



Alla kan surfa

Studiehandledning för cirkelledare

Surfplattor iPad och Android

© 2017 Studieförbundet Vuxenskolan, SV och Demensförbundet

Projektledning: Lars-Erik Larsson, SV

Författare: Petra Hoff, Charlotta Olofsson och Birgitta Fors

Illustrationer/appar/ikoner: Med tillstånd av Apple Sverige AB.

Grafisk form: Birgitta Fors, ConForza Grafisk produktion

Denna studiehandedning finns att ladda ner som PDF utan kostnad på:

www.sv.se/allakansurfa

www.demensforbundet.se/leva_med_demens

Innehåll

Sid

Inledning	_____	4
Till cirkelledaren	_____	5
Övningar surfplatta	_____	6
Övning 1	Att ladda surfplattan _____	8
Övning 2	Sätta på _____	8
Övning 3	Hemknapp – kom igång! _____	8
Övning 4	Stänga av _____	9
Övning 5	Använda pekskärm _____	9
Övning 6	Komma ut på nätet – Internet _____	10
Övning 7	Ladda ner appar _____	11
Övning 8	Rensa och städa skärmen _____	11
Övning 9	Läsa av datum i Kalendern _____	12
Övning 10	Lägga in aktivitet i Kalendern _____	12
Övning 11	Skriva anteckningar _____	13
Övning 12	Använda GPS och karta _____	14
Övning 13	Läsa av tiden _____	14
Övning 14	Ställa väckarklockan _____	15
Övning 15	Lägga in nya kontaktuppgifter _____	15
Övning 16	Fotografera _____	16
Övning 17	Läsa e-post _____	16
Övning 18	Skicka e-postmeddelande _____	17
Övning 19	Läsa och skicka meddelanden _____	17
Övning 20	Skicka foton _____	17
Övning 21	Ta emot och spara bilder _____	17
Fler appar för nytta och nöje	_____	19
Länkar	_____	23
iPad checklista	_____	24
Android checklista	_____	26

Inledning

Det här studiematerialet är framtaget av Studieförbundet Vuxenskolan i samarbete med Demensförbundet. Projektet finansieras av Myndigheten för delaktighet.

Intresset för att kunna använda smartphone och surfplattor har blivit större och större både som nöje och som stöd och hjälp i vardagen. Studiematerialet vänder sig till dig som på ett enkelt sätt, steg-för-steg, vill lära dig grunderna i att hantera smartphone eller surfplatta.

Alla kan surfa är medvetet utformat på ett grundläggande, strukturerat och enkelt sätt och är tänkt att användas i studiecirkel.

Materialet bygger på erfarenheter från Ipad-cafeer för äldre samt studiecirkel med personer som har en demensdiagnos och som är tidigt i sin sjukdom.

Grunderna förklaras i övningar steg-för-steg och mot slutet finns ett avsnitt som ger förslag på fler användningsområden. Här väljer cirkelledaren att gemensamt gå igenom vad som känns aktuellt utifrån gruppens kunskaper och önskemål.

Observera att olika modeller av surfplattor eller nya uppdateringar kan göra att bilder och instruktioner inte stämmer exakt med din eller deltagarnas egen surfplatta.

Genom att deltagarna fyller på med egna anteckningar om hantering och tips blir studiematerialet blir ännu tydligare och användbart.

Alla kan surfa fungerar som ett hjälpmedel när man tillsammans med andra tränar praktiskt.

Lycka till!

Till cirkelledaren

Alla kan surfa är ett studiematerial för att lära sig grunderna i att hantera sin surfplatta. För att delta i denna studiecirkel krävs inga förkunskaper. De första kapitlen innehåller grundläggande kunskaper med steg-för-steg-handledning. Studiematerialet är upplagt med grundövningar och fortsättningsövningar.

Mot slutet finns förslag på övningar där det inte finns steg-för-steg-handledning utan här krävs förkunskaper hos dig som cirkelledare. Det kommer också att finnas många fler önskemål om vad man vill göra med sin surfplatta som vi inte har tagit med här. Cirkelledaren väljer ut en övning som blir dagens tema och som alla tränar på gemensamt.

