

Program Seniornet Lidingö våren 2024

5 FEBRUARI

11:00 - 12:00 Terminsstart: Vårens program, hemsidan samt Aktiv utbildning

Under terminens första föreläsningstimme presenterar vi vårterminens program, utbildningssidan Aktiv samt Seniornet Lidingös hemsida. **Föreläsare: Jan Ekberg** samt **Ulla Persson**, båda Seniornet Lidingö

13:00 - 15:00 Handledning

12 FEBRUARI

11:00 - 12:00 Föreläsning: Källkritik på nätet

Hur du undviker att låta dig luras av en del fakta på nätet, även sådant som skrivs av folk du känner. De kanske också har blivit lurade. Lär dig att bli mer källkritisk. **Föreläsare: Kerstin Norberg**, Seniornet Lidingö.

13:00 - 15:00 Handledning

15:00 - 17:00 Tematräff: Ordning och reda i din dator

Hur man använder verktyget 'Utforskaren' (i Windows) för att skapa mappar och undermappar. Man kan då organisera bilder och hitta i dokument. Ta med datorn (PC). **Lärare: Julie Vidal**, Seniornet Lidingö.

Anmälan (bindande) och betalning kan endast ske på plats. Deltagaravgift 100 kr betalas kontant eller med Swish. Avgiften återbetalas ej vid eventuell frånvaro/avbokning. Fika och bulle ingår.

19 FEBRUARI

11:00 - 12:00 Föreläsning: Internettjänster i vardagen

Under denna föreläsning berättar vi bl a om E-handelssajter, streamingtjänster, kommunikationsappar, matleverans- och måltidsleveransappar, hälso- och träningsappar och mycket mer. **Föreläsare: Jan Ekberg** och **Stefan Ternvald**, båda Seniornet Lidingö.

13:00 - 15:00 Handledning

26 FEBRUARI - SPORTLOV

4 MARS

11:00 - 12:00 Föreläsning: Få bättre koll på dina konton

Google, Microsoft, Apple, Facebook... Vi loggar in på allt fler konton, och det kan vara svårt att hålla koll på hur det funkar. Under den här föreläsningen reder Martin Appel ut allt du behöver veta om inloggningar, lösenord, konton - och vad som händer med all information som samlas in. **Föreläsare: Martin Appel**, tidningen PC för alla

13:00 - 15:00 Handledning

15:00 - 17:00 Tematräff: G-mail fortsättning

Lär dig lite mer om Gmail, till exempel att skapa grupper, skapa filter, hur du kan ta tillbaka mail som du ångrat att du skickat, olika inställningar för din Inbox, mm. Ta med egen dator då undervisningen sker på en dator. **Lärare: Stefan Ternvald**, Seniornet Lidingö.

Anmälan (bindande) och betalning kan endast ske på plats. Deltagaravgift 100 kr betalas kontant eller med Swish. Avgiften återbetalas ej vid eventuell frånvaro/avbokning. Fika och bulle ingår.

11 MARS

11:00 - 12:00 Årsmöte

Alla handlingar till årsmötet publiceras på Seniornets hemsida senast två veckor innan mötet. Kallelse till årsmötet med länk till handlingarna skickas också ut separat till alla medlemmar. Efter årsmötet kommer också ett lotteri genomföras. **Ansvarig: Jan Ekberg**, ordförande i Seniornet Lidingö.

13:00 - 15:00 Handledning

18 MARS

11:00 - 12:00 Föreläsning: Säkerhet - favorit i repris

Vi informerar kring det senaste vad gäller säkerhet, dels på internet men också om telefonbedrägerier. Syftet är att du ska vara informerad om vilka risker som finns och hur du kan skydda dig på bästa sätt. **Föreläsare: Jan Ekberg och Stefan Ternvald**, båda Seniornet Lidingö.

