscole, numeri e simboli**. Esempio: MiaCasa!2025
- Evita nomi semplici come Maria123 o date di nascita (01gennaio).
- Non scriverla mai su WhatsApp o Facebook.
- Se la dimentichi spesso, usa un quaderno personale dove segnarla con una sigla o un disegno che solo tu capisci.



Cos'è lo SPID e perché ti serve?

Lo **SPID** è il tuo “documento d'identità online”. Serve per **entrare nei portali ufficiali** dello Stato:

- INPS (per vedere contributi, domande di disoccupazione, maternità, CU, pensione futura)
- CassaColf (per rimborsi sanitari e assistenza)
- Agenzia delle Entrate (per le tasse o bonus)
- Comune o ASL (per certificati, appuntamenti, iscrizioni)

Senza SPID **non puoi fare quasi nulla online** con la pubblica amministrazione. E oggi molte pratiche si fanno solo online.

Come si usa lo SPID?

1. Scarichi sul telefono l'app del fornitore SPID (es. PosteID, InfoCertID, Aruba, Namirial...).
2. Quando entri in un sito ufficiale (es. www.inps.it), clicchi su “Entra con SPID”.
3. Inserisci le tue credenziali (username e password).
4. Confermi l'accesso dall'app sul telefono, spesso con impronta digitale o PIN.

Attenzione: Se cambi numero di telefono o perdi il cellulare, devi aggiornare subito i dati sul tuo profilo SPID, altrimenti non potrai più accedere.

The logo for SPID (Sistema Pubblico di Identità Digitale) features the letters 'spid' in a bold, lowercase, sans-serif font. The letter 'i' is replaced by a stylized icon of a person with arms raised, symbolizing digital identity.

Sistema Pubblico di Identità Digitale

Perché è utile per il tuo lavoro?

- Puoi controllare da sola se il tuo datore ha pagato i contributi.
- Puoi scaricare documenti da mandare all'agenzia o al patronato senza dover uscire di casa.
- Puoi verificare se hai diritto a rimborsi, assistenza sanitaria o altri servizi.
- Puoi aggiornare i tuoi dati personali (indirizzo, email, contatti) in autonomia.

Domanda comune:

“Posso farmi aiutare da una collega o un parente per accedere?”

Sì, per imparare. Ma la **password e lo SPID devono restare solo tuoi**. Se un giorno cambi lavoro, o hai un problema, sei tu a dover entrare, non altri al posto tuo.

Mai dare lo SPID al datore di lavoro.

Nemmeno per “comodità”.

È come dargli il tuo bancomat.

Con SPID e password protette, puoi davvero **gestire la tua vita digitale con libertà**. Non dipendi più da altri per ogni documento, bonus o certificato. Diventi una lavoratrice **più consapevole, aggiornata e indipendente**.

Come funziona lo SPID

GUARDA
LA DEMO



Come entrare nel sito INPS con lo SPID

GUARDA
LA DEMO







ATTENZIONE ALLE TRUFFE: COME RICONOSCERE I PERICOLI ONLINE E PROTEGGERSI DAVVERO

Nel mondo digitale, proprio come nella vita reale, ci sono persone oneste... e persone che vogliono approfittarsene. Le **truffe online** sono sempre più diffuse e spesso sembrano veri messaggi dell'INPS, della banca o del Comune. È importante imparare a **riconoscere i segnali di pericolo** per non cadere in queste trappole.

Dove arrivano di solito le truffe?

- Su **WhatsApp**: con messaggi che dicono “hai vinto un buono spesa” o “clicca qui per ricevere un regalo”.
- Via **email**: con oggetti come “Urgente! Il tuo SPID è bloccato” o “Bonus INPS in scadenza”.
- Con **SMS**: che imitano quelli della banca, delle poste o dell'INPS, ma con link strani.

Come riconoscere un messaggio falso?

1. Il messaggio ha un **italiano strano**, con errori grammaticali o parole “robotiche”.
2. Ti **mette fretta**: “Rispondi entro oggi!”, “Clicca subito o perdi tutto!”
3. Ti **chiede dati personali**: codice fiscale, password, SPID, IBAN.
4. L'indirizzo del sito è **strano**: es. www.inps-clienti2024.click invece di www.inps.it.