Även personer med demenssjukdom kan lära sig att använda ny teknik som de inte använt tidigare såsom surfplatta. För att kunna använda den självständigt krävs att deltagaren inte har kommit för långt i sin demenssjukdom och att det finns tillräckligt med tid för att repetera och träna praktiskt med stöd av en handledare/cirkelledare. Det är inte viktigt hur många olika appar och funktioner som man använder, utan det primära är att användandet känns lustfyllt och att cirkelledaren kan anpassa antalet och valet av övningar till deltagarens förmåga och önskemål. Du som cirkelledare ska inte känna dig pressad av att hinna med alla övningar som finns föreslagna i studiematerialet.

Syftet är att bygga på deltagarens motivation. Genom att träna i små grupper kan deltagarna uppmuntra varandra till att våga prova nya saker. I en grupp kommer deltagarna att vara på olika nivåer när det gäller förkunskaper och inlärningsförmåga. Genom att använda checklistan som finns längst bak i studiematerialet kan du lättare få en bild av deltagarnas förkunskaper och kunskapsnivå.

De första övningarna kan helt hoppas över om deltagaren redan har den kunskapen, men det kan vara bra att repetera och gå igenom gemensamt. Det är viktigt att alla känner till grunderna och får lära sig i sin takt. Tänk på att inte pressa in för många övningar vid ett tillfälle utan ge tid till att prova praktiskt och att repetera.

Den som har lite förkunskaper kan själv läsa igenom de första övningarna för att se att det stämmer med deras modell av surfplatta. Du kan sedan gå igenom dessa övningar gemensamt för att hjälpa till att skriva korrigeringar i materialet och fånga upp eventuella oklarheter.

Ett förslag är att välja ut en övning vid varje tillfälle som alla kan träna på inledningsvis, till exempel att mejla. I slutet kan det finnas plats för individuella frågor. Om någon fråga är för omfattande, eller om tiden inte räcker till, kan man ha den frågan som gemensam genomgång vid nästa träff.

För deltagaren räcker det att läsa texten i själva övningen, resten är överkurs för den som vill. Detta kan också cirkelledaren med fördel gå igenom muntligt. Ett tips är att först gå igenom varje övning tillsammans praktiskt och sen direkt efter varje moment låta deltagarna att så självständigt som möjligt följa instruktionerna i materialet så att de känner igen texten när de vill repetera hemma. Uppmuntra till att skriva egna kom-ihåg-anteckningar i materialet.

Vissa deltagare kommer aldrig att lära sig mer än några få övningar som behöver tränas om och om igen. Det är helt i sin ordning och täcker oftast de behov av självständighet och kontroll över tekniken som just den deltagaren hanterar för tillfället och är nöjd med. Som cirkelledare behöver du vara lyhörd för att det inte alltid handlar om att lära sig fler nya saker, utan ofta handlar det om att rensa bort och få hjälp att förenkla, så att inläringen inte störs av onödig information.

Ha gärna användarhandboken/manualen för surfplattan till hands – som uppslagsbok, för flera funktioner och fördjupning. Se länkar i studiematerialet.

Förberedelser innan

Vissa deltagare har med sig sin egen surfplatta men det är bra om det även finns möjlighet att låna innan deltagaren bestämmer sig för att detta är något för dem.

Vår erfarenhet är att det också kan behövas råd vid inköp för att få den surfplatta som passar de individuella behoven bäst. Vad man verkligen behöver när det gäller olika abonnemang, paketpris och tilläggstjänster, vilket kan vara en djungel för vilken nybörjare som helst.

Det är viktigt att ha färdiga listor på telefonnummer och e-postadresser till deltagarna så att det blir lättare att träna på att till exempel mejla varandra under cirkeln.

Att tänka på under cirkelträffen

Förutom cirkelledaren är det bra med minst en ledare till eftersom gruppen kan behöva delas upp i mindre grupper eller att någon deltagare behöver få individuell handledning i något moment. Under cirkeltillfällena är det viktigt att vara någorlunda disciplinerad och gå igenom de övningar som berör alla i grupp och spara de individuella önskemålen tills efter genomgången.

Det är bra att inte vara för stor grupp, fyra till åtta deltagare brukar vara lagom. Tidigare grupper har träffats sex-tio gånger, men detta beror mycket på gruppens kunskaper och önskemål. Vissa grupper har fortsatt en termin till och då valt nytt tema från gång till gång.