13:00 - 15:00 Handledning

15:00 - 17:00 Tematräff: Ha kul med din Iphone, kurs 1

Tematräffen är uppföljning av höstens uppskattade Tematräff "Ha kul med iPhone", som vi nu har delat upp i 3 separata delar som ger deltagarna mer tid till genomgång och övning av de olika momenten som vi går igenom. Välj den eller de tematräffar som passar dig bäst. Tematräffen vänder sig till dig, som använder iPhone sedan en tid, och vill lära dig att utnyttja telefonen mer och få lite nya tips. Målsättningen är att inspirera till att utveckla användandet och dra nytta av möjligheterna i din iPhone. Under träffen går vi igenom och beskriver: Anpassa din iPhone efter dina önskemål. Efter varje moment i genomgången får deltagarna övningsuppgifter och tillfälle att prova själva.

Ur innehållet:

- Anpassa din iPhone efter dina önskemål
- Lägg till appar och genvägar till webbsidor
- Organisera dina appar
- Användbara funktioner i iPhones "Inställningar"

Krav på din iPhone:

- Model: iPhone SE, iPhone 11, iPhone 12, iPhone 13, iPhone 14,
- Operativ iOS version: 17.xx.xx

Har du äldre operativsystem - kom till "Handledning" måndagar så hjälper vi dig uppgradera. Hör gärna av dig om du har frågor kring Tematräffen.

Anmälan: Anmäl dig i god tid dock senast en vecka innan Tematräffen.

För att ni ska få ut det mesta av Tematräffen kommer jag innan mötet kontakta er. Glöm därför inte att ange mobilnr och mejladress vid anmälan.

Lärare: Jan Holtz, Seniornet Lidingö, 0703- 443606, jan.e.holtz50@gmail.com

Anmälan (bindande) och betalning kan endast ske på plats. Deltagaravgift 100 kr betalas kontant eller med Swish. Avgiften återbetalas ej vid eventuell frånvaro/avbokning. Fika och bulle ingår.

25 MARS

11:00 - 12:00 Föreläsning: Digitaliseringsprojekt i Lidingö stad

Lidingö stad blev utnämnd till Årets digitaliseringskommun 2019. Arbetet med att möta morgondagens utmaningar med digitala lösningar har därefter fortsatt. Under denna föreläsning får vi veta mer om allt nytt och spännande som utvecklas för både oss som bor på Lidingö och stadens medarbetare, bl a projekt som är anpassade för öns äldre innevånare. **Föreläsare: Per-Johan Gelotte**, it- och digitaliseringschef och **Therese Perner**, samordnare nya digitala tjänster, båda Lidingö stad.

13:00 - 15:00 Handledning

15:00 - 17:00 Tematräff: Ha kul med din Iphone, kurs 2

Tematräffen är uppföljning av höstens uppskattade Tematräff "Ha kul med iPhone", som vi nu har delat upp i 3 separata delar som ger deltagarna mer tid till genomgång och övning av de olika momenten som vi går igenom. Välj den eller de tematräffar som passar dig bäst. Tematräffen vänder sig till dig, som använder iPhone sedan en tid, och vill lära dig att utnyttja telefonen mer och få lite nya tips. Målsättningen är att inspirera till att utveckla användandet och dra nytta av möjligheterna i din iPhone. Under träffen går vi igenom och beskriver: Anpassa din iPhone efter dina önskemål. Efter varje moment i genomgången får deltagarna övningsuppgifter och tillfälle att prova själva.

Ur Innehållet:

Användbara funktioner och Apple-appar i iPhone

- Hur gör man och vilken nytta kan man ha av att göra "Skärmdumpar"
- Utnyttja Airdrop - enkel och snabb överföring av bilder etc. mellan iPhontelefoner
- Koppla iPhone till TV:n för t ex bildvisning, se filmer etc.
- Vi tittar på Kontrollcenter, Sökfunktionen, Kalender och Påminnelser

Krav på din iPhone:

- Model: iPhone SE, iPhone 11, iPhone 12, iPhone 13, iPhone 14,
- Operativ iOS version: 17.xx.xx

Har du äldre operativsystem - kom till "Handledning" måndagar så hjälper vi dig uppgradera. Hör gärna av dig om du har frågor kring tematräffen.

