

Matteo Maini

**DIVENTARE
CITTADINI/E DIGITALI**

**TUTTI I MOTIVI PER FARLO
(DAI 40 AI 100 ANNI)**



Indice

Introduzione.....	2
Chi sono.....	2
Obbiettivi di questo e-book	3
Perché l'alfabetizzazione digitale è cruciale oggi?	3
Un mondo che cambia	3
La paura dell'informatica, un ostacolo comune ma non grave	4
Paura del corso online.....	6
Il digital divide in Italia: una barriera da superare.....	7
A chi è rivolto questo e-book?.....	7
... e i più giovani?.....	7
Le tre regole fondamentali.....	8
Leggere	9
Scrivere.....	10
Fare di conto.....	10
Dai 40 ai 50 anni – Il mondo digitale per professionisti.....	10
Perché aggiornare le competenze digitali è fondamentale?.....	11
Gli strumenti digitali essenziali per i professionisti	11
Per concludere	13
Dai 50 ai 60 anni – Rafforzare le competenze per affrontare il cambiamento	13
Il digitale come alleato nella vita quotidiana e professionale	14
L'importanza dell'aggiornamento continuo	15
Benefici della formazione continua	15
Superare le sfide del divario digitale.....	15
Per concludere	16
Dai 60 ai 70 anni – Rimanere connessi: la terza età e il digitale	16
Il digitale come strumento di benessere sociale e mentale	17
Strumenti digitali per la gestione della salute	18
Il digital divide: dati e sfide.....	18
Iniziative e programmi per l'inclusione digitale	19
Conclusione	19

Capitolo 5: Dai 70 ai 100 anni – "La digitalizzazione per una terza età attiva".....	19
Il digitale come strumento di benessere psicofisico	20
Conclusione	21
L'intelligenza artificiale?.....	21
Passo e chiudo	22
Adesso tocca a te!	23
Il tuo parere conta!.....	23
Sitografia	24

Introduzione

Queste pagine nascono in un parco pubblico, dopo un buon caffè, con l'esigenza di dare una spinta morale ed emotiva alla digitalizzazione in un paese come l'Italia che, come si vedrà di seguito nell'e-book, ancora arranca nelle posizioni europee sulla digitalizzazione delle persone.

In questo testo si prenderanno come punto di riferimento alcune ricerche di ordine nazionale ed europeo ma, a farlo da padrone, sono anche le competenze che ho maturato nel corso di più di un decennio come insegnante, formatore e ora consulente digitale.

Premessa: la materia informatica è di per sé un argomento troppo grande e potenzialmente impossibile da conoscere al 100%. Difficile che un esperto di *AutoCAD*, software per la progettazione di edifici, ponti e tutto ciò che possa essere abitabile e vivibile, abbia la stessa conoscenza su un programma come *Photoshop*, oppure a qualche linguaggio di programmazione, questo proprio per via della grande capillarità dell'informatica.

Ognuno quindi si può specializzare in un ramo della tecnologia oppure in diversi, ma sicuramente non in tutti.

Chi sono

Mi chiamo Matteo e dopo diversi anni di insegnamento "del computer" alle persone mi sono reso conto che è proprio questo il mio campo, la mia attività nonché la mia passione: essere "il trampolino di lancio" del digitale.

Essere quella persona a cui si richiede un intervento per le sistemazioni basilari e intermedie ma anche di essere quello a cui piace farti trasportare nell'informatica di base.

Informatica di base, tieni a mente questo termine, non si parla di essere esperti programmatori, ma di conoscere le basi nell'uso del computer.

Adoro insegnare, adoro vedere lo stupore delle persone di fronte ad ogni tipo di software che mostro loro: anni fa erano i siti web a stupire, poi la velocità di *WhatsApp* e la sua immediatezza nelle conversazioni, ora l'intelligenza artificiale.

Dal 2010 il mio ruolo è questo e ho maturato una serie di informazioni, competenze ed esperienze tali da potermi permettere di scrivere questo e-book che rilascio a te e chiunque lo voglia leggere.

Obbiettivi di questo e-book

È inutile negarlo, viviamo tutte e tutti in un'epoca in cui il digitale permea ogni aspetto della nostra quotidianità: dal lavoro alla sanità, dalla comunicazione con amici e familiari alla gestione delle pratiche burocratiche.

Tuttavia, non tutte/i hanno le competenze necessarie per sfruttare appieno le opportunità offerte dalla tecnologia.

Questo e-book nasce quindi per sensibilizzare l'importanza dell'alfabetizzazione informatica, fornendo motivazioni concrete per cui, a qualsiasi età, è fondamentale apprendere le basi dell'uso del computer e di Internet.

Perché l'alfabetizzazione digitale è cruciale oggi?

Essere alfabetizzati digitalmente non significa solo saper accendere un computer, usare uno smartphone o navigare in rete, ma poter accedere alle stesse opportunità e diritti di chi già usa la tecnologia con una certa disinvoltura.

