

Veckobrev vecka 37 (9 – 15 sept 2024)



PUB i kväll

fredag den 6 september kl.17– 20

med sommar-musikquiz

Som vanligt får vi en assiett med små läckerheter och till det vin eller öl.

Välkomna!

Meddela gärna att du kommer, Kerstin Jernström **070 588 21 03**

Bowling

Måndag kl 11 rullar kloten i Vårby Gårds bowlinghall.

Välkomna, både nya och "gamla" spelare

Kontaktperson **Leif Åsberg 070 671 10 24**

Boule

Måndagar kl 10-12 vid Aspvägen, Malmtorp

Kontaktperson **Birgith Andersson 073 805 17 08**

Seniorgympa

Tumba Gymmix har seniorgympa i Malmsjö Sporthall

tisdagar kl 16.15-17.15.

Vi tränar styrka, balans och koordination i ett 60 minuters träningspass till musik.

Kontaktperson: Kerstin Nyberg, Tumba Golf tel 070-656 24 76

Gratis Teknisksupport

Har du behov att få hjälp med frågor om mobil, dator eller padde kan man anlita kunniga om detta på "Mötesplats Grödinge" på **måndagar kl 12-14** - helt gratis

Onsdag 11 september klockan 13.00, extra årsmöte i medlemslokalen, Malmtorpsvägen 25.



Bjuder vi på god och välsmakande tårta och kaffe
Dessutom håller vi ett kort extra årsmöte med endast en fråga.



