

SeniorNet Nacka



SENIORER lär SENIORER använda DIGITAL TEKNIK/IT

Program för våren 2025

**Välkommen till våra medlemsmöten,
kurser och personlig IT-hjälp**

Personlig IT-hjälp på biblioteken med din mobiltelefon, läsplatta och dator



På nedanstående bibliotek och mötesplatser i Nacka har vi personlig IT-hjälp. Vi försöker svara på dina frågor och hjälpa dig att lösa dina problem. Ta med dig din dator (med mus), läsplatta eller mobiltelefon.

IT-hjälpen pågår i bibliotek och mötesplatser enligt nedan:

- **Biblioteket Saltsjöbaden**, måndagar kl. 13:00 – 15:00, 20/1 – 12/5 (v4-v20)
Ansvarig: Lars Tornérhielm
- **Biblioteket Älta**, måndagar kl. 14:00 – 16:00, 27/1 – 19/5 (v5-v21)
Ansvarig: Sten Grack
- **Biblioteket Nacka Forum**, tisdagar kl. 10:00 – 12:00, 21/1 – 6/5 (v4-v19)
Ansvarig: Torsten Andersson
- **Biblioteket Dieselverkstaden**, tisdagar, kl. 10:00 – 12:00, 28/1 – 27/5 (v5-v22)
Ansvarig: László Mocsáry
- **Biblioteket Fisksätra**, onsdagar kl. 10:00 – 12:00, 22/1 – 7/5 (v4-v19)
Ansvarig: Torsten Andersson
- **Biblioteket Orminge C**, torsdagar kl. 10:00 – 12:00, 23/1 – 22/5 (v4-v21)
Ansvarig: Tomas Klason
- **Kulturknuten, Älta Centrum**, torsdagar kl. 10:00 – 12:00, 30/1 – 22/5 (v5-v21)
Ansvarig: Sten Grack
- **Träffpunkt Smedjan, hörnet Nya Gatan/Nackabacken**, torsdagar kl. 13:00 – 14:00, 23/1 – 22/5 (v4-v21)
Ansvarig: Tomas Klason

Personlig IT-hjälp på distans

Skicka ett e-mail till itlinjen@seniornetnacka.se med ditt namn och telefonnummer så ringer vi upp dig.

Medlemsträffar

Tid: Tisdagar kl. 13:30 – 15:30

Plats: Boo Folkets Hus, Utövägen 6, Orminge Centrum

Datum	Ämne
4/2	Terminsuppstart: Styrelsen presenterar sig och vi går igenom SeniorNet Nackas program för våren 2024. Efter fikapausen tänker László Mocsáry visa hur du kan skapa AI-genererade bilder med t.ex. bildskaparen DALL-E 3. Ta gärna med din laptop eller surfplatta så att du kan prova själv.
11/2	Som en fortsättning på föredraget i höstas om Mac-datorer: "Allt du velat veta om iPhone och iPad men inte vågat fråga." Petter Ahrnstedt från siden Macworld.se går igenom nyheter i iOS och iPadOS – som följs sen av en frågestund.
18/2	Mattias Inghe från tidningen PC för Alla föreläser kring ämnet: "Källkritik på nätet". Så sprids bluffar och desinformation i sociala medier, och så håller du koll på vad du kan lita på.
4/3	Nackas digitaliseringsdirektör Henrik Palmblad-Wennergren skall berätta om Nacka kommuns digitala beredskap vid kriser.
11/3	Vi genomför SeniorNet Nackas Årsmöte 2024 före pausen. Därefter har vi ett IT-Café där Ingvar Eklund leder diskussionen kring de omfattande avtal vi bekymmerslöst skriver under när vi laddar ner en ny app. Har möjligen någon drivit en process mot något av de stora IT-bolagen om skäligheten i sådana avtal?