Significa anche avere accesso a informazioni essenziali, evitando di dipendere da altre persone per pratiche burocratiche o sanitarie oppure chiedere continuamente a figli, nipoti e parenti i cui, il più delle volte non hanno tempo e voglia di aiutare.

Ma essere cittadini e cittadine digitali oggi significa anche:

- **Comunicare con il mondo**, abbattendo le barriere della distanza. Restando in contatto con parenti, amici e comunità online.
- **Gestire la propria vita in autonomia**, dal pagamento delle bollette alla prenotazione di una visita medica.
- **Evitare di essere esclusi dal mondo del lavoro**, che richiede sempre più competenze digitali.
- **Prevenire truffe e rischi online**, imparando a riconoscere minacce informatiche.

Un mondo che cambia

Uno dei fattori dominanti nella tecnologia è sicuramente quello della rapidità nei cambiamenti.

A ben pensarci, un computer acquistato cinque anni fa, sembra antiquato rispetto a quello che possiamo trovare negli store fisici e virtuali oggi.

La velocità dell'informatica colpisce tutte/i e non c'è bisogno di rimanere per forza al passo con i tempi, basterebbe solamente conoscere la base.

È importante, però, notare come la tecnologia cambi rivoluzionando le nostre abitudini. Prendiamo come punto di riferimento la linea temporale più *mainstream* a livello globale: nel 2007, lo smartphone più conosciuto, *l'iPhone*, è stato presentato in pompa magna da *Apple*. Da allora, nel giro di pochi anni, siamo passati da un prodotto di nicchia alla possibilità di acquistare un telefono cellulare "intelligente" per meno di 100 €.

Successivamente, sono arrivate le app per svolgere sempre più funzioni, lo *streaming* di contenuti, i *social media*, l'*e-commerce*, fino ad arrivare al dilagare dell'intelligenza artificiale.

È indispensabile conoscere ed utilizzare ogni lato di queste tecnologie? **No, assolutamente,** quello che è importante sarebbe almeno sapere di cosa di sta parlando.

La paura dell'informatica, un ostacolo comune ma non grave



Molte persone, soprattutto adulte o anziane a cui dedico questo e-book, provano un senso di timore quando si parla di computer, smartphone o entrare nel mondo di Internet. È una paura reale, comprensibile, nata in un mondo che non sentono ancora proprio, spesso legata all'idea di "non essere portati", di poter fare danni o di non riuscire a capire nulla. Ma è importante sapere che non si è soli, si tratta a tutti gli effetti di timori effimeri.

Questa paura nasce per lo più da esperienze negative (come errori, incomprensioni o sensazioni di inadeguatezza), ma anche da un'assenza di spiegazioni semplici e comprensibili, conosco molte persone che non riescono a stare dietro a quello che altri **danno per scontato**.

È proprio questo termine, **dare per scontato** che, soprattutto nell'informatica, crea maggiori danni.

A volte si teme di essere giudicati o di sembrare "ignoranti", soprattutto davanti ai più giovani che sembrano nativi digitali ma che, garantisco, non è sempre così.

In realtà, imparare l'informatica non è una corsa, ma un percorso, anzi, come mi piace definirla “non è una gara di velocisti ma una maratona” e come ogni percorso, inizia con un primo passo. Nessuno nasce sapendo usare un computer, nemmeno io sono nato “con la camicia digitale”. La vera chiave è avere qualcuno che spieghi in modo chiaro, senza far sentire nessuno “fuori posto”.

Questo e-book nasce anche per questo: **per aiutare a superare la paura**, per mostrare che l'informatica di base può essere alla portata di tutti, con i giusti strumenti e i tempi giusti.

Paura del corso online

Un altro ragionamento che crea timore appena si sente nominare è il corso online, quello fatto, per intenderci, usando internet come mezzo di comunicazione e di apprendimento senza recarsi fisicamente in un luogo apposito per svolgere le lezioni.

Di corsi online abbiamo diversi tipi:

- **Video registrati:** si svolge un corso guardando diversi video che sono stati registrati precedentemente. Questo tipo di corsi sono utili per chi ha poco tempo oppure per poter visionare un contenuto più volte in caso non si sia capito bene un concetto. In questo caso il/la docente, o l'azienda che ha attivato e divulgato questo corso, potrebbe rilasciare i propri contatti in caso di richieste degli studenti e studentesse;
- **Video one-to-one o one-to-many:** qui il/la docente è davanti alla *webcam* fisicamente, pronto/a per insegnare gli argomenti dal vivo, per tranquillizzare in caso di discorsi troppo tecnici o ostici e utilizzare gli strumenti più idonei per far comprendere meglio la lezione.

Perché dovresti scegliere un corso online piuttosto che dal vivo?

Per diverse motivazioni, te ne elenco alcune:

- non hai la possibilità di spostarti da casa, ad esempio le/i *caregiver*, le mamme o i papà con figli piccoli.
- un corso online tendenzialmente costa meno.
- non devi andare in mezzo al traffico per raggiungere la sala dove si svolge il corso per imparare.
- se è un corso di gruppo puoi comunque interagire con altre persone e, magari, rivederle dal vivo per un caffè organizzando il tutto tramite un gruppo *WhatsApp*. Ottimizzi quindi la scusa del corso per attivare nuove conoscenze e vederle anche fuori dal contesto digitale.

