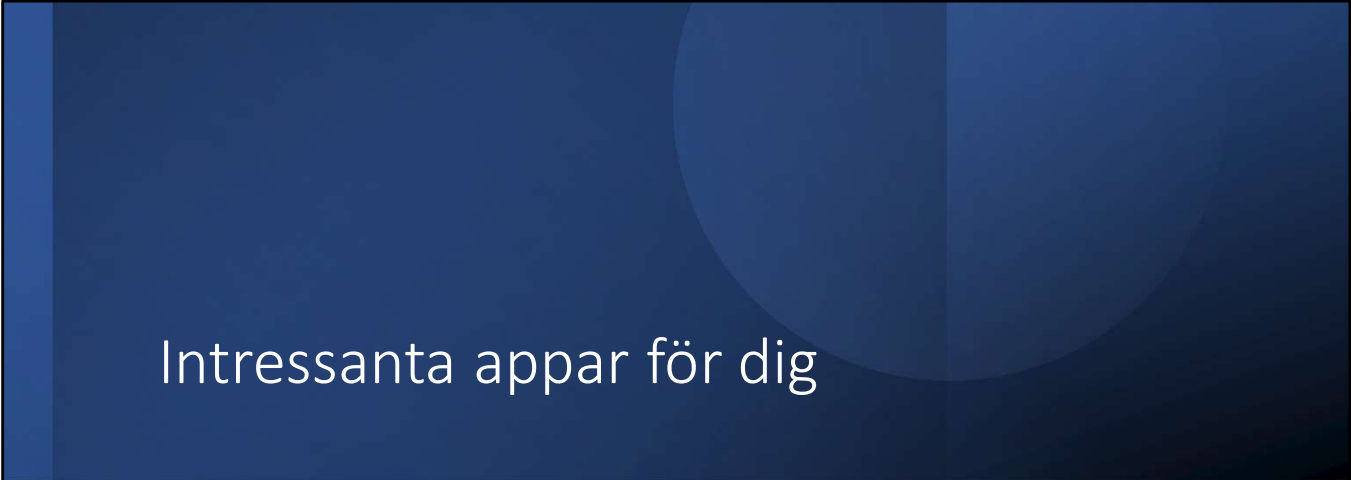




Intressanta appar för dig

Ulla Persson, Anthony Dillenbeck och Olle Bratt

Det här ska vi prata om

Del 1 - Ulla

- Vad är en app?
- Ladda ner och organisera appar
- Praktiska vardagsappar
- Nyheter och tidningar
- Böcker

Del 2 - Anthony

- Bank
- Transport
- Sjukvård
- Resor
- Kodordsapp

Del 3 - Olle

- TV
- Film
- Musik
- Hälsa
- Träning

Ställ gärna frågor under föreläsningen men har du specifika appar du behöver hjälp med tar vi det under handledningen!

Det finns appar för i stort sett alla behov, både för mobilen, surfplattan och även datorn. Vi har här samlat en del användbara appar som vi hoppas kommer till både nytta och nöje för er. Dessa plus ytterligare några till har vi också samlat i en utskriven lista så att ni kan bota ner vidare hemma. Presentationen blir ganska övergripande men har du mer detaljerade frågor kring någon app hjälper vi er gärna med det vid handledningen.

Exemplen i presentationen bygger på de enheter vi själva använder, det kan se lite olika ut mellan t ex en iphone och en android mobil men funktionerna är lika.

Intressanta appar för dig del 1

Ulla Persson

Under det här avsnittet berättar jag lite mer om vad en app är, hur man laddar ner nya appar i mobilen och sedan organiserar dem så att de är lätta att hitta. Utöver det visar jag några bra appar för din vardag och för lyssning och läsning via olika appar.

Vad är en app?

- En **app** är en förkortning av ordet applikation, dvs ett program som laddas ned till mobilen eller surfplattan via **App Store** (iOS) eller **Google Play Store** (Android).
- I en dator kan du använda appar men också **program** som är mer komplexa. I **Microsoft store** hittar du fler appar för en PC.
- En **app** är en enda fil som du installerar direkt och också kan ta bort enkelt. Appar uppdateras oftast automatiskt.
- Ett **program** på en dator kräver installationsprogram samt avinstallationsprogram.

En **app** kan ha en mängd olika funktioner som ibland samverkar med mobilens inbyggda funktioner, t ex GPS och kamera. Appar fungerar oftast offline. Det finns många gratisappar men också appar som bygger på t ex nerladdningskostnad, prenumeration och annat. Det finns oftast olika betalningsalternativ om man väljer en app som har en avgift. En gratisapp fungerar bra för det mesta men kan innehålla reklam samt erbjudanden om köp av fler tjänster. Appar är lätta att hantera till skillnad mot ett datorprogram som ställer högre krav både vid installation och avinstallation samt av datorns kapacitet.

Skillnaden mellan app och webbapp i mobilen

App (en app du laddar ner till mobilen)

- Många funktioner och möjligheter
- Mer egen design
- Kan användas offline
- Högre pris

Webbapp (en hemsida du når via länk i mobilen)

- Lägre pris
- Ingen nedladdning
- Få funktioner
- Kräver internetuppkoppling under användning

Du kan använda två sorters appar från mobilen, app och webbapp. En webbapp är en hemsida som är responsiv, dvs den anpassar sig automatiskt till den skärm du använder, t ex om du byter mellan mobil och surfplatta.



Oftast har mobilen, surfplattan eller datorn standardappar installerade från början men de flesta vill gärna komplettera dessa med fler appar. För att det inte ska bli så rörigt med alla nya appar behöver man organisera dem, gärna i mappar, för att undvika alltför mycket bläddrande och letande.

Här hittar du appar för nerladdning

Iphone



Android

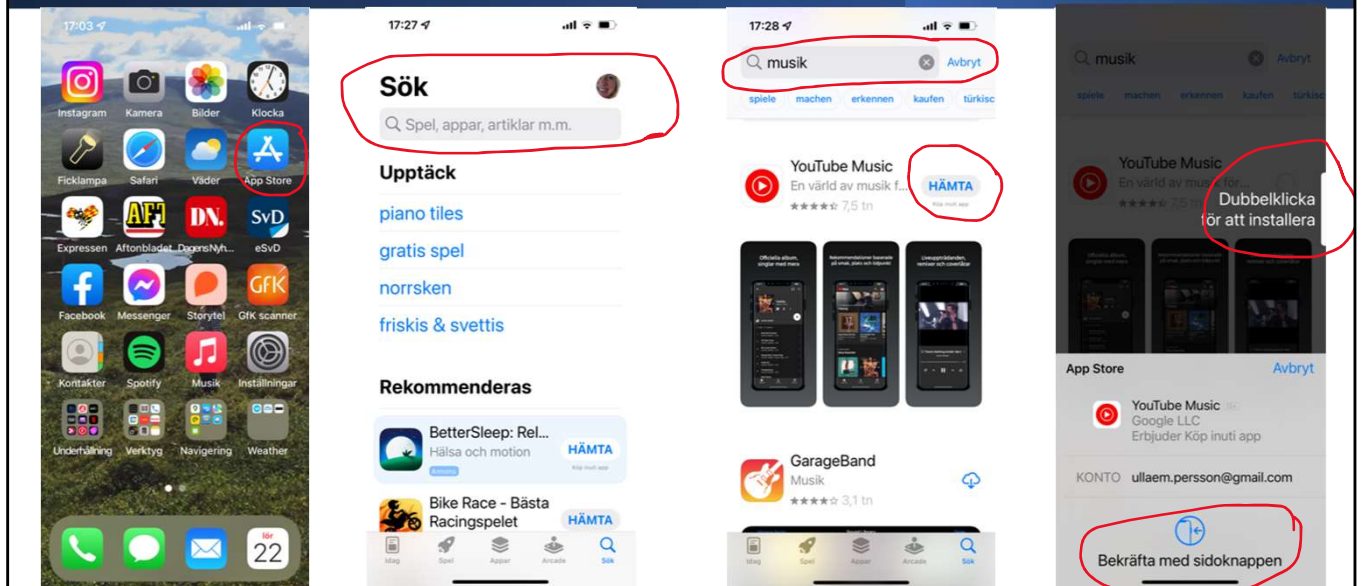


PC



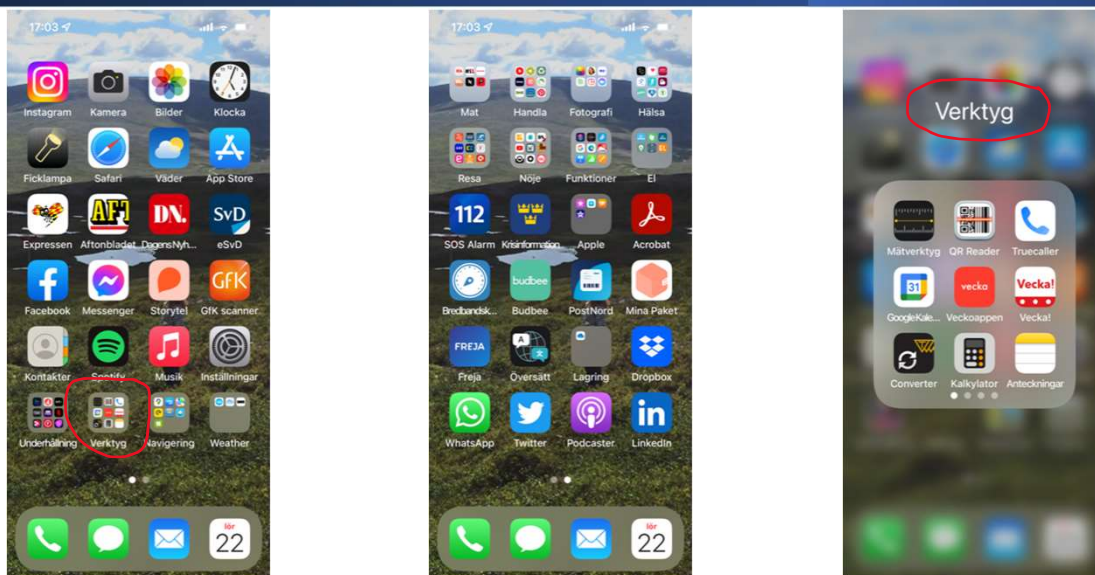
Du hittar appar i din enhets appbutik. I en Iphone/Ipad heter butiken **Appstore**. I en android mobil, surfplatta eller PC heter butiken **Google Play**. Har du en PC med Windows kan du också hitta appar för datorn i **Microsoft Store**. På bilden visas symboler för de olika appbutikerna.

Ladda ner en app



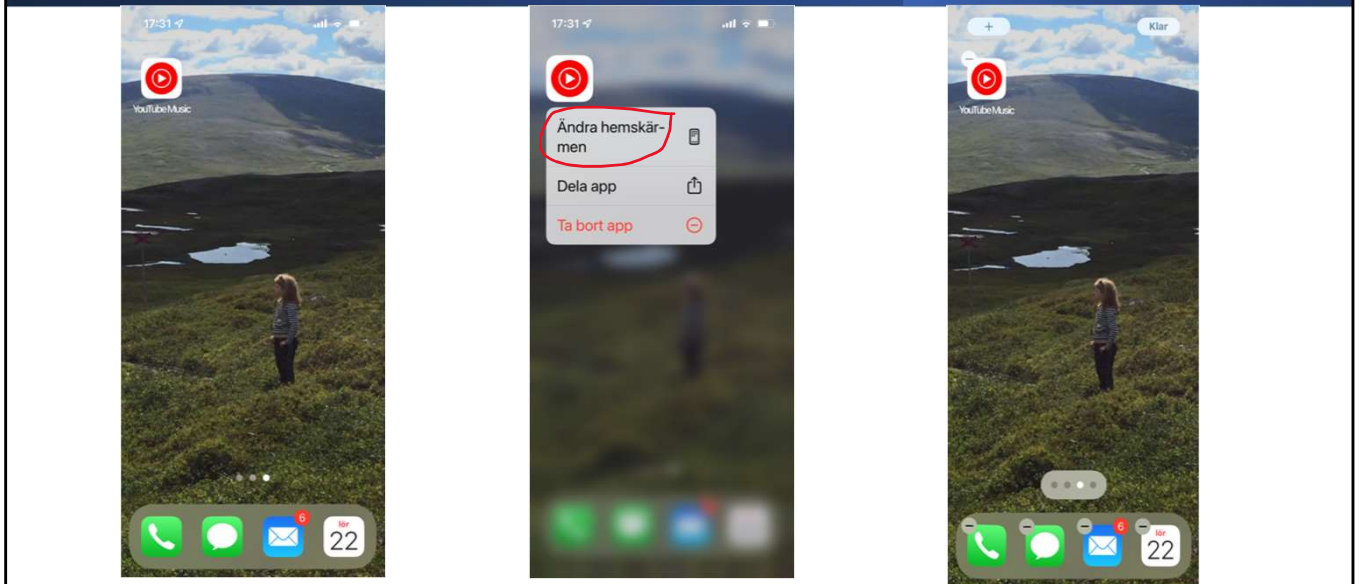
För att hitta och ladda ner en app klickar du på appen för appbutik i din enhet. I detta exempel är det en Iphone som används. På första bilden är **App Store** markerad. När den butiken öppnats kan du **söka efter appar** efter t ex namn eller ämne. På bild 3 har sökordet **MUSIK** valts. En mängd förslag visas, bläddra ner till en app du vill installera och klicka på **HÄMTA**. Då laddas appen ner och du kan välja att installera den, se bild 4 där du sen får anvisningar om hur du ska installera din valda app. Det går att ladda ner appar utan att lösenord eller motsvarande (t ex fingeravtryck eller ansiktsgenkänning) krävs men det vanligaste är att du behöver identifiera dig innan appen laddas ner.

