

Kursplan:

5 tillfällen, gärna varje tisdag framöver, ringer du mig på FaceTime kl. 16:15. Tillsammans går vi igenom de 5 olika områdena och uppgifterna, vecka för vecka. Efter de 5 tillfällena har du ett prov. Efter provet får du en uppgift i månaden fram till juni. Då ska du vara mobilproffs!

Datum:

- 4 januari – Kursstart
- 11 januari
- 18 januari
- 25 januari
- 1 februari
- 8 februari – Prov

Mobilkurs för 60plus

Under 5 veckor lär jag dig att bemästra mobilen. Efter kursen kommer du att kunna:

- Vett & etikett på sociala medier
- Streama film och förstå memes
- Klicka hem matvaror på nätet
- Hålla koll på kost och hälsa
- Övriga fingerfärdigheter

Sociala medier

Här behöver man aldrig känna sig ensam. Vad gör dina vänner idag? Kolla vad som händer på PRO eller skriva till en gammal klasskompis ikväll?

3 fakta om sociala medier

- Allt som du ser på Facebook är inte till dig personligen. Det som du ser är kopplat till vad dina vänner engagerar sig i.
- För att lägga upp något på facebook eller instagram så krävs oftast en bild, ut och fota!
- Sociala medier är ett utmärkt ställe för att hitta inspiration till livet! Här kan du hitta recept, tips och roliga event (när tiden tillåter!!)

Denna veckan utforskar vi vilka sociala kanaler du vill använda, skapar inlogg och går igenom hur sociala medier fungerar.

Veckans uppgift

Tagga mig i en rolig video du ser på facebook och lägg ut en bild på instagram från din vecka.

Underhållning

Idag finns massor med gratis filmer, serier, dokumentärer, TV-program, musik och podcast som du kan lyssna på när du vill. Helt gratis!

Här är 6 appar att besöka för gratis underhållning:

- svtplay
- tv4play
- viafree
- youtube
- Om du har lånekort, lokala biblioteket
- Podcastappen

Denna vecka går vi igenom de olika apparna, skapar inlogg där det behövs och kollar in utbudet.

Veckans uppgift

Kolla in valfri kortfilm på SvtPlay så kollar jag på samma och sen kan vi prata om den nästa vecka. Lyssna gärna också ett avsnitt på min favoritpodcast så får du en inblick i mitt liv och utforska om du kan hitta en podcast du tycker om.

Näthandel

Att handla på nätet kan tyckas lite krångligt, varför ska man göra det när man vill stötta butikerna nere i city och är det verkligen så säkert?

Här är 5 positiva saker:

- Hemleverans
- Gratis frakt
- Stötta de lokala butikerna
- Bytesrätt, prova hemma
- Stort utbud

Detta kurstillfället går vi grundligt igenom näthandel. Hitta butiker, produkter, jämföra priser, lägg i varukorgen och betala i kassa till leverans och hämta ut paktet. Till detta ska vi också se till att ditt mobila BankID fungerar.

Veckans uppgift

Handla mat från din lokala ICA-butik på mobilen eller paddan. Du ska också köpa hem något du behöver från en valfri butik. Kanske behövs det lilla hemmaapoteket fyllas på?

Träning, hälsa och livets goda

Visste du att din telefon dagligen samlar in en hälsorapport åt dig? Ta del av din hälsa i telefonen och se din utveckling. När du lyckats gå 5000 steg under en dag — unna dig då med ett nytt recept från en av alla insta-kockar!

3 tips på träning och matlagning

- Yoga med Dag - En komiker som också kör yogapass varje dag kl 19
- Sofia Wood – Varje söndag lagar hon en ny god maträtt värd att testa
- Gratis träningspass från Friskis och svettis

Veckans uppgift

Tävla med mig vem som tagit flest steg på en vecka samt testa passet ”Jympa soft” från friskis, jag gör detsamma!

Dina önskemål och övrigt

Det finns massor med appar att utforska, vad är du nyfiken på? Fågelskådning, nyheter, väder, podcasts, korsord, alfapet, ljudböcker... Möjligheterna är oändliga!

5 tips på appar perfekta för dig:

- Sveriges ornitologförening
- Wordfeud
- Din lokala dagstidning
- 1177 - Vårguiden
- Svenska turistföreningen
– vandringsleder

Veckans uppgift

Ladda hem 2 appar du tror du skulle tycka är kul. Utforska och berätta sen vad du hittat för appar nästa vecka.

Du ska också ladda ner Wordfeud och utmana mig på alfapet! Men passa dig, jag har övat i fler år!