

## PRO Distrikt Västmanlands Livesändning 3 – Digitala hjälpmedel

Så här i Corona tider när mycket av det vi gör normalt inte kan utföras kan ett förslag vara att lägga tid på att lära oss mer när det gäller våra ibland hatade digitala hjälpmedel. Dessa erbjuder under rådande omständigheter en mängd intressanta möjligheter som vi valt att berätta om i vid en av PRO Distrikt Västmanlands Livesändningar. Vi kommer att presentera ett smörgåsbord med några förslag på både trevliga och nyttiga utbildningar som finns tillgängliga på "nätet". Dessutom lite förslag på annat som Du kan ha nytta av. Det mesta av denna text kan man också hitta på Distriktets hemsida under fliken Aktiviteter och via vänstermenyn IT/Hemsida/Medlemssystem som du kan nå via länken nedan

<https://pro.se/4.b986b9d1768421a1b54f5c4.html>

Med på dagens möte om medverkar också ABF Västra Västmanland som tillsammans med PRO Västmanland och ABF Västerås samarbetar med PRO när det gäller utbildning och studiecirkel. ABF Västra Västmanland hjälper PRO distriktet att genomföra denna livesändning. All information om ABF Västmanland finns att läsa på deras hemsida nedan

<https://www.abf.se/distrikt--avdelningar/abf-vastmanland/>

Vi kommer att berätta mer utifrån följande rubriker:

- **PRO:s hemsida** där PRO presenteras sig samt informerar om vad som är på gång
- **E-post/E-mail** som nu blivit det hjälpmedel PRO allt mer använder för att kommunicera med sina medlemmar som är digitala
- **Mötesappar** eller **mötesplatser** där vi kort skriver om **Teams, Zoom** och **Skype** som är de lösningar som används mest inom PRO
- **Mobiltelefonen och Surfplattan** som nu många av oss har tillgång till som har i stort sett oanade möjligheter eftersom dagen mobiltelefoner och surfplattor är lika kraftfulla som en dator
- **Utbildning av digitala** hjälpmedel finns tillgänglig i stor mängd på nätet. Vi lämnar några bra och trevliga tips
- **PRO och ABF i samarbete** när det gäller utbildning och studiecirkel
- **Bedrägerier** som blivit ett växande problem och för den digitala världen i synnerhet

Vi kommer att hänvisa till länkar som Du kan använda för att enkelt komma till de olika förslag och exempel vi lämnar. Du använder dessa länkar genom att klicka på dem. Med klicka menar vi att Du för markören över länken och klickar med musknappen. I vissa fall måste Du hålla ner Ctrl-tangenten och klicka. Det är bara att ha tålamod och testa så skall Du se att det fungerar. Om det inte fungerar kan Du kopiera länken och klistra in den i den webbläsare Du använder. Du kan använda både datorer, plattor eller telefoner för att använda länkarna men en dator är att föredra.

En viktig förmån är att du som PRO medlem när du vill kan kontakta **PRO:s professionella IT-Support** för att få hjälp med dina digitala problem och utmaningar. Du kontaktar IT-Supporten på telefon **0771-171 171** eller via E-post [support@pro.se](mailto:support@pro.se).

**PRO:s IT-Support** kan du läsa mer om via nedanstående länk till PRO Riks hemsida:

<https://pro.se/medlemsformaner/bli-medlem/fri-datasupport.html>

## PRO:s hemsida

Hemsidor har blivit det naturliga sättet att presentera sig för allmänheten. Hemsidor används också för att informera om vad som är på gång. PRO har därför skapat sin egen hemsida där man berättar och presenterar sig för allmänheten samt informerar om vad som händer inom PRO på olika nivåer. Ett förslag är att nu när Coronaviruset håller oss i karantän loggar in på PRO:s hemsida, surfar runt och tar del av allt det material som finns tillgängligt.

Du kommer åt hemsidan via nedanstående länk:

<https://pro.se/>

Du kommer då till PRO:s startsida där du kan börja botanisera i all den information som finns tillgänglig. Hemsidan speglar den organisation som PRO vilar på. Har finns följande nivåer som du kommer i kontakt med när du söker din egen förening:

**Riks eller Centralt** där moderorganisationen PRO Riks med säte i Stockholm presenterar vad PRO står för samt vilka förmåner man har tillgång till som medlem samt vilka projekt som är på gång. Dessutom presenteras olika områden som PRO satsar på för att föra fram pensionärers krav och villkor på sina liv.