Olika studiematerial för olika surfplattor

Deltagarna har ofta olika märken och modeller av surfplattor. Studiematerialet är upplagt så att cirkelledaren (eller deltagaren själv) skriver ut den PDF/studiematerial som passar till respektive deltagare och att cirkelledaren har denna övergripande studiehandledning. Handledningen innehåller tips på diskussioner kring de olika övningarna och vad som är viktigt att tänka på (och inte steg-för-steg-instruktioner).

Det är även tänkt att deltagarna ska kunna använda sig av studiematerialet för att träna hemma mellan cirkelträffarna. För att det inte ska bli alltför rörigt kan det vara bra att dela på dem som vill lära sig surfplatta och de som vill lära sig smartphone.

Övningar Surfplatta

Vid första cirkelträffen är det bra att alla deltagare får bekanta sig med sin surfplatta eller smartphone eller om det finns möjlighet att låna en under studiecirkeln. Denna studiecirkel kräver inga förkunskaper utan allt tas från grunden. Planera in gott om tid för de olika momenten och dela gärna upp er i mindre grupper. Var beredd på att det även kan behövas individuellt stöd.

Övning 1: Att ladda surfplattan

Diskutera även rutiner för att komma ihåg att ladda och att det kan vara bra med ett skydd eller fodral runt surfplattan.

Övning 2: Sätta på

Prova praktiskt så att alla känner sig säkra på vilken knapp de ska trycka på och hur hårt och länge. I början känns det ofta inte naturligt att dra med fingret för att låsa upp och eventuella lås-upp-koder kan också ställa till det.

Rutiner och strategier för att komma ihåg SIM- och lösenkod (iPhone), PIN-kod och skärmlås (Android), kan behöva diskuteras i gruppen. Glömda koder kan ställa till det så att telefonen inte går att använda fullt ut. Innan ni tränar på att stänga av telefonen helt är det bra att försäkra sig om att deltagarna har sina koder tillgängliga.

Övning 3: Hemknapp – kom igång!

- Gå igenom var hemknappen sitter och träna på att använda den.

Det kan vara svårt att trycka lagom hårt. Om man inte är van kan det behövas ganska mycket träning innan man får in rätt fingertoppskänsla. För en del kan det underlätta att ha en speciell penna (e-penna/touch-penna) som fungerar att använda på skärmen, men det bästa brukar trots allt vara att träna in känslan i fingrarna.

Övning 4: Stänga av

Diskutera när surfplattan bör stängas av helt, till exempel vid flygresor och att den stänger av sig själv när batteriet är helt urladdat. Träna på att sänka eller stänga av volymen när du till exempel är på möte.

Övning 5: Använda pekskärm

Träna på att använda pekskärm på olika sätt:

- Använd fingertopparna på skärmen.
- För att öppna en applikation (app) nudda lätt med ett finger.
- Bläddra på sidan du öppnat genom att dra fingret direkt på skärmen.
- Prova att förstora texten genom att dra tumme och pekfinger ifrån varandra på skärmen.
- Kom tillbaka till ursprungsläget genom att trycka på hemknappen.

Inför Övning 6

Nu kommer fortsättningen för de som snabbt har lärt sig eller redan tidigare kunde grunderna. Det går även utmärkt att fortsätta med denna del vid ett nytt cirkeltillfälle och att samla ihop gruppen och gå igenom allt eller delar av detta tillsammans.

Innan fortsättningsövningarna startar är det bra att gå igenom hur man kommer ut på nätet, om det finns en **trådlös internetuppkoppling** i lokalen som går att använda. Vilket lösenord som i så fall ska användas. Om det inte fungerar med trådlöst nätverk så går det att dela nätverk med varandra.

iPad: Internetdelning (Inställningar → Internetdelning) från en surfplatta som har ett abonnemang. Slå på Internetdelning och dela ut **Wi-Fi-lösenordet** (står under Internetdelning) till deltagarna.

Android: Tryck på **Inställningar** → **Wi-Fi** → **Anslut och dela** → Välj nätverkets namn → Skriv in det lösenord som gäller för nätverket → Anslut.