Organisera appar i mobilen



För att få alla appar mer överskådliga kan man välja att samla dem i **mappar** (s k widgets). På så sätt kan du samla alla appar inom ett visst område – t ex Nöje, Resa osv i en gemensam mapp. Du väljer själv namn på alla mappar så att du lätt hittar dem sen. Det går utmärkt att blanda mappar och fristående appar på samma sida. På denna Iphone i exemplet finns bara två sidor att byta mellan trots att väldigt många appar finns installerade. Det är möjligt tack vare att många appar är samlade i ämnesmappar. På bild 1 och 2 visas alla mobilens appar, på bild 3 är mappen Verktyg från bild 1 öppnad.

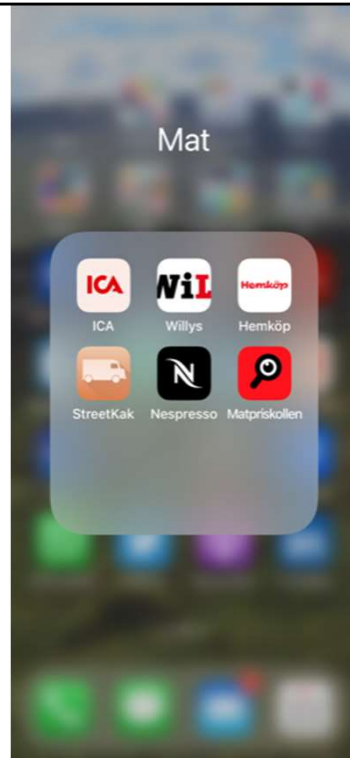
Flytta en app



När du har din nya app nerladdad i mobilen kan du själv välja att flytta den till en gemensam mapp (s k widget). På en Iphone håller du fingret på själva appen (ikonen), väljer **ändra hemskärmen**. Då börjar alla appar och mappar att vibrera och minustecken syns vid samtliga. Håll fingret på din nya app och dra den valda appen med fingret till önskad mapp. Har du ingen lämplig app men vill skapa en ny där denna app och ytterligare en app ska ingå drar du bara den nya appen över den andra appen och en ny mapp bildas. Namn på mappen kan du välja själv. Klart!

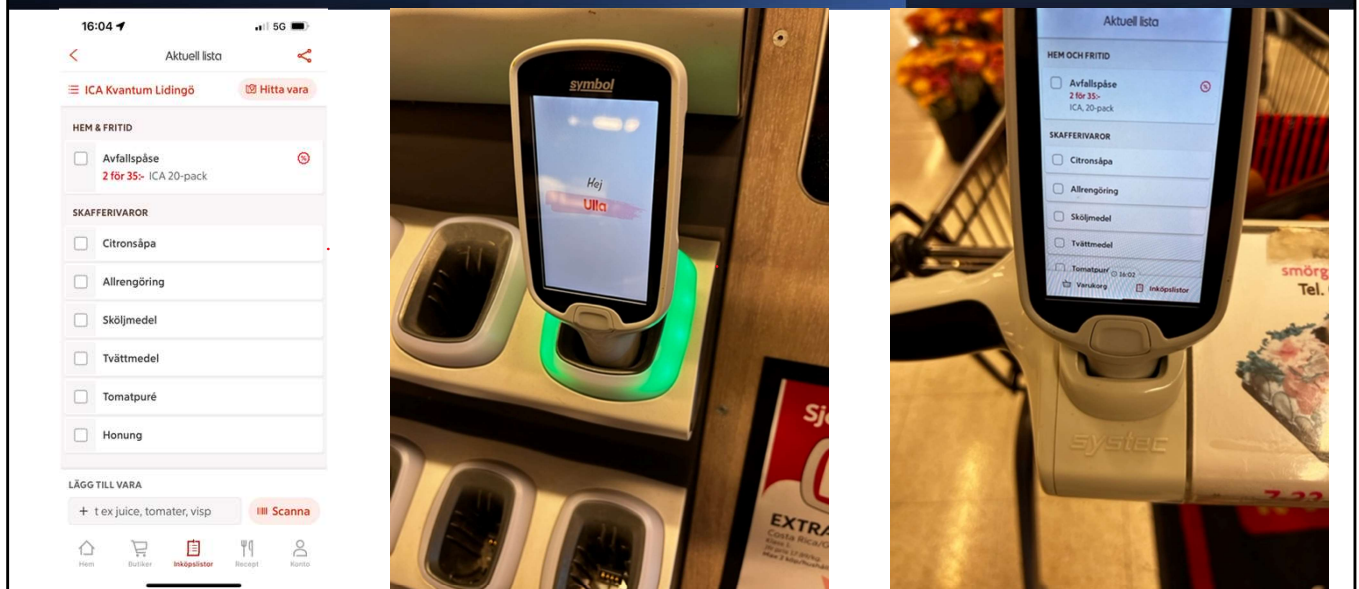
Har du en android mobil är det ännu lättare, du håller bara fingret på den nya appen och drar den till önskat ställe eller mapp.

Handla enkelt
med appen



Det finns bra appar för de flesta stora butikskedjor. Här kommer ett exempel från **ICA:s app** från en Iphone. De flesta butikers appar fungerar ungefär likadant. Appen **Matpriskollen** är bra för att hålla koll på aktuella erbjudanden i butiker du själv väljer. Du kan sen via dessa butiker klicka på erbjudanden du vill utnyttja och lägga dessa i en gemensam inköpslista.

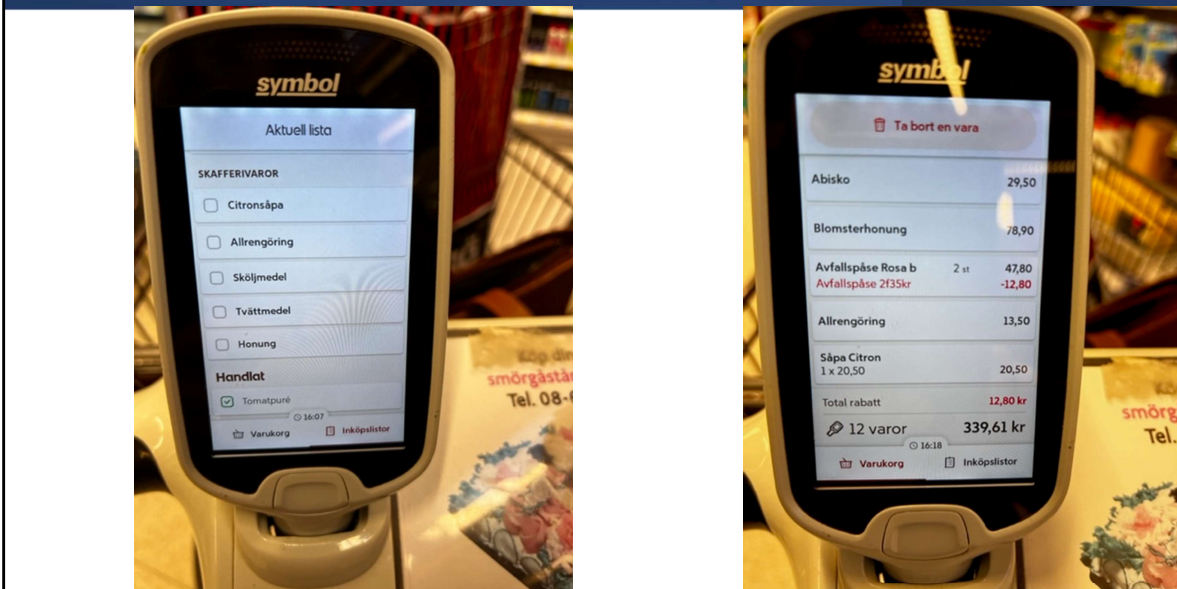
Handla enkelt med appen – ICA-exempel



I min app för **ICA** har jag valt ICA Kvantum på Lidingö som favoritbutik. Jag gör en **inköpslista** i appen, namnger den och lägger in varor. Veckans aktuella erbjudanden hittar du under valet Butiker. Du kan återbruka listan, ta bara bort det som redan är inköpt och lägg till nya varor efterhand.

När du sen kommer till butiken tar du en skanner och hittar där din aktuella inköpslista automatiskt sorterad efter din favoritbutik och du kan sen fylla på innehållet i din varukorg vartefter du scannar varor.

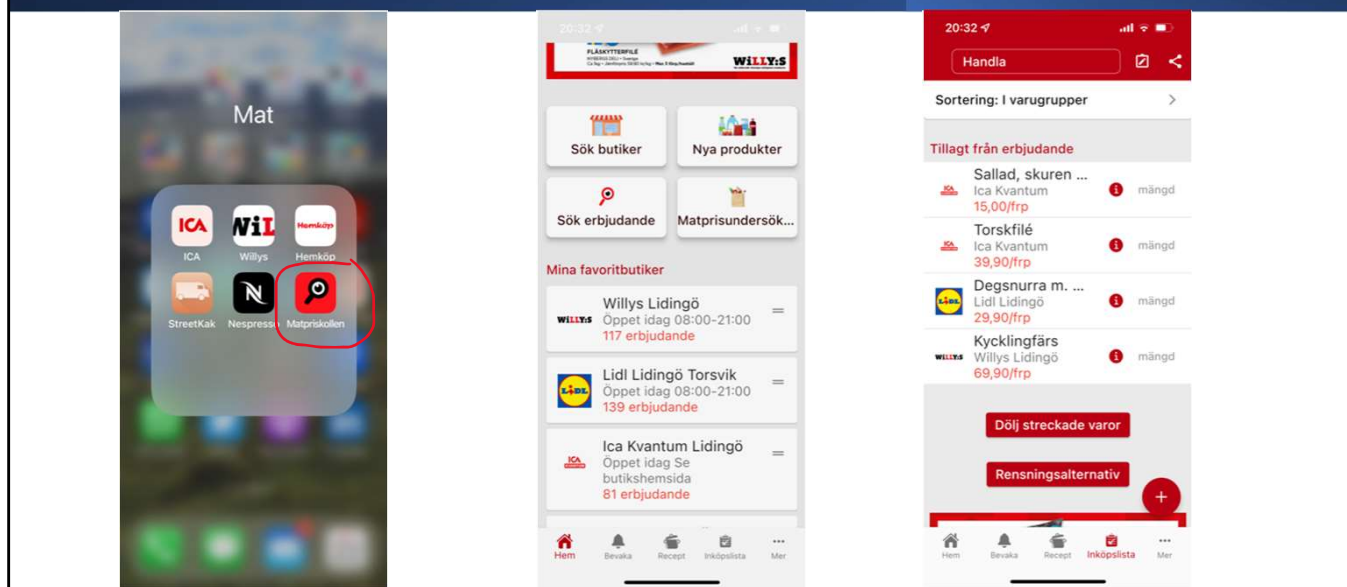
Handla enkelt med appen – ICA-exempel



I din inköpslista i scannern kan du bocka för de varor du scannat efterhand. De lägger sig då under rubriken Handlat och du kan i inköpslistan lättare se vad du har kvar att handla. I butiken kan du i scannern tydligt se dina inköp, totalsumma och eventuella rabatter.

I mobilen kan du senare radera handlade varor i din inköpslista med en enkel knapptryckning så har du sen en tom inköpslista som du fyller på vartefter så att du har en färdig inköpslista till nästa gång du går och handlar.

Handla enkelt med appen – Matpriskollen



I **Matpriskollens** app kan du samla erbjudanden från butiker du ofta handlar i samt se deras aktuella erbjudanden. De erbjudanden du vill utnyttja kan du samla i en gemensam inköpslista som du väljer valfritt namn på. I Matpriskollens app kan du också hitta nya produkter, söka erbjudanden, delta i matprisundersökningar och hitta matrecept.



Att läsa tidningar och magasin digitalt börjar bli mer och mer vanligt. Du spar både miljö och pengar genom att välja digital läsning men självklart får du avstå från doften av trycksvärta och prasslet när du vänder blad. Det gäller också att ha en strategi för hur du lättast tar till dig det digitala materialet. Att läsa i mobilen kanske inte är det ultimata alternativet utan en surfplatta eller en större datorskärm gör förstås läsoplevelsen mycket bättre.

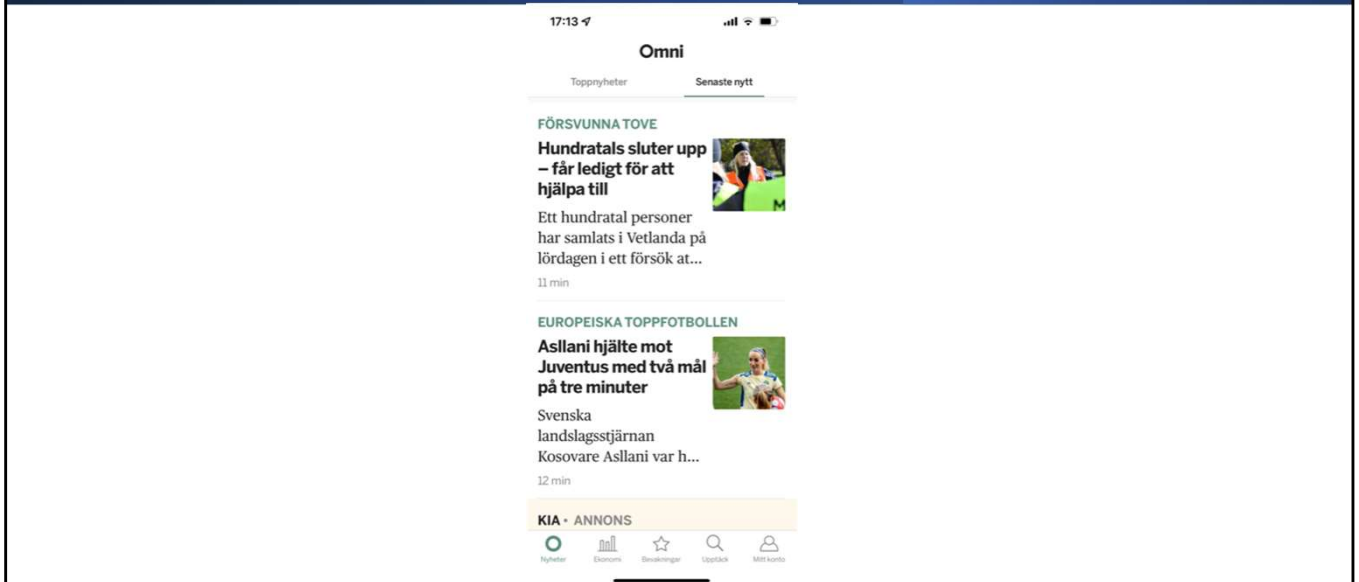
En annan fördel med digital läsning är att du är säker på att alltid ha tillgång till din tidning var du än befinner dig och du råkar aldrig ut för försenat eller uteblivet tidningsbud.