Anmälan: Anmäl dig i god tid dock senast en vecka innan tematräffen. För att ni ska få ut det mesta av tematräffen kommer jag innan mötet kontakta er. Glöm därför inte att ange mobilnr och mejladress vid anmälan.

Lärare: Jan Holtz, Seniornet Lidingö, 0703-443606, jan.e.holtz50@gmail.com

Anmälan (bindande) och betalning kan endast ske på plats. Deltagaravgift 100 kr betalas kontant eller med Swish. Avgiften återbetalas ej vid eventuell frånvaro/avbokning. Fika och bulle ingår.

1 APRIL- PÅSKLOV

8 APRIL

11:00 - 12:00 Workshop: Vi lär av varandra

Denna workshop ska vi ägna åt att komma med idéer och tankar på hur vi kan göra Seniornets program ännu bättre. Var med och tyck till och hjälp oss att vidareutveckla vår verksamhet!

- Vad har varit bra och vad har varit mindre bra med de olika föreläsningarna
- Vilka ämnen tycker du är intressanta och skulle vilja att vi tog upp på våra föreläsningar?
- Har du några förslag på externa föreläsare, som inte kräver ett stort arvode?
- Har du några förslag på kurser som vi kan ha på våra Tema-träffar?

Ledare: Anthony Dillenbeck, Seniornet Lidingö.

13:00 - 15:00 Handledning

15:00 - 17:00 Tematräff: Ha kul med din Iphone, kurs 3

Tematräffen är uppföljning av höstens uppskattade Tematräff "Ha kul med iPhone", som vi nu har delat upp i 3 separata delar som ger deltagarna mer tid till genomgång och övning av de olika momenten som vi går igenom. Välj den eller de tematräffar som passar dig bäst.

Tematräffen vänder sig till dig, som använder iPhone sedan en tid, och vill lära dig att utnyttja telefonen mer och få lite nya tips. Målsättningen är att inspirera till att utveckla användandet och dra nytta av möjligheterna i din iPhone. Under träffen går vi igenom och beskriver: Anpassa din iPhone efter dina önskemål. Efter varje moment i genomgången får deltagarna övningsuppgifter och tillfälle att prova själva.

Ur innehållet:

Öka nyttan med din iPhone (Tips om appar för iPhone) t ex:

- WhatsApp, BankId, 1177, Nyhetsappar, Tidningsappar, Väder etc.
- Bra att känna till för underhåll av din iPhone
- Hur kan vi dra nytta av Siri
- Använd iPhone som anteckningsblock, för minnesanteckningar och "att göra listor"

Krav på din iPhone:

- Model: iPhone SE, iPhone 11, iPhone 12, iPhone 13, iPhone 14,
- Operativ iOS version: 17.xx.xx

Har du äldre operativsystem - kom till "Handledning" måndagar så hjälper vi dig uppgradera. Hör gärna av dig om du har frågor kring tematräffen.

Anmälan: Anmäl dig i god tid dock senast en vecka innan tematräffen. För att ni ska få ut det mesta av tematräffen kommer jag innan mötet kontakta er. Glöm därför inte att ange mobilnr och mejladress vid anmälan.

Lärare: Jan Holtz, Seniornet Lidingö, 0703- 443606, jan.e.holtz50@gmail.com

Anmälan (bindande) och betalning kan endast ske på plats. Deltagaravgift 100 kr betalas kontant eller med Swish. Avgiften återbetalas ej vid eventuell frånvaro/avbokning. Fika och bulle ingår.

15 APRIL

11:00 - 12:00 Föreläsning: Sociala medier

Användningen av sociala medier ökar och det finns både för- och nackdelar med det. De kan vara ett bra sätt att hålla kontakten med vänner, att enkelt kunna kommunicera med varandra och att inhämta information men de kan också föra med sig oönskade risker. Vi berättar om och visar även praktiskt hur några av de vanligaste apparna - Facebook, Instagram, Messenger och Facetime - fungerar och vad som kan vara bra att tänka på.

Föreläsare: Ulla Persson och Tomas Lagerhed, båda Seniornet Lidingö.