Fråga deltagarna vilken typ av abonnemang de har och om de har trådlöst nätverk hemma. Diskutera gärna för- och nackdelar med olika abonnemang, kostnader och hur surfplattan kommer att användas? För de som redan hade kunskaper och därför hoppat över de första övningarna så är det bra att gemensamt repetera och diskutera rutiner och strategier för att komma ihåg SIM- och lösenkod/PIN-kod och skärmlås till skärmen. Glömda koder kan ställa till det så att surfplattan inte går att använda.

Nästa övning 6 att Komma ut på nätet och *googla* är ju grunden för användning av surfplattan, men inte helt självklart för den som är ovan. Lägg därför mycket tid på denna övning och hjälp deltagarna att till exempel läsa om sin hembygd, titta på nyheterna, leta efter resor eller recept samt öppettider för olika butiker etc. Bestäm gärna gemensamt att ni ska vi googla ett visst *tema*, exempelvis hemorten. Det brukar även vara uppskattat att hitta till **YouTUBE** för att titta på kortfilmer som folk har filmat själva och lagt ut på denna sida.

Övning 6: Komma ut på nätet – Internet

- Gå igenom vilken app som används för att komma ut på nätet.
- Träna på hur man söker, att skriva i menyrytan, till exempel födelseort.
- Flera förslag kommer upp, tryck på det som passar bäst.

Inför Övning 7

Applikationer eller **Appar** är program som delvis finns i surfplattan såsom **E-post, Meddelande, Inställningar, Kamera** och **Bilder/Galleri**. Det går att ladda ner fler appar utifrån önskemål och behov från appen som heter **App Store** på iPad och **Play Butik** på Android surfplatta. För iPad behövs ett **iTuneskonto** med lösenord, se sid 14 i Studiematerialet. För Android behövs ett **Google-konto**. Skapa ett Google-konto och logga in med ditt användarnamn och lösenord första gången du använder Play Butik, se sid 30 i Studiematerialet.

Många appar är gratis men det finns även de som kostar pengar, det framgår på App Store/Play Butik vilka appar som är gratis och vilka som kostar pengar.

Låt även deltagarna delge varandra sina tips om de har laddat ner andra appar som kan vara användbara eller om du som cirkelledare har egna tips. Tänk på att det skiljer sig mellan de som har iPad och Android surfplatta. Det finns en mängd appar att ladda ner och det kommer nya hela tiden.

Övning 7: Ladda ner appar

App är förkortning på applikation.

- Gå igenom vilken app som används för att ladda ner nya appar.
- Prova gemensamt att ladda ner en ny app.

Inför Övning 8

Det kan lätt bli för många appar på surfplattan vilket kan försvåra att hitta på skärmen. Här kan det behövas individuell hjälp för att rensa och städa så att bara det som används ofta finns på första sidan. Det är också bra att lägga det som är viktigast på menyraden längst ner så att det alltid finns framme (iPad).

Övning 8: Rensa och städa skärmen

- Gå igenom hur appar kan flyttas och raderas.
Hjälp till om det behövs så att bara de viktigaste apparna som används mest finns på första sidan.
- Prova att sortera apparna i mappar för att skapa ordning bland dem.

Inför Övning 9-14

Här kommer några övningar där ni går igenom hur ni kan använda några av apparna som hjälp och stöd i vardagen. Det är inte nödvändigt att alla gör samtliga övningar. Ett tips är att ni går igenom övningarna tillsammans och försöker få igång en diskussion i gruppen om hur och när de olika apparna praktiskt kan användas.

Dela sen upp gruppen så att varje deltagare får träna på det som känns mest angeläget. Att börja använda kalendern är något som kan vara ett bra stöd för många och är en bra start att träna på under cirkeltillfället.

Det finns appar som underlättar att planera sin tid, komma ihåg vad man ska handla i affären, hur man hittar billigaste pris etc. Diskutera gärna att man även exempelvis kan betala sina räkningar och handla mat med hjälp av surfplattan.

Diskutera hur man kan ha nytta av **Kalendern**, till exempel:

- För att ta reda på dagens datum.
- För att ha som ett alternativ till papperskalender.
- För att bli påmind om aktiviteter, till exempel att ta sin medicin.

Övning 9: Läsa av datum i Kalendern

I denna övning räcker det att kunna läsa av datum och känna till Kalendern. Att lägga in aktiviteter i kalendern kommer i nästa övning.