- il fatto stesso che ti stai connettendo con il tuo o la tua docente da casa significa che hai già attivato una serie di nozioni pratiche da non sottovalutare: accesso al pc, connesso ad internet se usi uno smartphone come *hotspot*, aperto il *browser*, guardato la mail, cliccato sul *link* per accedere alla lezione, ecc. Ti sembra poco?

Il digital divide in Italia: una barriera da superare

Nonostante la crescente digitalizzazione, esiste ancora un divario significativo tra chi ha accesso e competenze per utilizzare la tecnologia e chi ne è escluso.

Secondo l'ISTAT [1], in Italia oltre il 30% degli over 65 non ha mai utilizzato Internet, e una percentuale elevata della popolazione adulta ha difficoltà anche con operazioni basilari come l'invio di un'e-mail o la compilazione di un modulo online.

Lo studio, seppur del 2022, indica anche che *“oltre il 90% delle persone tra 11 e 54 anni si è connessa alla Rete negli ultimi tre mesi, scende invece al 57,2% tra le persone di 65-74 anni e arriva al 20,9% tra le persone di 75 anni e più”*.

Questo fenomeno che è ben presente anche nel 2025, anno in cui sto scrivendo questo e-book, prende il nome di *digital divide* e rappresenta un problema sociale ed economico, perché:

- Aumenta il divario tra chi può accedere ai servizi online e chi rimane escluso.
- Penalizza le fasce più vulnerabili della popolazione, come anziani e persone con basso livello di istruzione.
- Rallenta la digitalizzazione del Paese, riducendo l'efficacia dei servizi pubblici digitali e delle nuove tecnologie.
- Chi rimane fuori, volente o nolente, dalla tecnologia sarà sempre più escluso in quanto le tecnologie avanzano e, preciso, lo faranno sempre più velocemente.

A chi è rivolto questo e-book?

Questo e-book è pensato per chiunque voglia capire perché sia importante investire nella propria formazione digitale, indipendentemente dall'età.

Dai 40 ai 100 anni, ognuno può trarre vantaggio dall'apprendimento informatico, offrendo spunti pratici per superare le difficoltà e pensare di iniziare un percorso di alfabetizzazione digitale.

... e i più giovani?

Non ho inserito i più giovani in questo libro per due motivi:

- **Lo dovranno apprendere per forza:** non è una minaccia o qualcosa che deve per forza suonare come un obbligo, ma questo è il momento delle nuove generazioni e moltissimi lavori e professioni del futuro avranno un contatto, seppur minimo, con la tecnologia. È difficile che un mestiere non si interfacci con un computer, tablet o smartphone almeno per l'1% del suo tempo;
- **Sono nati e nate con questa tecnologia,** hanno avuto occasione di usarla sin da piccoli/e, quindi hanno questa dote di “capire” il digitale con una facilità e una spontaneità migliore rispetto a chi è nato senza uso di dispositivi digitali e poi si è trovato costretto ad usarlo;

Le tre regole fondamentali



Partiamo dalla base, vera e propria.

Nessun trucco particolare, nessun segreto impossibile da conoscere da poter tramandare ma tre regole semplici che ritengo siano ancora, e lo saranno sempre, importanti nell'uso del computer: leggere, scrivere, fare di conto.

Deludente? Può darsi, ma senza di questi un vero corso di informatica non può essere considerato completo.

Leggere

La prima regola dell'informatica è leggere, punto e basta.

Leggere cosa? Leggere testi e articoli che si trovano sul web e non fermarsi solo al titolo, le condizioni d'uso che vengono palesate prima di iscriversi a qualsiasi servizio online decidi di iscriverti, i post sui social e tutto il resto che abbia un carattere che permetta di essere letto.

In un mondo in cui il tempo di attenzione è di 8 secondi [2] tornare a leggere e rallentare il ritmo penso possa essere un modo per comprendere meglio la conoscenza nel mondo dell'informatica e non solo.

Molte domande che mi vengono poste nei miei corsi di informatica del tipo: “a cosa serve questa finestra che è spuntata nel mio pc?” possono essere risolte autonomamente solamente leggendo il testo della stessa finestra apparsa.

“Eh ma il testo è in inglese o in un'altra lingua che non conosco”, molto bene, questo lo possiamo vedere insieme in un corso. 😊

Scrivere

Se la scrittura è fondamentale nella vita di tutti i giorni, su un dispositivo tecnologico è ancora più importante perché saper scrivere bene, come insegnano le regole della grammatica italiana - o di qualsiasi altra lingua- significa anche comunicare bene le proprie intenzioni.

Questo è fondamentale per un foglio bianco di *Word*, tanto quanto nella vita di tutti i giorni sulle chat di *WhatsApp*.

L'uso della punteggiatura, delle parole scritte chiare e “originali” (scrivere “*perché*” invece di quell'orribile ed inutile “*xké*”) sono tutti strumenti importanti perché mostrano un livello di cultura digitale superiore alla media.