Kom på mötet så får vi förklara, eller se separat kallelse

Anmäl dig innan 9 september så vi vet att tårtan räcker till er alla

Varmt välkomna

Anki Lauberg

Anmälan till Margareta Ståhlberg

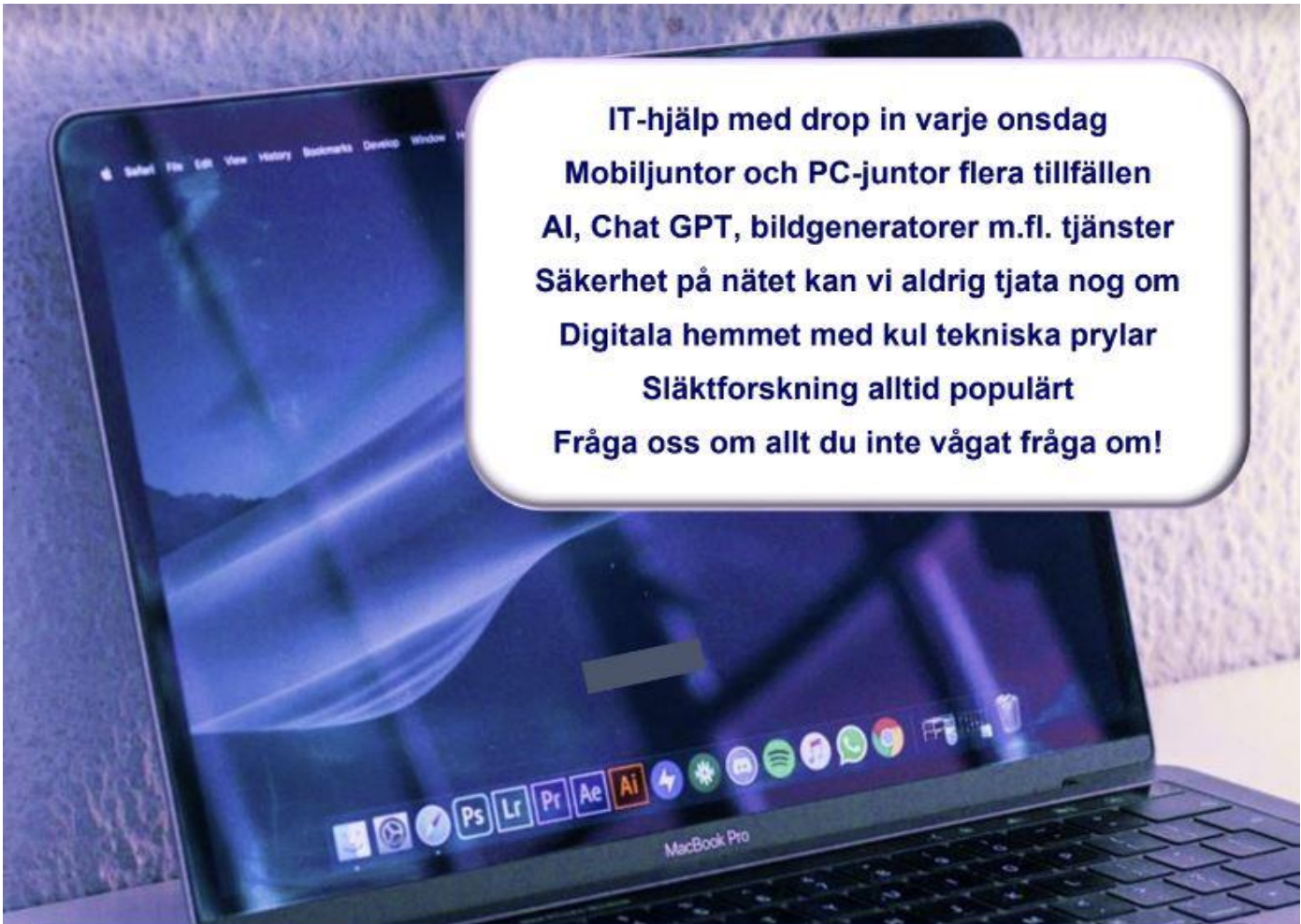
margareta.stahlberg@telia.com

076 103 77 31

Ingen entré

Vi i SPF Grödinge är redan medlemmar och betalar därför det lägre priset för aktiviteterna

Här kommer, efter önskemål, all information om SeniorNet



IT-hjälp med drop in varje onsdag
Mobiljutor och PC-jutor flera tillfällen
AI, Chat GPT, bildgeneratorer m.fl. tjänster
Säkerhet på nätet kan vi aldrig tjata nog om
Digitala hemmet med kul tekniska prylar
Släktforskning alltid populärt
Fråga oss om allt du inte vågat fråga om!

Nytt program för hösten 2024

En ny termin och ett nytt program. Vi hoppas du tycker som vi att det är roligt att hänga med i den digitala utvecklingen.

Det finns alltid något nytt att lära och dela med sig av.

Vi är glada över att vi behövs och kanske mer än någonsin eftersom digitaliseringen går så snabbt och finns överallt.

Välkommen till SeniorNet Botkyrka

Ideell och obunden seniorförening



SeniorNet Botkyrka

Hösten 2024

Vill du hänga med, och med oss?

Allt händer så snabbt i den digitala världen. Fler och fler tjänster i samhället går bara att nå digitalt; via dator, mobiltelefon, klocka eller padda, medan analoga alternativ försvinner helt.

Vill du prova på, uppdatera dina kunskaper eller utforska digitala nyheter?

Vi hjälper dig i att bli mer bekväm i den digitala tillvaron.

Du är också extra välkommen att hjälpa andra med det du vill och kan inom dina intresseområden.

Det är roligt, lärande och angeläget att på olika sätt bidra till mer digital delaktighet. Hör gärna av dig via mejl: seniornetbotkyrka@hotmail.com eller telefon: 076 039 57 74. Vi söker volontärer till vår verksamhet.

- Behöver du hjälp med din smarta telefon, surfplatta eller dator?
- Vill du kunna surfa säkert?
- Har du frågor om internettjänster, appar eller digitala lösningar?
- Vill du hänga med oss, och ha roligt?



Seniorhuset i Tumba är en fantastisk tillgång med fina lokaler för utbildning, träffar och sociala aktiviteter. En given mötesplats för en inspirerande samvaro för oss seniorer. Vi lär oss tillsammans!

