

Seniornet Lidingö - Program hösten 2025

8 september

13:30 -15:00 Handledning

Lokal: Mötesplatsen, Lidingö stadshus

15 september

10:30–12:00 Programpresentation och frågestund om digital teknik

Vi inleder höstterminen med en sedvanlig presentation av höstens program, genomgång av hemsidan samt en frågestund så var beredd med egna frågor om den digitala världen till våra handledare.

Föreläsare: Jan Ekberg och Tomas Lagerhed, SeniorNet Lidingö

Lokal: Gustaf Dalén-salen, Lidingö stadshus

13:30-15:00 Handledning

Lokal: Mötesplatsen, Lidingö stadshus

22 september

10:30–12:00 Föreläsning: Köpa ny utrustning och genomföra uppdateringar

Vad ska man välja idag? Dator, surfplatta eller smart telefon? Räcker det med en enhet eller bör man ha fler? Telefon har nog alla. Men ska den kompletteras med ytterligare en enhet. Alla har sina för- och nackdelar! Vi visar på olika alternativ!

Föreläsare: Tomas Lagerhed, Olle Bratt och Anthony Dillenbeck, SeniorNet Lidingö

Lokal: Gustaf Dalén-salen, Lidingö stadshus

13:30-15:00 Handledning

Lokal: Mötesplatsen, Lidingö stadshus

14:00–16:00 Tematräff: Iphone grundkurs (observera tiden)

Under denna tematräff får du lära dig grunderna i hur du gör i ordning din telefon så att den får ett innehåll och utseende som passar dig. Du får lära dig att modifiera hemskärmen, ladda ner nya appar, ta bort appar, skapa en ikon för en webbplats mm. Vi går även igenom de inställningar som kan vara användbara som skärmtimeout, bakgrundsbild, lägga dina appar i rätt ordning mm.

OBS! Kursen hålls av Hampus Kvist från kommunen och tiden är kl. 14-16. Kursen hålls i lokal Mötesplats centrum. Anmälan (bindande) sker till Tomas Lagerhed på tel 070 2922018 via SMS. Obs! Ange vilken kurs du vill gå. Först till kvarn". Max 10 deltagare.

Lärare: Hampus Kvist, digital lots i Lidingö stad

Lokal: Mötesplatsen, Lidingö stadshus

29 september

10:30–12:00 Föreläsning: Från Windows 10 till Windows 11

Martin Appel från tidningen PC för alla berättar om uppkomsten av Windows 11, hur uppgraderingar kan ske och vad förändringarna mellan versionerna består av. Microsoft slutar med support av Win 10 den 14 oktober 2025 och innan dess rekommenderas av säkerhetsskäl en övergång till Win 11. PC för

Allas Martin Appel visar hur man drar nytta av alla nya funktioner - och visar hur man kan uppdatera sin befintliga dator.

Föreläsare: Martin Appel, tidningen PC för Alla

Lokal: Gustaf Dalén-salen, Lidingö stadshus

13:30-15:00 Handledning

Lokal: Mötesplatsen, Lidingö stadshus

15:00-17:00 Tematräff: Grunderna i ordbehandling

Att använda olika verktyg i ett ordbehandlingsprogram (t.ex. Microsoft Word eller LibreOffice) för att kunna skriva en text. Olika möjligheter utforskas t.ex. att formatera text, infoga bilder och diagram.

Anmälan (bindande) sker via mejl till ansvarig lärare, deltagaravgift 100 kr betalas kontant på plats eller med Swish. Avgiften återbetalas ej vid eventuell frånvaro/avbokning. Fika och bulle ingår.

Lärare: Julie Vidal, SeniorNet Lidingö

Lokal: Mötesplatsen, Lidingö stadshus

6 oktober

10:30–12:00 Föreläsning: Polis på G

Vår kommunpolis Thommy Brännström berättar om sitt arbete i Lidingö. Vad han upplever i den dagliga kontakten med Lidingöborna och han kommer också med goda råd om hur vi säkrar oss mot brottsligheten i samhället.