Appar för att
läsa tidningar
och nyheter



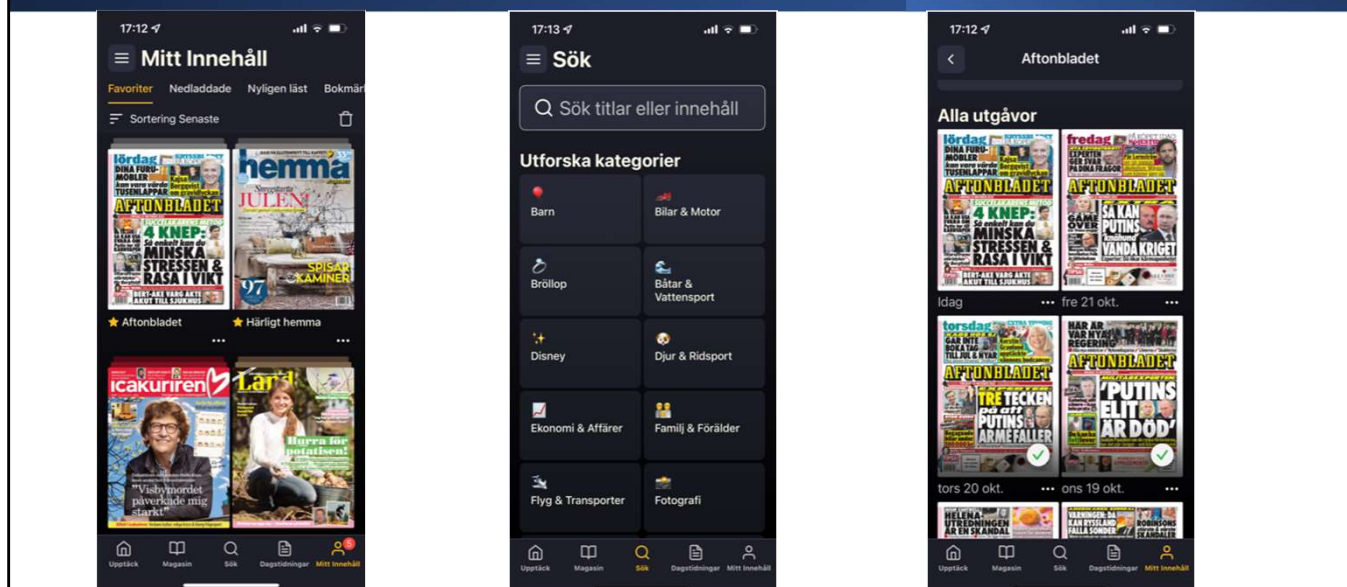
Det finns många olika appar för att ta del av nyheter och olika magasin, här ett axplock av de allra vanligaste. De fem översta är de största nyhetstidningarna samt Omni, en app där du hittar samlade nyheter i en mycket lättillgänglig form. De tre nedre apparna gäller vecko- och månadsmagasin samt ibland också barnböcker. Arcy är Bonnierkoncernens hela utbud, Pling motsvarande för Allerkoncernen, Readly har ett mer blandat utbud (ca 5000 titlar). Nyhetstidningarna finns både som gratisversioner och med olika betaltillägg för merläsning. Arcy, Readly och Pling bygger alla på prenumerationer – oftast med en gratis provapå-period inledningsvis. Dessa appar har också olika erbjudanden som bygger på en eller flera (upp till 5-7) användare, något som kan möjliggöra för att dela på en prenumeration med en eller flera personer.

Appar för att läsa tidningar och nyheter – Omni exempel



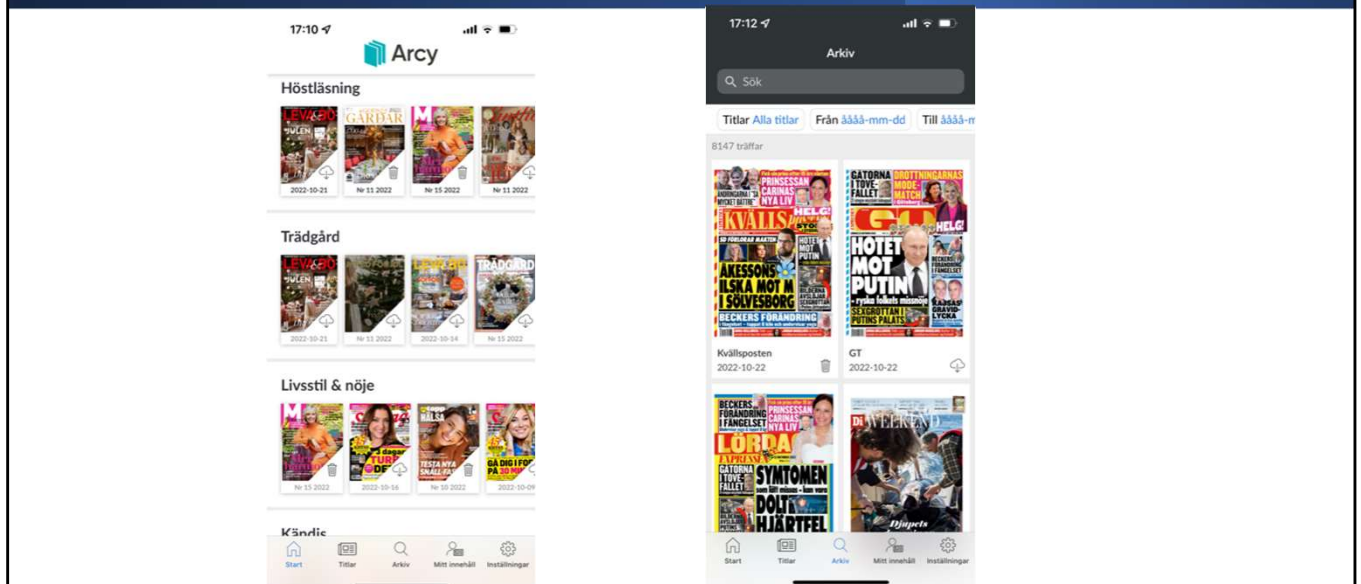
Här ett exempel på Omni, fristående nyhetsflöde med viss reklam i gratisversionen men mycket enkel och ren design och vettigt utbud av nyheter. Omni erbjuder också en betalversion och har också en lite dyrare och mer omfattande version för ekonominyheter med analyser.

Appar för att läsa tidningar och nyheter – Readly exempel



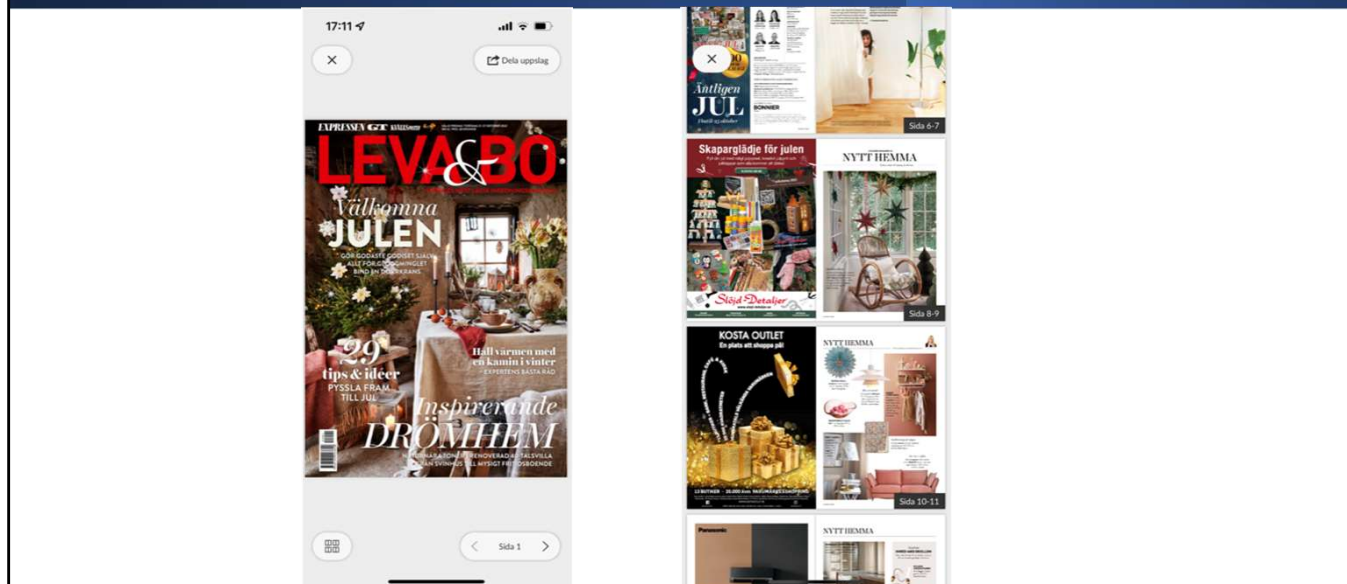
Så här fungerar Readly, övriga magasinstjänster har likartade funktioner. Du skapar ett konto, loggar in och kan sen antingen söka fritt efter magasin varje gång (görs lätt efter kategori) eller allra enklast, bygga upp ett eget innehåll där du alltid från upp alla dina magasin, både svenska och utländska. Sortering på listan väljer du själv. Har nya nummer publicerats får du en avisering om det. Du kan också välja t ex Aftonbladet (som är den kvällstidning du hittar i Readly, vill du läsa Expressen i sin helhet är det Arcy du måste välja) och se samtliga nummer i kronologisk ordning för vidare läsning.

Appar för att läsa tidningar och nyheter – Arcy exempel

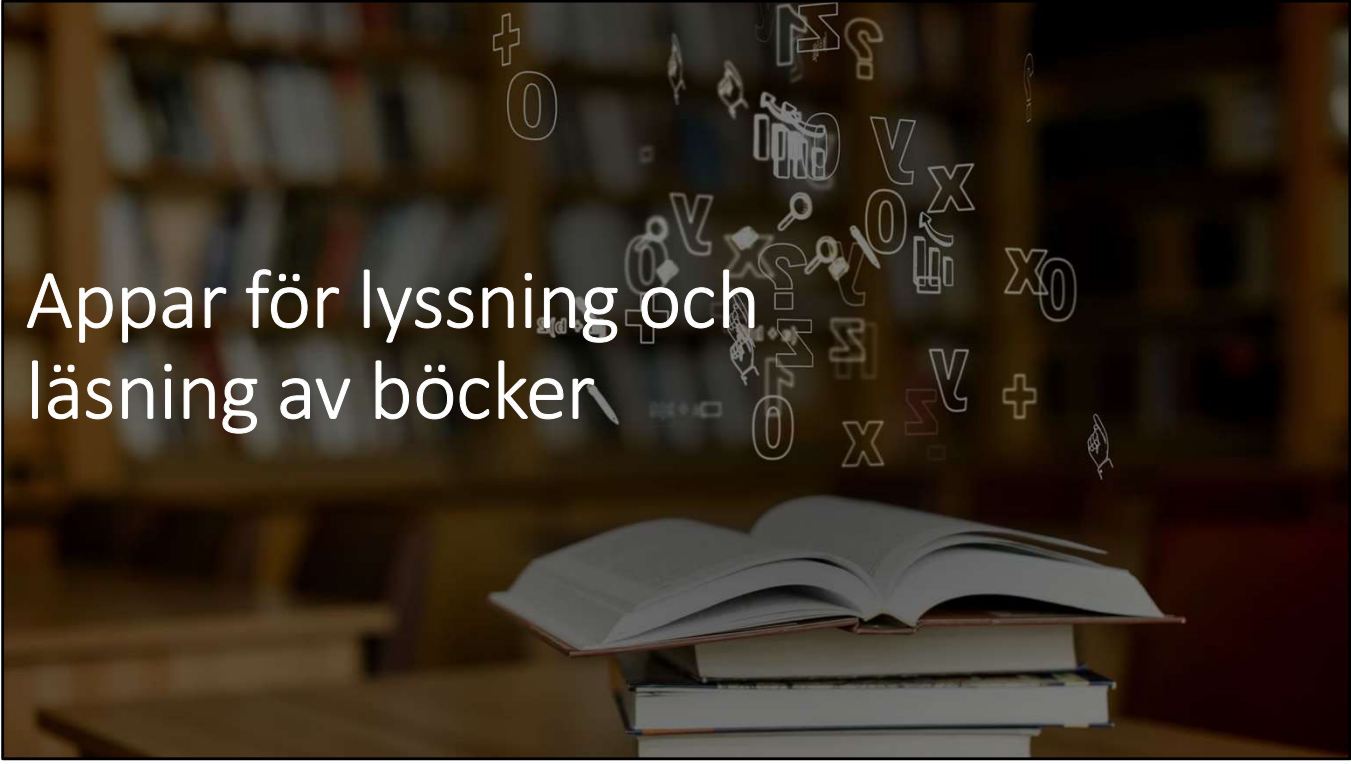


Arcy kräver också att du skapar ett konto och sen loggar in. Utbudet är Bonnierkoncernens (dessa hittar du endast här, inte i någon av de övriga magasinssapparna), här kan du också hitta Expressen, Kvällsposten och GT samt Dagens Industri. Funktionerna är ungefär desamma som i övriga magasinssappar.