Aktuellt i höst



Framför allt är vi nyfikna och har roligt och nyttan får vi på köpet.

Terminsstart med KICK OFF

Vi startar terminen med två öppna KICK OFF-träffar, en i Tumba och en i Hallunda. Du får en överblick över höstens program med korta "trailers" ur innehållet exempelvis Mobil, AI, Smarta hemmet och säkerhet. Vi välkomnar frågor och önskemål och vi bjuder såklart på extragott fika.

Vi talar givetvis om AI

Nu är Chat GPT och AI-bildgeneratorer heta! Då gör vi som vi alltid har gjort det vill säga följer med i utvecklingen. AI finns med i flera programpunkter och vi visar hur vi kan använda text-och bild-tjänster (gratisversioner). Vi tar också upp några områden där AI gör jobbet och givet är också diskussion om etik- och säkerhetsfrågor.

Seniorveckan – Hela huset lever i Seniorhuset 18/9

PRO Tumba, SeniorNet Botkyrka, SPF Botkyrka och Botvidsbygdens släktforskarförening verkar i Seniorhuset. Vi presenterar våra verksamheter och bjuder in till boule, korvgrillning, tipsrunda, kaffe, tårta, AI Quiz och IT-hjälp samt tips om släktforskning.

Du som behöver extra hjälp med din surfplatta

Fråga oss om det du aldrig vågat fråga tidigare, och om och om igen.

Ja, vi öppnar upp för dig som har många frågor om din iPad eller Androidplatta.

Juntor

Juntor är trevliga träffar där du kan prova på och lära dig mer om digitala lösningar. Vi lär oss tillsammans. Du behöver ta med egen utrustning; Smart telefon/Padda/PC. Ställ dina frågor och kom gärna med uppslag och idéer.

Mobiljunta Android

Bli inspirerad. Var nyfiken. Ha kul! Vill du träna på att använda och bli mer säker på din Android telefon; Samsung/Sony HTC.

Ladda ner appar, ordna inställningar, använda Bank-ID och mycket annat

Tid: onsdag 11 sept, 16 okt och 13 nov
klockan: 10.00 - 12.00

Plats: **Hallunda Folkets hus**, Biblioteket, Sagorummet/

Ledare: Gunilla, Inger och Helena

Tid: onsdag 2 okt, 30 okt och 27 nov
klockan: 09.00 - 11.15

Plats: **Seniorhuset Tumba**

Ledare: Gunilla, Inger och Helena

Bli vän med din surfplatta!

Vill du bli säkrare på att använda din surfplatta? Det finns många områden att testa och bli mer bekväm med, inte minst att dra nytta av ett urval av appar.

Ställ frågor och få svar och praktisk hjälp. Vi i gruppen hjälper varandra.

Ta med din iPad eller Androidplatta.

Tid: torsdag 3 okt, 31 okt och 28 nov.
klockan 10 - 12

Plats: Seniorhuset Tumba

Ledare: Inger och Eva-Britt

Digitala hemmet i din vardag

Kul teknikprylar eller lösningar som underlättar din vardag i hemmet?

Vi tittar närmare på IKEA:s smarta prylar; smart belysning, eluttag, luftrenare, rullgardin och bordslampa med högtalare samt styrenheter via smart app., fjärrkontroll, genvägsknapp, röst eller rörelse.

Och hur är det med säkerheten när vi kopplar upp oss mer och mer?

Tid: torsdag 14 nov
klockan 11.30 - 13.45

Plats: Seniorhuset Tumba

Ledare: Stig och Olle

Seniorveckan hösten 2024

"Hela huset lever" är temat 18 september. Vi passar på att starta IT-hjälpen under seniorveckan. Då kan du ställa frågor och få råd och hjälp med enklare ärenden.

Vi har också en AI-Quiz med priser och bjuder på bubbel och frukt.