**Distrikt** där PRO säkerställer att samorganisationer och föreningar får det stöd som krävs för att kunna erbjuda lockande aktiviteter för sina medlemmar

**Samorganisationer** där PRO om det finns behov samordnar aktiviteter i större städer. Exempel på detta kan vara gemensamma utbildningar eller samordnade aktiviteter som flera föreningar kan utnyttja.

**Föreningar** är kärnan i PRO:s verksamhet och det är via dessa PRO erbjuder sina medlemmar ett intressant och lockande erbjudande av aktiviteter, möten utbildningar och resor.

Från PRO:s startsida kommer du enkelt och snabbt till distrikt, samorganisationer och din egen förenings sida.

Föreningens sida är den sida som de flesta medlemmar har full koll på eftersom det är här allt som händer i ditt närområde när det gäller PRO presenteras.

Det är dock viktigt att du som medlem går in på **Riks hemsidan** för att ta del av allt det som PRO står för och allt som PRO arbetar med för pensionärskollektivet. Gå också in på ditt **distriktets hemsida** för att säkerställa att du har koll på vad som händer inom ditt distrikt. Om det finns en samorganisation i ditt område är det viktigt att du kollar på **samorganisationens hemsida** för att se vad som sker där.

Då är det bara att surfa loss på PRO:s innehållsrika hemsidor. Du kommer att bli förvånad över allt som händer inom PRO organisationen.

## E-post/E-mail

E-post eller E-mail har blivit det naturliga sättet att kommunicera med varandra. PRO använder ofta denna kanal till det viktigaste sättet att kontakta och informera sina medlemmar. En av de stora utmaningarna är att det finns ett antal olika hjälpmedel för att kunna använda denna kanal. Vi berättar mer om detta nedan.

Vi har förstått att många av våra medlemmars fortfarande har epost från Telia och Tele2.

Telia fungerar fortfarande, men har dessvärre begränsat med utrymme.

Tele2 slutade fungera den 1 februari! Tyvärr kommer man inte längre åt sitt konto och alla lagrade meddelanden är borta för alltid. Du med Tele2 måste skaffa ett nytt konto.

Det finns flera leverantörer som tillhandahåller gratis epost med mycket större brevlådor. De vanligaste är Gmail, Outlook och iCloud.

Vi rekommenderar alla som använt Tele2 eller använder Telia att byta leverantör och sedan meddela PS den nya e-postadressen. Om du tycker att detta är besvärligt, ställer IK givetvis upp och hjälper till.

Du kan läsa mer om hur du kan lära dig mer om e-post genom att titta på **Seniorsurfskolan** som vi skriver om nedan.

## Mötesplatser/Mötesappar

Eftersom vi nu under Corona tider skall hålla avstånd och vara försiktig när vi möts har det skett en revolution när det gäller det vi kallar **digitala mötesplatser** där vi kan mötas och kommunicera med varandra med hjälp av datorer, mobiltelefoner eller surfplattor. Det finns ett stort antal appar eller datorprogram som kan användas för detta och inom PRO används främst **Teams, Zoom** eller **Skype**. Teams är en mycket kraftfull lösning som kan det mesta men anses därför något svårare att använda än Zoom och Skype. Vi beskriver nedan översiktligt dessa tre lösningar/mötesplatser

När du blir inbjuden till ett digitalt möte i PRO får du ofta bifogad en instruktion hur du skall gå till väga för att vara med.

### Teams

Microsoft Teams är ett av de vanligaste verktygen för videomöten och chatt. PRO använder denna mötesplats för många av sina utbildningar som genomförs tillsammans med ABF.

Du kan använda Teams i din dators webbläsare och då behövs ingen nedladdning eller programinstallation för att delta i ett videomöte. För bästa upplevelse rekommenderas webbläsarna Google Chrome eller Microsoft Edge. Om du redan har Teams-programmet installerat öppnas mötet där automatiskt.

