# ENKELT ATT VARA DIGITAL

En tidning om Mer Digital – ett projekt som hjälper seniorer att bli mer uppkopplade

## STOR GUIDE STEG FÖR STEG

Skaffa egen e-post, BankID, Swish och ladda ner appar SIDAN 7

Telia

# <sup>3</sup>Jag grät av lycka när jag såg systerdottern på Instagram"

Birgitta, 78, gick från nybörjare till daglig användare sidan 4

Den nya tekniken är för **alla** 



Enkla tipsen: Kom över dina digitala rädslor SIDAN 12



ANDERS YGEMAN (S) OM DIGITALISERINGEN: "Ingen ska lämnas efter" sidan 2

#### **KRÖNIKA**

## NY FOLKRÖRELSE - SENIORERNA TAR **PLATS DIGITALT**

Tänk att en workshop på några timmar kan förändra en människas liv!

Vi ser det hända gång på gång när seniorer får hjälp av högstadieelever - och tar första steget i sin nya digitala tillvaro.

Idag finns tekniken överallt. Du kanske behöver ladda ner en app för att få parkera bilen i stan, ha Swish i mobilen för att kunna köpa fika i föreningens kafé eller betala biljetten online för att gå på konserten du drömt

Vi på Telia vill att alla ska få vara uppkopplade och inspireras av det digitala livets möjligheter. Därför har vi startat konceptet Mer Digital där vi stöttar kommuner att utbilda sina seniora invånare. Vid en workshop på några timmar får personer över 65 år hjälp av högstadieelever i digitala frågor. Hittills har ungefär 10 000 personer i 31 kommuner varit med, och en lång rad kommuner står på tur.

Resultatet har överväldigat oss! Vid varje workshop ser vi hur individer tar det där första avgörande steget digitalt, som ofta visar sig vara enklare än de trott.

De kanske får möta sina barnbarn i ett videosamtal, ladda ner en app med böcker att lyssna på eller äntligen lär sig betala räkningar online.

I den här tidningen kan du läsa om 78-åriga Birgitta som fick hjälp hos Mer Digital att gå in på sin systerdotters sociala medier. Birgitta såg flödet av bilder och grät glädjetårar: Plötsligt kunde hon vara med sin saknade släkting på hennes resa

i Australien. Idag använder Birgitta sociala medier varje dag och tycker att en ny värld öppnat sig. Under coronakrisen

har hon inte känt sig det minsta isolerad.

Du kan också ta del av våra praktiska guider på fyra sidor om allt från hur du laddar ner en app till hur du kommer igång med Swish. Ett tips: Riv ur och spar!

Vi är övertygade om att en ny folkrörelse har startat. Den digitala tekniken är här för alla.

Den blir allt lättare att ta till sig och mer rik på möjligheter – och tusentals seniorer är på väg att upptäcka den.

## Mia Forsäng

Affärsutvecklare för digitalisering på Telia och talesperson för Mer Digital





UNGDOMAR HJÄLPER SENIORER. Telia startade konceptet Mer Digital 2018. Det går ut på att högstadieungdomar hjälper seniorer att komma igång digitalt. Mannen på bilden är inte Ygemans far.

## **Ygeman:** "Min 85-åriga pappa har börjat med videosamtal"

Sveriges digitaliseringsminister Anders Ygeman (S) är positiv till satsningen Mer Digital:

– Den behövs för att ingen ska lämnas efter i digitaliseringen. Det

går inte att fullt ut delta i

dagens samhälle utan att använda digitala verktyg. Och då är det vår skyldighet som samhälle att ge stöd till de som står utanför.

Anders Ygeman (S).

Han nämner sin 85-årige pappa som blev mer isolerad under pandemin. – Han har börjat använda videosamtal

för att prata med familjen och andra. Det krävdes några försök, men nu gör han det!

Ditt bästa råd till seniorer som har svårt att komma igång digitalt?

– Att våga testa. Nya digitala sätt att hålla kontakten kan vara ovärderligt när man bor långt ifrån varandra. Och att våga ta hjälp av närstående. Kanske hellre barnbarnen än de egna barnen.

## Rekord för e-shopping bland äldre svenskar

"Du behöver

inte ens en dator"

Vad behöver man egentligen för

teknikprylar och annat hemma

för att ta del av den digitala

64 procent av svenskarna över 65 år handlade på nätet i mars 2020, jämfört med 54 procent ett år tidigare. Coronakrisen har fått många äldre att börja köpa allt från mat och andra livsmedel till böcker och apoteksvaror digitalt - en trend som många tror kommer att hålla i sig även efter krisen. • Källa: Ehandelsbarometern kvartal 1, 2020.



är dig handla mat på nätet på sidan 10.



#### Åsa Kåryd. världen? Många tror nog att det är krångligare, kräver mer och kanske

också är dyrare än vad det i själva verket är. Åsa Kåryd, projektledare på Telia för Mer Digital:

– Du behöver egentligen bara två saker: en uppkoppling, det vill säga tillgång till internet. Sedan behöver du antingen en smartmobil, en läsplatta eller en dator. Att skaffa en dator är inte nödvändigt för att ge dig ut på internet och till exempel börja sköta din ekonomi.



procent av seniorerna svarar att de blivit mer positiva till digital teknik efter att ha varit med på workshopen hos Mer Digital. Det visar en forskningsstudie i Sunne kommun.