Appar för att läsa tidningar och nyheter – Arcy exempel



När du väljer att läsa ett magasin (i exemplet ovan Leva & Bo i appen Arcy) kan du antingen bläddra sida för sida, uppslag för uppslag eller som på bild 2 här, i en översikt av alla uppslag om du snabbt vill bläddra fram en särskild artikel. På skärmen kan du alltid välja att förstora eller förminska sidorna, du kan oftast också klicka på en artikel för en mer lättläst version av bara den. Efter en stunds användning kommer du snabbt in i hur det hela fungerar.



Appar för lyssning och läsning av böcker

Att lyssna på böcker blir alltmer vanligt och vi ser ofta människor som rör sig ute med lurar i öronen, säkerligen för att lyssna på musik eller poddar men allt oftare lyssnar de på en bok. Det är inte alltid det finns tid och ro för att sätta sig ner och läsa en tryckt bok men att lyssna på en bok när du är ute och promenerar, sitter på bussen eller tunnelbanan, när du stryker eller lagar mat – det är hur enkelt som helst. Antingen med lurar i öronen eller – om du är hemma – kanske hellre med mobilen kopplad till en trådlös högtalare.

Appar för lyssning och läsning av böcker - exempel

Här är exempel på de allra vanligaste bokapparna. De flesta bokappar erbjuder en gratis pröva-på-period, ett par veckor upp till en månad. Därefter övergår det till ett månadsabonnemang.

Det finns fler bokappar, bl a erbjuder biblioteken gratis boklyssnartjänster.



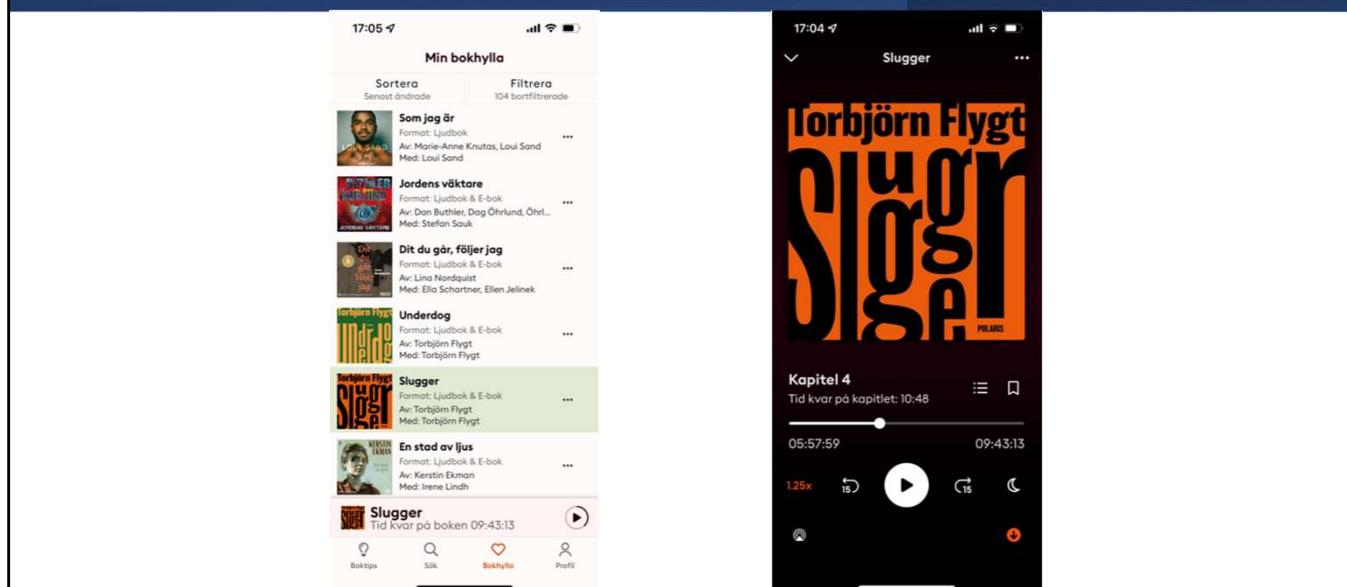
BookBeat



Nextory

Det finns många appar för att kunna läsa och lyssna på böcker. Det här är ett axplock av de allra vanligaste. De flesta bokappar erbjuder en gratis pröva-på-period, ett par veckor upp till en månad. Därefter övergår det till ett månadsabonnemang. Utbudet av böcker varierar något beroende på val av app men du kan räkna med att få tillgång till de flesta nyutgivna böcker och många tidigare utgivna via alla bokappar.

Bokapp – Storytel exempel

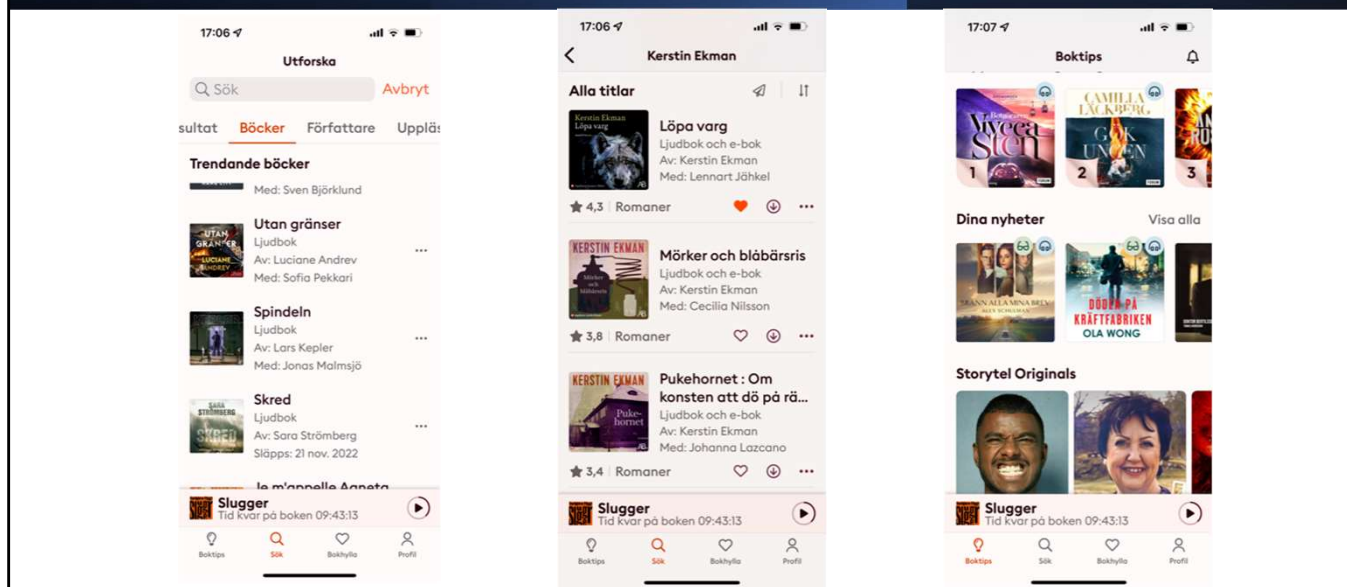


Här visas ett exempel från Storytel på hur en ljudboksapp fungerar. Du kan välja att söka böcker som du sedan lägger upp i en egen bokhylla för senare lyssning eller läsning. För att kunna lyssna utan internetuppkoppling kan du välja att ladda ner en bok tillfälligt i din mobil eller surfplatta (grönmarkerad i bokhyllan i detta exempel från Storytel). När du sedan lyssnat klart på boken kan du ta bort den nerladdade versionen i mobilen för att ge plats för nästa bok istället.

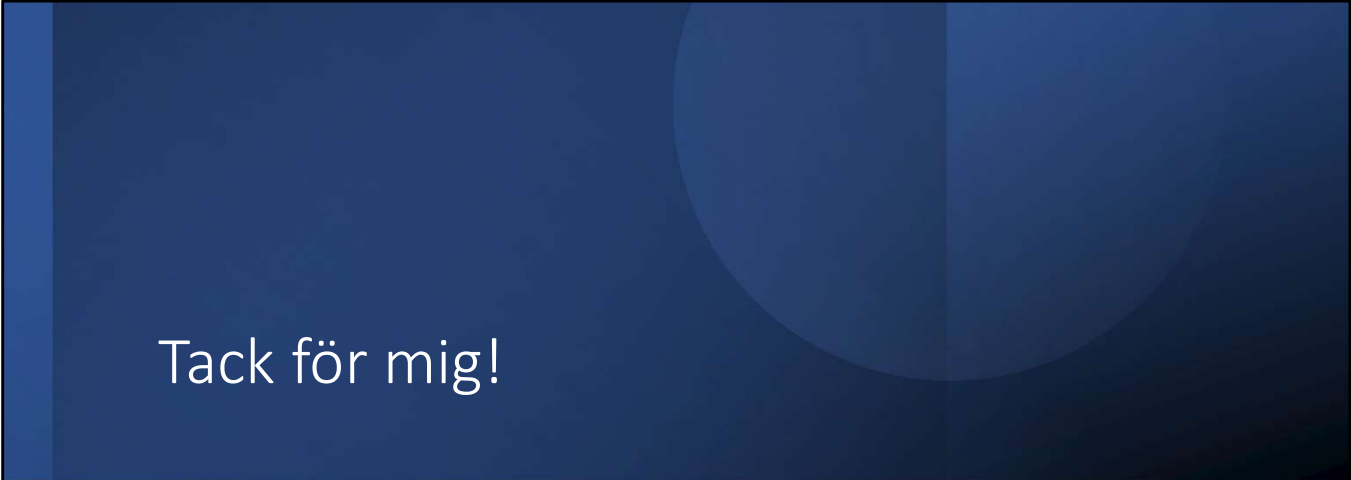
När du lyssnar på en bok kan du välja uppläsningshastighet, du kan snabbförflytta dig i innehållet framåt och bakåt, utnyttja insomningsfunktion (stänger av appen automatiskt efter en viss tid) och också ta del av en detaljerad beskrivning av boken och författaren. Du kan oftast också välja att läsa boken som en E-bok i mobilen eller surfplattan istället för att lyssna.

Dessa ljudbokstjänster kan du också nå inloggad via en hemsida från en dator om du hellre önskar det.

Bokapp – Storytel exempel



Här lite mer från Storytels funktioner. Du kan alltid välja att söka på t ex böcker, författare eller uppläsare (det är väldigt viktigt att få rätt uppläsare enligt många lyssnare). Väljer du t ex författare så får du upp samtliga dennes utgivningar i appen, ta del av merinformation om böckerna och kan markera vilka du önskar lägga i din bokhylla och/eller ladda ner direkt i mobilen. Du får också regelbundet boktips på nya titlar, ofta anpassade efter den typ av böcker du brukar lyssna på.



Tack för mig!

Nu över till Anthony och Intressanta appar för dig del 2.

Intressanta appar för dig del 2

Anthony Dillenbeck

Allmänt om min presentation

- Jag kanske inte kommer att presentera så många "nya" appar!
- Utan mera berätta om varför det kan vara bra att ha apparna nedladdade i mobilen
- Och att det kan finnas ett samspel mellan en hemsida på datorn och en app i mobilen

Bankappar



- Bra att ha installerade i mobilen
- Kanske lättast att göra bankärenden via hemsidan på datorn (tydligare, enklare inmatning)
- Men praktiskt att snabbt kunna kolla upp t.ex. ett saldo, göra en enkel överföring

BankID

- Mobilt BankID = app
- Väldigt praktisk att ha installerad i mobilen och på surfplattan!
- Ger åtkomst till många appar
- Är ett krav för många appar



Inloggning på dator med BankID där QR-kod krävs

- Ibland krävs en extra koll via en QR-kod
- Då ska man ta en bild av QR-koden via BankID-appen

Din dator



Mobilt BankID

Öppna BankID-appen. Klicka på QR-ikonen i BankID-appen. Rikta kameran mot QR-koden som visas här på skärmen.



Inloggning på dator med BankID där QR-kod krävs

Öppna BankID-appen. Klicka på QR-ikonen i BankID-appen. Rikta kameran mot QR-koden som visas här på skärmen.



Kamera mot QR-kod

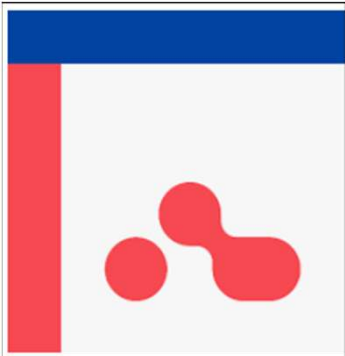


Transport - resor i Storstockholm



- **Väldigt praktiskt med att ha appar i mobilen för olika transportalternativ.**
- **Det går snabbt att hitta alternativ för dina resor.**
- **Bägge dessa kan betalas genom att blippa ditt kreditkort.**
- **Behöver inte längre någon reskassa.**

Transport - resor i Sverige



- Även praktiskt att ha appar i mobilen för olika researrangörer.
- Det går snabbt att hitta förslag på resor.
- Oftast lätt att boka sin resa.
(det är ju en enkel typ av resa!)
- Man kan t.ex. även enkelt se om det är förseningar. Bra när man hämtar någon.