Övning 10: Lägga in aktivitet i Kalendern

- Gå gemensamt igenom hur man växlar mellan dag, vecka och år.
- Gå sen igenom hur man lägger in nya aktiviteter i kalendern.
- Diskutera hur kalendern kan användas som ett komplement till papperskalender och om den täcker de behov deltagarna har av att bli påmind om en aktivitet. Kanske behövs även en alarmfunktion?

Förslag på övning

- Lägga in tiden för nästa möte i din kalender.

Övning 11: Skriva anteckningar

Tangentbordet är inbyggt i surfplattan och visar sig när du trycker på till exempel en textrad där du vill skriva.

- Träna på hur man får fram tangentbordet som är inbyggt i surfplattan.
- Träna på att använda tangentbordet och att växla mellan bokstäver och siffror samt hur man suddar och skriver stor bokstav.
- Diskutera i vilka situationer appen **Anteckningar/Memo** kan användas och prova gemensamt något av alternativen nedan:
 - Skriva inköpslista
 - Minnesanteckningar
 - Skriva in koder, till exempel lösenkoden/skrämlås
 - Recept

Förslag på övning

- Skriv en inköpslista.
- Skriv en kom-ihåg-lista.
- Prova att rita och färglägga en skiss eller en teckning med skissverktygen.

Inför Övning 12

Diskutera hur man kan ha nytta av appen **Karta/Maps**, till exempel:

- Om du behöver veta var du befinner dig.
- Förbereda dig hur du ska gå eller åka till en ny plats
- Få en fotografisk överblick över där du är, till exempel där du bor.

Övning 12: Använda GPS och karta

- Gå gemensamt igenom hur appen över **Kartor/Maps** ser ut så att alla hittar den på sin surfplatta.
- Prova praktiskt att använda den och hur man kan förstora bilden och få en markering över var man befinner sig för stunden. Testa även att växla mellan karta och flygfotografi.

Förslag på övning

- Ta fram en karta över din hemväg.

Övning 13: Läsa av tiden

Klockan ställs automatiskt när surfplattan används första gången. Klockan syns digitalt på skärmen. Klockan finns även som en app och det går att välja digitala eller analoga alternativ.

Inför Övning 14

När det gäller appen Klocka är det bra att gå igenom den gemensamt och utforska hur man kan använda världsklockan, väckarklockan, tidtagarur och timer. Vi har valt att bara ha väckarklockan som övning men deltagarna kanske även är intresserade av att ställa in klockan i andra delar av världen eller ta tid på något?

Diskutera hur man kan ha nytta av appen **Klocka**, till exempel:

- För att veta vad klockan är i andra delar av världen.
- Använd som väckarklocka eller påminnelse en viss tid.
- Ta tid.
- Använda timer.

Övning 14: Ställa väckarklockan

- Gå gemensamt igenom hur man ställer in en tid när man vill bli påmind eller väckt.
- Diskutera när man kan ha nytta av att lägga in påminnelser.

Förslag på övning

- Lagg in en påminnelse (väckarklocka) en timme innan du ska gå till nästa träff.
- Träna även på att stänga alarmeret.

OBS! Se till att träningsalarmet är borttaget innan ni går vidare.

Inför Övning 15-20

När det gäller kommande övningar med att fotografera, skicka e-post och lägga in nya kontakter, kan det vara bra att samla gruppdeltagare som vill lära sig samma saker.

Se till att det finns listor med deltagarnas e-postadresser så att de kan prova praktiskt att skicka e-post till varandra under cirkeltillfället. Passa på att skicka e-post till deltagarna så får du direkt koll på vilka som har lärt sig hur man gör.

Träna även på att fotografera och att e-posta bilder till varandra. Tänk på att fotografier kan användas som minnesstöd, till exempel att komma ihåg en vara i en butik eller som en form av bilddagbok

Övning 15: Lägga in nya kontaktuppgifter

Appen **Kontakter** är surfplattans adressbok.

- Låt deltagarna träna på att lägga in varandras telefonnummer och e-postadresser.