Anticipo le eventuali domande sul risparmio di tempo usando parole accorciate al posto di quelle complete: non ci sono più scuse, da quando le tastiere degli smartphone aiutano ed anticipano le parole nella scrittura, non c'è nessuna giustificazione.

Fare di conto

Il fare di conto è importante tanto quanto la lettura e la scrittura.

Ancora oggi saper usare un programma come *Excel* o *Calc*, significa avere una marcia in più nella ricerca del lavoro e/o ottimizzare quelle che possono essere le nostre spese di casa.

Il foglio elettronico è quindi fondamentale per sapere e conoscere bene come si gestiscono i numeri nella vita digitale.

Certo, conoscere *Excel* al 100% è un compito degli addetti ai lavori, o per chi vuole partecipare ai campionati mondiali di *Excel* (giuro, esistono!) [3], ma avere una conoscenza media del programma significa già gestire un “mostro sacro” della tecnologia.

Detto questo, parlando quindi di regole fondamentali, è giunto il momento di suddividere in diverse fasce d'età i nostri capitoli, così da entrare nel vivo delle particolarità che ogni decennio comporta.

Dai 40 ai 50 anni – Il mondo digitale per professionisti



Perché aggiornare le competenze digitali è fondamentale?

Nel momento in cui scrivo questo e-book mi trovo proprio in questa fascia d'età e mi rendo conto che nel decennio tra i 40 e i 50 anni, molti professionisti si trovano a un punto cruciale della loro carriera.

A prescindere dal tipo di lavoro che si presta, dal fatto che si abbia un contratto “classico”, quindi l'agognato “contratto a tempo indeterminato”, oppure che si porti avanti con costanza i propri obiettivi da *freelance* è innegabile che ognuno e ognuna di noi deve rimanere competitivo/a sul mercato del lavoro, adattarsi alle nuove tecnologie e, spesso, reinventarsi professionalmente.

La digitalizzazione ha trasformato il modo di lavorare, comunicare e gestire le attività quotidiane, rendendo le competenze informatiche non più un optional, ma una necessità.

Basti pensare a quello che è avvenuto dal 2020 in poi causa Covid, in cui esistevano, e forse esistono tuttora, persone che, pur lavorando in un ufficio e usavano un computer quotidianamente, non avevano mai affrontato una videochiamata di lavoro, trovandosi spiazzati di fronte ad un software come *Google Meet* oppure *Zoom*, imparando, giocoforza, questi strumenti.

Tutto questo considerando che nel 2023 il 60,7% delle piccole e medie imprese ha utilizzato almeno 4 attività digitali su 12 indicate nel **Digital Intensity Index** [4], un indicatore usato dall'Eurostat per determinare il livello di digitalizzazione delle imprese.

Gli strumenti digitali essenziali per i professionisti

Quali sono gli strumenti basilari del computer che ormai sono richiesti ovunque per un lavoro di tipo impiegatizio che si possono apprendere con corsi di formazione appositi?

Per rimanere al passo con il mondo del lavoro e migliorare l'efficienza, è importante padroneggiare alcuni strumenti digitali "chiave", chiaramente non sono tutti obbligatori ma, se si posseggono queste competenze, si è sicuramente un gradino in vantaggio per la propria carriera professionale e personale:

Pacchetto Office

Tutti quei programmi che, come indicato prima, permettono di facilitare la vita di ufficio sapendo bene come scrivere e fare di conto.

Sto parlando ad esempio di saper digitare su Word, oppure fare la contabilità su Excel ma anche come fare una dimostrazione di un prodotto su Power Point con una presentazione multimediale e tutto quello che comporta utilizzare queste *suite d'ufficio*.

E-mail e comunicazione digitale

- Buone pratiche per scrivere una e-mail professionale.
- Gestione della posta elettronica con *Gmail, Outlook, ecc.*
- Differenza tra e-mail personali e aziendali.

Strumenti di lavoro collaborativi

Gli strumenti di lavoro collaborativi sono quei software e piattaforme importanti per poter portare avanti un progetto in presenza ma anche in maniera "asincrona" quindi non legato ad orari da ufficio ma dove ognuno/a può portare avanti le proprie attività e contribuendo fuori dall'ufficio, senza essere vincolato/a dall'orario di lavoro "9-18".

Vediamo quali sono quelli più famosi e gettonati

- *Google Drive, Microsoft OneDrive*: per l'archiviazione e condivisione di documenti.
- *Zoom, Microsoft Teams, Google Meet*: per le riunioni online e collaborazione a distanza.
- *Slack, Trello*: software fondamentali per la gestione progetti e gruppi in remoto.
- *Home banking* e gestione della burocrazia online

C'è poi tutta una attività non legata necessariamente al lavoro, ma alla gestione della propria vita personale. *Software* e strumenti utili per vivere con più comodità, soluzioni pratiche per risparmiare tempo, evitare lunghe code e sfruttare al meglio le ore libere. Basta perdite di tempo inutili: oggi la tecnologia può davvero semplificarci la vita, anche nelle piccole cose quotidiane.

