



BETALNINGSHJÄLPEN

Nätets möjligheter

Inledning

Välkommen till den avslutande delen av Betalningshjälpens utbildningsmaterial om den digitala världen. Här ska vi öppna dörren till en värld fylld med möjligheter, äventyr och upptäckter. En värld där avstånd krymper, kunskap flödar fritt och där dina intressen och passioner kan få ny glöd.

Har du någonsin undrat över hur det skulle vara att kunna resa världen runt utan att lämna ditt vardagsrum? Eller kanske du har drömt om att ha ett bibliotek med tusentals böcker tillgängliga vid dina fingertoppar? I den digitala världen är allt detta - och mycket mer - möjligt.

För många äldre har internet blivit en källa till glädje och förnyelse. Det är en plats där man kan återuppta gamla hobbyer, utforska nya intressen, och till och med hitta gemenskaper med likasinnade människor. Enligt forskning från Socialstyrelsen, har många äldre funnit stor glädje i att använda appar som hjälper dem att hålla kontakten med familj och vänner, utforska konst och kultur, och till och med lära sig nya färdigheter.



Diskutera frågorna
tillsammans med
en vän!

Diskutera

- Hur känner ni inför den digitala världen? Är det något ni är nyfikna på, eller känner ni er osäkra?
- Har ni någonsin tänkt på internet som en plats för upptäckter och äventyr?
- Vad skulle ni vilja utforska eller lära er mer om på internet?



Inspirerande möjligheter

Utforska kulinariska äventyr: Upptäck en värld av kulinariska äventyr med appar som erbjuder recept från världens alla hörn, komplett med steg-för-steg-instruktioner och videor som gör matlagningen enkel, härlig och utforskande.

Res utan att resa: Ge dig ut på virtuella, digitala, resor där du kan besöka platser du alltid drömt om, allt genom några klick på din dator eller surfplatta.

Förbättra dina färdigheter: Varför inte ta upp en ny hobby eller förbättra dina färdigheter inom ett område du alltid varit intresserad av? Internet är fullt av resurser och kurser som kan hjälpa dig att uppnå detta.

Hålla kontakten: I dessa tider är det viktigare än någonsin att hålla kontakten med nära och kära. Lär dig hur du kan använda sociala medier för att stanna nära dem du bryr dig om, oavsett avstånd.

Så låt oss tillsammans utforska den underbara världen av internet, där varje klick kan öppna dörren till en ny upptäckt, eller ett nytt äventyr. Låt oss tillsammans skapa minnen och upplevelser som kommer att berika ditt liv på så många sätt.

Diskutera frågorna
tillsammans med
en vän!

Diskutera

- Har ni någonsin provat någon matlagningsapp för att hitta nya recept? Hur var er upplevelse?
- Vad tycker ni om idén att "resa" genom att titta på bilder eller videor från olika platser på internet?
- Har ni någonsin tänkt på att ta upp en ny hobby eller lära er något nytt online? Vad skulle det vara i så fall?
- Hur känner ni för att använda digitala verktyg för att hålla kontakten med familj och vänner?



Vad är egentligen appar och sociala medier?



Appar

Appar är små program som du kan installera på din mobiltelefon, surfplatta eller dator. De kan hjälpa dig att göra olika saker, till exempel att spela spel, lyssna på musik, läsa nyheter, beställa mat, boka resor, betala räkningar och mycket mer.

Det finns miljontals appar att välja mellan, och du kan hitta dem i olika appbutiker, till exempel Google Play eller App Store.

Sociala medier

Sociala medier är webbplatser eller appar som låter dig kommunicera med andra människor online. Du kan dela bilder, videor, texter, ljud eller länkar med dina vänner, familj eller andra som har samma intressen som du. Du kan också följa personer som du tycker är inspirerande, roliga eller kunniga, till exempel kändisar, politiker, idrottare eller experter.