Esempio di truffa via SMS:



MESSAGES

now

Gentile utente, abbiamo riscontrato un problema col suo SPID.
Clicchi subito qui: www.spid-sicurezza24.xyz

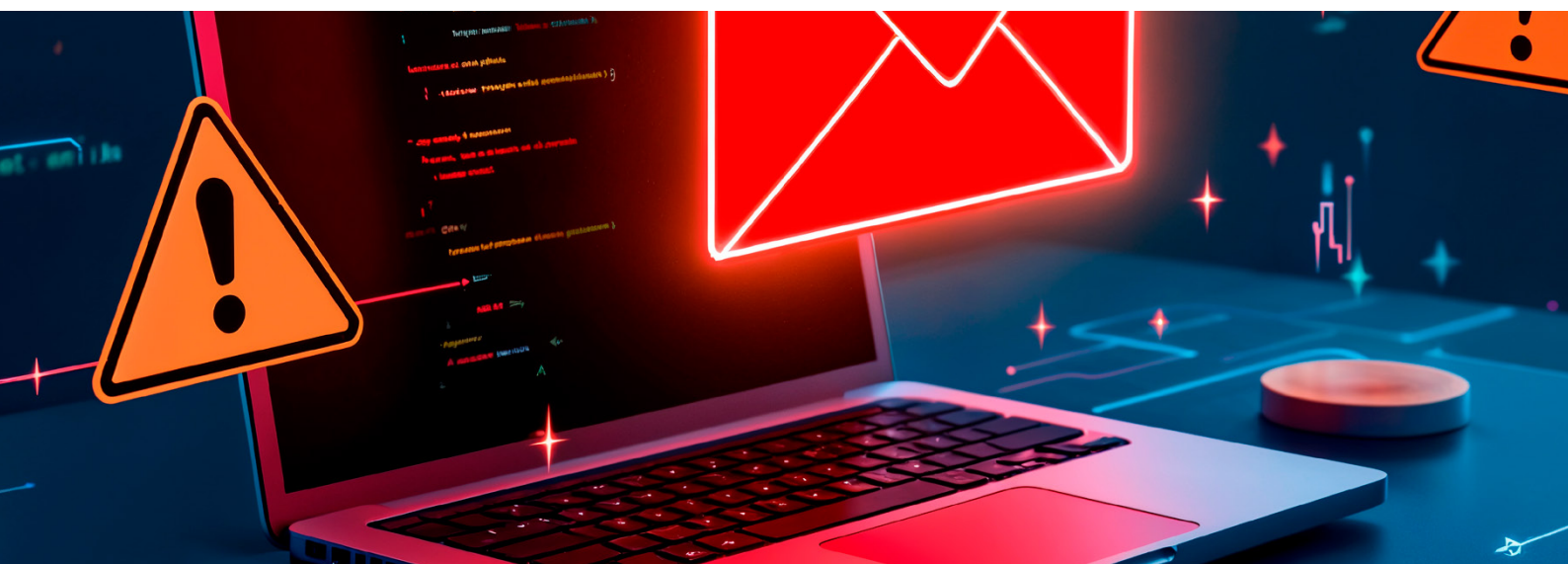
Sembra vero, ma **non lo è**. INPS o il fornitore SPID **non ti manderanno mai** link da cliccare con urgenza. Se hai dubbi, cerca il sito ufficiale su Google o chiama un patronato.

Truffe anche al telefono! A volte ti chiamano e dicono: “Buongiorno, siamo dell’INPS, ci dia i suoi dati per aggiornare il profilo.”

Non è mai l’INPS. Nessun ente pubblico ti chiama per chiedere dati personali.

Come proteggersi davvero (in modo semplice):

- Non cliccare su link che non conosci, soprattutto se arrivano da numeri sconosciuti.
- Non inviare **documenti personali** via WhatsApp a sconosciuti.
- Verifica sempre l’indirizzo dei siti: .gov.it, .it, .org sono più sicuri.
- Installa un **antivirus gratuito** sul telefono (es. Avast Mobile, BitDefender Free).
- Aggiorna il tuo telefono: spesso gli aggiornamenti servono proprio per bloccare nuove truffe.



Perché è importante per chi lavora come colf o badante?

