



It för seniorer

Kyrksläotts seniorer 8.1.2025



SPFs it-verksamhet



IT FÖR SENIORER

- Började 2010 som it-projekt
- För att stöda den åldrande, svenskspråkiga befolkningens delaktighet i samhället genom att främja kunskaper i informations- och kommunikationsteknologi med hjälp av kamratstöd, individuell handledning, kurser och information (It för seniorer).
- It-verksamhet i föreningarna: It-handledare, it-kurser, föreläsningar
- Finansierad av Veikkaus

Vad en pensionär behöver kunna idag

- Grunderna: Knappar, fingerrörelser, funktioner (stör ej), symboler, installera appar, ordna, uppdatera, ansluta
- Utrustning: Dator, pekplatta, smarttelefon. Skrivare, internet (mobil/WiFi), laddare. Lagring på apparat, USB-stickor, molnen
- Verktyg: Kamera o foton, anteckningar, påminnelser, kalender, klocka
- Myndighetstjänster: Kanta, Maisa, Suomi.fi, Skatt.fi, polisen.fi, fpa.fi, distansmottagning
- Bank- och betalning: Nätbanken, mobilbanken, ID, Wallet, MobilePay, Apple Pay, Google Pay, statens identifieringsapp/-tjänst på kommande, beställa på nätet
- Kommunikation sociala medier: E-post, WhatsApp, Facebook, Zoom och Teams
- Nyheter: svenska.yle.fi, tidningarnas appar, YLE Arenan
- Parkera: EasyPark, Parkman, Moovy, Taskuparkki + köpcentrens appar, laddningsappar
- Resa och biljetter: VR matkalla, HSL, Nysse, lippu.fi, finnair.fi, onnibus.fi, boka taxi
- Bibliotekets appar och tjänster: e-böcker, ljudböcker, reservering, bokning
- Säkerhet: nätfiske, falska webbsidor, utpressning, lotterier, källkritik, lösenord, säkerhetskopiering, molnet
- Nöje: filmer och tv, Wordfeud, patients, korsordsresurser
- Allmänbildning: AI, informationssökning, faktagranskning

... och mycket mer...

Hur ska man
klara allt
detta?

Allt behöver man inte kunna! Börja med
det som är viktigast, ger mest nöje

Lär dig grunderna

Våga pröva

Alla behöver hjälp och stöd!

Lär dig knapparna



... och fingerrörelserna



Ordna appar och ta bort onödiga



- Ta bort helt eller ta bort från hemskärmen
- Kanske allt ryms på en skärm
- Ordna även docken



Tolka symboler

◀ - bakåt, föregående

↻ - hämta igen

✕ - stäng, avbryt

🔍 - sök

🔗 - dela, skicka

⬆️ - dela, ladda upp

⬇️ - ladda ner, hämta

📍 - plats, position

⚙️ - inställningar

✎ - ändra, skriv

🎤 - mikrofon är på, av = ~~🎤~~

📎 - bilaga, bifoga

📶 - Wifi, trådlöst internet

➤ - skicka iväg

⊕ - skapa ny/nytt

▶️ - spela upp



”Jag är inte alls intresserad av tekniska apparater, jag gör bara det som jag är tvungen att göra...”

Man behöver inte vara intresserad av tekniska apparater.

Det lönar sig dock att lära sig att använda de grundläggande funktionerna i sin enhet. Då blir det lättare att hitta funktioner som är passande och nyttiga för en.

Apparater är bara verktyg för att göra olika saker, det är resultatet som motiverar!

***”Jag är så dålig med sådana
här apparater...”***

**Vem som helst kan vara dålig
med ny teknik i början.**

Det betyder dock inte att man
aldrig skulle kunna lära sig att
använda dem.

Det bästa skulle vara att glömma
känslan av att man är dålig och
modigt lära sig att använda sin
enhet redan från början.

På detta sätt lär vi oss mer eller
mindre allt i livet.

”Jag undrar om en så här gammal människa kan lära sig något nytt..?”

Ja, det kan man.

Förmågan att lära sig beror inte på åldern.

När man blir äldre behöver man öva mer och sakta ner sin takt, men förmågan att lära sig försvinner ingenstans med åldern.

Att lära sig nytt är dessutom bra för hjärnan!

