



Umgås med släkt och vänner digitalt



Stockholms
stad

Umgås med släkt och vänner digitalt



- ➔ Detta är ett studiematerial för dig som vill kunna umgås med släkten, gamla och nya vänner digitalt, på fler sätt än att bara prata i telefon. Studiematerialet ska du få skickat hem till dig och bokar sedan tid för handledning via telefon steg-för-steg. Du kan också ladda ner materialet som PDF från **denna webbsida** på Internet.
- ➔ Det är bra om du redan är bekant med din smartphone eller surfplatta eftersom kursen visar hur du kan umgås online. Men ha användarhandboken/manualen till hands ifall någon kunskap saknas. Övningarna bygger på iPhone och iPad men är generella och kan användas på såväl Android- som Windowsenheter. Det kan vara så att vissa appar har andra namn och ser annorlunda ut än vad som visas i häftet. Ta hjälp av din handledare för att hitta rätt i just din smartphone eller surfplatta.
- ➔ Välj de övningar som är mest aktuella för dina behov.

© 2020 Äldreförvaltningen Stockholms stad och Demensförbundet
Författare och projektledning: Charlotta Olofsson och Birgitta Fors
Grafisk form: Birgitta Fors, ConForza Grafisk produktion

Detta studiematerial finns att ladda ner som PDF på:
<https://aldreomsorg.stockholm/digitalvardag/>

För att kunna tillgodogöra dig kursen krävs att

- DU har tillgång till internet via Wi-Fi eller att surf ingår i ditt mobilabonnemang.
- DU vet ditt lösenord som behövs för att ladda ner appar (applikationer) från App Store eller Google Play.



Förslag på övningar

1. Kameran

- Gå igenom **Kameran** och de olika bildlägena.
- Prova att fotografera och att göra en videofilm.
- Växla mellan att fotografera omgivningen och dig själv.
- Prova att ta en skärmbild (skärmdump).



2. Meddelande

- Gå igenom **Meddelande**.
- Prova att skicka och ta emot SMS.
- Skicka skärmdumpar till varandra.
- Prova att skicka till flera samtidigt, skicka till exempel en selfie (foto på dig själv) till övriga i gruppen.
- Lägg till en emoji i SMS-et!



3. Lägga till samtal

- Visa hur man kan prata flera personer samtidigt i iPhone genom att trycka på **+tecknet/lägg till samtal** på skärmen och ringa upp ett nytt nummer. Följ instruktionerna för att slå ihop samtalen. Man kan lägga till samtal från såväl mobiltelefon som fast telefon.



4. Videosamtal

- Ladda ner någon av apparna **Skype**, **Zoom**, **WhatsApp** eller **Facebook Messenger**. Med dessa kan du prata med släkt och vänner ansikte mot ansikte genom att ringa videosamtal.
- Gå igenom hur man lägger upp ett konto med e-postadress och lösenord i de appar ovan som kräver detta.
- Prova att ringa upp varandra, två och två.
- För Iphone/iPad kan du använda appen **Facetime** som redan är installerad och konto eller lösenord behövs inte.
- Prova att ringa videosamtal med Facetime till andra som har Iphone/iPad. Facetime kan även användas för videosamtal med flera personer samtidigt.



5. Sök på Internet

- Öppna appen **Safari** på Iphone/iPad eller appen **Internet** på Android/Windows.
- Sök på nätet via Google och hitta till exempel information om din hemkommun eller födelseort.



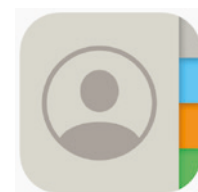
6. E-post

- Öppna appen **Mail** och gå igenom att skicka och ta emot e-post via **Mail**.
- Kontrollera att ditt e-postkonto finns upplagt och fungerar på din smartphone/surfplatta. Om inte – öppna appen **Inställningar** för att lägga till ditt e-postkonto.
- Testa din e-post genom att mejla till dig själv, till en vän eller till din familj.
- Prova att mejla och skicka med en bifogad fil, exempelvis ett foto från appen **Bilder** eller **Galleri**.



7. Kontakter

- **Kontakter** fungerar som en telefon- och adressbok till exempel när du ska ringa, skicka e-post/SMS eller använda Skype eller Facetime.
- Öppna appen **Kontakter** och gå igenom appen genom att lägga in kontaktuppgifter och hitta kontakter.
- Du kan också lägga in foto på dig själv och dina kontakter.



8. Kalender

- Öppna appen **Kalender** och gå igenom hur du lägger in en aktivitet med datum och klockslag.



9. Nästa möte

- Kom överens om hur och när ni ska ses digitalt nästa gång.Handledaren bjuder in till mötet.
 - Ett tips är att starta en **digital samtalsgrupp** eller en studiecirkel kring ett tema.
-

Länktips!

Om du har problem eller behöver lära dig mer om din smartphone eller surfplatta kan du söka efter manualen till din modell på leverantörens webbsida.

Apples support: <https://support.apple.com/sv-se>

Androids support: <https://support.google.com/android/?hl=sv#topic=7313011>

Windows support: <https://support.microsoft.com/sv-se>

Vill du få mer tips om digitala verktyg?

Telia har en Online-guide för seniorer:

<https://www.telia.se/privat/aktuellt/hemma-i-folkknatet/online-guide-for-aldre>