- Ricevi spesso documenti via email o WhatsApp: è importante saper distinguere quelli veri da quelli falsi.
- Ti sposti per lavoro e magari **usi il telefono del datore** o il Wi-Fi della casa: devi proteggere i tuoi accessi.
- Usando SPID e app per lavoro (INPS Mobile, CassaColf), è fondamentale **non farsi rubare i dati**.

Un consiglio utile: se ricevi un messaggio strano, **non sei obbligata a rispondere**. Anzi, è meglio non farlo. Prenditi un momento, fai uno screenshot (una foto dello schermo) e chiedi a un patronato, a una collega di fiducia, o anche a ChatGPT: “Questo messaggio è vero?”

La sicurezza digitale è come la sicurezza sul lavoro: **si impara con attenzione e pratica**, e ti protegge ogni giorno. Non serve essere esperti: basta **riconoscere i segnali giusti**.

I rischi dello spoofing

GUARDA
LA DEMO

A close-up, 3D-rendered image of a white computer keyboard key. The key is tilted and has the words "SPOOFING" and "ATTACK" printed on it in large, bold, red capital letters. The key is surrounded by other white keys, some of which have symbols like double quotes and a forward slash.



LE APP CHE TI AIUTANO OGNI GIORNO NEL LAVORO DI CURA E ORGANIZZAZIONE

Il tuo **smartphone** può diventare un vero alleato nel tuo lavoro.

Non solo per mandare messaggi, ma anche per **organizzare orari**, gestire la **salute dell'anziano**, **controllare gli elettrodomestici smart** e migliorare la tua **comunicazione**. Esistono **app gratuite**, semplici da usare e pensate proprio per **aiutarti** in casa e nel lavoro di assistenza.



App per l'organizzazione del lavoro

Google Calendar

Per segnare visite mediche, turni di lavoro, orari dei pasti o delle medicine.

Esempio: "Controllo medico lunedì alle 10" – l'app ti avvisa 30 minuti prima.

**GUARDA
LA DEMO**



INPS Mobile

Per consultare i tuoi contributi, domande di maternità o CU, direttamente con SPID.

Esempio: controlli se il datore ti ha registrata correttamente.

App per la gestione della salute e delle terapie

Terapiu

Ti ricorda quando l'anziano deve prendere una medicina.

Mostra il nome del farmaco, l'orario e ti manda una notifica o suona.

Esempio: "Pillola per il cuore alle 8:00" – ti avvisa ogni giorno all'ora giusta.

**GUARDA
LA DEMO**



SOS SaveMyLife

Un'app per chiamare subito un familiare o un numero d'emergenza con un solo tasto.

Ideale se l'anziano rischia cadute o vive momenti di confusione.

Samsung Health / Google Fit

Per monitorare il movimento, il sonno e le condizioni generali.

Utile se l'anziano cammina poco o sta seguendo una riabilitazione.

Le funzioni dello smartphone per l'emergenza

**GUARDA
LA DEMO**



App per la casa “intelligente” (domotica)

Amazon Alexa / Google Home

Permette di controllare la casa con la voce: accendi luci, metti la musica, chiedi l'ora, attiva promemoria.

Esempio: dici “Alexa, ricordami di cambiare il pannolone alle 18” ti avvisa con un messaggio vocale.

Smart Life / Tuya / Home Connect

Controllano elettrodomestici smart: lavatrice, forno, tapparelle, aspirapolvere.

Esempio: puoi avviare la lavatrice con il cellulare mentre sei in un'altra stanza, oppure abbassare le tapparelle dal telefono.

iRobot / Xiaomi Home

App per gestire robot aspirapolvere e lavapavimenti.

Programmi la pulizia alle 10:00 ogni giorno e il pavimento resta sempre in ordine, senza fatica.

Ring / Arlo (Videocitofoni e videocamere smart)

App per vedere chi suona alla porta o controllare le stanze.

Utile se l'anziano non sente il campanello o se vuoi tenere d'occhio chi entra in casa.

App per comunicare e imparare

Google Traduttore

Traduci lettere, frasi difficili, cartelli o dialoghi.

Puoi usare la fotocamera per tradurre un foglio scritto in italiano.

ChatGPT

Scriva messaggi, ti spiega frasi complicate, ti aiuta a capire il contratto.

Chiedi: “Come si usa un letto elettrico per anziani?” ricevi istruzioni semplici.