#### Innehåll Sida 4 Birgitta, 78,

använder sociala medier varje dag Sida 7 Guide att spara - starta ditt digitala liv Sida 12 Bli mer modig digitalt Sida 13 Selfieskola – så tar du bättre bilder av dig själv

# **VI HJÄLPER DIG ATT BLI MER DIGITAL**

Mer Digital är en IT-utbildning som genomförs av Telia ihop med landets kommuner, för att minska det digitala utanförskapet hos våra äldre. Tillsammans med högstadieungdomar och vuxna handledare går vi lugnt och pedagogiskt igenom teknikens grunder. Vi visar hur man kommer igång, följer släkt och vänner på sociala medier, ringer videosamtal till barnbarnen och löser kommun- och myndighetsärenden på nätet.

> Med teknikens hjälp kommer vi varandra närmare. telia.se/merdigital





**BIRGITTA, 78:** 

# "Sociala medier har förändrat allt – nu är jag ute i världen varje dag"

Birgitta Dahlström, 78, på Öland kunde inget om digital teknik och var aldrig på internet. Nu använder hon sociala medier varje dag. – Jag känner mig närmre vänner och släktingar – och samtidigt är jag mitt ute i den vidaste världen, säger hon.



verige ska vara bäst i världen på digitalisering, det har regeringen slagit fast. Samtidigt känner sig över en miljon svenskar inte alls delaktiga i det digitala samhället.

enligt Internetstiftelsen. De saknar internet helt, eller använder det så

sällan att de inte kan utnyttja den nya tekniken. De flesta är över 65 år. Som svar på detta utanförskap startade Telia "Mer Digital" 2018. Konceptet går ut på att i samarbete med Sveriges kommuner bjuda in seniorer som får lära sig

grundläggande digital teknik. De som lär ut detta är högstadie-

elever, tillsammans med handledare som arbetar i kommunen. Workshopen pågår i ungefär tre timmar och är kostnadsfri.

#### "Grät glädjetårar"

I april förra året kom turen till Mörbylånga kommun på Öland. Birgitta Dahlstöm, 78, var en av de 100 seniorer som kom till eventet på ett hotell i Färjestaden.

– Jag hade en enkel mobil som jag bara ringde med, och ingen dator eller något annat digitalt. Jag var aldrig på internet, berättar hon.

På workshopen fick hon bland annat lära sig hur sociala medier fungerar.

– Jag fick låna en smartmobil av den trevliga killen som hjälpte mig, och kom in på min systerdotters

Instagram, hon var på en långresa i Australien. Att se flödet av bilder! Det var som att kliva rakt in i hennes resa

Birgitta Dahlström har inte fått med maken Bosse på

– jag fick glädjetårar i ögonen och trodde inte att det var sant.

#### Skaffade smartmobil

Att högstadieungdomar är lärare tycker Birgitta är toppen:

– De har vuxit upp med tekniken som är självklar för dem, de är mina idoler! Vi kunde fråga om vad som helst, de kunde allt. Dessutom hade vi roligt ihop.

Efter kursen fick Birgitta en smartmobil av sin systerdotter. Hon har fått hjälp att installera Mobilt BankID och betaltjänsten Swish, och hon har appar i mobilen.

– Men jag betalar räkningar på gammalt vis med giro. Och jag lyssnar helst på min radio i köket, inte på

SR-appen. Man får ta ett steg i taget – jag har mycket att lära, vilket känns roligt.

## "Inte det minsta isolerad"

Den stora förändringen för Birgitta är sociala medier.

– Jag är med på Facebook och Instagram och går in där varje dag. En ny värld har öppnat sig – jag är ute i vida världen och känner en ny närhet till släkt och vänner. Jag ser en bild och kan kommentera den, och få svar. Under coronakrisen har jag inte känt mig det minsta isolerad.

Birgitta och hennes man har genom åren varit faddrar för två barn från Gambia.

– Idag är de vuxna, flickan bor i Norge

## **Birgitta Dahlström**

**Ålder:** 78. Familj: Make och katten Zirap. Bor: Villa i Färjestaden. Öland. Bakgrund: Har jobbat på kontor, bland annat på tidningarna Barometern och Östra Småland.

sociala medier, men hon visar honom gärna bilder och inlägg från vänner och släktingar.

och pojken i Italien. Nu kan jag följa dem, se vad de gör och ha kontakt med dem varje dag på sociala medier.

Birgitta har ingen dator utan samlar sitt digitala liv i mobilen. Hon tar mycket foton, och får tips i sina sociala medier-flöden – till exempel om kulturella event online.

– När jag fyllde år i maj startade jag en insamling på Facebook till Djurens Rätt, och önskade mig ett bidrag i present.

Men är det inte svårt att se saker och läsa text i mobilen?

– Inga problem, skärmen på en smartmobil är stor, och det går ju att zooma både bilder och text så att de blir större.

Texten fortsätter på nästa sida



Mer Digital bjuder in till workshops. Syftet är att deltaga ren efteråt ska känna sig trygg med att använda mobil, dator eller surfplatta.

# Hit kommer Hit kommer MER DIGITAL

Mer Digital har bjudit in till workshops i 31 kommuner hittills. Fler är på gång!