Övning 16: Fotografera

- Gå gemensamt igenom vilken app som är **Kamera** och låt deltagarna prova praktiskt att ta foton av varandra och föremål i rummet.
- Gå gemensamt igenom hur man tittar på foton som tagits med kameran. Testa även att radera bilder som inte har blivit bra.
- Diskutera när kameran kan vara till nytta i vardagen för att exempelvis:
 - Dokumentera händelser och personer som minnesstöd
 - Fotografera av priser och mått på till exempel en möbel
 - Fotografera av ett skrivet meddelande
 - Lägga in fotografier på vänner under Kontakter

Förslag på övning

- Fotografera de andra deltagarna och lägg in bilder på deltagarna i Kontakter så blir det också lättare att komma ihåg allas namn.
- Videofilma varann med en kort presentation, vad man heter, var man bor etc, ett annat sätt att komma ihåg varann.
- Prova att byta bakgrundsbild på låsta eller hemskärmen genom att använda egna foton från bildbiblioteket.

Övning 17: Läsa e-post

Se till att alla hittar appen **Mail/E-post**.

- Gå igenom hur man klickar på appen för att läsa sin e-post.
- Diskutera även hur man ser att det kommit ny e-post och hur man raderar e-postmeddelande som man inte vill ha kvar.

Övning 18: Skicka e-postmeddelande

- Gå igenom hur man svarar på e-post och hur man skickar nya e-postmeddelanden.
- Träna detta genom att deltagarna får skicka e-postmeddelande till varandra. Det är bra om det finns en färdig lista med e-post-adresser att dela ut under cirkelträffen.
- Prova att tala in och skicka e-postmeddelande med hjälp av Diktering.

Övning 19: Läsa och skicka meddelanden

- Gå igenom hur man läser och hur man skickar nya meddelanden.
- Träna detta genom att deltagarna får skicka iMessage, SMS eller MMS till varandra.
- Prova att tala in och skicka meddelande med hjälp av Diktering.

Övning 20: Skicka foton

- Gå gemensamt igenom hur man skickar fotografier och låt deltagarna träna på att mejla eller MMS:a foton till varandra.

Övning 21: Ta emot och spara bilder

- Gå även igenom hur man sparar fotografier/bilder som man får som e-post eller som MMS.

Inför Fler appar ...

Till de kommande övningarna krävs det förkunskaper hos cirkelledaren som får ge praktisk handledning utifrån intresse och egen kunskap. Vi har därför valt att inte ha med steg-för-steg-övningar.

Börja gärna med en gemensam genomgång för de som är intresserade och få igång en diskussion om, och i så fall hur, detta kan vara ett sätt att umgås med sina vänner, barn eller barnbarn. Vissa deltagare har ett specifikt önskemål, till exempel **Skype**. Här kan det behövas en genomgång för att skapa eget konto etc. Var behjälplig med att skaffa egna konton för de som vill och träna under cirkeltillfället, till exempel på att *skypa* med varandra.

Fler appar för nytta och nöje

Apparna finns i din surfplatta eller hämtas från AppStore/Play Butik. För att använda apparna behöver du ofta skapa ett konto med användarnamn och lösenord och de flesta är gratis.

Facebook

- Via Facebook kan du hitta och hålla kontakten med gamla och nya vänner. Facebook finns som app men går också att använda via webben www.facebook.com. Med Messenger på Facebook kan du skicka direktmeddelande och bilder till dina vänner via Facebook-chatten eller www.messenger.com. Du kan även ha videosamtal.



Instagram

- Instagram är en fotodelningsapp där du kan visa dina foton för dina vänner.
- Du kan följa dina vänners foton genom att lägga till deras användarnamn och även följa användare från hela världen utifrån intresse, exempelvis en viss sport eller ett resmål.



iTunes, iTunes Store, Apple Music

- Använd appen Musik för att lyssna på musik som lagras på iPad och musik du strömmar via internet.
- Med ett Apple Music-medlemskap som tillval kan du lyssna på miljontals låtar.
- Hos iTunes Store kan du hyra film, köpa musik och film som laddas ner och sparas i ditt iTunes-bibliotek.