Quali sono queste peculiarità:

Accesso ai servizi bancari online: saper fare dei bonifici, pagamenti, gestione conti senza uscire di casa significa risparmiare, non solo tempo come indicato prima, ma anche qualche “soldino” nelle varie attività legate alla banca, in termini di commissioni, che comunque non mancano mai.

SPID e/o CIE: strumenti per accedere ai servizi della Pubblica Amministrazione, su questo non ci sono più scuse. Ormai è importante conoscerli quanto prima.

Fatturazione elettronica e PEC: gestione documentale per liberi professionisti e PMI. Se non si intende utilizzare software a pagamento per la gestione della fatturazione elettronica (ormai obbligatoria) è possibile usare il portale dell'*Agenzia delle Entrate* che permette di fare fatture gratuitamente.

Per quel che concerne la PEC (Posta elettronica Certificata) il costo annuale per averla è piuttosto irrisorio in casi di utilizzo obbligato, si parla di meno di 20€ all'anno. Poi ci sono strumenti che permettono di avere una PEC gratuita in cui si paga solo l'utilizzo e quindi l'invio dei messaggi, detto anche *Pay per Mail*.

LinkedIn: Per una tipologia di lavoro che prevede l'interazione con altri professionisti/e del settore è altamente consigliato **LinkedIn**, una piattaforma che basa il proprio *modus operandi* sull'interazione tra professionisti.

Usando questa piattaforma sociale si ha realmente la possibilità di conoscere nuove nozioni dagli esperti e dalle esperte di tutte le sfaccettature del mondo del lavoro.

Per concludere

In un mondo in rapida evoluzione (soprattutto con l'avvento dell'intelligenza artificiale ora adottata anche da chi non era del settore), secondo il **World Economic Forum** [5] l'impegno nell'apprendimento permanente e la volontà di aggiornare continuamente le proprie competenze sono determinanti per il successo professionale e personale in vista di una richiesta sempre maggiore delle competenze digitali.

Dai 50 ai 60 anni – Rafforzare le competenze per affrontare il cambiamento



Il digitale come alleato nella vita quotidiana e professionale

Se la fascia precedente, cioè quella che va dai 40 ai 50 anni, manteneva un approccio importante nell'uso del digitale, la fascia successiva, quella che esamineremo ora il risvolto digitale si attenua per un uso leggermente più personale degli strumenti tecnologici.

Uno studio molto interessante del 2021 realizzato dall'*Associazione 50&Più* e la *Fondazione Leonardo* [6] dimostra che gli over 50 sono molto attivi a livello digitale: quasi l'85% possiede uno smartphone, oltre il 61% ha un pc, il 21% circa ha un tablet, circa il 40% utilizza un telefono cellulare e ben il 94,8% è iscritto ad uno o più social.

L'altro lato della medaglia, quello negativo, rappresenta l'uso dei social network con il diffondersi di *fake-news*, le notizie false, non attendibili, l'assenza quindi di riuscire a controllare e capire se la fonte è vera.

Questo rientra anche quanto detto all'inizio di questo testo con la regola del "leggere", cioè approfondire bene un argomento senza fermarsi solamente al titolo.

Senza considerare le varie condivisioni di contenuti, come video e/o immagini, creati dall'intelligenza artificiale di cui solamente una persona che sia al corrente dei fatti, e tecnologicamente aggiornata, riesce a riconoscerne la falsità del contenuto.

Va da sé che, con il proseguire degli anni e delle competenze richieste in ambito lavorativo, gli stessi strumenti che si sono visti nel capitolo precedente, qui hanno ancora un'importanza centrale, infatti, nella fascia d'età tra i 50 e i 60 anni, l'adozione delle tecnologie digitali può significativamente semplificare sia la vita quotidiana che quella lavorativa.

Senza considerare quelle che sono le problematiche di tipo tecnico, oppure quando si incontrano dei termini in inglese, come rivela uno studio di Intesa San Paolo [7] che, mettendo insieme questa due problematiche rientrano a pieno titolo nella domanda che mi viene spesso fatta “*Cosa significa questa finestra in inglese che è apparsa sul mio desktop*”, ricordate?

Vediamo i vantaggi nell'uso degli strumenti digitali che permettono di:

- **Gestire attività quotidiane:** effettuare pagamenti online, prenotare visite mediche, accedere a servizi pubblici tramite SPID, e gestire pratiche burocratiche senza doversi recare fisicamente negli uffici. Questo argomento è valido sia per sé stessi/e ma anche per chi ha genitori anziani in quanto alcuni portali come il Fascicolo Sanitario Elettronico ha la possibilità di essere delegato a qualcuno che possa consultarlo al posto di qualcun'altro.
- **Adottare modalità lavorative flessibili:** lo smart working, se permesso dal tipo di attività lavorativa, consente di lavorare da casa o da luoghi diversi dall'ufficio, offrendo maggiore equilibrio tra vita professionale e personale.