#### Texten fortsätter från föregående sida

#### Ditt tips till andra i din ålder som inte kommit igång digitalt?

– Allt är digitalt idag, så det är bara att hänga med. Börja med något som känns roligt, så kan du ta det lite tråkiga sedan.

Hittills har ungefär 10 000 seniorer varit med på en workshop med Mer Digital.

Åsa Kåryd, Telias projektledare: – En vanlig respons vi får är att deltagarna känner sig mer som en del av samhället efteråt, de är inte utanför längre. Det gör skillnad med några timmar. Många får hjälp att kliva över den första tröskeln. Sedan är man igång, det är underbart!

#### Vilka fördelar ser du med att tonåringar lär ut?

– Det blir en fin dynamik. De äldre ser upp till de unga för deras kunskaper, och de unga växer i rollen som lärare. För många är det deras första jobb, de anstränger sig enormt för att hjälpa till

på ett bra sätt. Direkt blir det en härlig, avslappnad stämning runt borden. Även seniorerna börjar tipsa och hjälpa varandra.

#### 7 av 10 använder internet mer

Känslan av succé får stöd i en studie från Skövde högskola som konstaterar att Mer Digital gjort mätbara framsteg:

– Många deltagare flyttar fram gränserna för sina digitala vanor. 70 procent använder internet mer nu än tidigare, och 90 procent känner sig mer positiva till digital teknik, säger Eva Söderström, biträdande professor i datavetenskap på Skövde högskola

Före utbildningen fanns en större rädsla för digital teknik, och i viss mån dåligt självförtroende, erfar Eva:

– Det handlar inte om ointresse – viljan finns! Men efter utbildningen vågar man mer. Eller som en deltagare uttryckte sig: "Det kanske inte är så farligt att trycka på knapparna och försöka." •

## ENKÄT

## Vad har Mer Digital betytt i din kommun?

MALIN FORSBRAND Kommunalråd (c) i Vaxholm Utbildningen var enormt uppskattad och blev ett väldigt fint möte mellan



unga och äldre, flera kramades efter dagens slut. Vi ser nu över hur vi kan jobba vidare med att motverka äldres digitala utanförskap.

**MEERI WASBERG** Kommunalråd (s) i Haninge Många fler äldre har kunnat hantera både nödvändiga och mer lust-

betonade ärenden av egen kraft. Jag vet också att äldre personer återfått tron på mänskligheten när de träffat dessa fina, kunniga och engagerade ungdomar.

**CHARLOTTE ANDERSSON** Enhetschef för Kontaktcenter i Karlstad

Att alla över 65 får en inbjudan är fantastiskt! Framåt



planerar vi att skapa en digital mötesplats i Molkom med aktivitetssamordnare, skolan och biblioteket - inspirerade av Mer Digital. Och på Resurscentrum i Karlstad finns planer för ett digitalt café.





## Vill du att Mer Digital ska komma till din kommun?

Scanna qr-koden med din mobilkamera och läs mer.

Handla mat, få hjälp av en sjuksköterska, ha videosamtal med barnbarnen. Du kan göra mycket på nätet som både gör vardagen enklare och mer meningsfull. Så här kommer du igång med de viktigaste digitala tjänsterna.

amail.com.





"gmail.com" Klicka på 3

"Skapa konto".

lösenord, födelsedag.

och efternamn så här: förnamn.efternamn På Gmail blir då adressen: förnamn.efternamn@gmail.com namn.

6 Fyll i koden.

Kärt barn har många namn! E-post kan också kallas mail (mejl), elektronisk post, e-brev och e-mail. Visste du att de första meilen mellan två datorer skickades redan 1971?

# **GUIDE ATT SPARA!** BL DGTAL



En e-postadress är grunden till många tjänster online. Med den kan du skicka och ta emot e-post, det som i dagligt tal kallas att "mejla". Om du har internetuppkoppling från exempelvis Telia har du tillgång till en kostnadsfri e-postadress därifrån. Den skaffar du enklast genom att ringa Telias kundtjänst på 90200. Du kan även få en e-post gratis på webbplatsen

dense :			
8			

Gmails e-post. Fvll i mottagarens e-postadress i raden "Mottagare", ett ämne i raden "Ämne" och ditt meddelande i det tomma vita fältet. När du är klar klickar du på "Skicka".

## **Videosamtal** – steg för steg

Ett av de bästa sätten att kommunicera med nära och kära är när man kan se dem! Det kan du enkelt göra med hjälp av en funktion i din telefon, surfplatta eller dator.

### Iphone eller Ipad



Öppna appen "FaceTime".

2 I appen trycker du på plusknappen och sedan plusknappen igen för att få fram dina telefonkontakter.





## Andra smarta mobiler och surfplattor

Öppna appen "Google Duo".

Om det är första gången du öppnar appen så kommen d appen så kommer du att få några frågor om att tillåta användning av kameran, lägga till kontakter och några till saker. Svara "OK" och "Tillåt" på allt.

Nu kan du se alla dina telefonkontakter som går att videoprata med.

Klicka på personen som du vill **4** prata med och sedan på knappen "Videosamtal" för att påbörja ett videosamtal.

5 Om personen som du vill prata med saknas på listan så skriver du personens telefonnummer och trycker på knappen "Bjud in". Då skapas ett meddelande till personen där du ber om att ladda ner appen som du kan skicka iväg.