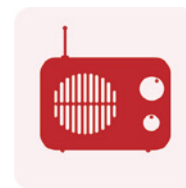
Spotify

- Lyssna på musik från hela världen, sök upp din favoritartist och lyssna gratis med reklampaus eller betala 99 kr i månaden för att slippa reklamavbrott.



myTuner Radio

- Lyssna på över 150 svenska radiostationer, till exempel Sveriges Radio, Vinyl 107, Rix FM, Mix Megapol eller på radiostationer från över 200 länder.
- Lyssna på svenska och utländska Podcasts.



Podcaster

- En podcast är ett radioprogram som går att ladda ned och du lyssnar på ett avsnitt när du själv vill.
- I Podcaster kan du bläddra bland, prenumerera på och spela upp dina favoritpodcaster med ljud eller video.



Youtube

- Titta på alla dina favoriter bland videor och musik, ladda upp egna filmklipp och dela allt med vänner, familj och hela världen. Du behöver ett konto för att lägga upp egna videor.



Facetime – iPad

- Med FaceTime kan du ringa video- eller röstsamtal till andra Apple-enheter eller datorer som har FaceTime.
- Med FaceTime-kameran kan du prata med familj och vänner ansikte mot ansikte. OBS! FaceTime kanske inte är tillgängligt i alla områden.



Skype

- För videosamtal och skicka meddelande gratis via Internet över hela världen.



Whatsapp – meddelande & chatt

- Skicka meddelande, SMS/MMS, utan abonnemang. Innehåller reklam, reklamfri app kostar 30 kr. Går också att använda via webben www.whatsapp.com.



E-böcker och ljudböcker

- Gå in på ditt biblioteks hemsida eller kontakta dem och ta reda på hur du gör för att låna e-böcker därifrån.
- Du behöver bibliotekskort, konto eller kod.



Ladda ner och läs e-böcker eller lyssna på ljudböcker

- Från bibliotekets hemsida laddas ett gratisprogram ner som gör det möjligt att ladda ner ljudböcker till surfplattan.
- Läs direkt på skärmen.
- Lyssna streamat, det vill säga med trådlös uppkoppling, Wi-Fi.

Köp eller prenumerera på e-böcker och ljudböcker

- Du kan köpa e-böcker/ljudböcker från e-bokhandlar, till exempel Adlibris, www.adlibris.com/e-bocker, Bokus, www.bokus.com/e-bocker och Dito, www.dito.se.
- Du kan prenumerera på e-böcker/ljudböcker för att alltid ha ljudboken tillgänglig. Du betalar en gång i månaden, första månaden är ofta gratis. Läs mer på respektive webbsida, exempel Storytel www.storytel.se, BookBeat, www.bookbeat.com/se och Nextory, www.nextory.se.

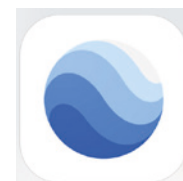
Sökappar – Eniro, Hitta.se

- Sök personer, företag, telefonnummer, adresser, tjänster, kartor och vägbeskrivningar med Eniro eller Hitta.se.



Google Earth

- Utforska jordklotet genom att svepa med fingret, flyg genom landmärken och städer i 3D. Sök en destination i världen och få mer information i kunskapskorten.
- Fotografera platsen och skicka bilden till dina kontakter.



Mobilt BankID

- BankID säkerhetsapp används för Mobilt BankID som är en e-legitimation (elektroniskt ID) för mobiltelefoner och surfplattor.
- Med ett Mobilt BankID kan du legitimera dig och göra elektroniska underskrifter i e-tjänster hos banker, myndigheter och andra organisationer.
- Du beställer Mobilt BankID via din Internetbank.



Swish

- Med Swish kan du skicka pengar från iPaden till privatpersoner, företag, föreningar, det vill säga till alla som erbjuder Swish som betalningsalternativ. Pengarna når mottagarens konto direkt, oavsett ansluten bank.
- För att kunna swisha från din iPad krävs att den har ett mobilabonnemang och appen Mobilt BankID.
- Ladda ner appen och anslut dig till Swish via din Internetbank.



Taxibokning Sverige

- Med denna app kan du boka taxi över hela Sverige. På många orter kan du även välja mellan flera taxibolag.



Förstoringsglas

- Behöver du förstoringsglas i affären, på resan, i TV-soffan så finns både gratis- och betalappar att välja på. Magnify & Freeze har stora ikoner för att zooma in/ut och ta bilder med kameran. Gratis och reklamfri.