18/3	<p>Tomas Klason och László Mocsáry går igenom de 5 Facebook-guider som publicerats om hur du gör ditt Facebook-konto mindre 'synligt' på nätet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vem som kan se vad du delar 2. Så skyddar du ditt konto 3. Så kan andra hitta dig på Facebook 4. Dina datainställningar på Facebook 5. Dina annonsinställningar på Facebook
25/3	<p>IT-Café med Tomas Klason på temat "Hur du hanterar dina bilder och hindrar att de försvinner." Ta gärna med dator, surfplatta och/eller telefon så du kan pröva själv!</p>
1/4	<p>Inspirerad av en artikel i tidningen Ny Teknik (nr 17, 2024) skall Tomas Klason berätta om utvecklingen av humanoida (d.v.s. människoliknande) robotar och naturligtvis kommer han att ta tempen på AI samtidigt.</p>
8/4	<p>Martin Appel från tidningen PC för Alla berättar om "Så skyddar du dig mot id-kapning". Problemet med id-kapning växer och det är inte alls ovanligt att bedragare låtsas vara du på Facebook. I värsta fall kan de stjäla hela din identitet och börja shoppa, låna pengar och starta företag i ditt namn.</p>
22/4	<p>Nackas kommunpolis, inspektör Anna Karlsson, berättar om bedrägerier riktade mot äldre ur ett lokalt Nacka-perspektiv.</p>
6/5	<p>Terminsavslutning med hemligt program.</p>

Kurser

Kursanmälan gör du med **e-post** till **Birgitta Westman** (birgitta.westman@seniornetnacka.se).

Du ska vara **medlem** i SeniorNet Nacka (eller någon annan SeniorNet-förening i Sverige) för att gå en kurs.

Kursavgiften ska vara inbetald före kursstart till **Plusgiro 570448-1**, ange **namn** och **kurs**. Anmälan är bindande.

Som medlem i SeniorNet Sweden har du även tillgång till andra SeniorNet-föreningars kursutbud (t.ex. kurser för Mac-datorer).

Exempelvis SeniorNet Södermalm, Kungsholmen, Huddinge, Värmdö, Lidingö och Tyresö är ju nära grannar till SeniorNet Nacka och har många intressanta kurser och aktiviteter.

Datorns grunder och filhantering i Windows 11



Du får lära dig:

- Starta & stänga av datorn.
- Logga in/logga ut i Windows.
- Navigera runt i Windows och hantera Windows- fönster.
- Anpassa Windows till ditt arbetssätt, starta och stoppa appar/program.
- Anpassa Skrivbordet, Startskärmen och Aktivitetsfältet efter dina behov och även andra Windows-inställningar.
- Använda Utforskaren för filhantering:
Vi går igenom allt om filer och mappar i Windows, hur du skapar en mappstruktur, kopiera, flytta, döpa om, ta bort och säkerhetskopierar filer/mappar.

Ta med egen laptop med Windows 11 och en mus.

NB: Om du har en dator med Windows 10 så passar den här kursen även dig.

Dag: 12/3, 19/3, 26/3, 2/4, 9/4, 16/4 (onsdagar)
Tid: kl. 13:00 – 15:00
Plats: Träffpunkt Smedjan, hörnet Nya Gatan/Nackabacken
Kostnad: 300 kr, som betalas före kursstart
Kursledare: László Mocsáry

Bildredigeringsseminarier

På dessa seminarier får deltagarna arbeta med sina egna bilder med tillgång till hjälp av Tomas Klason. Du behöver god datorvana och förkunskaper hur du redigerar beskärning, kontrast och färger för att anpassa bilderna till dina syften. Ta med din egen dator/surfplatta/telefon med de appar du brukar använda när du redigerar dina bilder och naturligtvis de bilder du vill redigera. Två seminarier och du anmäler dig till den ena eller den andra eller båda gångerna.

Dag:	26/2 och 5/3 (onsdagar)
Tid:	13:00 – 15:00
Plats:	Träffpunkt Smedjan, hörnet Nya Gatan/ Nackabackan (intill Nacka Forum)
Kostnad:	50 kr per gång, som betalas före kursstart
Kursledare:	Tomas Klason



Grundkurs - Apple iPad och iPhone

Kom i gång att använda din iPad eller iPhone, e-post-konto, ladda ner appar, surfa och söka information. Ta med iPad/iPhone. Max-antal deltagare: 8



Dag: (fredagar) 17/1, 24/1
Tid: kl. 09:45 – 11:45
Plats: Träffpunkt Smedjan, hörnet Nya Gatan/Nackabacken
Kostnad: 100 kr, som betalas före kursstart
Kursledare: Sten Grack

Grundkurs - Surfplatta Android och mobiltelefon Android

Kom i gång att använda din surfplatta (Android) och telefon (Android), skapa e-post-konto, ladda ner appar, surfa och söka information. Ta med surfplatta/mobiltelefon. Max-antal deltagare: 8