Andra program och appar där du kan genomföra videosamtal är Skype, Messenger och WhatsApp.

Gå ut på internet till exempel genom att klicka på någon av



I sökfältet skriver du in

4 Fyll i de uppgifter som efterfrågas: ditt namn, önskad e-postadress, önskat

Många väljer sitt förnamn

Är namnet upptaget får du välja ett annat

Du behöver även fylla i ditt telefonnummer; du får då automatiskt en kod skickad som ett sms till din mobil.

7 och h klicka med i	När allt är ifyllt ko du till din startsid ittar inkorgen geno här, på den grå ci nio punkter.	ommer a hos Gmail om att rkeln	
	Vale	d	
Annual of Alling Alderige of provide line	Solution and argumenting the second second second the second second second second second between second sec	Viologidas dictores anticipation control of the sum any production of the sum any production of the sum	
	Lagringuid seminada Norkizi Prisonane restanta da la seria Seria Na Janada da - Edit Seria A 19 (18)	Gor en serrites accretes	3
8	Klicka på ikonen "Gmail" i menyn.	Gmail	
9 e-pos	Nu har du komm du kan börja skic st!	it till din inkor ka och ta em	g där ot
10	Framöver när du g webbplatsen gma	går in på ail.com komm	er du

automatiskt till ditt konto. Ibland benover du ange ditt lösenord, så spara det.

## Så laddar du ner en app

Appar är program som du laddar ner till din smartmobil eller surfplatta. Du laddar ner apparna från App Store (iPhone) eller Google Play (Android). Dessa verktyg är redan förinstallerade på din mobiltelefon eller surfplatta.





lkonen för App Store. Google Play.



Klicka på symbolen för "App Store" alternativt "Google Play".

I nedre högra hörnet finns symbolen för "Sök". Klicka på den eller sökfältet längst upp om du har Google Play.

Skriv namnet på den app du vill ladda ner. Vet du inte vad den heter finns det flera kategorier att bläddra i.

När du hittat appen du vill ha, tryck på hämta/installera.

5 Du kommer eventuellt behöva logga in med ditt Apple-ID alternativt till Google Play. Nu laddas appen ner!

#### Populära appar för att hålla kontakt med nära och kära





**WhatsApp** används för Används videosamtal eller för att skicka meddelanden och för att kunna ringa ringa videosamtal. wifi-samtal.



0

dig att hålla dig uppdaterad på vad andra gör. Du kan också kommunicera direkt med vänner och göra inlägg.

Med Instagram kan du titta på bilder från andras konton eller lägga upp eget innehåll.

## Tips! För över foton från mobilen till datorn med sladd

Har du tagit bilder med mobilkameran som du vill spara i datorn och titta på där?

De flesta laddare till mobiltelefoner går att ta isär, du tar loss själva kontakten som du vanligtvis stoppar i eluttaget. Sladden har då en anslutning som kallas USB som du kan sätta in i datorn – då förs dina bilder över.

## **BankID – din legitimation på nätet**

Bankin

Klar att användas.

Påbörja en inloggning eller underskrift på on webbsida eller / en annan app.

Om BankiD

BankID är en ID-handling online. Du kan använda BankID exempelvis för att logga in på din internetbank, deklarera, swisha eller handla varor.

Det finns tre olika typer av BankID: Mobilt BankID, BankID på fil och BankID på kort. Mobilt BankID är vanligast och mycket praktiskt eftersom du kan legitimera dig i mobilen som är lätt att ta med sig.

Du behöver en smartmobil eller en surfplatta och tillgång till internetbank för att komma igång med Mobilt BankID.

Dan Fröberg på Swedbank i Karlstad:

- Om du tycker det verkar krångligt att installera Bank-ID så hjälper din bank gärna dig – det är bara att ringa eller besöka ditt bankkontor.

BankID är en digital ID-handling som bland annat kan användas till att logga in på internetbanken och godkänna betalningar.

Vill du prova att installera BankID på egen hand, följ instruktionerna:

Ladda ner BankID säkerhetsapp på din mobil eller surfplatta. Du hittar appen på App Store eller Google Play. Appen är gratis.



2 Logga in på din internetbank som vanligt. Tryck på "Beställ Mobilt BankID" och följ instruktionerna. Beställningen skiljer sig lite åt mellan olika banker, men det finns i regel tydliga instruktioner på din internetbank. Du får nu en aktiveringskod.

3 Öppna appen BankID i din telefon eller platta. Tryck på "Hämta BankID" och skriv in aktiveringskoden som du fick från internetbanken.

> Välj en säkerhetskod. Det här är den kod du kommer att använda för att identifiera dig eller signera med ditt BankID.

Nu kan du klicka på appen "BankID" för att logga in på internetbanken. Obs: Första gången måste du bekräfta inloggningen genom att även logga in med din vanliga metod (som en kortläsare). Men det här behöver du bara göra en gång. I fortsättningen räcker det med appen för att logga in.

## Swish – det smidigaste sättet att föra över eller ta emot pengar

Med Swish kan du föra över eller ta emot pengar digitalt. Idag används Swish av cirka 7,5 miljoner svenskar. Du behöver en smartmobil, tillgång till internetbank och Mobilt BankID. Har du inte Mobilt BankID sedan tidigare? Se guiden här till vänster.