Exempel på sociala medier:

Några exempel på populära sociala medier är Facebook, Instagram, Twitter, TikTok och YouTube.

Diskutera frågorna tillsammans med en vän!

Diskutera

- Har ni någonsin använt en app på er telefon eller surfplatta? Om ja, vilken?
- Vad tycker ni om idén med sociala medier? Känns det överväldigande, eller är det något ni skulle vilja utforska?
- Har ni någonsin hört talas om Facebook, Instagram eller WhatsApp? Vad vet ni om dem?

Varför är appar, sociala medier och internet viktiga och användbara?



Internet är fullt av möjligheter. Här kan du hitta nya recept, lyssna på musik eller hitta nya vänner med samma intessen som dig.

Hålla kontakten

De kan hjälpa dig att hålla kontakten med dina nära och kära, oavsett var de bor eller hur ofta ni kan träffas. Du kan se vad de gör i sina liv, skicka dem hälsningar eller gratulationer, ringa dem gratis via video- eller röstsamtal eller delta i gemensamma aktiviteter online.

Tillgång till information

De kan ge dig tillgång till en mängd information och tjänster som kan underlätta din vardag. Du kan få svar på dina frågor, hitta lösningar på dina problem, få råd om din hälsa eller ekonomi, beställa varor eller tjänster som levereras hem till dig eller boka tid hos läkare eller myndigheter.

Underhållning

De kan ge dig möjligheter att ha roligt och lära dig nya saker. Du kan spela spel som utmanar din hjärna eller din motorik, lyssna på musik som du

gillar eller upptäcka nya genrer eller artister, se på underhållande eller lärorika program eller filmer som passar din smak eller ditt humör eller läsa böcker eller artiklar som intresserar dig eller ger dig nya perspektiv.

Gemenskap

De kan ge dig en känsla av gemenskap och delaktighet. Du kan hitta andra människor som har samma hobbyer, erfarenheter eller åsikter som du och utbyta tankar eller tips med dem.

Du kan också engagera dig i frågor som du bryr dig om eller stödja goda ändamål som du vill bidra till.

Några exempel på populära sociala medieplattformer och appar och i Sverige



Facebook: Ett socialt nätverk där användare kan skapa profiler, dela bilder, videor och statusuppdateringar, samt interagera med vänner och familj. För äldre individer kan Facebook vara ett utmärkt sätt att hålla kontakten med vänner och familj, särskilt dem som bor långt borta. Många äldre organisationer och grupper har också sidor eller grupper där medlemmar kan dela information och diskutera ämnen av gemensamt intresse.

Facebook Messenger: En meddelandeapp som tillåter text, röst- och videosamtal. Den är kopplad till Facebook-profiler men fungerar också som en fristående app på både mobila enheter och datorer. För äldre som redan är aktiva på Facebook kan Messenger vara ett smidigt sätt att hålla privata konversationer med vänner och familj, planera evenemang eller bara för att småprata.

FaceTime: Apples inbyggda video- och röstsamtals-tjänst, exklusiv för Apple-enheter. För äldre som använder iPhones, iPads eller Mac-datorer kan FaceTime vara ett bekant och enkelt sätt att videochatta med familj och vänner. Med dess enkla gränssnitt är det lätt att förstå och använda, vilket gör det till ett populärt val för personliga samtal.

WhatsApp: En meddelandeapp som också tillåter röst- och videosamtal. För äldre användare är den enkel och intuitiv att använda för att hålla kontakten med nära och kära.

Instagram: En plattform för delning av foton och videoklipp. Äldre kan finna det vara ett bra sätt att följa barnbarn, andra familjemedlemmar, eller enskilda intressen och hobbyn.

Skype: Erbjuder video-, röst- och textchatt. Många äldre är redan bekanta med Skype och uppskattar det som ett verktyg för att ha videosamtal med familj och vänner.