Transport - parkering i Storstockholm



- **Väldigt snabbt / enkelt att parkera om appar finns i mobilen**
- **Det går ofta att förlänga parkerings tiden eller att avsluta en parkering tidigare**
- **Se upp för "dolda" administrativa avgifter.
T.ex. EasyPark → 15% extra**

Transport - parkering i Storstockholm



- **Betala P → Stockholms Stad app för gatuparkering**
- **Övriga appar kan vara för både gatuparkering men också för "privata" parkeringsplatser eller parkeringsgarage.**

Sjukvård



- **Alltid Öppet** -- Region Stockholms app för digitala vårdkontakter



- **1177 Vårdguiden** – Information / råd om hälsa och sjukdomar
 - Läs din journal
 - Se dina recept

Sjukvård -- forts



- T.ex. Lidingö Sjukhus ==> Mitt PTJ
- Beställa recept mm / kommunicera med vårdcentralen



- SOS Alarm → Din position vid nödsamtal



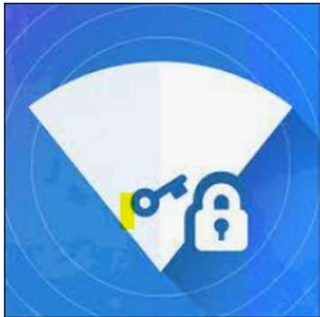
- Första Hjälpen "Kom-ihåg-lista".

Ut och resa



- Kanske mest praktiskt att söka / beställa via hemsidan på datorn (tydligare, mycket text att läsa, enklare inmatning)
- När du hittat det du vill beställa:
- Skapa ett konto, logga in och genomför beställningen.
- Ladda ner researrangörens app i mobilen
- Uppgifterna (biljetten, resmålets kontaktuppgifter mm) finns sedan lätt tillgängliga via mobilen

Många lösenord



- Lösenord: Använd inte samma överallt!
- Använd olika lösenord beroende på hur "viktig/känslig" appen är.



- Hur hålla koll på alla lösenord?
→ **Lösenordsapp!**

Kodords- / lösenordsapp



- ➔ Lösenordsapp -- ett sätt att hålla koll på sina lösenord på ett säkert sätt!
- ➔ Appen har en "inloggningskod" (kom ihåg!)
- ➔ Inne i appen skriver man in sina lösenord
- ➔ De blir krypterade, dvs oläsliga för andra
- Den app jag använder heter "aWallet"



Ett exempel på hur en lösenordsapp ser ut



Intressanta appar för dig
del 2

Tack för mig! 😊
Nu blir det 10 min paus!

TV Appar

- Presentationens avgränsning

- Appar för smartphones, surfplattor, datorer och smartTV
- För de TV-program som finns med i dagstidningarnas tablåer och de största leverantörerna av filmutbud
- I viss mån några motsvarande utländska TV-program
- Utlandstittande
- Ej bild o ljud appar som Youtube och TikTok eller "smala" TV-kanaler som t.ex. Nyheter från intresseorganisationer och politiska partier



Jag börjar med att visa TV-appar. Dvs appar för att se på TV på telefon, surfplatta och dator. Jag har begränsat mig till de appar som visar TV som direktsänds och finns med i svenska tablåer. De apparna kan också visa inspelade tidigare utsändningar som kan nås – on demand.

I viss mån kommer jag att tala om utländska TV-utsändningar och även appar för de största internationella leverantörerna av on-demand film.

Jag kommer däremot inte att tala om TV-kanaler via You-tube. T.ex TV från politiska partier, intresseorganisationer.

Att se på TV med TV appar

Apparna gör att vi kan se på TV via internet på smartphones, surfplattor och datorer. Men ibland vill man se på TV på en TV! 😊

SmartTV innehåller många gånger appar men lika ofta inte alla appar

Man kan koppla ihop en TV och t.ex. smartphone på flera sätt

- Kabel
 - HDMI <-> HDMI, USB-C eller lightning
- Trådlöst
 - Chromecast
 - AppleTV (Har även filmutbud)

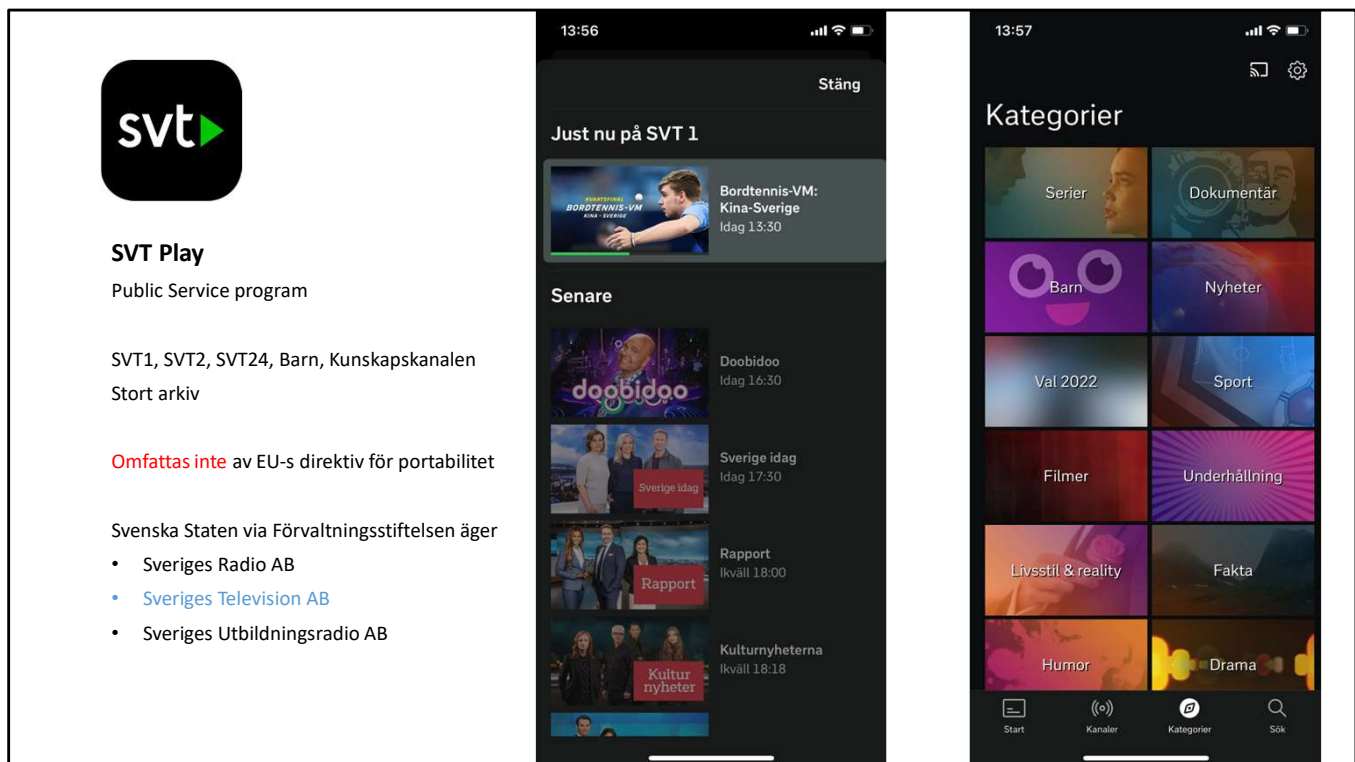


Apparna gör att man inte behöver titta på TV på en TV men ibland vill man göra det.

Då finns det sätt att koppla apparna till sin TV

Nya Smart-TV innehåller ofta de vanligaste apparna men lika ofta inte alla. Då kan man koppla samman t.ex. sin telefon till TV:en

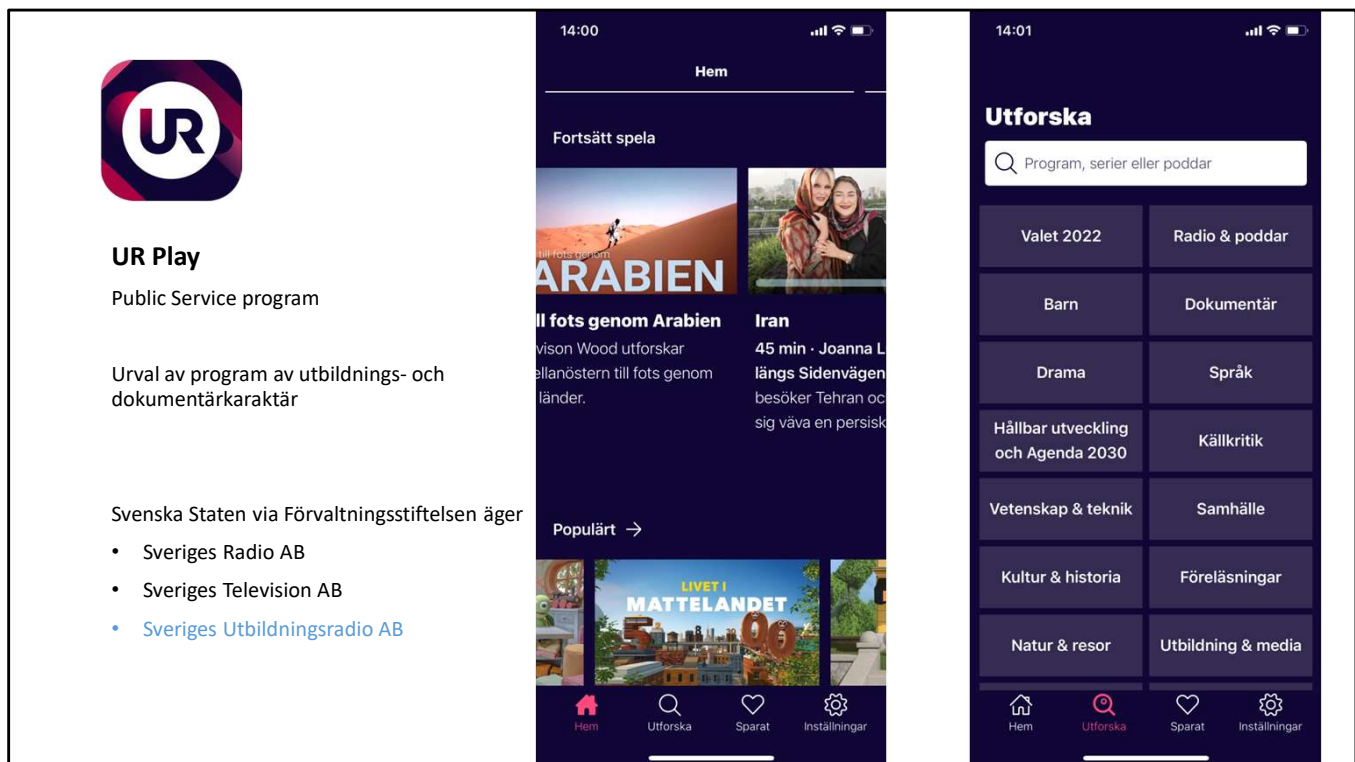
Det kan man göra på två sätt - via kabel eller trådlöst via Chromecast eller Apple TV



Den mest kända appen är nog SVT-play. Många av er använder den nog redan för att se både svenska direktutsändningar och tidigare program via sitt arkiv.

SVT-play visar SVT1, SVT2, Kunskapskanalen, SVT24 och Barnkanalen.

Enda nackdelen är att inköpta licensierade program inte rakt av kan ses via SVT-play utomlands . Det finns vägar runt detta som jag återkommer till.



Utbildningsradion har också en egen app för att visa on-demand TV.

Urvalet, som även kan ses via SVT-play, är av utbildningskaraktär.

Oklart varför. Men man är ju ett separat bolag och det kan vara orsaken

Fördel att de för intresserade ge ett selekterat urval.



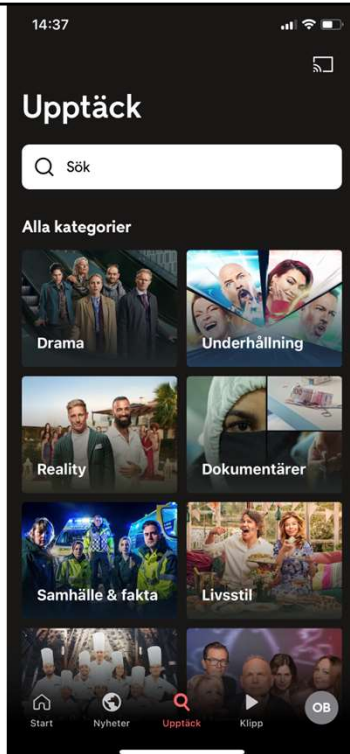
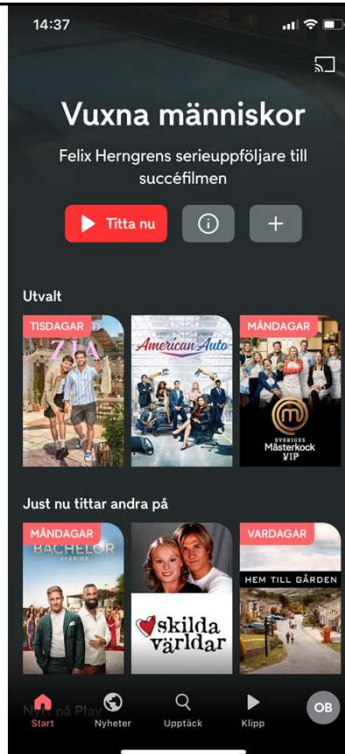
TV4 Play

Visar TV4 direktsänt och sparat

Karaktäriseras av att det är "gratis" och har en egen nyhetsredaktion

Omfattas av EU-s direktiv för portabilitet

Ägare: Telia som också äger Sjuan, TV12, TV4 Fakta, Sportkanalen, TV4 Film och TV4 Guld



TV 4:as app visar som SVT app både livesändningar och sparat on-demand.

Man behöver ett konto som är gratis att lägga upp. Troligtvis så är det orsaken till att man omfattas av EU:s direktiv för portabilitet.



Allente

TV-utbud via internet och satelliten Thor. På samma abonnemang. Basutbud, kanal 1-12 + Kunskap = 299 kr/månad.