– Om du vill ha hjälp att installera Mobilt BankID och Swish, kontakta ditt bankkontor. Det är många som frågar efter det och vi hjälper gärna till, säger Dan Fröberg på Swedbank.



Startsidan i Swishappen. Tryck på den blå knappen "Swisha" för att komma till betalningssidan.

## Kom igång med Facebook...

Ladda ner appen Facebook i din mobil eller surfplatta. Du kan också gå in på webbplatsen Facebook. com på datorn.

2 Öppna appen och tryck på knappen "Skapa ett nytt konto". Använder du dator; tryck även här på "Skapa nytt konto".

**3** Följ instruktionerna på skärmen (du får fylla i namn, ålder, kön, mobiltelefonnummer och skapa ett nytt lösenord).

När du klickat på knapparna 4 Nar ou Nicka providence and "Registrera dig" och "Kom igång" så dyker några frågor upp. Du ombeds lägga upp en profilbild och att hitta vänner. Profilbild kan du fixa senare.



Nu använder Facebook din 5 telefons kontaktlista för att se vilka av dina bekanta som finns på Facebook. Alla kommer inte att hittas, men förhoppningsvis några stycken att börja med. Lägg till dem som vänner så kan du se se deras bilder och texter som de publicerat.

Nu är du igång! Tryck på 6 förstoringsglaset för att söka efter fler vänner.

## Håll kontakt med nära och kära på sociala medier

Sociala medier är platser online där man kan följa med i släkt och vänners liv och dela med sig av sina egna upplevelser.

Man kan kalla det för ett ständigt uppdaterat fotoalbum med alla du tycker om och är nyfiken på.

Du kan ha flera, men börja helst med ett. Här visar vi hur du kommer igång med Facebook och Instagram.

	20130	69631.56 (to )
×	Û	?
Swish	a	
Mottag	are	۲
Ny tworit		
Belopp		
Meddel	ande	
🔒 Skicka	mediett kart.	
	Swisha	2

När du fyllt i mottagarens telefonnummer, belopp och meddelande trycker du på "Swisha", och förs över till BankID.

Om du vill prova att installera Swish på egen hand, gör så här:

Ladda ner Swish-appen från App Store eller Google Play.



5

Gå in på din internetbank och teckna Swish. Det gör du genom att ansluta ditt mobilnummer till något av dina bankkonton.



Om du har Swedbank ser ikonen ut så här.

Öppna Swish-appen i mobilen, klicka 3 på knappen "Aktivera". Sedan skriver du in ditt mobilnummer.

Legitimera dig i mobilen med Mobilt 4 BankID.

> Nu kan du "swisha" = betala eller ta emot pengar digitalt

## När du vill föra över pengar

Öppna appen, skriv in mottagarens mobilnummer (eller hämta mottagaren från din telefonlista), fyll i det belopp du vill skicka samt godkänn betalningen via Mobilt BankID. Du kan även skicka meddelande till mottagaren i samband med din betalning.

#### Ta emot pengar

Om någon skickat pengar till dig visas en markering på din Swish-app. Du loggar då in med hjälp av BankID och ser det överförda beloppet samt vem som är avsändare. Läs mer på swish.nu

## Lyssna på all din favoritmusik med Spotify

Den svenska tjänsten Spotify har lyckats samla miljontals låtar, vi vågar lova att just din favoritlåt och ditt favoritalbum finns där. Du kan också lyssna på podcasts ("poddar") på Spotify. Tjänsten är gratis om du tillåter reklamavbrott, annars kostar den från 99 kronor per månad.

> Ladda ner appen Spotify till din smart-mobil eller surfplatta.



2

Så här ser ikonen för Spotify ut.



Följ instruktionerna på skärmen (du kommer fylla i e-postadress, ålder, kön och skapa ett nytt lösenord)

Appen ber dig därefter att välja tre eller fler artister som du tycker om, hittar du inga bra så gör det inget, du får fler att välja på i nästa läge.

Bra gjort! Nu är du registrerad och redo att lyssna.

#### Ju mer du lyssnar, desto bättre tips

Spotify är en smart tjänst som hela tiden ger dig tips på nya låtar och album att lyssna på, baserat på information från vad du lyssnat på tidigare. Ju mer du lyssnar, desto bättre förslag får du.

Gå med Det går snatte s	ch anidigt.	
FORWARD	Distant-	
Maintainer of	in a part of	
Wys Same		
10.00 (m) = 1		
Allen and a state		
mä-med.		

Så här ser Facebooks startsida ut i datorn.

## ...och med Instagram

Ladda ner appen Instagram.



2 Öppna appen och tryck på texten "Registrera dig via telefon eller e-post".

3 Tryck sedan på fliken "E-post" och skriv din e-postadress.

Skriv sedan ditt namn, välj ett lösenord och uppge din ålder.

5 Du blir hälsad välkommen till Instagram! Klicka på

6 val som du antingen kan utföra eller hoppa över. Allt går att göra i efterhand om du snabbt vill komma

dig igenom allt så kan du börja söka efter personer att följa. Det gör du genom att klicka på förstoringsglaset och söka efter namn.