Tid: 18 september klockan 16 - 18

Plats: Seniorhuset Tumba

PUB-träffen i oktober - Fransk afton

Christina Huet som bott i Frankrike i 25 år bjuder in till en fransk afton, med franska ostar och vin.

Tid: 17 oktober klockan 16 - 18

Plats: Seniorhuset Tumba

Vi står som arrangör för denna PUB-träff.

Forts. juntor

Finesser i Word

Office 365 och genomgång av smarta finesser i Word. Studera vidare genom att logga in på Aktiv.se (medlemsförmån).

Tid: onsdag 25 september

Klockan: 11.30 - 13.45

Plats: Seniorhuset Tumba

Ledare: Stig och Olle

Användbara internettjänster

Internet är full av tjänster som du kan ha nytta och glädje av. Utforska och lär dig mer.

Betalningstjänster; e-legitimation, Bank ID, digital brevlåda, digitala vårdtjänster, resetjänster, molntjänster, strömmade och digitala tjänster etcetera.

Tid: onsdag 2 oktober

klockan: 11.30 - 13.45

Plats Seniorhuset Tumba

Ledare: Olle och Jan

Googletjänster du har nytta av

Du får prova på några populära Google-tjänster: Assistenten med röststyrning, Lens bildigenkänning och Google översätt samt Google Bard det nya AI-verktyget.

Tid: torsdag 10 oktober

klockan 11.30 -13.45

Plats: Seniorhuset Tumba

Ledare: Owe, Olle och Stig

PC junta – digitala nyheter

Vi går igenom digitala nyheter som du kan ha god nytta av. Vilka program och funktioner det blir beror på vad som är aktuellt i november.

Tid: onsdag 20 november

klockan: 11.30 - 13.45

Plats: Seniorhuset Tumba

Ledare: Sune och Stig

Säkerhet kan vi alltid tala mer om

Aktuella IT-säkerhetsfrågor. Det finns en hel del du kan göra för att bli säkrare på nätet och undvika att bli lurad.

Att vara uppdaterade inför julen är en god idé
Bedragarnas högsäsong!

Tid: onsdag 4 december

klockan 11.30 - 13.45

Plats: Seniorhuset Tumba

Ledare: Olle och Stig

Släktforskning cirkel - rullande

Start: i mitten av september 15 tillfällen

klockan 12.00 - 16.00

Plats: Hallunda Folkets Hus

Ledare: Tommy

Genom samarbetet med Botvidbygdens släktforskarförening finns alla möjligheter att släktforska i Seniorhuset.
Kontakta Inger Feldhofer.



IT-hjälpen och IT-akuten

Behöver du hjälp med **din** digitala utrustning och/eller digitala tjänster är du alltid välkommen till IT-hjälpen i Tumba och Hallunda. Du får support och praktisk hjälp och svar på dina frågor.

Det finns flera kunniga tekniker och handledare på plats. Ta också en fika och ha en trevlig stund tillsammans med dina vänner.



IT-hjälpen i Seniorhuset Tumba

är öppen onsdagar varje vecka klockan 14 - 16.

Startar: 18 sept under Seniorveckan, då kan du få enklare råd. Veckan därpå, dvs 24 sept, är IT-hjälpen öppen som vanligt.

Du kan droppa in eller beställa tid i förväg via mejl om du har ett större problem som tar tid.

IT-hjälpen i Folkets hus Hallunda

är öppen onsdagar klockan 14 - 16
Datum: 11 sept, 16 okt och 13 nov.
Lokal: Biblioteket, Tysta Rummet

IT-akuten är en bemannad mejladress dit du alltid kan vända dig med dina frågor.

Du får svar så snart som möjligt av den handledare som är bäst på att svara på dina frågor.

it-akuten@seniornetbotkyrka.se

- Så bra att ni finns. Handledarna är så kunniga och hjälpsamma och jag blir inte ruinerad, säger en medlem.

Fredagsträffar – öppna för alla intresserade



KICK OFF för höstens program!

Vi startar terminen med två öppna träffar, en i Tumba och en i Hallunda.

