

SeniorNet Nacka



SENIORER lär SENIORER använda DIGITAL TEKNIK/IT

Program för Hösten 2026

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

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

På nedanstående bibliotek och mötesplatser i Nacka har vi personlig IT-hjälp. Vi försöker så gott vi kan att hinna med alla som besöker oss under våra pass. Ibland kan det uppstå en liten kö, men vi gör vårt bästa för att hinna med alla besökare och hjälpa dig att lösa dina problem. Ta med dig din dator (med mus), surfplatta eller mobiltelefon.



IT-hjälpen pågår i bibliotek och mötesplatser enligt nedan:

- **Biblioteket Saltsjöbaden**, måndagar kl. 14:00 – 16:00, 31/8 – 7/12 (v36-v50)
Ansvarig: Lars Tornérhielm
- **Biblioteket Älta**, måndagar kl. 14:00 – 16:00, 31/8 – 7/12 (v36-v50)
Ansvarig: Sten Grack
- **Biblioteket Nacka Forum**, tisdagar kl. 10:00 – 12:00, 25/8 – 8/12 (v35-v50)
Ansvarig: Mariann Gylfe
- **Biblioteket Dieselverkstaden**, tisdagar, kl. 10:00 – 12:00, 25/8 – 8/12 (v35-v50)
Ansvarig: László Mocsáry
- **Biblioteket Fisksätra**, onsdagar kl. 10:00 – 12:00, 2/9 – 9/12 (v36-v50)
Ansvarig: Torsten Andersson
- **Biblioteket Orminge C**, torsdagar kl. 10:00 – 12:00, 3/9 – 17/12 (v36-51)
Ansvarig: Tomas Klason
- **Kulturhuset, Älta Centrum**, tisdagar kl. 10:00 – 12:00, 1/9 – 8/12 (v36-v50)
Ansvarig: Sten Grack
- **Träffpunkt Smedjan, hörnet Nya Gatan/Nackabacken**, torsdagar kl. 13:00 – 14:00, 3/9 – 17/12 (v36-v51)
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. 13:00 – 15:00

Plats: Boo Folkets Hus, Utövägen 6, Orminge Centrum

(OBS: 30 minuter tidigare än förra terminen)

Datum	Ämne
1/9	Terminsuppstart. Styrelsen presenterar sig för nya och gamla medlemmar och vi går igenom höstens program. Efter fikapausen har vi en timslång kunskapsutväxling kring 'fikonspråket i datavärlden', som det ju finns en hel del av (t.ex. kB, GB, kakor, NFC, hotspot, Bluetooth, inkognitosurfing, multifaktorsautentisering, WiFi.....osv). László Mocsáry med kollegor leder oss.
8/9	IT-café – Alla hjälper alla, med fokus på 'De konstiga små symbolerna på din smarta telefon – Android resp. iPhone'. Tomas Klason med kollegor leder mötet.
15/9	Olle Bratt från vår systerförening på Lidingö gästar oss med ett föredrag om "Hälsa och välbefinnande i den digitala världen".
22/9	Martin Appel från tidningen PC för Alla gästar oss och berättar om 'Full koll på kontona': Google, Microsoft, Apple, Facebook...vi loggar in på allt fler konton, och det kan vara svårt att hålla koll på hur det funkar. Så här håller man koll på inloggningar, lösenord, konton - och vad som händer med all information som samlas in.
29/9	IT-café – Alla hjälper alla, med fokus på billiga (smarta) telefoner. Tomas Klason leder visningen.
6/10	IT-café – Alla hjälper alla, med fokus på 'Tillgänglighetsinställningar på din smartphone, iPhone alt. Android'. Tomas Klason med kollegor leder mötet.
13/10	Gemensam visning och diskussion kring Internetstiftelsens YouTube-sändning (från den 9/10): " Hela Sveriges säkerhetsevent 2026 " som fokuserar på internetrelaterade bedrägerier och hur man kan skydda sig. Tomas Klason leder visningen.

20/10	Workshop om/med AI – del 1: Praktisk användning av AI med utgångspunkt i Martin Appels föreläsning i våras. Speciellt fokus på hur olika sätt att formulera en fråga kan ge olika svar. Tomas Klason med kollegor leder oss.
3/11	Workshop om/med AI – del 2: Praktisk användning av AI med utgångspunkt i Martin Appels föreläsning i våras. Speciellt fokus på hur olika AI-tjänster svarar på samma fråga. Tomas Klason med kollegor leder oss.
17/11	Mattias Inghe från tidningen PC för Alla besöker oss och berättar om hur man undviker hälsorisker, ergonomi mm.
24/11	IT-café – Alla hjälper alla, med fokus på säker, smart och enkelt fungerande lösenordshantering. László Mocsáry leder oss.
1/12	Terminsavslutning med hemligt program.