Skulle du vilja gå en matlagningskurs, motionera mer, spela spel, låna böcker eller gå på teater och konserter? Allt det här kan du göra online! Läs mer genom att starta din mobilkamera och skanna gr-koden här nedanför, som om du skulle ta bild på den. Tryck på länken som kommer upp i skärmen.



8889

2 O 3 0 0 0













7 När du klickat

## Vård i mobilen

Syftet med digital vård är att underlätta för dig som patient. Du slipper köa och vänta i fysiska väntrum. Många vårdärenden kan skötas online, det kan handla om att förnya ett recept eller att få råd och stöd. Här visar vi hur www.doktor.se funkar men det finns också andra aktörer som mindoktor.se och kry.se.

#### Kom igång



Ladda ner appen från App Store eller Google Play till din mobiltelefon.



Så här ser ikonen för Doktor.se ut.

2 Öppna appen och legitimera dig med Mobilt BankID. Du får fylla i ditt mobilnummer och din e-post. Godkänn användarvillkoren och klicka på "Klar".

3 Två rutor kommer upp där du ombeds att slå på notiser och aktivera mikrofonen. Då klickar du på dessa rutor – det behövs för att vårdpersonalen ska kunna nå dig med samtal och meddelanden samt kunna ringa dig i appen.

A Nu är du igång! Du kan gå in i appen dygnet runt och få hjälp direkt.

0

Anna Svenssor

8 @ @

0

#### Så här går vårdsamtalet till

Här kan du Gå in i appen. välja bland olika sjukdomstillstånd, klicka på det som stämmer bäst på dig. Känns inget alternativ rätt? Klicka på "Övrigt".

2 Samtalet startar genom en chatt. Det innebär att du får meddelanden och skriver svar. Du kan också be en

sjuksköterska ringa dig så har ni ett röstsamtal i appen. Ibland underlättar det med ett videosamtal, som också sker i appen.

3 Det är alltid en legitimerad sjuksköterska som inleder samtalet, hen kan sedan slussa dig vidare till en läkare, en psykolog eller en annan specialist om det behövs. De flesta vårdärenden hos Doktor.se kan skötas av en sjuksköterska.

Om du behöver prata med en läkare bokar sjuksköterskan en läkartid som sker digitalt i appen, du får oftast en tid inom två timmar och alltid inom tolv timmar. Vid symtom som kräver en kroppsundersökning eller viss provtagning får du hjälp att komma i kontakt med en fysisk vårdgivare eller någon av Doktor.se:s vårdcentraler.

# Så kan du handla mat på nätet

Flera livsmedelskedjor har butiker online. Här visar vi hur det går till att handla på Coop.

## 1. LOGGA IN



2 Börja med att logga in eller skapa ett konto genom att klicka på "Logga in" eller profilsymbolen uppe till höger i menyn.

## FIRA EN GOD

2\* FTP A\* F\* 14\* #\*

Om du redan har ett 3 Uni du roca. konto, logga in med dina inloggningsuppgifter. Om du är ny kund, skapar du enkelt ett inlogg.

## 4. BETALA

När du handlat klart och är redo att betala klickar du på varukorgen och sedan på knappen "Gå till kassan".

2 Kontrollera din varukorg: Gå igenom varukorgen och kolla att varorna stämmer.

Du kanske upptäcker att du glömt något? Inga problem, du kan enkelt lägga till varor när du är i kassan, eller gå tillbaka till "Handla".

Klicka på "Gå till betalning". Om du valt hemleverans ombeds du fylla i uppgifter som adress och eventuell portkod.



## 2. VÄLJ OCH RESERVERA LEVERANS

Klicka på "Handla" i menyn längst upp på sidan.

2 Klicka på varukorgen: den gröna kundvagnssymbolen till höger på sidan. Här kan du välja ett leveransalternativ.

3 Skriv in ditt post-nummer för att se vilka leveranser som erbjuds där du bor. Du kan antingen hämta maten i butiken eller få hemleverans till din dörr vilket erbjuds på de flesta orter.



Klicka på "Reservera 5 leveranstid". Välj en tid som passar dig och glöm inte att reservera den tiden.



6 Klicka på "Slutför köp".

Nu har du handlat! Du får en orderbekräftelse via mail strax efter betalningen är genomförd. Du får också ett sms när din leverans





Visste du att det vanligaste sättet att träffa en partner idag är via nätet? Och när personer väl träffats, oavsett var, så kommunicerar man gärna online i början. Bland ungdomar och unga vuxna är appen Tinder mest populär för nätdejting, men störst bland äldre är webbplatsen Seniorporten.se.



## 3. BÖRJA HANDLA

Nu kan du börja lägga varor i varukorgen. Klicka på "Börja handla".

#### Q Sök recept, varor, butiker och artiklar

2 Handla genom att antingen skriva in de varor du söker i sökfältet högst upp på sidan: till exempel "äpple", då kommer alla äppelsorter upp som du kan välja. Du kan också klicka på kategorierna till vänster på sidan, till exempel "Frukt & Grönsaker" och se hela utbudet.

3 För att se din varukorg och Ë vad du fyllt den med: Klicka på den gröna kundvagnssymbolen uppe till höger på sidan. Här kan du enkelt lägga till och ta bort varor från din korg.



TIPS! Titta på en film om hur du handlar på Coop på nätet. Sätt på din mobilkamera och scanna den här gr-koden som om du skulle ta en bild på den. Tryck på länken som kommer upp i skärmen för att komma till filmen.