L'importanza dell'aggiornamento continuo

Mantenere aggiornate le proprie competenze digitali è cruciale per:

- **Rimanere competitivi nel mercato del lavoro:** le aziende cercano sempre più professionisti capaci di utilizzare strumenti digitali avanzati.
- **Gestire efficacemente le attività quotidiane:** una maggiore familiarità con le tecnologie riduce il tempo e lo sforzo necessari per svolgere compiti amministrativi e personali.

Benefici della formazione continua

La formazione continua offre numerosi vantaggi, tra cui:

- **Miglioramento delle competenze:** acquisire nuove abilità digitali facilita l'adattamento alle evoluzioni tecnologiche che sembrano essere inarrestabili.
- **Aumento delle opportunità lavorative:** professionisti aggiornati sono più appetibili per i datori di lavoro.
- **Maggiore autonomia nella gestione della vita quotidiana:** l'uso competente delle tecnologie semplifica molte attività giornaliere.

Superare le sfide del divario digitale

Nonostante l'aumento dell'utilizzo delle tecnologie tra gli over 50, il divario digitale rimane una sfida significativa. È essenziale che enti pubblici e privati collaborino per:

- **Offrire programmi di formazione accessibili:** corsi pensati per le esigenze specifiche degli adulti.
- **Fornire supporto nell'apprendimento:** consulenza e assistenza personalizzata per facilitare l'acquisizione di competenze in maniera più rapida ed efficace.
- **Promuovere una cultura digitale inclusiva:** sensibilizzare sull'importanza delle competenze digitali a tutte le età.

Per concludere

Investire nella formazione digitale tra i 50 e i 60 anni non solo migliora la qualità della vita quotidiana, ma apre anche nuove opportunità professionali.

L'aggiornamento continuo è la chiave per affrontare con successo le sfide del mondo moderno e per colmare il divario digitale ancora presente in questa fascia d'età.

Dai 60 ai 70 anni – Rimanere connessi: la terza età e il digitale



Il digitale come strumento di benessere sociale e mentale

Entriamo probabilmente in una fascia di età che potrebbe condividere in minore quantità l'uso delle tecnologie digitali rispetto a quelle viste finora.

Se fai parte di questa “sezione” non preoccuparti, non c'è niente di male: fai parte di quel gruppo di persone che hanno semplicemente vissuto un'altra epoca in cui la manualità faceva da padrona in tutte le fasi della vita. Questo non significa che non è importante, per questa fascia di età, mantenersi in aggiornamento con il resto del mondo, con i suoi cambiamenti, con la parte pulsante delle nuove tecnologie.

Non parlo di avere la passione di queste “cose digitali”, ma dell'utilizzo consapevole proprio per avere una vita più agiata e sfruttare il proprio tempo liberato dalle code inutili agli sportelli per occuparsi delle proprie passioni.

L'utilizzo di strumenti digitali infatti consente a questa fascia in esame di:

- **Mantenere i contatti sociali:** attraverso videochiamate, social media e messaggistica istantanea, riducendo il senso di isolamento.
- **Accedere a informazioni e servizi:** facilitando la gestione della vita quotidiana e promuovendo l'autonomia.

- **Stimolare la mente:** l'apprendimento di nuove competenze digitali può contribuire a mantenere attive le funzioni cognitive.

Su questo ultimo punto, quello della stimolazione mentale, vorrei specificare che è probabilmente uno delle motivazioni principali che hanno spinto, e spingono tuttora, persone di quella fascia di età ad iscriversi ai corsi di informatica e di aggiornamento digitale con me.

Stare in compagnia, che il corso lo si faccia dal vivo oppure online, studiare insieme l'uso del computer quindi una materia strettamente logica, ha dato motivo a molte persone di rimanere attivi mentalmente.

Tutto questo senza considerare che studi recenti [8] evidenziano che l'uso regolare della tecnologia da parte degli over 60 è associato a una riduzione dei livelli di ansia e depressione, migliorando il benessere psicologico complessivo come indicato in questo articolo di grande importanza che trovate nella sitografia alla fine del testo.

Strumenti digitali per la gestione della salute

L'alfabetizzazione informatica consente di sfruttare appieno i servizi digitali offerti dal sistema sanitario già anticipati nelle precedenti fasce di età, tra cui:

- **SPID (Sistema Pubblico di Identità Digitale):** per accedere in modo sicuro, veloce e rapido ai servizi online della Pubblica Amministrazione.
- **Fascicolo Sanitario Elettronico (FSE):** per consultare referti, prescrizioni e la propria storia clinica.
- **Telemedicina:** altro argomento di forte interesse in continuo aggiornamento per effettuare consulti medici a distanza, riducendo la necessità di spostamenti.
- **Prenotazioni online:** per visite mediche, esami diagnostici e ritiri di farmaci.

Questi strumenti migliorano l'accessibilità ai servizi sanitari, promuovendo una gestione più efficiente e autonoma della propria salute.

Se si vuole però evitare di interagire con il computer allora lo smartphone può venire comodo utilizzando le app della P.A. come **IO App**.