Tidigare Canal Digital o Viasat

Omfattas av EU-s direktiv för portabilitet

Nuvarande ägare 50/50

- Telenor Group(Norge)
- Viaplay Group (Sverige)

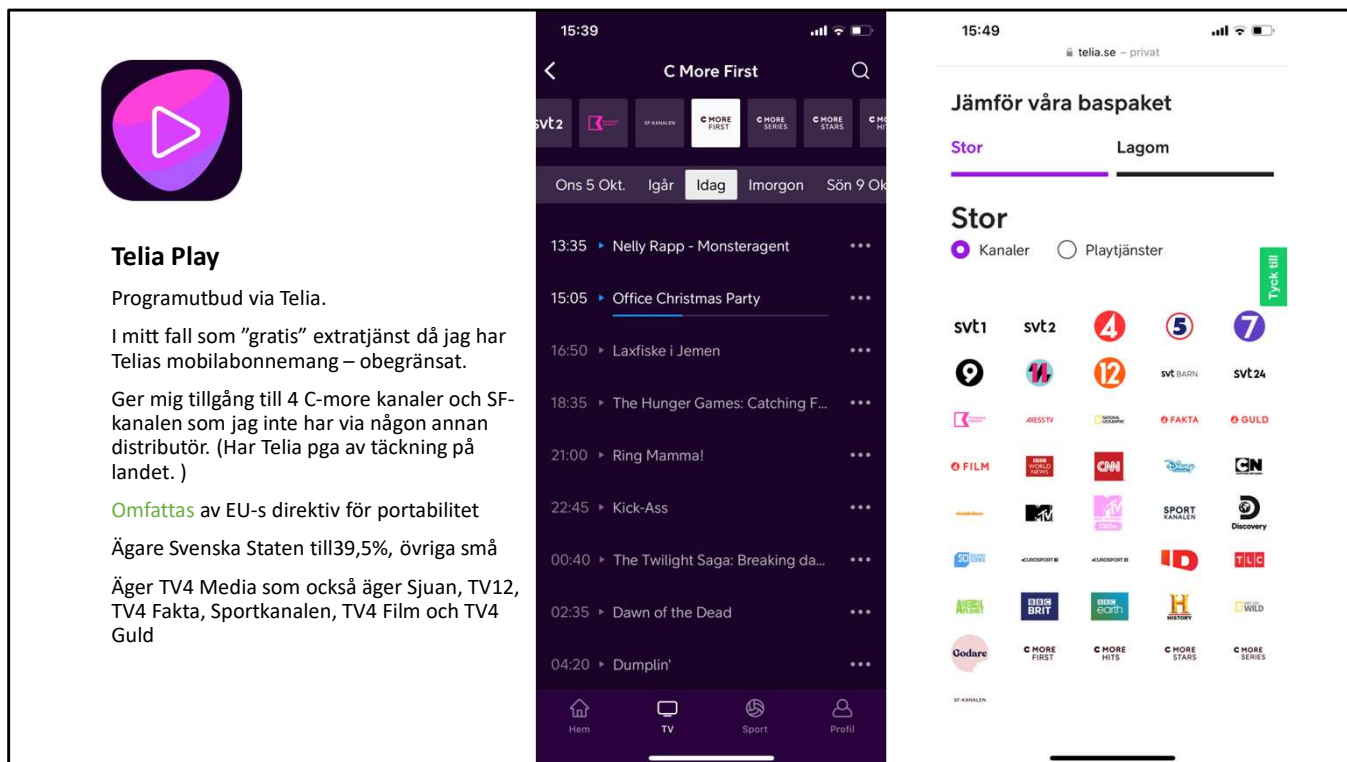


Ger tillgång till olika TV-utbud.

Abonnemang ger tillgång till samma urval program oavsett om mottagning sker via appen och internet eller om mottagningen sker via satellit. Tidigare Canal Digita och Viasat separat-

För satellit krävs en CA-modul med ett programkort

Vi har basutbud kanalerna 1-12 för 299/mån



Telia Play ger Telias olika sammanställningar av TV program

Ordinarie pris Lagom = 299

Stor=399. Tecknas av alla även de som inte har Telias mobil- eller bredbandstjänst.

Telia Play visar från 2022-10-01 inte utbudet från Viaplay dvs 3,6,8 o 10 . Har tills vidare ersättningar för de kanaler man inte längre har.



Tele2 Play

En TV och film-app för dem som redan har Tele2:s TV-utbud via bredband, Tele2 mobilabonnemang eller Boxers TV-utbud.

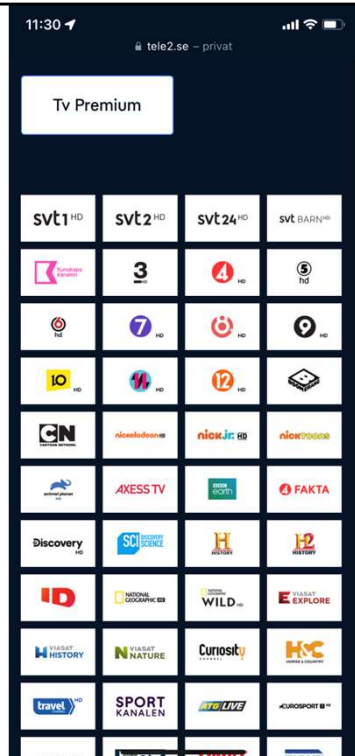
Tele2:s priser 199-499 kr/månad

Omfattas av EU-s direktiv för portabilitet

Streama fritt inom EU (ej grundutbud)

Ägare Kinnevik 19,8%, resten små

Äger sedan tidigare ComHem och Boxer



Visar Tele2:s utbud på internet som till skillnad från Telia bara erbjuds till kunder som redan har antingen TV2:s bredband, mobilabonnemang eller Boxers TV-utbud via vanlig antenn.



Sammanställningen visar ägandestrukturen för det svenska direktsända utbudet. Det kompliceras av att flera bolag har olika roller.

Telia, Telenor och Tele2 konkurrerar genom att lägga under sig olika delar av dels distributions-näten dels kanalerna.

I botten finns Telia som ägs av svenska staten till 30%. Norska Staten som äger 54% av Telenor. Viaplay, svensknoterat, största ägare Norska oljefonden via Norges Bank >10% Robur > 9%.



Netflix och HBO

Renodlade On-demand distributörer av film

Netflix kostar 9.99 US\$ ca 100 kr/månad

HBO max kostar 89 kr/månad

Netflix börsnoterat i USA

HBO ägs av Warner Media i USA



Renodlade On-demand distributörer.

Netflix är störst, Viaplays On-demandtjänst näst störst följt av HBO

Upphovsrättens påverkan för TV i annat land

- Visningsrätt för inköpt film regleras med licens per land
- Egenproducerat material, till exempel nyheter, berörs inte
- Tittande filtreras via ip-adress, stoppas om tittande sker i utland
- EU direktiv om portabilitet från 2018 ger att licens ska följa individ
- SVT Play omfattas inte medan Allente, Telia Play o Tele2 Play gör det
- Skulle kunna lösas om SVT Play försågs med Bank-id koll
- Användning av VPN löser problemet – Alla svenska program i EU
- VPN ger också möjlighet att i Sverige se BBC Play från Storbritannien

Utvecklingen går mot att individer inom EU ska ha samma rätt att se alla program, inklusive de som licensieras per land, oavsett i vilket EU-land individen befinner sig i. Detta kräver att individen "bevisar" sin behörighet och nationalitet inför TV-tittandet

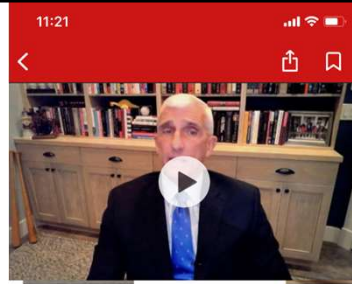
Tillämpningen av EU-direktivet om portabilitet dröjer. SVT-play kan t.ex. förses med Bank-ID.



CNN och BBC News

Renodlade nyhetsförmedlare
Både text och video-inslag

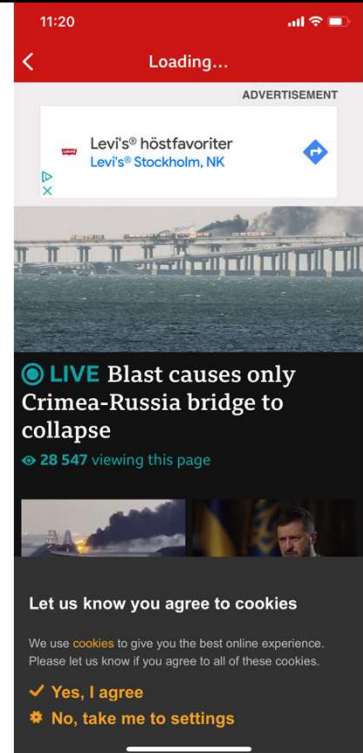
CNN ägs av USA Time Warner
BBC statligt Public service bolag



Opinion: Putin raises the specter of nuclear Armageddon once again

Opinion by Julian Zelizer, CNN Political Analyst
Updated at 1:09 AM on Saturday, October 8

Editor's Note: Julian Zelizer, a CNN political analyst, is a professor of history and public affairs at Princeton University. He is the author and editor of 24 books, including, "The Presidency of Donald J. Trump: A First Historical Assessment." Follow him on



Internationella nyhetsprogram behöver inte upphovsrättsskyddas. Tvärtom finns ofta ett intresse av att föra ut egna nyheter.

CNN och BBC News är exempel på appar. Det finns många fler



Filmon

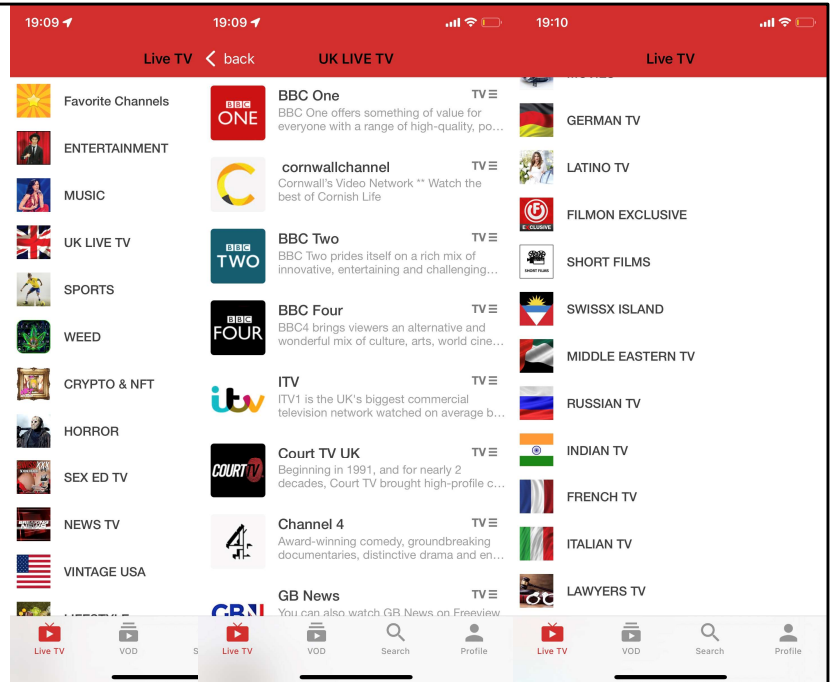
Liveutsändning från många länder. Exempel på operatör som sänder så kallad IPTV.

500 kanaler för 20€ per månad. Man kan se 30 sekunders prov från alla kanaler gratis.

Olagligt, men används av 225.000 svenskar. Operatörerna sprider olovligt andra, lagliga, operatörers programutbud. De lagliga operatörerna går på så sätt miste om licensintäkter vilket också påverkar ersättning för upphovsrättsligt.

Privatägt USA. Svårt att komma åt. Det förekommer domar mot operatörer. Filmon friad i USA en gång. Försvinner kanske på sikt men har överlevt 10 år.

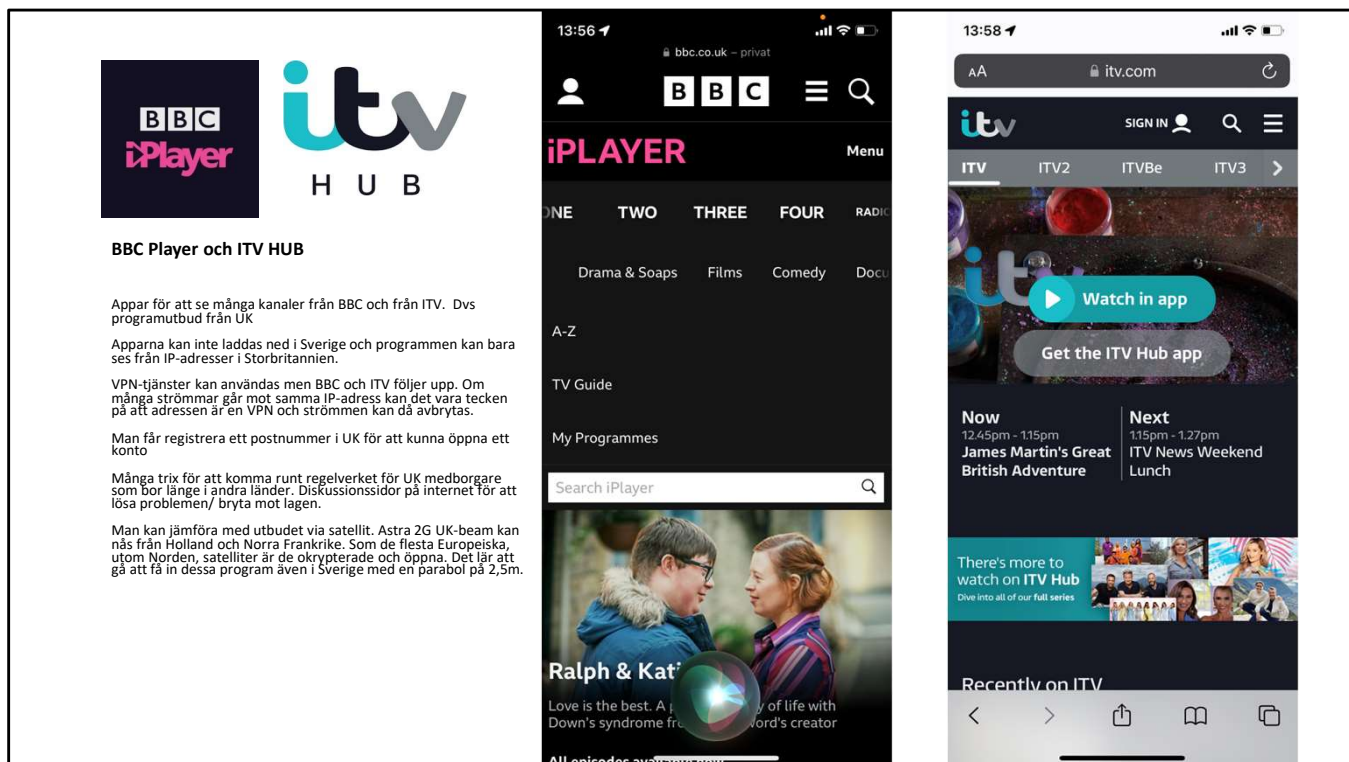
Risk för privatperson - i första hand att sändning upphör. Troligtvis mest teoretisk risk att som privatperson bli ställd till svars och dömas.