Länkar

Manualer till olika surfplattor

Sök efter manualer/användarhandböcker på respektive märkes webbsida.

iPad

https://support.apple.com/sv_SE/manuals/ipad

eller direktlänk till iPad Användarhandbok (För iOS 10-programvara)

<https://help.apple.com/ipad/10/?lang=sv>

Eller hämta iPad Användarhandbok kostnadsfritt från iBooks Store:

<https://itunes.apple.com/se/book/ipadanv%C3%A4ndarhandbok-f%C3%B6r-ios-10-3/id1158141130?mt=11>

Exempel på manual till surfplatta från Samsung:

<http://www.samsung.com/se/support/model/SM-T820NZKANEE>

http://downloadcenter.samsung.com/content/UM/201706/20170609134056208/SM-T820_UM_Open_Nougat_Swe_Rev.1.2_170608.pdf

Studieförbundet Vuxenskolan www.sv.se

Demensförbundet www.demensforbundet.se

Myndigheten för delaktighet www.mfd.se

iPad checklista

Namn: _____ Cirkelledare: _____

Datum: _____ Datum för uppföljning: _____

Grund	OK	Träna	Uppföljning		Kommentar
			OK	Träna	
Att ladda iPaden					
Sätta på och stänga av					
Att använda hemknappen					
Använda pekskärm					
Känna till hur man skriver på skärmen					
Läsa av datum och klocka					
Komma ihåg koder					
Komma ut på Internet					
Ladda ner appar					
Rensa och städa hemskärmen					
Hantera iTunes-konto					
Sociala kontakter	OK	Träna	Uppföljning		Kommentar
			OK	Träna	
Fotografera					
Läsa e-post					
Skicka e-post					
Läsa och skicka meddelanden					
Lägga in kontaktuppgifter					

Forts.

Ta emot och skicka foton					
Facetime, Skype					
Facebook					
Instagram					
Hjälp och stöd i vardagen	OK	Träna	Uppföljning OK Träna		Kommentar
Använda anteckningar					
Använda GPS, karta					
Använda kalender					
Lägga in påminnelser					
Väckarklocka, alarm					
Använda Siri					
Röststyrda anteckningar och meddelanden					
Tidsstöd					
Betalningar via internet och appar					
Boka taxi, biljetter, restaurang etc.					
Nöje i vardagen	OK	Träna	Uppföljning OK Träna		Kommentar
Läsa tidningar, nyheter					
Lyssna på musik via Apple Music/Spotify					
Play TV-program, filmer					
Ladda ner och läsa/lyssna på e-böcker/ljudböcker					
Lyssna på podcast					
Spel					

Android checklista

Namn: _____ Cirkelledare: _____

Datum: _____ Datum för uppföljning: _____

Grund	OK	Träna	Uppföljning		Kommentar
			OK	Träna	
Att ladda surfplattan					
Sätta på och stänga av					
Att använda hemknappen					
Använda pekskärm					
Känna till hur man skriver på skärmen					
Läsa av datum och klocka					
Komma ihåg koder					
Komma ut på Internet					
Ladda ner appar					
Rensa och städa hemskrmen					
Hantera Googlekonto					
Sociala kontakter	OK	Träna	Uppföljning		Kommentar
			OK	Träna	
Fotografera					
Läsa e-post					
Skicka e-post					
Läsa och skicka meddelanden					
Lägga in kontaktuppgifter					

Forts.

Ta emot och skicka foton					
Skype					
Facebook					
Instagram					
Hjälp och stöd i vardagen	OK	Träna	Uppföljning		Kommentar
			OK	Träna	
Använda anteckningar					
Använda GPS, karta					
Använda kalender					
Lägga in påminnelser					
Väckarklocka, alarm					
Använda Ok Google					
Röststyrda anteckningar och meddelanden					
Tidsstöd					
Betalningar via internet och appar					
Boka taxi, biljetter, restaurang etc.					
Nöje i vardagen	OK	Träna	Uppföljning		Kommentar
			OK	Träna	
Läsa tidningar, nyheter					
Lyssna på musik via Spotify					
Play TV-program, filmer					
Ladda ner och läsa/lyssna på e-böcker/ljudböcker					
Lyssna på podcast					
Spel					