Microsoft Teams: En mångsidig plattform som erbjuder video- och röstsamtal samt textchatt. Har ett liknande gränssnitt som Skype. Dessutom, eftersom Microsoft gradvis håller på att fasa ut Skype till förmån för Teams, har de inkluderat funktioner i Teams som liknar dem i Skype.

YouTube: En videodelningsplattform, rik på innehåll. Det innehåller många instruktionsvideor, recept, hobbyprojekt och även nostalgiskt innehåll som kan vara av intresse för äldre tittare.

Duolingo: En app som hjälper dig att lära dig ett nytt språk på ett roligt och effektivt sätt. Du kan välja mellan många olika språk, till exempel engelska, franska, spanska eller tyska, och öva på att läsa, skriva, lyssna och tala. Duolingo anpassar sig efter din nivå och dina mål, och ger dig feedback och belöningar för dina framsteg. Duolingo kan passa en äldre målgrupp som vill utveckla sina språkkunskaper eller utmana sig själva med något nytt.

Med FaceTime kan du hålla kontakt med dina nära och kära.



SVT Play: En app som ger dig tillgång till allt innehåll från Sveriges Television. Du kan se direktsändningar eller reprisar av program från olika genrer, till exempel komedi, dokumentär, nyheter eller sport. Du kan också se filmer eller serier som du gillar eller upptäcka nya favoriter. SVT Play har många program som är textade, vilket kan underlätta för dig som har hörselproblem eller vill förbättra din svenska.

Karma: En app som låter dig rädda mat som annars skulle slängas av restauranger, caféer eller butiker. Du kan köpa mat till ett reducerat pris och hämta den vid en bestämd tid. Karma är bra för både miljön och plånboken, och ger dig möjlighet att prova nya smaker och rätter. Karma kan passa en äldre målgrupp som vill bidra till att minska matsvinnet och spara pengar samtidigt.

Spotify: En app som låter dig lyssna på miljontals låtar, poddar och spellistor från olika artister, genrer och humör. Du kan skapa din egen musiksamling, följa

dina favoriter, upptäcka ny musik eller lyssna offline. Spotify har också en funktion som kallas Spotify Connect, som låter dig styra musiken från olika enheter, till exempel din mobil, dator eller tv.

Google Earth: En app som låter dig utforska världen i 3D från din mobil eller surfplatta. Du kan se satellitbilder, kartor och terräng av olika platser, från städer till landskap. Du kan också använda Google Earth för att göra virtuella resor till berömda sevärdheter, historiska platser eller natursköna områden. Du kan till och med skapa din egen resa genom att lägga till bilder, texter och ljud.

Easypark: En app som låter dig betala för parkering med din mobiltelefon. Du kan se vilka zoner och priser som gäller där du vill parkera, och förlänga eller avsluta din parkering när du vill. Easypark fungerar med bank- och kreditkort, Swish och andra betalningsmetoder.

Diskutera frågorna tillsammans med en vän!

Diskutera

- Har ni någonsin använt någon av de appar som nämndes? Om ja, hur var er upplevelse?
- Vilka appar eller webbplatser låter mest intressanta eller användbara för er?
- Är det något ni skulle vilja ha hjälp med för att komma i gång med att använda en viss app eller webbplats?



Sammanfattning

Appar, sociala medier och internet är fantastiska verktyg som kan berika ditt liv på många sätt. De kan hjälpa dig att hålla kontakten med dina nära och kära, få tillgång till information och tjänster, ha roligt och lära dig nya saker, och ge dig en känsla av gemenskap och delaktighet.

Men de har också vissa risker eller utmaningar som du bör vara medveten om och hantera på ett bra sätt. Du bör dock alltid vara lite kritisk, försiktig och respektfull när du använder appar, sociala medier och internet.

Diskutera frågorna
tillsammans med
en vän!

Diskutera

- Efter att ha gått igenom detta material, hur känner ni inför den digitala världen?
- Vad är det mest spännande ni har lärt er idag?
- Är det något ni känner er osäkra på eller har frågor om när det gäller att använda internet?