Föreläsare: Thommy Brännström, kommunpolis i Lidingö Stad

Lokal: Gustaf Dalén-salen, Lidingö stadshus

13:30-15:00 Handledning

Lokal: Mötesplatsen, Lidingö stadshus

13 oktober

10:30–12:00 Föreläsning: Praktiska vardagstjänster

Idag kan en smart telefon hjälpa till mycket i vardagen! Under den här föreläsningen berättar vi om ett antal praktiska funktioner såsom bankärenden, swish, videosamtal, mejl, kalender, kartor och mycket mer.

Föreläsare: Tomas Lagerhed och Ulla Persson, SeniorNet Lidingö

Lokal: Gustaf Dalén-salen, Lidingö stadshus

13:30-15:00 Handledning

Lokal: Mötesplatsen, Lidingö Stadshus

15:00-17:00 Tematräff: Föra över bilder från kamera till dator

Vi lär dig hur du för över dina bilder från en smarttelefon eller kamera till din PC. Detta gör vi via utforskaren. Vi lär dig även hur du tar bort bilderna ifrån mobilen/kameran när allt är klart. Efter detta tar vi en snabbtitt på hur man redigerar bilder och tar backup på dessa.

Anmälan (bindande) sker via mejl till ansvarig lärare, deltagaravgift 100 kr betalas kontant på plats eller med Swish. Avgiften återbetalas ej vid eventuell frånvaro/avbokning. Fika och bulle ingår.

Lärare: Tomas Lagerhed, SeniorNet Lidingö

Lokal: Mötesplatsen, Lidingö stadshus

20 oktober

10:30–12:00 Föreläsning: Vad betyder alla symboler i våra telefoner och hur använder man dem?

Under denna föreläsning får du lära dig vad de flesta symbolerna i din telefon betyder, t ex Stör ej, datatrafik, flygplansläge, bluetooth, ljud mm.

Föreläsare: Tomas Lagerhed, SeniorNet Lidingö

Lokal: Gustaf Dalén-salen, Lidingö stadshus

13:30-15:00 Handledning

Lokal: Mötesplatsen, Lidingö stadshus

15:00–17:00 Tematräff: AI-chattar i praktisk användning

Att fråga en AI-tjänst i stället för att googla har blivit ett vanligare alternativ då man söker svar. Frågor kan formuleras som en dialog med en expert med olika förutsättningar och svaren blir bättre anpassade till frågornas utformning och kan på så sätt ge bättre hjälp än googling. Vi förklarar lättfattligt hur det fungerar, går igenom hur enkelt AI-chattar kan användas och får möjlighet att ställa AI-frågor själva.

Anmälan (bindande) sker via mejl till ansvarig lärare, deltagaravgift 100 kr betalas kontant på plats eller med Swish. Avgiften återbetalas ej vid eventuell frånvaro/avbokning. Fika och bulle ingår.

Lärare: Olle Bratt och Anthony Dillenbeck, SeniorNet Lidingö

Lokal: Mötesplatsen, Lidingö stadshus

27 oktober

HÖSTLOV

3 november

10:30–12:00 Föreläsning: Konsekvenser av en sammankopplad värld

Stordriftsfördelar vid framställning av många produkter och tjänster vi använder oss av bidrar både till bättre kvalitet och lägre priser. Distribution och handel som följer av detta ökar samtidigt sårbarheten. Hur kan samhället och vi som individer skydda oss från effekterna och hur kan IT hjälpa i dessa avseenden?

