

SeniorNetNacka



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

# Seniorer lär seniorer IT

Välkommen till  
kurser, medlemsträffar  
och IT-hjälp

**Program för våren 2021**

# Medlemsträffar

Tisdagar kl. 14:00 – 15:45, Plats: Digitala Zoom-möten

Datu	Ämne
9/2	Uppstart: Styrelsen informerar om vårens verksamhet. E-post-hantering – genomgång av vanliga e-post-program såsom E-post (appen i Windows 10), MS Outlook, Google GMail, Apple iCloud. -- László Mocsáry
16/2	Seniorer lär seniorer IT – vi hjälper varandra.
23/2	Information om äldreomsorgen i Nacka kommun och satsningen på den fortsatta digitaliseringen. -- Ellinor Egefors, enhetschef, Äldreenheten
9/3	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.
16/3	Årsmöte
23/3	Computer Aided Design (CAD) och 3D-printing. En liten introduktion till hur man med datorns hjälp kan skapa föremål avpassade till det man just behöver och som man sedan ”skriver ut” med en 3D-skrivare. En del av er minns kanske att jag demonstrerade min skrivare för er vid årsstämman för ett par år sedan. -- Tomas Klason
6/4	Ansiktsgenkänning – hur fungerar det och hur utnyttjas det. Det och andra biometriska egenskaper används t.ex. när du loggar in på din dator eller telefon och när du går igenom automatiska passkontroller. - - Tomas Klason
13/4	Seniorer lär seniorer IT – vi hjälper varandra.
20/4	Vi hjälper dig med din digitala vardagsekonomi, hur du handlar på nätet, betalar räkningar, skickar pengar, och lite annat, så att du tryggt och säkert kan hantera din digitala vardag – betalningshjälpen.se
27/4	Köpa och sälja säkert på nätet, vad skall man se upp med? -- Mikael Svensson
4/5	Allt du behöver veta om de nya IT-jättarna. Huawei, Tencent, Alibaba och Tiktok m.fl. kommer från Kina. De satsar nu stenhårt på Sverige. -- Martin Appel från PC för Alla reder ut vad det här betyder för oss vanliga användare.
11/5	Terminsavslutning med överraskning.

## Du får personlig IT-hjälp med din

- dator
- surfplatta
- mobiltelefon



På nedanstående 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 pågår mellan 28/1 – 13/5 enligt nedan, dock **inte** vecka 9 (sportlovsveckan) resp. vecka 13 (påskveckan)

- **Zoom-möten: Seniorer lär seniorer IT, 16/2 resp. 13/4**,  
tisdagar kl. 14:00–15:45,  
Ansvarig: Styrelsen
- **Järlahuset, Järla Skolväg 15**, period 2/2 – 11/5, tisdagar kl. 10 - 12,  
ingen föransmälan behövs.  
Ansvarig: László Mocsáry
- **Lovisedalstorpet i Älta**, period 28/1 – 13/5, torsdagar kl. 11 - 13,  
digitalt eller på plats efter anmälan till [sten.grack@seniornetnacka.se](mailto:sten.grack@seniornetnacka.se)  
eller 070-783 15 76.  
Ansvarig: Sten Grack

# 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: 3/3, 10/3, 17/3, 24/3  
Tid: kl. 13 -15  
Plats: Digitalt via Zoom på Windows 10-dator  
Kostnad: 200 kr som betalas före kursstart.  
Kursledare: László Mocsáry



## E-post

Vi fördjupar oss i olika vanliga e-post-program, dels webb-mail ute på Internet och dels e-post-klienter på din dator. Vi tittar närmare på funktionerna i Google GMail, Microsoft Outlook, appen E-post i Windows 10 och Apple iCloud. Vi lär oss att skicka, ta emot och arkivera e-post, samt hantering av bilagor både för inkommande och utgående e-mail, med Utforskaren i Windows 10.

Ta med egen laptop med Windows 10 och en mus.

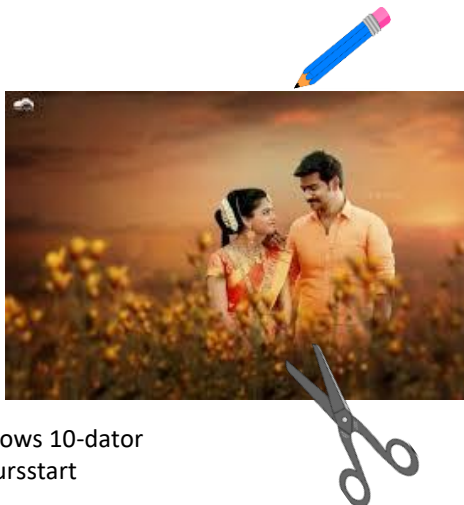
Dag: 8/4, 15/4, 22/4  
Tid: kl. 13 - 15  
Plats: Digitalt via Zoom på Windows 10-dator  
Kostnad: 150 kr som betalas före kursstart.  
Kursledare: László Mocsáry



## Bildredigering

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. Kursen genomförs digitalt via Zoom på din Windows 10-dator, så du kan följa med och pröva på egna bilder och vid behov få hjälp genom att dela ditt skrivbord.

