

SeniorNet Nacka



[www.surfa.dit](http://www.surfa.dit)

# Seniorer lär seniorer IT

Välkommen till  
kurser, medlemsträffar  
och  
IT-hjälp på alla biblioteken i Nacka

## Program för hösten 2020

# Medlemsträffar

Tisdagar kl. 14:00 – 15:45, Plats: Boo Folkets Hus, Orminge C

Datum	Ämne
22 september	Uppstart: Mats Gerdau, kommunstyrelsens ordförande, informerar om det senaste i Nacka. Efter kaffet: Styrelsen informerar om höstens verksamhet.
29 september	5G - vad betyder det för dig? Nästa generations mobilnätverk handlar inte främst om snabbare surf. I stället gör den nya tekniken det möjligt att koppla upp allt från lastbilar till kylskåp på internet. Martin Appel på PC För Alla reder ut begreppen.
6 oktober	Seniorer lär seniorer IT – vi hjälper varandra.
13 oktober	Mindmore - ett digitalt verktyg som mäter kognitiv svikt orsakad av begynnande demens eller stress/depression och som ger en snabb och avancerad överblick över patienters kognitiva tillstånd. Möjlighet att göra test på plats kommer att finnas, - Lena Gatenborg Mohns, affärsutvecklare på Mindmore.
20 oktober	Köpa och sälja säkert på nätet, vad skall man se upp med? Mikael Svensson berättar.
3 november	Seniorer lär seniorer IT – vi hjälper varandra.
10 november	Information och praktiska tips om hur man håller bra videomöten (Zoom, Teams, m.fl.). Mattias Inghe, journalist på PC För Alla.
17 november	Bedrägerier på internet: Hur kan vi skydda oss, vad ska vi tänka på? – Jan O Olsson, kriminalkommissarie vid Polisens Nationella Operativa Avdelning, Nationellt It-Brottscentrum.
24 november	E-post-hantering – genomgång av vanliga e-post-program såsom E-post (appen i Windows 10), Outlook, GMail, iCloud – László Mocsáry
1 december	Workshops – några bra appar, mobilt BankID, parkeringsappar, SL Reseplanerare, SJ Biljetter, QR-koder, 112 och Swish.
8 december	Jullunch med hemligt program.

## Du får personlig hjälp på biblioteken med

- dator
- surfplatta
- mobiltelefon

På nedanstående bibliotek/platser har vi IT-hjälp. Vi försöker svara på dina frågor och hjälpa dig att lösa dina problem.

Ta med dig din dator (med mus), surfplatta eller mobiltelefon.



**IT-hjälpen på biblioteken är inställd tills vidare. När vi får nya restriktioner meddelas detta omedelbart. Boo Folkets Hus, Järlahuset och Lovisedalstorpet fungerar just.**

- **Boo Folkets Hus**, Orminge C, tisdagar kl. 14:00–15:45, 6/10 och 3/11  
ansvarig styrelsen
- **Järlahuset**, tisdagar kl. 10:00–12:00, 22/9 – 8/12,  
ansvarig László Mocsáry
- **Biblioteket Orminge C**, torsdagar kl. 10:00–12:00, 24/9 – 10/12,  
ansvarig Tomas Klason
- **Biblioteket Dieselverkstaden**, tisdagar, kl. 10:00–12:00, 22/9 – 8/12,  
ansvarig László Mocsáry
- **Biblioteket Fisksätra**, onsdagar kl. 10:00–12:00, 23/9 – 9/12,  
ansvarig Torsten Andersson
- **Biblioteket Saltsjöbaden**, måndagar kl. 13:00–15:00, 21/9 – 7/12,  
ansvarig Lars Tornérhielm
- **Lovisedalstorpet**, torsdagar kl. 11:00–13:00, 1/10 – 10/12,  
ansvarig Sten Grack

**OBS:** Höstlovsveckan v.44 (26/10 – 1/11) är det ingen IT-hjälp på biblioteken.

## Kurser

### Filhantering

Vi går igenom allt om filer och mappar i Windows 10, mappstruktur, kopiera filer/mappar, flytta filer/mappar, ta bort filer/mappar, säkerhetskopiera filer/mappar. Ta med egen laptop med Windows 10 och en mus.