Cirkel- och kursanmälan

Anmälan till studiecirklar och kurser gör du med e-post till **Birgitta Westman** (birgitta.westman@seniornetnacka.se).

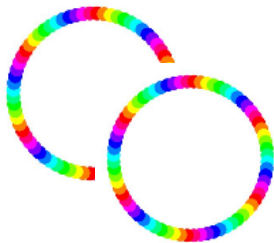
Du ska vara **medlem** i SeniorNet Nacka (eller någon annan SeniorNet-förening i Sverige) för att gå en kurs.

Medlemmar i SPF- och PRO-föreningar i Nacka får också gå våra kurser utan att vara medlemmar i SeniorNet, men då betalar de **75 kr extra** i kursavgift.

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 aktiviteter.



Studiecirklar

Datorns grunder och Filhantering i Windows 11

samtals- och cirkel-form går vi igenom och övar oss handgripligen på att:

- Starta & stänga av datorn.
- Logga in/logga ut i Windows.
- Navigera runt i Windows och hantera Windows-fönster.
- Anpassa Windows till just ditt arbetssätt,
- Starta och stoppa appar/program.
- Anpassa Skrivbordet, Startskärmen och Aktivitetsfältet efter dina behov och preferenser.
- Hitta bland en massa andra Windows-inställningar.
- Använda **Utforskaren** för effektiv filhantering:
 - Vi går igenom allt om filer och mappar i Windows.
 - Du lär dig att skapa mappstruktur(er).
 - Du tränar på att kopiera, flytta, döpa om och ta bort filer och mappar.
 - Du får träna på att säkerhetskopiera filer och mappar.

Antal cirkelträffar: 6

Antal deltagare: min. 4, max. 8.

Ta med egen laptop med Windows 11 och en mus.

OBS: Om du har en dator med **Windows 10** så passar den här cirkeln även för dig!!!

Dag: onsdagar: 7/10, 14/10, 21/10, 28/10, 4/11, 11/11

Tid: kl. 10:00 – 12:00

Plats: Tillgänglighetsforum, Nya Gatan 8

Kostnad: 300 kr, som betalas före cirkelstart

Kursledare: László Mocsáry



Kurser

Två fortsättningskurser: Att använda mobiltelefoner och surfplattor - 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 mobiltelefon/surfplatta.

Max-antal deltagare: 8

Dag:	11/9, 18/9, 25/9, 2/10, 9/10 (första kursen) resp. 30/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11 (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

Kursen "Hur du gör dina bilder så fina som möjligt och bäst lämpade för just syftet med bilden"

Den här kursen har Tomas tyvärr blivit tvungen att skjuta på. Nästa termin så står den högst upp på prioritetslistan!

Kursledare: Tomas Klason

Gratis utbildning med Aktiv.se

Mer information om detta **gratis** medlemserbjudande kan du hitta på vår hemsida:

www.seniornetnacka.se



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
ingwar.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

Helena Håkansson, ledamot
helena.hakansson@seniornetnacka.se

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

Stefan Ternvald, ersättare, sekreterare
stefan.ternvald@seniornetnacka.se

Adjungerad:

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

Handledare / IT-hjälp



Torsten Andersson

torsten@seniornetnacka.se

Sten Grack

sten.grack@seniornetnacka.se

Mariann Gylfe

mariann.gylfe@seniornetnacka.se

Pia Nordin

pia.nordin@seniornetnacka.se

Lars Tornerhielm

lars.tornerhielm@seniornetnacka.se

NB:

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

” Pensionär på en solig sandstrand med en parasoll och paraplydrink som pillar på sin surfplatta”.

Medlemsförmåner

Glöm inte bort att utnyttja våra fina medlemsförmåner:

Kjell & Company

Vi medlemmar i SeniorNet Nacka får 10% rabatt hos Kjell & Company i **Nacka Forum** och i **Sickla Köpkvarter** på produkter från deras egna varumärken, mot uppvisande av medlemskortet.

Varumärken som ingår i rabatten tills vidare är:

Plexgear, Nikabe, Linocell, Cleverio, Linocell premium, Rubicson, Roxcore, PlayKnowLogy, Careical, Dibotech, Luxorparts, Ledsavers, Arrogant samt Gear.

PC FÖR ALLA
DIGITALA HEMMET

Som medlem i SeniorNet får du **50 %** rabatt på antingen papperstidningen eller den digitala utgåvan PC för Alla.

OBS: För att ta del av erbjudandet måste du först logga in som medlem i SeniorNet Sweden.

Hem
fixarna!

Tekniksupport med RUT-avdrag, i samarbete med SeniorNet Sweden.
Ring: 0770 220 720.



Logga in som medlem i SeniorNet Sweden och klicka på fliken **Bli medlem**. Där hittar du dina medlemsförmåner och skriver du sökordet 'Taxi' i sökrutan upptill så kan du läsa om hur du kan få upp till 10% rabatt på taxiresor med TaxiKurir i hela landet.