# oan (en i moblen2

När världen blir alltmer digital har alla inte samma förutsättningar att hänga med. Det här kan leda till utanförskap, och det vill vi ändra på. Därför startade vi utbildningen Digital ekonomi som möjliggjort för många att komma igång med

Swish, BankID och andra digitala tjänster som gör livet enklare.

Låter det här som något för dig eller någon du känner? Läs mer på swedbank.se/digitalekonomi eller hör av dig till ditt bankkontor, så hjälper vi dig.



## Vanliga frågor till Mer Digital

Dan Fröberg, Swedbank i Karlstad, har varit med på Mer Digitals workshops i 13 kommuner i Värmland.

#### Vilken är den vanligaste frågan?

– Vad händer med mitt mobila BankID om jag tappar mobilen? Svaret är att du enkelt kan spärra det genom att ringa din bank eller genom internetbanken. Många undrar också vad olika digitala ord betyder, som Skype och app.

#### Vad blir resultatet av en workshop?

– Att de flesta äldre får bättre självförtroende och blir mer nyfikna på det digitala. Man börjar testa och lär sig mer, blir säkrare och ännu mer nyfiken – och så rullar det på!

## HALLÅ DÄR...



Sven-Erik Österberg Landshövding i Stockholms län.

Varför har länsstyrelsen i Stockholm tagit initiativ till projektet Mer Digital i Stockholms skärgård?

– För att öka den digitala delaktigheten för äldre framför allt i våra skärgårdskommuner. Många äldre i vårt län befinner sig i ett digitalt utanförskap men just de äldre som bor i glesbygden är extra utsatta sett till geografin. Konceptet Mer Digital utgår från individens behov och passade bra då alla kan inkluderas oavsett kunskaper. Projektet drivs av Länsstyrelsen Stockholm och finansieras med medel från Post- och telestyrelsen.



Kravlös lektion skapar trygghet. Seniorerna i Mörbylånga fick tips och vägledning av högstadieelever från kommunen.

## Tre enkla tips: Så blir du mer modig digitalt

Rädslan för att göra fel. Det är ett av de största hindren för seniorer som vill komma igång digitalt.

– Att man känner sig osäker är inte det minsta konstigt, säger Åsa Kåryd, Telias projektledare för Mer Digital.

Mer Digital har utbildat cirka 10 000 äldre svenskar, från 65 år och uppåt, i grundläggande digital teknik. Under några timmar får seniorerna hjälp av högstadieelever.

Asa Kåryd, projektledare:

- De flesta seniorer som kommer till workshopen känner sig osäkra i början, och det är inte konstigt. Vi skäms när vi inte kan saker, det är mänskligt. Många har känt sig kompetenta i sitt yrkesliv; sedan kom den digitala vågen och man har inte hängt med från start, och känner sig hopplöst efter.

Men vad är egentligen teknikrädsla – vad är man rädd för?

– Jag tror dels att man är rädd för att känna sig dum och okunnig. Men också att man är rädd för att bli lurad.

## Hur undviker jag att bli lurad? - Använd säkra tjänster, som

BankID. Följ råden från din bank och kortutgivare, då är man säker. Idag är säkerheten inbyggd i många system.

– Var också vaksam, precis som i din fysiska vardag. Du lämnar inte ut din portkod, lånar ut ditt pass eller dina nycklar till vem som helst. På samma sätt ska du inte lämna ut dina lösenord eller kortuppgifter till vem som helst på internet.

#### Men om jag är rädd för själva "knappandet" – att något ska gå sönder, att jag ska förstöra något?

- Jag kan förstå den oron, men det kan faktiskt inte hända något allvarligt eller farligt. Slår du in fel kod till mobilen för många gånger låser den sig, men den går att låsa upp – antingen via en kod du fick när du köpte mobilen, eller med hjälp av din teleoperatör.

Efter workshopen hos Mer Digital känner sig de flesta mer trygga med tekniken, berättar Åsa Kåryd.

- De får prova sig fram under avslappnade former, på sina villkor. De kan fråga om vad de vill och få all hjälp de behöver. Då brukar teknikrädslan släppa.

## Har du koll på emojis? 블

När mycket information ska fram på litet utrymme är det upplagt för missförstånd. Då är det bra att det finns så kallade emojis: små tecknade ikoner som adderas till texter. De tre mest populära emoji-figurerna är i tur och ordning 😂 (betyder att något är väldigt kul), 🖤 och 🤒. 🌒

## Seniorerna allt mer digitala

Allt fler av Sveriges äldsta är ute på nätet. 2010 använde 23 procent av svenskarna över 75 år internet. Idag har den siffran ökat till 69 procent. Det är främst 40-talisterna som står för ökningen. Detta enligt Internetstiftelsens rapport "Svenskarna och internet 2019".



#### Skäms inte

Många tänker att det digitala är något man antingen kan eller inte kan, och så känner man sig som en av de okunniga. Men vi är alla okunniga – även vi som jobbar med digital teknik eftersom den utvecklas hela tiden. Det viktiga är att lära sig det man har mest nytta och glädje av.