Läs mer och få stöd via nedanstående länk

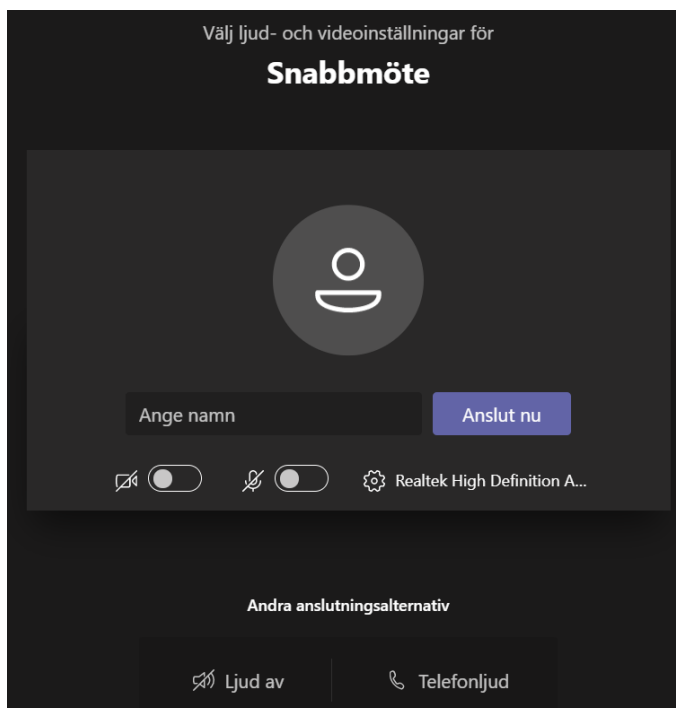
<https://support.microsoft.com/sv-se/office/ansluta-till-ett-teams-m%C3%B6te-078e9868-f1aa-4414-8bb9-ee88e9236ee4>

Ha alltid din mobil tillgänglig tills du kommer in i mötet, så att mötesorganisatören kan nå dig via SMS om det uppstår problem med anslutningen eller datorn/surfplattan.

Om du fått en mötesinbjudan till ett Teams-möte via e-post gör du så här för att ansluta till mötet.

### Dator

1. Klicka på länken för anslutning till mötet. Anslut dig minst 10 minuter innan mötet börjar för att testa att tekniken fungerar.
2. En webbsida öppnas med två alternativ: Ladda ner Windows-appen och Fortsätt i den här webbläsaren. Enklast är att ansluta via webben om du har Google Chrome eller Microsoft Edge.
3. I nästa steg kan det krävas att du identifierar dig genom att logga in med ett godkänt konto för att ansluta till mötet. Om detta krävs och hur det ska göras beror på hur organisatören satt upp mötet.
4. Du kan nu få en fråga om du vill tillåta att Teams får använda din mikrofon och kamera för samtal och möten på den här webbläsaren. Ange Tillåt så att du syns och hörs på mötet.
5. Du ska nu se nedanstående bild:



6. Ange ditt namn och välj ljud- och videoinställningar. Om du har hörlurar med mikrofon, som du kan ansluta till din dator, är det lämpligt att ansluta dem nu. Se till att mikrofonen är fränslagen när du ansluter till mötet. Senare under mötet kan du slå på mikrofonen när du får ordet.
7. När du är klar med inställningarna trycker du på Anslut nu. Då vet mötesorganisatören att du är där och kan släppa in dig när mötet börjar.
8. När du är i mötet kan du aktivera eller inaktivera din kamera eller mikrofon genom att klicka på möteskontrollerna.

### Mobil eller surfplatta

För att få ut så mycket som möjligt av Teams-möten på mobila enheter, till exempel ljud-, video- och innehållsdelning, måste du ladda ner och installera Teams-mobilappen.

1. Klicka på länken för anslutning till mötet. Anslut dig minst 10 minuter innan mötet börjar för att testa att tekniken fungerar.
2. En webbsida öppnas med två alternativ: Skaffa Teams eller Anslut till möte. Om du inte redan har Teams-appen behöver du ladda ner den från App Store eller Play. Gör detta innan mötet startar. Det kan ta några minuter, beroende på din internetanslutning. När du laddat ner appen öppnar du den.
3. Teams frågar om den får använda din mikrofon. Tillåt detta så att andra i mötet kan höra dig.
4. Därefter får du två alternativ för att ansluta till mötet: Anslut som gäst eller Logga in och anslut. Välj Anslut som gäst om du inte har ett Teams-konto och ange ditt namn för att ansluta till mötet.
5. I nästa steg kan det krävas att du identifierar dig genom att logga in med ett godkänt konto för att ansluta till mötet. Om detta krävs och hur det ska göras beror på hur organisationen satt upp mötet.
6. När du är i mötet kan du aktivera eller inaktivera din kamera eller mikrofon genom att trycka mitt på skärmen för att visa möteskontrollerna. Tryck igen för att dölja dem.