YouTube

Guarda video su tecniche di assistenza, esercizi per anziani, ricette, buone maniere.

Scrivi: “Come aiutare un anziano a camminare in sicurezza”.

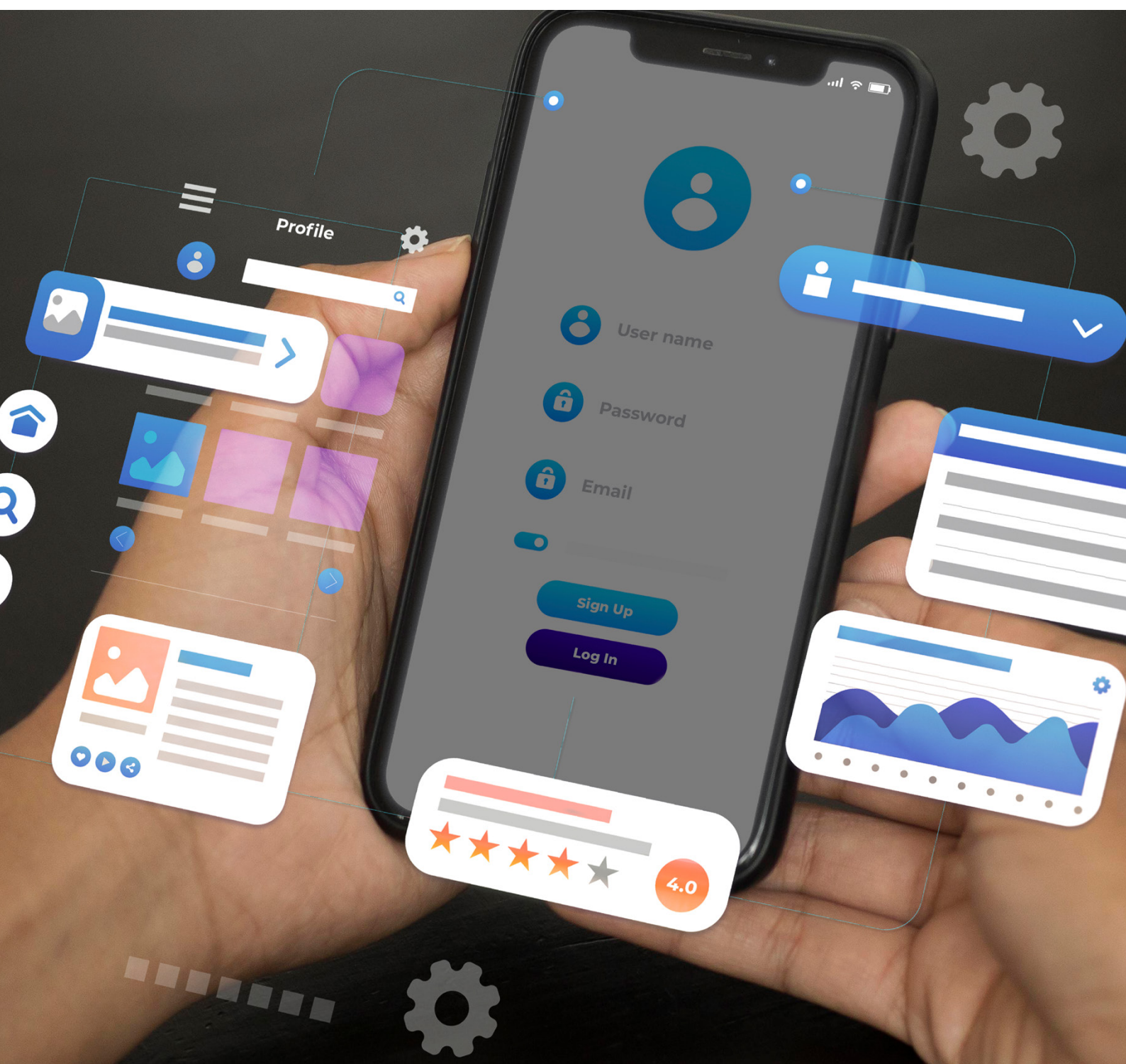
Perché è importante imparare a usare queste app?

- Migliori la **cura dell'anziano** in modo professionale.
- Sei **più organizzato** e puntuale.
- Lavori con **meno fatica** grazie alla domotica e alla tecnologia.
- Comunichi meglio con la famiglia, il datore, i medici. 15
- Ti formi da sola, ogni giorno, con video e spiegazioni.