Il digital divide: dati e sfide

Nonostante i benefici, il digital divide rimane una sfida significativa per le persone di questa fascia come indicato anche in questo file di ISTAT [9]:

- **Competenze digitali:** in Italia, solo il 19,3% delle persone tra i 65 e i 74 anni possiede competenze digitali almeno di base.

- **Accesso a Internet:** il 47% degli adulti sopra i 65 anni nell'Unione Europea non ha mai utilizzato Internet, con percentuali più elevate in Italia.
- **Fattori socio-culturali:** il divario digitale è influenzato da fattori come il livello di istruzione, il reddito e la zona di residenza.

Iniziative e programmi per l'inclusione digitale

Per colmare il divario digitale, sono state avviate diverse iniziative:

- **Corsi di alfabetizzazione digitale:** promossi da enti pubblici e privati, mirano a fornire competenze di base.
- **Tecnologie innovative:** l'uso della realtà virtuale ha mostrato risultati promettenti nella riduzione dell'ansia e nel miglioramento del benessere tra persone che usano questo tipo di tecnologia [10].

Conclusione

L'inclusione digitale è fondamentale per garantire una vita autonoma, connessa e soddisfacente. Investire il proprio tempo in un corso di informatica e in programmi di formazione può veramente facilitare l'accesso alle tecnologie, migliorare significativamente la qualità della vita per entrare nella faticosa terza età e, se si intraprende un corso di informatica di gruppo, aprirsi in nuove conoscenze.

Capitolo 5: Dai 70 ai 100 anni – "La digitalizzazione per una terza età attiva"



Il digitale come strumento di benessere psicofisico

Tutto quanto specificato nelle sezioni precedenti si rileva importante se non fondamentale in questa fascia di età, infatti, anche per il percorso che va dai 70 ai 100 anni, l'alfabetizzazione digitale può contribuire significativamente al mantenimento di una rete sociale attiva e al proprio benessere.

È importante sottolineare che, nella fascia d'età più avanzata, l'apprendimento di competenze informatiche può risultare più impegnativo. Tuttavia, nulla può fermare chi ha davvero voglia di imparare.

Sempre più persone over 70 si avvicinano al traguardo della pensione, e il digitale può rappresentare un grande alleato per gestire in modo autonomo le pratiche burocratiche. Pensa, ad esempio, alla possibilità di scansionare e inviare documenti da casa, evitando spostamenti, traffico e lunghe attese agli sportelli negli orari di apertura.

Uno scanner, tra l'altro, può essere anche digitale, basato su una app per telefono senza l'uso del dispositivo fisso che si collega al computer.

L'utilizzo di tecnologie digitali consente agli/alle anziani/e di:

- **Mantenere i contatti sociali:** attraverso videochiamate, social media e messaggistica istantanea, riducendo il senso di isolamento, soprattutto se si hanno figli o nipoti lontani da casa.
- **Accedere a informazioni e servizi:** sempre quanto ben specificato fino ad ora, facilitando la gestione della vita quotidiana e promuovendo l'autonomia, si veda tutta la strumentazione specificata anche negli argomenti precedenti su SPID ad esempio.
- **Stimolare la mente:** l'apprendimento di nuove competenze digitali può contribuire a mantenere attive le funzioni cognitive, imparare nuove sfaccettature di una vita che nel corso dei decenni è radicalmente cambiata.
- **Uscire dalla solita routine dei media:** avere un dispositivo che si connette ad internet permette di interagire con più fonti, più punti di vista, più idee e, controllando attentamente queste fonti, si possono scoprire dei lati nuovi dell'informazioni. Riviste online che parlano di argomenti che non si conoscono e questo amplia l'orizzonte di conoscenze, soprattutto per le persone che hanno difficoltà motorie elevate e non hanno la possibilità di spostarsi.

Conclusione

L'inclusione digitale degli anziani è fondamentale per garantire loro una vita autonoma, connessa e soddisfacente. Un programma ad hoc per questa tipo di fascia d'età può solo che migliorare significativamente la qualità della vita nella terza età.

L'intelligenza artificiale?

Sull'intelligenza artificiale ci sarebbe molto da dire e da conoscere prima di poter esprimere giudizi positivi o negativi su un argomento che, di per sé, è molto vasto.

Una cosa è certa: non si è mai assistito, a livello tecnologico, a un cambiamento così rapido e repentino nella storia dell'uomo.

L'IA cambia radicalmente ogni giorno: diventa sempre più potente, veloce e capace di creare video e immagini quasi indistinguibili dal reale, e sarà sempre più difficile per i non esperti riconoscere se un contenuto è vero o creato con l'IA.

Dal punto di vista professionale, l'IA ci permette di risparmiare tempo prezioso su lavori lunghi e ripetitivi grazie all'aiuto dell'*IA generativa*, cioè quella tecnologia che crea, per esempio, testi, immagini, video, diapositive, siti web e molto altro.