Filmon är ett exempel på en IPTV-leverantör. Dessa återutsänder olagligt andra distributörers utbud ofta mycket billigare eftersom de inte har så höga kostnader.

I Sverige finns domar särskilt mot IPTV-leverantörer som i Sverige återutsänder Allente, Telias och Tele2s svenska utbud. Höga skadestånd har dömts ut beroende på förlorade intäkter.

Olagligt även som privatperson att konsumera TV från IPTV-leverantörer. Känner inte till att någon privatperson dömts.



TV från Storbritannien är kanske mest intressant för svenskar. BBC iPlayer och ITV HUB kan emellertid inte laddas ned i Sverige.

Brittiska medborgare kan inte se dessa program då de är utomlands. Möjligtvis omfattas de inte längre av EU-direktivet för portabilitet.

Min personliga uppfattning är att portabiliteten borde utvidgas till att omfatta alla som betalt licens i ett land. Även svenskar som vill se BBC.

Radio- och musik-appar

- Särskilt radio-appar finns det en uppsjö av men också en hel del musik-appar. Av olika slag.
- Den här genomgången visar på de appar som jag använder. Fullt medveten om att det kan finnas andra lika bra.
- De som jag nämner är välkända
- Visar också en app för noter



Det finns väldigt många Radio-appar. Jag har begränsat mig till tre.

Visar också några musik-appar.

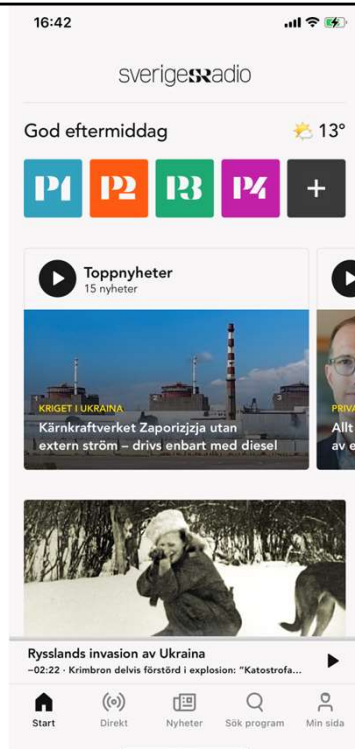
Radio- och musik-appar sänder ofta också poddar.



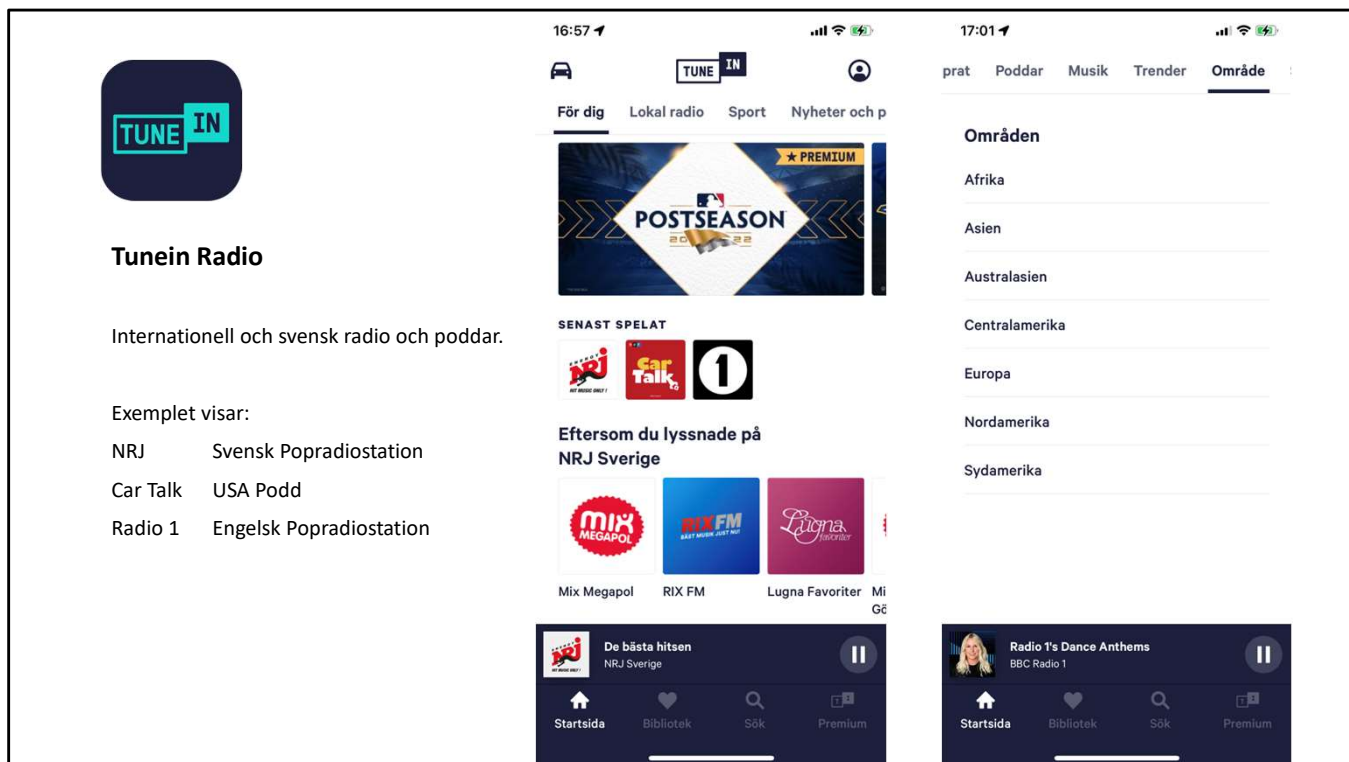
SR Play

Enkel och bra app då man vill lyssna på svensk ordinarie radio från

Sveriges Radio



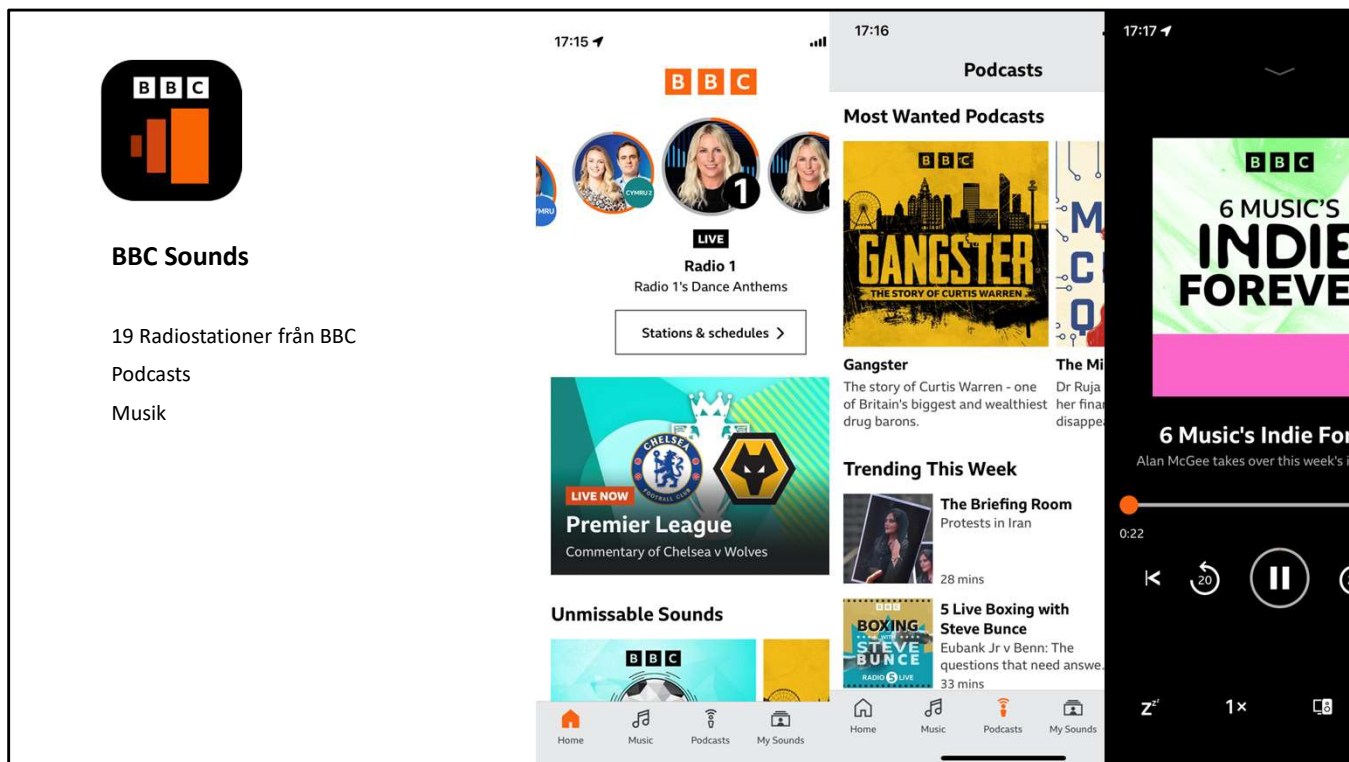
SR play är enkel och rättfram. Sänder de svenska radioprogrammen från Sveriges Radio + en del inspelade program.



TuneIn sänder hela svenska utbudet både från Sveriges Radio och alla lokalkanaler. Dessutom samma utbud från i princip alla länder.

De sänder också poddar.

TuneIn är etablerat och förinstalleras i vissa bilar för radiomottagning via mobilt bredband.



BBC Sound har ett enormt utbud av engelskspråkig radio och poddar.



Spotify

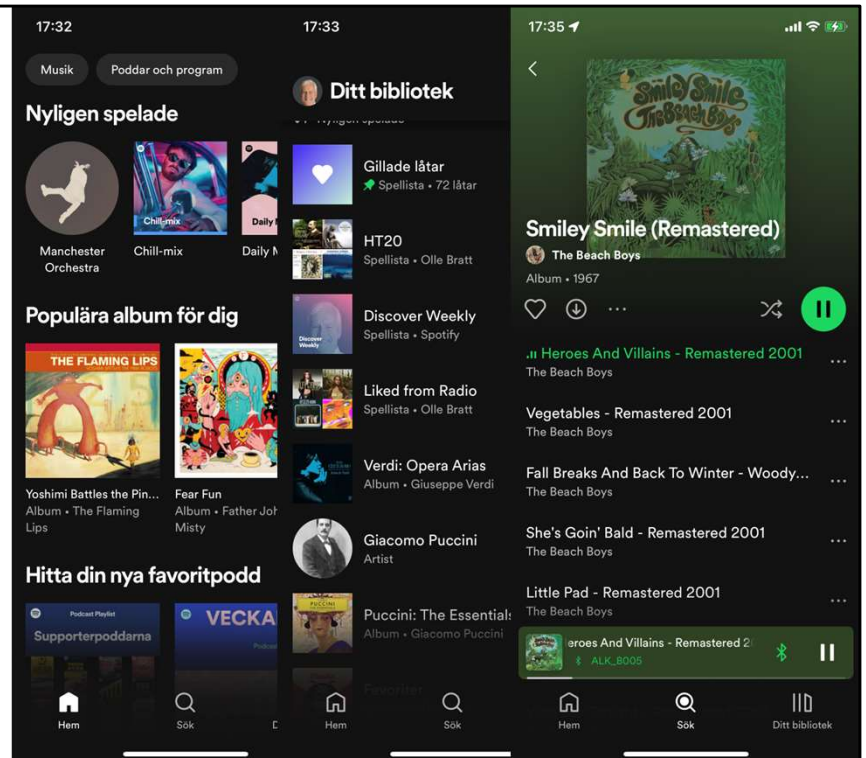
Ledande musikapp

Enormt utbud av alla typer av musik. Nytt som gammalt.

Man kan välja genre

Man kan söka på artist

Får förslag utifrån det man spelat



Spotify är väl den ledande musikappen idag. Man kan välja musik på många olika sätt – genre, artist och låt. Man får förslag utifrån det man lyssnat till tidigare. Nu finns också poddar. Spotify är gratis om man står ut med reklam. Annars kostar Spotify 99 kr/månad



YOUTUBE

Idag en helt egen värld av privata eller kommersiella videor för gratis konsumtion.