Dag/plats	onsdagar, Järlahuset, Järila Skolväg 15
Tid/kursdatum	kl. 13:00–15:00, 7/10, 14/10, 21/10 och 28/10
Kostnad	200 k,r som betalas före kursstart.
Kursledare	László Mocsáry



### Bildredigering - inställd

Du får en introduktion till hur du kan beskära, påverka färger och kontrast och i övrigt redigera dina bilder för att förbättra dem och anpassa dem till dina syften. Du behöver god datorvana. Ta med Windows-dator.

Dag/plats	onsdagar, Biblioteket, Nacka Forum
Tid/kursdatum	kl. 13:00–15:00, 30/9, 7/10, 14/10
Kostnad	150 kr, som betalas före kursstart.
Kursledare	Tomas Klason



### Bildredigeringsträffar - inställd

Här kan du arbeta med dina egna bilder med tillgång till en handledare. Och möjlighet finns att ta upp och diskutera olika frågor. Ta med din dator och massor av kreativitet!

Dag/plats	måndagar, Biblioteket, Nacka Forum
Tid/kursdatum	kl. 13:00-15:00, 2/11, 9/11, 16/11 och 23/11
Kostnad	25 kr/tillfälle, kan betalas i förskott för valfritt antal gånger.
Kursledare	Tomas Klason

## Seniorsurfarna

Studiecirkel för nybörjare som bygger på Utbildningsradions serie *Seniorsurfarna* som sändes på TV i vintras, och som handlar om hur man använder surfplatta och mobil-telefon.

Ta med surfplatta eller/och mobiltelefon. Vi kommer att gå igenom följande:

- Skicka SMS, bilder och filmer
- Skaffa e-post
- Skaffa och använda Swish
- Appar för nytta
- Hur du använder Siri och Assistenten
- Surfa säkert i telefonen
- Hur funkar Instagram och Facebook?
- Hur du använder mobilt BankID
- Appar för nöje
- Handla och boka säkert på nätet
- Använda mobiltelefon istället för dator
- Hur man googlar

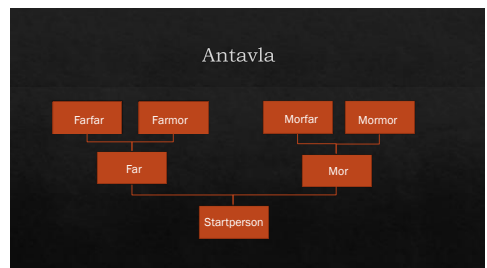


Dag/plats	onsdagar, Mötesplats Nacka Forum, Nacka Forum
Tid/kursdatum	kl. 13:00-15:00, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11, 2/12 och 9/12
Kostnad	300 kr, som betalas före kursstart.
Kursledare	Tomas Klason och Angela Berglund

## Släktforskningsträffar - inställda

Egen forskning med tillgång till lärare. Det kommer att finnas möjlighet att ta upp och diskutera olika frågor.

Dag	måndagar 28/9, 5/10, 12/10, 19/10, 26/10, 2/11, 9/11, 6/11
Tid	kl. 13:00–15:00
Plats	Nacka Seniorcenter, Ektorp
Kostnad	25 kr/tillfälle, kan betalas i förskott för valfritt antal gånger.
Kursledare	Karin Hagman/Karin Ohlsson



## Grundkurs - Surfplatta iPad och mobiltelefon iPhone - **inställd**

Kom igång att använda din iPad eller iPhone, skapa e-post-konto, ladda ner appar, e-post, surfa och söka information.

Ta med iPad/iPhone.