Dag: 10/3, 17/3 och 24/3  
Tid: kl. 10 - 12  
Plats: Digitalt via Zoom på Windows 10-dator  
Kostnad: 150 kr som betalas före kursstart  
Kursledare: Tomas Klason



## Seniorsurfarna

Studiecirkel för nybörjare som bygger på Utbildningsradions serie Seniorsurfarna som sänds på TV under våren och som handlar om hur man använder surfplatta och mobiltelefon. Ta med surfplatta eller/och mobiltelefon.



Vi kommer bland annat att gå igenom:

- Appar för nytta och nöje.
- Hur du använder Siri och Assistenten.
- Hur du handlar på nätet och betalar.
- Hur man googlar.

Allt för att underlätta den digitala vardagen.

Dag: 31/3, 7/4, 14/4, 21/4, 28/4, 5/5  
Tid: kl. 13 - 15  
Plats: Mötesplats Nacka Forum, Nacka Forum  
Eventuellt kommer cirkeln att hållas digitalt med Zoom som verktyg.  
Kostnad: 300 kr, som betalas före kursstart  
Kursledare: Tomas Klason och Angela Berglund

## Grundkurs - Surfplatta iPad och mobiltelefon iPhone

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.

Max-antal deltagare: 4 eller 6, beroende på pandemi-läget.

Dag: 29/1, 5/2, 12/2 <<<< **INSTÄLLD**  
Tid: kl. 10 - 12  
Plats: Järlahuset, Järla Skolväg 15 / Digitalt  
eller på plats, första gången alltid på plats  
Kostnad: 150 kr som betalas före kursstart  
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 surfplatta/mobiltelefon.

Max-antal deltagare: 4 eller 6, beroende på pandemi-läget.

Dag: fredagar 12/3, 19/3, 26/3  
Tid: kl. 10 - 12  
Plats: Järlahuset, Järla Skolväg 15 / Digitalt eller på plats,  
första gången alltid på plats  
Kostnad: 150 kr som betalas före kursstart  
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.

Max-antal deltagare: 4 eller 6, beroende på pandemi-läget.

Dag: 19/2, 26/2, 5/3  
**resp.**  
16/4, 23/4, 7/5  
Tid: kl. 10 - 12  
Plats: Järlahuset, Järla Skolväg 15 / Digitalt eller på plats,  
första gången alltid på plats  
Kostnad: 150 kr som betalas före kursstart  
Kursledare: Sten Grack

## Digital navigation

Lär dig utnyttja de spännande möjligheterna som dagens digitala sjökort erbjuder. Vi går bland annat igenom grunderna för digital navigation, hur hitta min båt, se vilken kurs över grund som båten har, lägga ut waypoints, sammanbinda dem till en rutt och hur man enklast följer den under båtturen, spårfunktionen, mm. Vi tar också upp möjligheterna att upptäcka och följa de fartyg som har AIS-sändare. Vi bygger kursen på navigationsprogrammet Eniro på sjön som är gratis. Den finns för dator, iPad och Android. Vi avslutar med ett praktikpass på kursledarens båt.



Förkunskaper är vana vid smart mobiltelefon alternativt surfplatta, Android eller iPad och vana vid klassisk pappersnavigation. Ha din surfplatta eller smarta mobiltelefon beredd att användas när vi startar. Ladda ned appen Eniro på Sjön före kursstart.

Dag:	15/2, 22/2, 1/3, praktik enligt överenskommelse
Tid:	kl. 10 - 12
Plats:	Digitalt via Zoom
Kostnad:	Kursavgift 150 kr som betalas före kursstart. Därtill kommer en kostnad för praktikpasset 250 kr och för nödvändiga tillägg för appen Eniro på sjön på 139 kr.
Kursledare:	Lars Tornérhielm

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

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

**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**

Du kan få extra stöd och hjälp med Aktiv.se via **IT-hjälpen**: Seniorer hjälper  
varandra (Zoom-möten), järlahuset och Lovisedalstorpet i Älta.

**>>> 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/kalenderår. 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**