Anche solo **2 o 3 app usate bene** possono cambiare il tuo modo di lavorare.

Ti aiutano a sentirti più sicura, aggiornata e capace.

Non serve sapere tutto subito: **si inizia da un'app alla volta.**





DOMOTICA E CASA INTELLIGENTE: COME LAVORARE MEGLIO CON LA TECNOLOGIA MODERNA

La **domotica** è l'insieme di tecnologie che rendono una casa “intelligente”, cioè capace di fare alcune cose da sola o con un semplice comando vocale o da smartphone. Sempre più famiglie italiane, soprattutto con persone anziane o con disabilità, stanno usando questi sistemi per **vivere in modo più comodo, sicuro e moderno**.

Per chi lavora in casa – come colf, badanti o baby sitter – conoscere un po' la domotica è **molto utile**. Ti aiuta a:

- fare **meno fatica fisica**;
- essere più **organizzata**;
- aumentare la **sicurezza dell'anziano o del bambino**;
- lavorare in modo più **professionale e moderno**.

Esempi pratici di domotica in casa

Assistenti vocali: Amazon Alexa o Google Home Sono piccole casse intelligenti. Basta dire “Alexa” o “Hey Google” e poi dare un comando. Cosa puoi fare:

- “Accendi la luce in cucina”
- “Che ora è?”
- “Ricordami di dare la medicina alle 14”
- “Chiama la signora Maria” (se è salvata nei contatti)

Utile se hai le mani occupate, se lavori con persone con mobilità ridotta, o per ricevere promemoria automatici durante la giornata.

Luci e prese smart

Con queste puoi accendere o spegnere una luce o un elettrodomestico usando solo la voce o il cellulare.

Esempio: la luce del bagno si accende da sola quando entri. Oppure puoi spegnerla dal divano dicendo “Spegni luce soggiorno”.

Tapparelle automatiche

Alcune tapparelle si alzano o si abbassano con un pulsante o un'app.

Esempio: non serve più girare la manovella o alzare con la mano. Basta premere un tasto e si chiudono tutte.

Termostato smart

Controlla la temperatura della casa e la regola automaticamente.

Esempio: la casa si scalda prima che rientri l'anziano dall'ospedale, senza dover accendere manualmente il riscaldamento.

Videocitofoni smart e telecamere

Permettono di vedere chi suona alla porta o cosa succede in casa direttamente dal telefono.

Esempio: puoi vedere chi è alla porta senza lasciare sola la persona che assisti.

Aspirapolvere e lavapavimenti robot

I robot puliscono da soli i pavimenti e tornano alla loro base.

Esempio: mentre tu prepari la colazione, il robot aspira la polvere in sala. Risparmi tempo e fatica.

Come si comandano questi strumenti?

Quasi sempre tramite:

- **Voce**, se c'è un assistente come Alexa o Google;
- **App sul telefono** (es. Smart Life, Xiaomi Home, iRobot);
- **Telecomando o pannello a muro**.

Anche se all'inizio può sembrare complicato, bastano **pochi gesti ripetuti ogni giorno** per prendere confidenza.



Perché ti aiuta nel tuo lavoro?

Risparmi energie fisiche: non devi più sollevare tapparelle, piegarti per spegnere luci o spingere l'aspirapolvere.

Hai più tempo per altre cose: mentre la casa "fa da sola", tu puoi concentrarti sulla persona che assisti.

Dimostri competenza: se sai usare questi strumenti, **fai una bella impressione** sul datore.

Aumenti la sicurezza: un assistente vocale può aiutarti a **chiamare i familiari o ricordarti i farmaci**, anche se hai le mani occupate.

La casa Smart

**GUARDA
LA DEMO**





ROBOTICA PER LA CASA E L'ASSISTENZA: COME FUNZIONANO E COME TI AIUTANO

Quando sentiamo la parola **robot**, pensiamo subito a macchine complicate, quasi da film. Ma la **robotica domestica** di oggi è molto più semplice e utile di quanto sembri: si tratta di **strumenti che ti aiutano davvero nella pulizia della casa o nell'assistenza alla persona**. E soprattutto: **non sostituiscono il tuo lavoro**, ma lo rendono più **sicuro, leggero e professionale**.