Dag	fredagar 18/9, 25/9, 2/10
Tid	kl. 13:00–15:00
Plats	Biblioteket, Nacka Forum
Kostnad	150 kr
Kursledare	Sten Grack



## Grundkurs - Surfplatta Android och mobiltelefon Android

Kom igång att använda din surfplatta (Android) och telefon (Android), skapa e-post-konto, ladda ner appar, e-post, surfa och söka information.

Ta med plattan/telefonen.

Dag	fredagar 6/11, 13/11, 20/11
Tid	kl. 10.00-12.00
Plats	Järlahuset
Kostnad	150 kr
Kursledare	Sten Grack



## **Två** fortsättningskurser – surfplattor och mobiltelefoner

**Dessa kurser omfattar både Android-systemet och Apple iOS (iPad och iPhone).**

Skaffa mobilt BankID, lär dig betala räkningar, använda kartor, fotografera, läsa tidningar, titta på film och TV. Ta med surfplatta/mobiltelefon.

Dag	fredagar 9/10, 16/10, 23/10 - <b>Inställd</b> <b>resp.</b> fredagar 27/11, 4/12, 11/12
Tid	kl. 10.00-12.00
Plats	Järlahuset
Kostnad	150 kr
Kursledare	Sten Grack

## Styrelsen

**Gunilla Wahlberg Åberg**, ordförande  
gunilla.w.aberg@seniornetnacka.se  
telefon: 070-984 19 36

**Sten Grack**, vice ordförande, medlemssekreterare, kursledare  
och IT-hjälp  
sten.grack@seniornetnacka.se  
telefon: 070-783 15 76

**Tomas Klason**, kassör, kursledare och IT-hjälp  
tomas.klason@seniornetnacka.se  
telefon: 070-827 34 08

**Angela Berglund**, kursadministratör, kursledare, webbansvarig  
angela.berglund@seniornetnacka.se  
telefon: 070-526 38 81

**Dorothy Kjellberg**, sekreterare  
dorothy.kjellberg@seniornetnacka.se  
telefon: 070-539 82 83

**László Mocsáry**, ledamot, kursledare och IT-hjälp  
laszlo.mocsary@seniornetnacka.se  
telefon: 070-670 18 25

**Olle Åström**, ledamot  
olle.astroem@seniornetnacka.se  
telefon: 070-946 48 02

**Lars Tornérhielm**, ersättare, kursledare och IT-hjälp  
lars.tornerhielm@seniornetnacka.se  
telefon: 073-640 04 18

Kursanmälan med e-post till Angela Berglund.  
Du ska vara medlem i SeniorNet Nacka för att gå en kurs.  
Kursavgiften ska vara inbetald före kursstart till plusgiro 570448-1,  
ange namn och kurs. Anmälan är bindande.

Tänk på att vi har väntelista på kurserna.  
Får du förhinder och inte kan delta i kursen måste du avanmäla dig i god tid.



## Webbutbildning i Microsoft Office- programmen

Windows 10, Word, Excel,  
PowerPoint, Outlook

Du sitter vid egen dator och följer  
instruktionerna i egen takt.

**Aktiv.se**

Anmälan med e-post till [sten.grack@seniornetnacka.se](mailto:sten.grack@seniornetnacka.se)

Då får du konto och inloggningsuppgifter.

### Extra stöd och hjälp

Tisdagar kl. 09:00-10:00 jämna veckor på biblioteket i Nacka Forum.

Du kan också komma till IT-hjälpen på alla bibliotek och få hjälp.

**>>> Bli medlem <<<**

Kontakta någon i styrelsen eller registrera dig själv på hemsidan.  
Du får ett inbetalningskort från SeniorNet Sweden när du anmält dig.  
Medlemsavgiften är 250 kr för 12 månader. Medlemsavgiften ska  
vara betald innan du anmäler dig till någon av våra kurser.

Aktuell information finns på hemsidan.

<https://www.seniornetnacka.se> eller scanna QR-koden