## **Zoom**

PRO Västmanland har licens för det digitala verktyget Zoom vilket innebär att distriktet genomför vissa möten via denna digitala mötesplats. Verktyget anses vara mycket enkelt att använda men systemet har också en sk. "telefonbrygga" som gör att de som inte kan på grund av för lite kunskap, inte tillräcklig teknisk utrustning eller tillgång till internet, kan vara med per telefon.

Det är väldigt många som använder Zoom för tillfället, så du kan säkert hitta någon i din omgivning som har testat och du kan få referenser ifrån. Här är några exempel på organisationer som använder Zoom: Idrottsrörelsen, skolor, universitet, Socialdemokraterna och några andra hittar ni på Zooms hemsida.

För mer info om Zoom läs via länken här bredvid <https://visualised.se/zoom/>

Nedan följer instruktioner som sänds ut när PRO Distrikt Västmanland bjuder in till möten via Zoom.

### **Instruktioner**

Inför ditt första möte via Zoom

Första gången måste du säkerställa att du har rätt app/programvara installerad: det kan ta en liten stund, så förbered dig före mötet, eller var ute i god tid genom att använda aktuell länk nedan

[iPhone/iPad](#) (appen Zoom Cloud Meetings)

[Android/Google play](#) (appen Zoom Client for Meetings)

[Dator/PC/MAC](#) (Zoom Client for Meetings)

Funkar det inte, så kan webbläsaren Google Chrome istället användas. OBS! datorn måste kunna sända och ta emot ljud (och gärna bild/kamera) (Om du själv önskar kan du skapa ett konto genom att klicka på Sign Up. OBS att det inte är nödvändigt om du ska delta på ett möte du blir inbjuden till.)

Tänk på följande när du aktiverar app/programvara, om din enhet frågar dig:

- Godkänn åtkomst till ljud

- Godkänn åtkomst till video
- Ange för- och efternamn (VIKTIGT!)
- Om fråga kommer upp ("To hear other please join audio") – Välj: "Call using Internet Audio"

### **Inför mötet**

Inbjudan som du fått via mejl innehåller en specifik länk för mötet.

I god tid innan mötet klickar du på länken. Appen som är installerad i din iPhone/iPad går igång.

Om mötesansvarig inte öppnat mötet hamnar du i vänteläge. Om du uppmanas att ange kod ("Please enter your meeting password") – fyll då i den som kommunicerats med kallelsen.

Om du uppmanas att ange namn ("Please enter your name") – skriv in För- och Efternamn.

Om fråga kommer upp ("To hear other please join audio") – Välj: "Call using Internet Audio".

### **Under mötet**

När mötet är igång finns några funktioner att använda sig av. Om du inte hittar funktionen – tryck lätt på skärmen och/eller dra vyn i sidled.

Stänga av din mikrofon kan du göra genom att trycka på "Mute" – detta kan också göras av mötesansvarige.

För att begära ordet – tryck på "More", nere i högra hörnet. Välj "Raise Hand" för att räcka upp handen – eller "Chatt" för att kommunicera med mötesansvarige

Tänk också på följande när mötet genomförs:

- Säkra att ingen obehörig kan höra vad som sägs på mötet.
- Var noga med att din mikrofon är avstängd när du inte själv avser prata.
- Kontakta mötesansvarig för hjälp före och under mötet.
- Koppla upp dig i god tid innan mötet.

## **Skype**

Skype anses av många som den enklaste lösningen och är helt gratis för upp till 100 mötesdeltagare.

Information om hur Skype används kan du läsa om via nedanstående länk

<https://www.skype.com/sv/free-conference-call/>

Via den information du kan läsa via länken bör du både kunna vara med samt starta upp ett nytt möte

## **Mobiltelefonen eller Surfplatta**

Mobiltelefonen och nu den smarta telefonen eller surfplattan har blivit ett hjälpmedel som förutom ringandet erbjuder oändliga möjligheter. Den smarta telefonen är i dag en komplett dator där vi kan göra det mesta. Det bästa sättet att lära mer om hur vi använder mobiltelefonen är att titta på **Seniorsurfarna** och **Seniorsurfskolan** som vi beskriver under Hemsidor för IT-utbildning nedan.

## Hemsidor för IT-utbildning

Det finns flera bra handledningar och videofilmer som man kan använda för att öka sitt IT-kunnande. Här är de som vi tycker är bäst.