Du får en överblick över vårens program med korta "trailers" ur innehållet. Vi bjuder på extragott fika och chans att vinna priser.

Tid: fredag 6 september klockan 10 - 12

Plats: Seniorhuset Tumba eller

Tid: fredag 13 september klockan 13 - 15

Plats: Hallunda folkets hus, lokal Viljevi

Värdar: Christina, Sune, Gunilla, Olle, Inger och Owe.

Bli säker på nätet

Ett tema som är aktuellt hela tiden är säkerhet. Vi vill vaccinera mot bedrägerier, peka på saker du kan göra för att bli säkrare på nätet och tala en del om källkritik/källtillit.

Tid: fredag 11 oktober klockan 10 - 12

Plats: Seniorhuset Tumba

Värdar: Sune, Olle m fl.

PUB- träffar i Seniorhuset Tumba

Tid: torsdag 19 september, 17 oktober och 21 november klockan 16 - 18

Förtäring och dryck till självkostnadspris.

Samverkan med PRO, SPF och Släktforskning.

Mer nyfiken på AI

Alla talar om AI! Har du provat på eller vill du Prova på att fram texter via Chat GTP och använda en AI generator för att skapa bilder.

Vi tar också upp några viktiga områden där AI redan gör jobbet exempelvis e-hälsa Etiska aspekter och säkerhetsfrågor hör också hemma här.

Tid: fredag 29 november klockan 10 - 12

Plats: Seniorhuset Tumba

Ledare: Olle och Owe

Seminarium – digitala föreläsningar

SeniorNet Sweden bjuder in till digitala föreläsningar med aktuella teman.

För volontärer, resurspersoner, handledare

Tid: 18 sept, klockan 10 - 12

För alla medlemmar

Tid: 27 sept och 6 dec, klockan 10 - 11.30.

Internetstiftelsens event - Tänk säkert och agera smart på nätet.

11 okt klockan 10.30 - 12.30

Digitalt via Zoom/Youtube. Inbjudan skickas till alla medlemmar.

Din förening

SeniorNet Botkyrka är en ideell obunden förening.
- Vi hjälper seniorer in i digital gemenskap.

Kontakta gärna ledaren när du har frågor

Ulla Comérus	ulla@comerus.net
Tommy Durgé	tommy_durge@hotmail.com
Owe Eriksson	owe@erkonsult.com
Inger Feldhofer	inger.feldhofer@hotmail.com
Olle Lennartsson	olennartsson@gmail.com
Stig Marklund	stig.marklund@live.com
Sune Nilsson	sune.n@live.se
Gunilla Sätterberg	gunilla.satterberg@tyfonmail.se
Jan Vikström	jamavikstrom@gmail.com



Bidrag till kostnader för verksamheten

Släktforskning: 15 tillfällen 770 kronor.

Juntor: 50 kronor per tillfälle.

Fredagsträffar: 40 kronor per gång.

IT-hjälpen: 50 kronor vanliga ärenden och 100 kronor för större jobb.

Om du inte är medlem kostar IT-hjälpen 70 respektive 150 kronor.

Swish: 123 075 33 92

Medlem

Anmäl dig som medlem på SeniorNet Swedens hemsida
<https://seniornet.se/medlemskap/medlemsregistrering/>
Medlemsavgiften är 250 kronor per år.

Du kan också kontakta oss så hjälper vi dig med anmälan.

Ordförande: Christina Huet

Vice ordförande: Sune Nilsson

E-postadress: seniornetbotkyrka@hotmail.com
it-akuten@seniornetbotkyrka.se

Telefon: 076 039 57 74

Webbplats: Googla på SeniorNet Botkyrka

SeniorNet Botkyrka ingår i nationella nätverket SeniorNet Sweden och samverkar med Botkyrka kommun, PRO Tumba, SPF Botkyrka, Botvidbygdens släktforskarförening och Hallunda Folkets hus och Bibliotek.