Föreläsare: Olle Bratt, SeniorNet Lidingö

Lokal: Gustaf Dalén-salen, Lidingö stadshus

13:30-15:00 Handledning

Lokal: Mötesplatsen, Lidingö stadshus

14:00-16:00 Tematräff: Android grundkurs (Observera tiden)

Under denna tematräff får du lära dig grunderna i hur du gör i ordning din telefon så att den får ett innehåll och utseende som passar dig. Du får lära dig att modifiera hemskärmen så den passar just dig, ladda ner nya appar, ta bort appar, skapa en ikon för en webbplats mm. Vi går även igenom de

inställningar som kan vara användbara som skärmtimeout, bakgrundsbild, lägga dina appar i rätt ordning mm.

OBS! Kursen hålls av Hampus Kvist från kommunen och tiden är kl. 14-16. Kursen hålls i lokal Mötesplats centrum. Anmälan (bindande) sker till Tomas Lagerhed på tel 070 2922018 via SMS. Obs! Ange vilken kurs du vill gå. Först till kvarn". Max 10 deltagare.

Lärare: Hampus Kvist, digital lots i Lidingö stad

Lokal: Mötesplatsen, Lidingö stadshus

10 november

10:30–12:00 Föreläsning: Så påverkas du av AI-revolutionen

Chat GPT, Google Gemini, Microsoft Copilot... Det har släppts en rad nya tjänster som använder artificiell intelligens (AI), och många pratar nu om en AI-revolution. PC för Allas Martin Appel reder ut vad det här betyder för vanliga användare. Vad kan man använda tekniken till - och vad finns det för risker?

Föreläsare: Martin Appel, tidningen PC för Alla

Lokal: Gustaf Dalén-salen, Lidingö stadshus

13:30-15:00Handledning

Lokal: Mötesplatsen, Lidingö stadshus

17 november

10:30–12:00 Föreläsning: Säkerhet i den digitala världen

IT-säkerhet är ju ett ämne vi aldrig kommer att sluta prata om. Här går vi igenom de senaste rönen både vad gäller fysisk utrustning (våra mobiler, datorer och surfplattor) och den internetbrottslighet som ständigt hotar att drabba oss.

Ansvarig: Stefan Ternvald och Jan Ekberg, SeniorNet Lidingö

Lokal: Gustaf Dalén-salen, Lidingö stadshus

13:30-15:00Handledning

Lokal: Mötesplatsen, Lidingö stadshus

15:00-17:00 Tematräff: Gmail 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.

Anmälan (bindande) och kan göras via e-post till mig (stefan.ternvald@gmail.com). Deltagaravgift 100 kr betalas helst med Swish (070-750 64 74). Avgiften återbetalas ej vid eventuell frånvaro/avbokning. Fika och bulle ingår.

Lärare: Stefan Ternvald, SeniorNet Lidingö

Lokal: Mötesplatsen, Lidingö stadshus

24 november

10:30–12:00 Föreläsning: Hälsa och välbefinnande i den digitala världen

I en alltmer utbredd användning av digitala verktyg är det bra att ha koll på sin skärmtid, stress och sömn. Sen

ger digitala verktyg fantastiska möjligheter att förbättra sin fysiska och psykiska hälsa. Under denna föreläsning berättar vi hur du får en sund balans mellan din hälsa och din digitala närvaro.

Föreläsare: Ulla Persson och Olle Bratt, SeniorNet Lidingö

Lokal: Gustaf Dalén-salen, Lidingö stadshus

13:30–15:00 Handledning

Lokal: Mötesplatsen, Lidingö stadshus

1 december

10:30–11:15 Frågestund om digital teknik.

En panel svarar på åhörarnas frågor.

Föreläsare: Handledare från SeniorNet Lidingö

Lokal: Gustaf Dalén-salen, Lidingö stadshus

11:15–12:00 Gästföreläsning: Lidingö Hembygdsförening - Årets hembygdsförening 2025

Vi får en föreläsning om åren på Lidingö när hembygdsföreningen grundades.

Föreläsare: Carl Henrik Ankarberg

Lokal: Gustaf Dalén-salen, Lidingö stadshus

13:30–15:00 Handledning

Lokal: Mötesplatsen, Lidingö stadshus