Robot per la casa: meno fatica, più efficienza

Robot aspirapolvere (es. Roomba, Xiaomi, iRobot)

Questi piccoli dischi intelligenti girano per la casa e puliscono da soli.

Funzionano a batteria e si programmano con un'app.

Esempio: lo imposti per partire ogni mattina alle 9.

Così quando arrivi, i pavimenti sono già puliti.

Robot lavapavimenti

Alcuni modelli aspirano e lavano insieme, ideali se ci sono animali, disabilità o allergie.

Utile in case dove è importante mantenere sempre pulito senza usare il mocio.

Come si comandano?

- Tramite app (es. iRobot Home, Xiaomi Home)
- Con Alexa o Google: "Alexa, avvia il robot pulitore"
- Con il tasto "start" sul robot stesso



Robotica per l'assistenza: più sicurezza e meno dolori

Letti elettrici regolabili Si alzano e abbassano con un telecomando.
Ti aiutano a cambiare posizione all'anziano senza sollevare tutto il corpo.

Esempio: sollevi la parte delle gambe per farlo riposare meglio, oppure alzi la testa per dargli da mangiare senza soffocare.

Sollevatori elettrici (o “alzapersona”)

Servono per spostare una persona non autosufficiente dal letto alla sedia, al bagno o alla carrozzina.
Eviti di farti male alla schiena.

Esempio: invece di sollevare l'anziano con le braccia, usi il sollevatore per farlo in sicurezza e senza dolore.

Sedie da doccia con ruote e freni

Permettono di lavare una persona anziana anche in bagni piccoli o senza cabina.

Sono stabili, si muovono facilmente e proteggono sia te che l'assistito.

Soluzioni integrate in casa (robotica leggera)

Alcune case hanno tapparelle, luci, videocamere e rilevatori che lavorano insieme.

Esempio: se l'anziano cade, un sensore avvisa la famiglia o ti invia una notifica.

Perché imparare a usarli?

Fatica fisica ridotta: meno sforzo alla schiena, meno rischi.

Più tempo per la cura vera: mentre il robot lava, tu puoi fare compagnia o cucinare.

Maggiore sicurezza: strumenti stabili, progettati per anziani o persone fragili.

Professionalità: se sai usare questi strumenti, **valorizzi il tuo ruolo** e mostri competenze moderne.

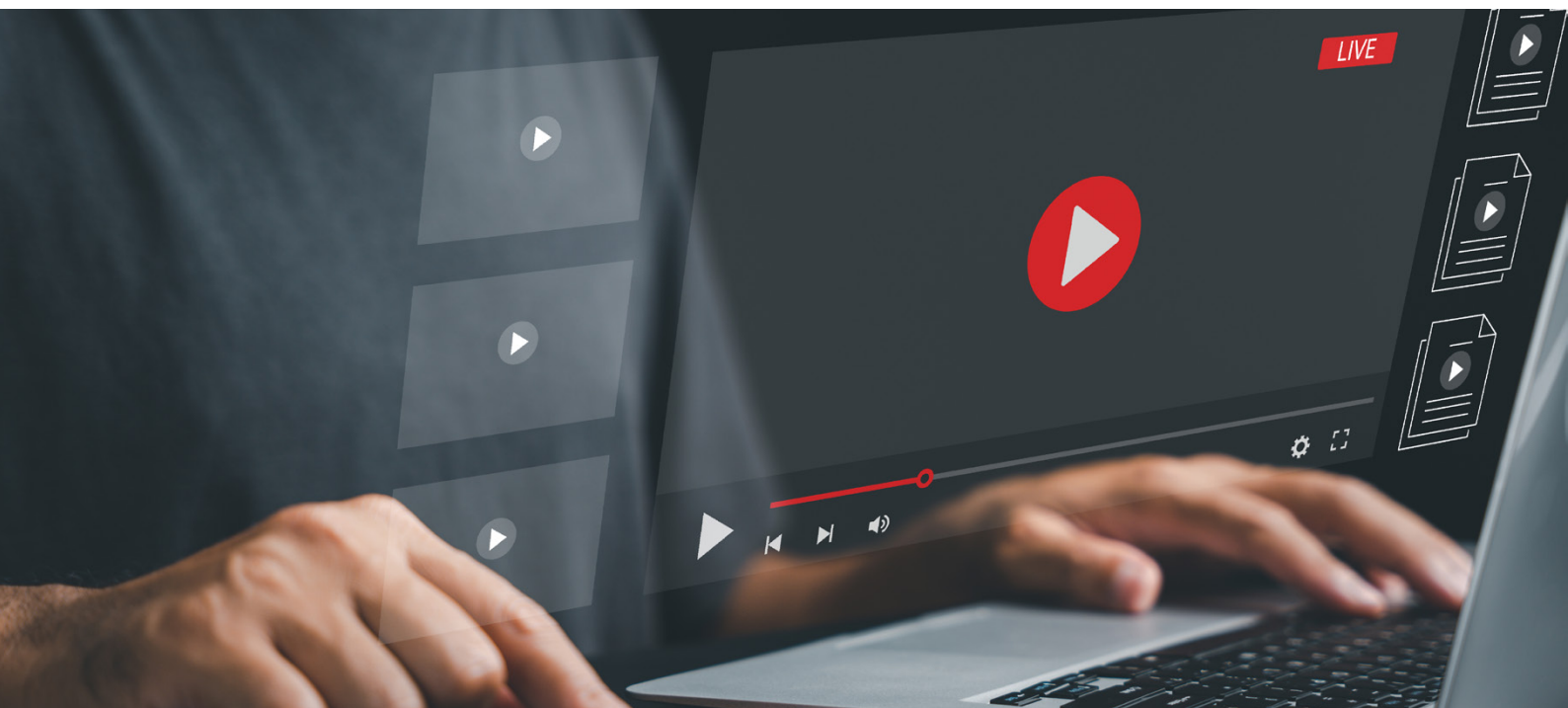
E se non li conosci?