Plats för mindre opinionsbildare. Testade "vaccin" och fick en blandning av för och emot. Man kan ladda upp gratis och ladda upp mot avgift för en kanal.

Youtubers – Producerar mycket material och om de får många följare kan de tjäna mycket. Pewdiepie – svensk youtube-stjärna. 8 årige Ryan Kaji har tjänat 245 milj på ett år.

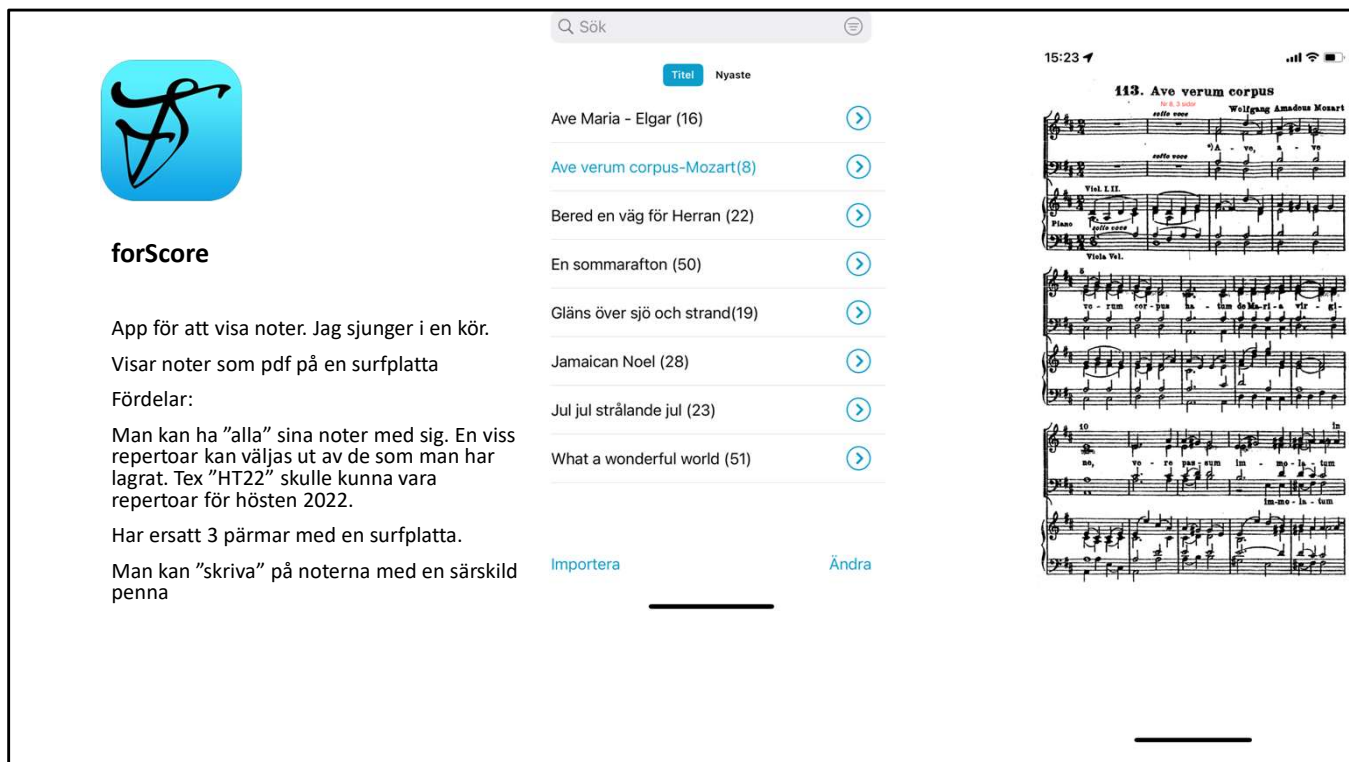
Egen konsumtion = Musikvideor, konserter, körframträdanden



Youtube är en hel värld för sig. Från privata filmer till olika kanaler. Youtubers har gjort sig kända genom att få många följare.

En 8 åring lär tjäna mest - 245 milj kronor på ett år. Svenske Pewdiepie är bland de mest kända-

Själv ser jag mest konserter på YOUTUBE både rock - typ Glastonbury och körframträdanden



forScore är det mest spridda notprogrammet.

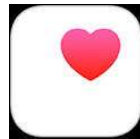
Jag sjunger i en kör och har flera hundra noter lagrat som pdf:er.

Alla noter, snabbt åtkomliga. Ersätter 3 pärmar för mig.

Man kan också göra urval genom att man taggar noterna med begrepp t.ex. Repertoarer.

Hälso- och träningsappar

- Det finns en uppsjö av hälso- och tränings-appar. De baserar sig på mätning och visning av olika data
- Jag visar de jag använder baserat på Apple Watch och appen Hälsa
- Grunden är en klocka som mäter t.ex. puls, rörelse, andning, temperatur och position
- Jag följer dagligen upp vilopuls, sömnkvalitet, träning, steg och kondition. Väldigt motiverande



Hälso- och träningsappar kan men behöver inte fungera tillsammans med en tränings/hälso-klocka.

Jag använder själv Apple Watch tillsammans med Apples Hälso- och tränings app Hälsa för återkoppling-

För mig är det motiverande att följa sömnkvalitet, träning och konditionsutveckling



Apple Watch

Klocka, sensorer, kommunikation.

Galleri med urtavlor, app-meny

Starta aktivitet

Under aktivitet

Uppföljning efter aktiviteter

Navigatorhjälp

Telefon

Musikspelare



Håll på en
dra den så
en ny plats

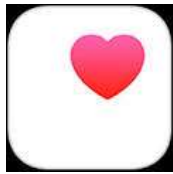


Apple Watch är en klocka med sensorer.

Man kan växla urtavlor. Min ser ut som en vanlig klocka men man kan t.ex. ha Musse Pigg som urtavla.

Det finns också en app-meny för allsköns appar för Apple Watch.

Själv startar jag träningspass på klockan och följer upp dem där. Använder också klockan för att få körinstruktioner via GPS och för att starta motorvärmaren på bilen.



Hälsa

Apples redovisningsapp för alla möjliga hälso- och träningsmått.



På Hälsa - appen följer jag upp t.ex. Vilopuls och trenden för konditionsutveckling.



Fitness

Daglig koll på:

Hur mycket man rör sig/förbränner

Hur mycket man rör sig/pulshöjande

Hur mycket man står – inte sitter



Den dagliga formen redovisas i ett cirkeldiagram.

Den yttre röda visar hur stor del av ett bör-värde i KCAL för allmän rörelse / förbränning.

Den gula mittersta visar hur stor andel av 30 minuter per dag jag gjort en pulshöjande aktivitet. 2/3 fylld får jag genom att springa 20 min per dag.

Den blå visar hur många timmar som innehållit ett avbrott i sittande. Målet att ha rest och rört på sig något i hälften av dygnets timmar. Lär ha väldigt stor betydelse för hälsan.

Trenden kikar jag på ibland



Autosleep

Redovisar hur man sovit

Ytlig sömn	1/2
REM-sömn	1/4
Djup sömn	1/4

HRV

Puls



Autosleep redovisar hur jag sover.

Viktigast för mig är att se till att jag får djup sömn. Bör-värdet är 2 timmar per natt

För mig finns ett rent linjärt samband av alkoholkonsumtion och ökad vilopuls och utebliven djup sömn.

Nu dricker jag litet vin och öl ändå men har blivit övertygad om att det är bra med vita dagar ibland.

Praktiska vardagsappar

Namn	Syfte	Android	Iphone
ICA / Willys / Hemköp / Lidl / Coop / m fl	Exempel på appar för olika livsmedelskedjor	X	X
Matpriskollen	App som visar aktuella erbjudanden i livsmedelsbutiker, välj butiker själv	X	X
Fortum / Elvio	Exempel på appar för ditt elabonnemang, finns för alla stora elbolag	X	X
Greenely	Exempel på app som visar aktuella spotpriser för el per timme, via Greenely kan du också koppla din egen elförbrukning och följa den per dag	X	X
Truecaller	App för att blockera och registrera icke önskvärda uppringare, alla registrerade nummer i Truecaller blockeras för samtliga användare av appen.	X	X
Google maps / Kartor / Waze / Hitta.se / Eniro /	Exempel på bra appar för GPS-navigering, hitta färdväg, söka platser, personer och företag.	X	X
PlantSnap	Identifierar blommor, träd, växter och mer.		X
PlantNet	Växtidentifiering.	X	X
Google Lens	Identifierar saker	X	

Nyheter, tidningar och böcker

Namn	Syfte	Android	Iphone
DN / SvD / Expressen / Aftonbladet...	Appar för olika dagstidningar – gratisversioner med möjlighet att lägga till prenumeration för mer läsning (plus, premium, prenumeration osv...)	X	X
Omni	App med enbart aktuella nyheter, gratis men prenumeration för fördjupningsartiklar samt ekonomispecial finns att lägga till	X	X
Readly	Mycket stort utbud tidningar och magasin, även utländska samt Aftonbladet full version, ca 99 kr / månad	X	X
Arcy	Bonniers samtliga tidningar och magasin samt Expressen full version, ca 89 kr / månad	X	X
Storytel	Stort utbud ljudböcker, störst i Sverige, ca 139 kr / månad	X	X
Bookbeat	Stort utbud ljudböcker, Bonnierägt, ca 99 kr / månad	X	X
Bokus play	Stort utbud ljudböcker, Bokus egen ljudbokstjänst, ca 79 kr / månad	X	X
Nextory	Stort utbud ljudböcker, ca 139 kr / månad	X	X

Bankappar

Namn	Syfte	Android	Iphone
Olika bankers appar	Bra app för att kunna logga in på sin bank, se saldo, göra betalningar mm	X	X
Swish	App för enkla betalningar från mobil till mobil	X	X
Mobilt BankID	App för säker identifiering och inloggning	X	X

Transport inom Stor-Stockholm

Namn	Syfte	Android	Iphone
SL	Storstockholms Lokaltrafik. Håll koll på olika linjer och tider.	X	X
Waxholmsbolaget	App för att hålla koll på olika båtförbindelser i Stockholms skärgård	X	X

Transport – parkering i Stor-Stockholm

Namn	Syfte	Android	Iphone
Betala P	App för gatuparkering inom Stockholms Stad	X	X
Easy Park	Ex på parkeringsapp för både gatuparkering och parkeringsplatser / -garage	X	X
Mobil Park	Se ovan	X	X
Parkster	Se ovan	X	X
	OBS kontrollera om appen tar en admin avgift utöver parkeringsavgiften		

Sjukvård

Namn	Syfte	Android	Iphone
Alltid Öppet	Region Stockholms app för digitala vårdkontakter	X	X
1177 Vårdguiden	Information och råd om hälsa och sjukdomar (Se din journal / recept)	X	X
Vårdcentralens app	Enklare kommunikation med din vårdcentral	X	X
SOS 112 Alarm	Ringa 112 samt visar din position vid nödsamtal	X	X
Första Hjälpen	"Kom-ihåg-lista". Lätt att få instruktioner vid Första Hjälpen.	X	X

Ut och res!

Namn	Syfte	Android	Iphone
Hotellbokning	Olika appar för att söka efter samt boka hotell	X	X
Bilbokning	Olika appar för att söka efter en lämplig bil samt boka denna.	X	X
Flygbokning	Olika appar för att leta fram ett passande flyg samt för att boka flygresan	X	X

Lösenordsapp

Namn	Syfte	Android	Iphone
aWallet	Ett exempel på en bra app för att hålla reda på olika lösenord. (Gratis) (Ta gärna hjälp vid installation och skapande av en struktur)	X	X

TV Appar

Namn	Syfte	Android	Iphone
SVT Play	TV-kanaler från Sveriges Television. 1, 2, 24, K, B. Direktsänt och On-demand	X	X
UR Play	TV-kanaler från Sveriges Television, via UR, fokus på utbildning. On-demand	X	X
TV4 Play	TV4 både direktsänt och via on-demand dvs separat	X	X
Allente	Distributör av "alla" direktsända svenska program + ett urval av On-demand	X	X
Telia Play	Distributör av många direktsända svenska program + urval On-demand	X	X
Tele 2 Play	Distributör av "alla" direktsända svenska program + urval On-demand	X	X
Netflix	Renodlad internationell distributör av On-demand film	X	X
HBO MAX	Renodlad internationell distributör av On-demand film	X	X
CNN	Renodlad nyhetskanal från USA	X	X
BBC News	Renodlad nyhetskanal från Storbritannien	X	X
Filmon	Exempel på en IPTV-leverantör som funnits länge och har ett stort utbud	X	X
BBC iPlayer	TV-kanaler från BBC. Kan bara laddas ned och ses via VPN	X	X
ITV Hub	TV-kanaler från ITV (Independent TV). Kan bara laddas ned och ses via VPN	X	X

Radio Appar

Namn	Syfte	Android	Iphone
SR Play	Radiokanaler från Sveriges Radio. P1, P2, P3, P4 m.fl. Poddar	X	X
Tuneln	Internationell radio- och podd-kanal för "alla" länder, även svensk lokalradio	X	X
BBC Sounds	Radio- och poddkanal från BBC. Stort engelskspråkigt utbud	X	X
Spotify	Väldigt omfattande musik- och podd-app. Sökbart på genre, artist, låt	X	X
Youtube	Väldigt omfattande även på musik, konserter, "privata" kanaler, privata inslag	X	X
forScore	Lagring och visning av noter i pdf-format. Sparar utrymme, letar upp fort	X	X

Hälso- och träningsappar

Namn	Syfte	Android	Iphone
Hälsa	Allmän, omfattande uppföljningsapp för ett stort antal hälso- och träningsdata		X
Fitness	Uppföljningsapp specifikt för Apple Watch, kontroll av viktigaste data för hälsa		X
Autosleep	Uppföljningsapp, automatiserade data från Apple Watch, vilopuls, djup sömn		X