### Seniorsurfarna

Vårt första förslag är att titta på Seniorsurfarna. Seniorsurfarna är skapade av Utbildningsradion (UR) och de visar på ett underhållande sätt, med kända skådespelare och personligheter hur Du kan utnyttja din mobiltelefon och surfplatta. Du kanske har sett dessa på TV då de sänts under den senaste tiden. Det finns nu två säsonger att titta på och du kommer åt dessa via nedanstående länk:

<https://www.svtplay.se/seniorsurfarna>

### Seniorsurfarskolan

När Du har tittat på Seniorsurfarna är det bra att fortsätta med Seniorsurfarskolan. Här kan du lära dig lite mer och fördjupa dina kunskaper mer i detalj för respektive delområde. Det finns även här två säsonger som Du kommer åt via nedanstående länk:

<https://urplay.se/serie/215217-seniorsurfarskolan>

### Digitalhjälpen

Ytterligare ett bra utbildningsmaterial som du kan fördjupa Er i så här under Corona-tider är Digitalhjälpen som PTS (Post och Tele Styrelsen) lanserat. Här finns det mesta som Du kan ha använda för att kunna utnyttja den digitala världen. Ta Er lite tid och surfa runt (Klicka ock läs)

<https://www.pts.se/sv/digitalhjalpen/>

### Uppsala Biblioteks Digitala it-handledning

Ett annat förslag är att titta på några riktigt pedagogiska steg-för-steg-utbildningar som Uppsala Bibliotek skapat och som kan vara bra om Du vill förbättra Er användning av mobiltelefon och surfplatta. Det kanske inte är funktioner som Du har behov av varje dag, men de kan vara bra att känna till. Du kan självklart även här använda Era datorer för att komma åt och använda materialet. Uppsala Bibliotek har verkligen skapat ett mycket bra smörgåsbord för att lära Er mer. Ta Er verkligen tid att titta på detta. Några exempel på vad de tar upp är:

#### Mobilapplikationer (appar)

Mobilapplikationer eller appar är tillämpningsprogram för smarta telefoner och surfplattor. Beroende på hur du vill använda din telefon eller surfplatta är det praktiskt att ladda ner olika appar. Många vanliga appar tillhandahålls helt utan kostnad, i vissa fall genom reklamfinansiering, medan andra kostar pengar att köpa. Många tillämpningar kan nås även med en vanlig webbläsare, men användarupplevelsen och snabbheten är oftast bättre med apparna.

## Facebook

Facebook är en social nätverkstjänst som gör det möjligt att interagera med andra människor i sociala nätverk med innehåll generat av användare. Via Facebook är det lätt att hålla kontakt med andra människor och intressegrupper.

## Messenger

Facebook Messenger är en app för text-, röst- och videokommunikation. Via Messenger ringer du via internetuppkopplingen i stället för via mobilnätet.

## Felsökning

Det kan vara väldigt irriterande om mobilen eller surfplattan inte fungerar. Här är några tips om vad du då kan göra.

Du kommer åt all denna fantastiska hjälp genom att använda nedanstående länk:

<https://bibliotekuppsala.se/web/arena/digital-it-handledning>

## **Bedrägerier**

Bedrägerier på nätet är ett växande problem. **Internetstiftelsen** är en organisation som arbetar med att internet skall fungera och användas på ett bättre sätt. De har fördjupat sig i bedrägerier och Du kan lära Er mer om detta genom att klicka på nedanstående länk

<https://internetstiftelsen.se/guide/skydda-dig-mot-bedragare/bedragerier-pa-natet/>

**Polisen** har tagit fram ett bra informationsmaterial när det gäller **bedrägerier specifikt mot äldre** som Du kan läsa om genom att klicka på nedanstående länk:

<https://polisen.se/lagar-och-regler/lagar-och-fakta-om-brott/brott-mot-aldre/>

**Polisen** har även tagit fram en mer samlad information om hur man kan **skydda sig mot alla former av bedrägerier på nätet**. Ger en väldig bra samlad bild över hur man kan skydda sig. Klicka på länken nedan för att läsa mer om detta

<https://polisen.se/utsatt-for-brott/skydda-dig-mot-brott/bedrageri/>

## **Kontakt med PRO angående IT**

Om du har funderingar angående något av ovanstående material föreslår vi att du **kontaktar IT-ansvarig på din förening**. Som vi nämnde inledningsvis är du alltid välkommen att kontakta PRO:s kundsupport för att få hjälp.