Pensionärsföreningens it-program våren 2025

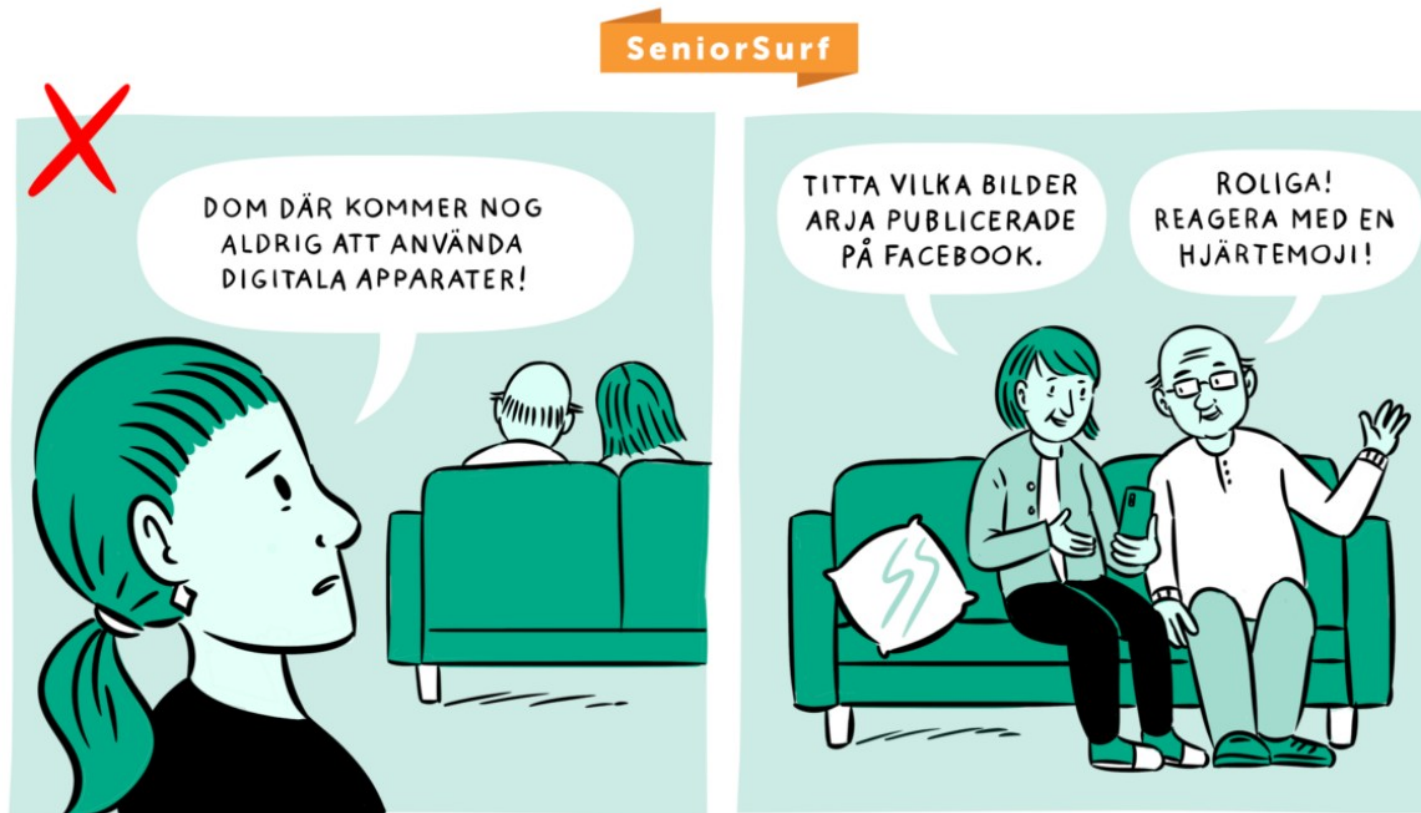
- **28.01. -IT-föreläsning**, Robert Riska från SPF i servicecentralen (Akvariet) kl.10
- **28.02. -IT-föreläsning**, Robert Riska från SPF i servicecentralen (Akvariet) kl.10

- Säkerhet
- AI (artificiell intelligens)
- grundläggande tex. "nytta av smarttelefonen i vardagen" med appar som kalender, plånbok, klocka mm.

- **KOM GÄRNA MED FÖRSLAG VAD DU VILL ATT VI SKA TA UPP I FÖRELÄSNINGARNA.**
- Förslag till Christer 040 5182850 eller sandholmchrister@gmail.com. Det går utmärkt också med WhatsApp.

Distanshandledning

<https://seniorsurf.fi/svenska/distanshandledning/#lomake>



Tips för anhöriga som hjälper med det digitala

https://spfpension.fi/sv/it/hjalp_anhorig/

- Allmänna tips
- Köpa apparat
- Ta i bruk och ställa in en apparat
- Bank- och myndighetstjänster
- Säkerhetstips





entersenior.fi

Bibliotekshuset Fyyri

[Kyrkotorget 1, 02400 Kyrkslätt](#)

IT-handledning 7.1–27.5.2025

alla tisdagar kl. 9.30–11.

Välkommen utan tidsbokning!

Handledningen sker i samarbete med bibliotekets digicafé.

Masaby bibliotek

[Lingonbacka 7, 02430 Kyrkslätt](#)

IT-handledning 15.1–28.5.2025

alla onsdagar kl. 13–14.30

Välkommen utan tidsbokning!

Handledningen sker i samarbete med bibliotekets digicafé.

Enters handeldare på plats udda veckor.