13:00 - 15:00 Handledning

22 APRIL

11:00 - 12:00 Föreläsning: Nya möjligheter med din mobil och se över dina mobilabonnemang

Tomas och Anthony kommer att beröra två områden för din mobiltelefon:

1. Möjligheter att lagra och använda t ex ID-kort, betalkort och medlemskort i mobilen. Vi går även igenom hur man skapar genvägar till t ex nedladdade resedokument.
2. Har du ett mobilabonnemang som passar din användning av telefonen? Vi ger lite tips på vad olika typer av mobilabonnemang kostar och vilken prisnivå som kan vara rimlig. Hur byter man mobiloperatör?

Föreläsare: Anthony Dillenbeck och Tomas Lagerhed, båda Seniornet Lidingö.

13:00 - 15:00 Handledning

15:00 - 17:00 Tematräff: Använd mer i Facebook

Många har skapat ett Facebook-konto men använder inte programmet fullt ut. Under den här tematräffen får **du som redan är igång med Facebook** lära dig fler funktioner, både i teori och praktik. Facebook kan se lite olika ut beroende på den mobil, surfplatta eller PC som du tar med dig till tematräffen men alla funktioner är gemensamma oavsett enhet. Som deltagare i tematräffen har du redan ett etablerat Facebook-konto och använder programmet regelbundet. **Lärare: Ulla Persson**, Seniornet Lidingö.

Anmälan (bindande) och betalning kan endast ske på plats. Deltagaravgift 100 kr betalas kontant eller med Swish. Avgiften återbetalas ej vid eventuell frånvaro/avbokning. Fika och bulle ingår.

29 APRIL

11:00 - 12:00 Föreläsning: Handla på nätet - Möjligheter och risker

Hur gör man för att handla på nätet. Vilka är fördelarna jämfört med att handla på vanligt sätt och vilka konsekvenser, svårigheter och risker medför det. Vi går igenom vanliga köpsajter för dagligvaror, kulturutbud, klädköp, tjänster och resor samt vad man bör tänka på då man använder dem. Vi behandlar också gemensamma frågor om betalning och om att undvika risker. **Föreläsare: Kerstin Norberg och Olle Bratt**, båda Seniornet Lidingö.

13:00 - 15:00 Handledning

6 MAJ

11:00 - 12:00 Föreläsning: Getfarmen Get2gether

Den ideella föreningen Get2gether har funnits på Lidingö sedan 2016. De arbetar med landskapsvård och biologisk mångfald, att bevara den utrotningshotade svenska lantrassen jämtget samt att skapa möten mellan människa, djur och natur. Mer om detta får vi veta under denna föreläsning.

Föreläsare: Representant för Lidingös getfarm Get2gether.

13:00 - 15:00 Handledning

15:00 - 17:00 Tematräff: Att använda ett kalkylark (Excel / Google) – Grundkurs

På denna tematräff går vi igenom grunderna i hur man använder Microsoft Excel eller Google Kalkylark för olika typer av uppställningar med siffror och text, där man vill arbeta med kolumner. Du får lära dig att göra rubriker, ändra siffrornas och texternas storlek, ändra kolumnernas storlek mm så du får en överskådlig bild på datorn och utskrift. Du får även lära dig att göra summeringar samt att spara ner ditt arbete i en mapp på datorn.

Anmäl dig gärna 1 månad i förväg och ange då om du vill arbeta i Excel eller Google Kalkylark samt vad du helst skulle vilja lära dig! Om alla deltagare gör så, kan jag försöka anpassa tematräffen till era önskemål! **Du skall ta med dig egen dator och ha det kalkylprogram som du vill arbeta i installerat på datorn. Lärare: Anthony Dillenbeck**, Seniornet Lidingö.

Anmälan (bindande) och betalning kan endast ske på plats. Deltagaravgift 100 kr betalas kontant eller med Swish. Avgiften återbetalas ej vid eventuell frånvaro/avbokning. Fika och bulle ingår.

13 MAJ

13:30 - 15:00 Extratillfälle: Handledning