Chiedi al datore:

“Posso imparare a usare questo strumento? Mi fa piacere aggiornarmi.”

La maggior parte dei robot ha anche **manuali in italiano semplificato o video su YouTube**. Se hai un dubbio, puoi scrivere su Google o chiedere a ChatGPT:

“Come si usa il letto elettrico per anziani passo dopo passo?”



La robotica non serve solo per fare le cose “in automatico”, ma per **rendere il tuo lavoro più sicuro, intelligente e umano**. I robot non curano le persone: quello resta il tuo compito. Ma ti aiutano a farlo meglio, con più energia e meno stress.

Perché è utile nel lavoro di cura?

Ti aiuta a comunicare meglio, in modo rispettoso e chiaro.

Ti fa capire documenti e termini che sembrano “troppo difficili”.

Ti supporta se hai bisogno di scrivere, tradurre, imparare.

Ti fa risparmiare tempo: invece di cercare in mille siti, ChatGPT ti dà subito una spiegazione semplice.

È disponibile **sempre**, anche di notte o nei giorni festivi.

Un consiglio pratico per iniziare:

Prova a scrivere:

“Scrivi un messaggio per dire che martedì ho un impegno e non posso lavorare”

Leggi la risposta. Poi prova a **modificarla con parole tue**, come esercizio.

- ChatGPT **non è un medico o un avvocato**: può spiegarti, ma non può sostituire chi ha la responsabilità.
- **Non scrivere dati personali** (es. SPID, codice fiscale, numero di carta).
- Le risposte non sono sempre perfette: meglio **confrontarle con i siti ufficiali**.

L'intelligenza artificiale non ruba il tuo lavoro: ti rende più forte e capace, se la usi con intelligenza. Può aiutarti ogni giorno.



INTELLIGENZA ARTIFICIALE E CHATGPT: UN AIUTO CONCRETO PER IL LAVORO QUOTIDIANO

L'**Intelligenza Artificiale (IA)** è un insieme di tecnologie che permettono a un computer di rispondere alle tue domande, scrivere testi, tradurre, aiutarti a capire cose difficili. Ma detta così, sembra qualcosa da esperti. In realtà, strumenti come **ChatGPT** sono **semplici, gratuiti e utilissimi nella vita quotidiana di una colf, badante o baby sitter**.

Pensa all'IA come a un **assistente gentile** che ti aiuta 24 ore su 24 a:

- Scrivere un messaggio professionale;
- Capire una frase complicata;
- Tradurre una lettera in italiano;
- Trovare informazioni pratiche.