Il *Microsoft AI Diffusion Report* indica che, nel 2025 in Italia, il 25,8% dei lavoratori utilizza l'IA nel proprio lavoro, continuando però a seguire il “vecchio modello di lavoro” anziché avvalersi delle nuove tecnologie basate sull'IA.

Ovviamente l'argomento è sulle bocche di tutti e ci porta a porci grandi domande su come cambieranno i lavori in futuro e, soprattutto, su quali professioni nasceranno che oggi non esistono.

Secondo il report menzionato, sarà sempre più centrale l'adozione dell'IA nei paesi, perché ciò significa potenziare diversi fattori su cui, in Italia almeno, c'è ancora molto da fare:

- Devono esserci le fondamenta giuste per adottare le nuove tecnologie: energia adeguata, data center e padronanza linguistica.
- Devono aumentare le competenze digitali; come mostrato nel corso di questo e-book, i numeri di conoscenza dell'argomento informatico in Italia sono ancora molto bassi rispetto alla media UE.
- Maggiori competenze digitali significano anche una migliore capacità di controllo e una piena consapevolezza dell'uso delle tecnologie.

L'IA, come la tecnologia in generale, deve aiutarci e non ostacolarci.

Un suggerimento: nonostante sia un libro del 2019, consiglio la lettura di “Il Confine del futuro” di Francesca Rossi, figura italiana di spicco nel mondo della IA, dove indica molto chiaramente i concetti base per conoscere la IA prima di utilizzarla al meglio. [Link per Amazon a fine testo.](#) [12]

Passo e chiudo

La tecnologia non è solo per i giovani o per chi lavora nel digitale: è una risorsa preziosa a qualsiasi età e per esperienza diretta e decennale, ve lo garantisco.

Abbiamo visto come l'alfabetizzazione informatica possa migliorare la vita quotidiana, semplificare l'accesso ai servizi pubblici, rafforzare i legami sociali e accrescere l'autonomia personale.

Dal pagamento delle bollette online alla prenotazione di una visita medica, dalla comunicazione con i familiari alla possibilità di lavorare da casa o semplicemente sentirsi meno soli: ogni piccolo passo verso la padronanza del computer apre nuove opportunità, oggi e domani.

Tutto questo basandosi su uno spunto semplice della tecnologia: ci deve aiutare, non ostacolare.

Adesso tocca a te!




Se hai letto questo e-book, vuol dire che stai già facendo il primo passo verso una maggiore consapevolezza digitale.

Non fermarti qui: *iscriviti a un corso di formazione informatica base insieme a me.*

Parlami di quello che pensi possa servire al tuo livello di competenze e alle tue esigenze, comincia a sperimentare e se siamo lontani non ti preoccupare, basta veramente poco per apprezzare quanto un corso online possa venirti incontro abbattendo le barriere della distanza.

Come si sarà capito, non serve essere esperti/e: **basta iniziare.**

 **Parlane con amiche, amici e familiari:** magari anche loro stanno cercando un'occasione per imparare ma non sanno da dove partire.

Il tuo parere conta!

Se hai trovato utile questo e-book, ti invito a lasciarmi un *feedback* direttamente via e-mail, scrivimi all'indirizzo: matteonagi84@gmail.com e sarò orgoglioso che tu possa farlo.

Ogni commento è importante per aggiornare, migliorare e rendere ancora più accessibili i materiali futuri.

Hai trovato qualcosa poco chiaro? Hai un suggerimento? Scrivimi! Sarà un piacere leggetti e grazie per aver letto fino alla fine del mio e-book. 😊

Sitografia

[1]

https://www.istat.it/it/files/2023/03/REPORT_CITTADINIEICT_2022.pdf?utm_source=chatgpt.com

[2] <https://www.amazon.it/8-secondi-Lisa-lotti/dp/8842826316>

[3] <https://www.youtube.com/watch?v=GKbIPnu9CRI>

[4] https://www.istat.it/comunicato-stampa/impres-e-ict-anno-2023/?utm_source=chatgpt.com

[5]

https://reports.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_Report_2025.pdf?utm_source=chatgpt.com

[6] https://www.50epiu.it/comunicati-stampa/2021/14-dicembre-2021_gli-over-50-sono-sempre-piu-tecnologici-ma-il-divario-digitale-e-ancora-ampio-e-richiede-lattenzione-di-soggetti-pubblici-e-privati.pdf

[7] <https://group.intesasanpaolo.com/it/research/consumi-indagini-di-mercato/scenario/2022/ricerca-digitalizzazione-anziani>

[8] <https://www.borderline24.com/2024/12/10/sempre-piu-anziani-connessi-a-internet-per-combattere-la-solitudine/>

[9] <https://www.istat.it/it/files/2023/12/Cittadini-e-ICT-2023.pdf>

[10] <https://www.apspgrazioli.it/Novita/Notizie/Gestire-l-ansia-con-la-realta-virtuale>

[11] <https://www.microsoft.com/en-us/research/wp-content/uploads/2025/10/Microsoft-AI-Diffusion-Report.pdf>

[12] <https://amzn.to/43EcOTB> *Link al libro di Francesca Rossi "Il confine del futuro"*