#### Våga prova

Det allra viktigaste! Ta hjälp av personer i din närhet, kontakta din bank eller kommun. Ett mål med Mer Digital är att kommunerna som vi samarbetar med ska följa upp våra workshops och erbjuda sina seniorer stöd - kanske via ett bibliotek, ett internetkafé eller via studieförbunden och pensionärsorganisationerna.

#### Starta med något lustfyllt

Många börjar med nyttan - som att betala räkningar digitalt vilket såklart är något bra. Men glöm inte det som gör vardagen roligare – kanske sociala medier eller appar där du kan lyssna på musik eller böcker. Känns det kul och spännande lär man sig snabbare och kommer automatiskt över sin teknikrädsla.



Scanna qr-koden med din mobilkamera för fler tips!

**ENKELT ATT VARA DIGITAL** 

## Därför får du som fyllt 65 år extra surf resten av året.

Nu när vi inte kan ses som vi brukar, vill vi på Telia göra det lättare för dig att hålla kontakten med dina barn, barnbarn, släktingar och vänner. Telefonsamtal är bra, men ett videosamtal – där man kan se varandra - kan vara ännu härligare.

Därför får du som tillhör åldersgruppen 65+ och som har ett mobilabonnemang hos oss 100 GB extra surf (eller mobildata som det också kallas). Helt kostnadsfritt och utan att du behöver göra något. Allt för att du ska kunna ha videosamtal utan att behöva tänka på att surfen ska ta slut.

Är du osäker på hur det funkar, så hittar du en enkel förklaring på telia.se/ensammatillsammans. Du är också välkommen att ringa vår kundtjänst på 90200.

Var rädd om dig!



VÄLKOMMEN TILL FOLKNÄTET

## Ha koll på kontot **från stugan,** betala räkningar **i hängmattan** och swisha **på loppisen?**

Vi vill att du ska känna dig trygg och säker med digitala banktjänster i sommar.

I fyra instruktionsfilmer på nordea.se/blimerdigital visar vi steg för steg hur du gör de vanligaste bankärendena digitalt.

## Ha en skön sommar!







DENNA TIDNING ÄR EN ANNONS FRÅN TELIA -----

Lilla selfie-skolan

## FEM KNEP FÖR FINARE SELFIES

Selfies – att ta bild på sig själv med en mobiltelefons kamera – har blivit något av en symbol för den nya digitala individen. Men hur tar man en snygg selfie? Här är 5 smarta tips.

## HÖJ KAMERAN

En selfies tagen underifrån blir inte smickrande – du ser ofta tröttare ut och fokus hamnar på hakan. Ta istället bilden lite ovanifrån – en riktlinje kan avara att hålla mobilen aningen högre än dina ögon. Då hamnar fokus på ögonen.

## UNDVIK ATT STIRRA

2 Ett knep är att inte titta direkt in i kamerans lins utan pyttelite vid sidan av. Då kan blicken bli mer naturlig och inte så stirrig.

## LJUS OCH FILTER

3 Dagsljus är bra att fota i, men direkt solljus kan få dig att kisa och kan skapa konstiga skuggor. Testa att ta bilder i soluppgången eller solnedgången – det mjuka ljuset brukar ge väldigt fina bilder. I de flesta mobiler kan du välja mellan olika filter som får bilden att se mer proffsig ut och som kan förstärka en stämning.

## ÖKA AVSTÅNDET

Med en selfiepinne kan du få en bättre vinkel. Ett annat tips är att ställa mobilen i fodralet eller på en yta där den står stadigt och använda självutlösaren. Då får du händerna fria och kan ha en mer avslappnad position. Självutlösaren finns i kameraappen och fördröjer tiden från att utlösaren trycks ned till att bilden tas. Starta kamera-appen, välj timer-ikonen som ser ut som en liten klocka och ange antal sekunder.

## **PROVA DIG FRAM**

5 Variera genom att vinkla mobilen från olika håll. Prova och våga göra fel, ta många testbilder med olika miner – le, skratta, se finurlig ut. Hitta din egen selfie-stil!



## Här är 65-plussarnas nätvanor

Digitala vanor bland svenskar över 65 år:

Googlar varje dag:	4 av 10
Läser digitala dagstidningar:	nära 8 av 10
Lyssnar på ljudböcker:	nära 2 av 10
Lyssnar på poddar:	4 av 10
Tittar på filmer på Netflix:	2 av 10
(Källa: Internetstiftelsens ranport "Sv	onekarna och internet 2010"



# MILJÖSMART SURF I SVERIGES BÄSTA NÄT

Elen i vårt nät är märkt med Naturskyddsföreningens Bra Miljöval, vilket betyder att all el vi använder är förnybar. Så hos oss surfar, streamar, spelar, pratar, chattar och jobbar du på ett mer miljövänligt sätt. Välkommen till Folknätet.



## DELA MED DIG AV DIN SOMMAR I SVERIGES BÄSTA NÄT.

Den här sommaren är inte som andra somrar, så varför inte testa nya sätt att hålla kontakten? Spela in en mobilfilm där du visar upp hur du har det och kanske hälsar till någon du längtar efter (Vilhelm här på bilden hälsar till exempel till sina barnbarn). Sen är det bara att ladda upp den på telia.se/vykort där vi väljer ut de charmigaste filmerna och visar dem på TV.

Ha en skön sommar i Folknätet.

Sveriges bästa nät enligt P3 Connect 2019