Cos'è ChatGPT e come lo usi?

ChatGPT è una delle IA più famose.
Puoi usarlo:

- Dal sito: <https://chat.openai.com>
- Oppure scaricando l'app "ChatGPT" sul telefono (Play Store o App Store)

Per usarlo devi creare un **account gratuito** con la tua email e password.

Una volta dentro, **scrivi una domanda o un messaggio**, proprio come faresti con una collega su WhatsApp.



Esempi reali per il tuo lavoro

Scrivere messaggi educati al datore

- “Scrivi un messaggio gentile per chiedere un giorno libero martedì”
- “Come dire in modo professionale che oggi ho mal di schiena e non riesco a sollevare pesi?”

Capire testi burocratici

- “Spiegami questa frase in italiano facile: ‘la prestazione lavorativa avverrà in regime di convivenza con applicazione del livello CS’”
- “Che cosa vuol dire ‘superminimo assorbibile’ in una busta paga?”

Tradurre frasi in più lingue

- “Traduci in italiano: I need to go to the doctor tomorrow”
- “Traduci in rumeno: Devo portare l’anziana a fare una visita”

Imparare nuove cose

- “Che app posso usare per ricordare le medicine dell’anziano?”
- “Dammi 3 consigli per gestire una persona con demenza lieve”
- “Come si dice in italiano una frase gentile per ringraziare una famiglia?”

Aiuto pratico

- “Come si pulisce un bagno in modo professionale?”
- “Come si usa un robot aspirapolvere Roomba?”

**“Come se fosse una collega esperta
sempre al tuo fianco.”**



PERCHÉ IL DIGITALE TI RENDE PIÙ FORTE, INDIPENDENTE E PREPARATA

Imparare a usare il digitale non è solo una questione di “essere moderni”. È un modo concreto per **avere più libertà, più controllo sulla tua vita, più rispetto nel tuo lavoro**. Quando sai usare un'app, quando capisci come funziona lo SPID, quando leggi un documento da sola o quando rispondi con un messaggio gentile e sicuro, **stai diventando una lavoratrice più consapevole e autonoma**.

Il digitale ti connette con il mondo, ma anche con le tue capacità. Non hai bisogno di sapere tutto. Basta iniziare da una cosa: scaricare un'app, fare una domanda a ChatGPT, guardare un video tutorial, cercare su Google una spiegazione. Ogni piccolo passo ti porta più vicino a **sentirti padrona del tuo lavoro**.

Come cambia il tuo ruolo con il digitale?

Come colf, puoi imparare tecniche di pulizia professionale, usare robot moderni per lavare o aspirare, programmare elettrodomestici con una app.

Come badante, puoi monitorare le medicine, organizzare la giornata dell'anziano, sapere cosa fare in caso di emergenza, comunicare meglio con medici o familiari.

Come baby sitter, puoi usare giochi educativi, salvare numeri d'emergenza, imparare canzoncine in italiano o preparare attività creative trovate online.

**E tutto questo...da sola,
con il tuo cellulare, ogni giorno.**

Il digitale ti aiuta anche a:

- **Difendere i tuoi diritti** (leggere un contratto, capire la busta paga, sapere quando sei in regola).
- **Risparmiare tempo** (eviti file al CAF, fai una domanda online, cerchi subito una risposta).
- **Essere più professionale** (usi strumenti moderni, parli in modo educato e sicuro, ti aggiorni).
- **Imparare ogni giorno**, anche solo 5 minuti mentre aspetti l'autobus.

Un messaggio per te

Non pensare “non fa per me”, “non sono capace”, “sono troppo grande per imparare”. Ogni donna, ogni uomo che lavora in una casa ha una forza incredibile: si prende cura degli altri. E se impari anche a **prenderti cura di te stessa con gli strumenti digitali**, puoi solo migliorare.

Il telefono che hai in tasca non è solo per telefonare.

È anche:

- La tua agenda,
- La tua scuola,
- Il tuo ufficio,
- La tua voce.

E NESSUNO PUÒ TOGLIERTI QUELLO CHE IMPARI!



Contatti

Sede Centrale Api-Colf

-  Via Urbano II n.41/a 00167 - Roma
-  06.6629378
-  sedenazionaleapicolf@api-colf.it
-  www.federcolf.it