Dag: (fredagar) 7/3, 14/3
Tid: kl. 09:45 – 11:45
Plats: Träffpunkt Smedjan, hörnet Nya Gatan/Nackabacken
Kostnad: 100 kr, som betalas före kursstart
Kursledare: Sten Grack



Två fortsättningskurser - surfplattor och mobiltelefoner - omfattar både Android och Apple iOS (iPad och iPhone)



Skaffa mobilt BankID, lär dig betala räkningar, använda kartor, fotografera, läsa tidningar, titta på film och TV, använda Youtube mm. Ta med surfplatta/mobiltelefon. Max-antal deltagare: 8

Dag: (fredagar) 31/1, 7/2, 14/2, 21/2, 28/2 (första kursen)
resp.
21/3, 28/3, 4/4, 11/4, 25/4 (andra kursen)
Tid: kl. 09:45 – 11:45
Plats: Träffpunkt Smedjan, hörnet Nya Gatan/Nackabacken
Kostnad: 250 kr, som betalas före kursstart
Kursledare: Sten Grack



INTENSIV-kurs: Att använda mobiltelefoner /surfplattor, både Android och Apple iOS (iPad och iPhone)

Skaffa mobilt BankID, lär dig betala räkningar, använda kartor, fotografera, läsa tidningar, titta på film och TV, använda Youtube mm. Ta med surfplatta/mobiltelefon. Max-antal deltagare: 8

Dag: 5 dagar, 9/6 – 13/6 (vecka 24)
Tid: kl. 09:00 – 13:00
Plats: Lokal meddelas senare
Kostnad: 500 kr, som betalas före kursstart
Kursledare: Sten Grack



GRATIS utbildning med **Aktiv.se**

Du som är medlem har fri tillgång till **webbaserad utbildning** i hela MS Office 365-paketet och Windows 10. Nytt är att nu ingår även Molntjänster och Teams.

Windows 11-utbildning kommer att publiceras senare och ingår i paketet.

Du sitter vid din egen dator och följer instruktionerna i din egen takt på **Aktiv.se**



Anmälan med e-post till sten.grack@seniornetnacka.se

Då får du konto och inloggningsuppgifter.

Extra stöd och hjälp med **Aktiv.se**

Du kan få extra stöd och hjälp med Aktiv.se via den personliga IT-hjälpen på Nackas bibliotek och Kulturknuten i Älta Centrum.

Hur blir jag medlem?

Kontakta någon i styrelsen eller [registrera dig själv](#) via länken som finns på SeniorNet Nackas hemsida under fliken "Bli medlem".

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 **SeniorNet Nackas hemsida:**

www.seniornetnacka.se

eller skanna QR-koden nedan



Följ oss även på **Facebook:**

<https://www.facebook.com/seniornetnacka>

Styrelsen



Ingvar Eklund, ordförande
ingvar eklund@seniornetnacka.se
telefon: 070-255 0077

Tomas Klason, vice ordförande, kassör, kursledare och IT-hjälp
tomas.klason@seniornetnacka.se
telefon: 070-827 3408

Christina Ståldal, ledamot
christina.staldal@seniornetnacka.se
telefon: 072-550 3475

Birgitta Westman, ledamot, medlemssekreterare, kursadministratör
birgitta.westman@seniornetnacka.se
telefon: 070-575 5132

Anders Tiger, ledamot, sekreterare
anders.tiger@seniornetnacka.se
telefon: 070-754 5333

László Mocsáry, ersättare, web-ansvarig, kursledare och IT-hjälp
laszlo.mocsary@seniornetnacka.se
telefon: 070-670 1825

Adjungerad:

Nannette Büsgen, sociala media-ansvarig, marknadsföring
nannette.busgen@seniornetnacka.se

Valberedning

Sten Grack (sammankallande)
sten.grack@seniornetnacka.se
telefon: 070-234 9768

Gunilla Wahlberg Åberg
gunilla.w.aberg@seniornetnacka.se
telefon: 070-984 1936

Angela Berglund
angela.berglund@seniornetnacka.se
telefon: 070-526 3881



NB:

AI (Artificiell Intelligens) har letat sig in även i SeniorNet Nackas vårprogram: Bilden på programmets framsida är genererad av en AI-bildskapare som heter **DALL-E 3**, som svar på en önskan på svenska som löd:

” En färgbild av endast tre enheter: en mobiltelefon, en surfplatta och en laptop, med grön skog i bakgrunden”.