



## PC-mødestedet underviser i en række emner vedrørende smartphones

*I årevis har pc'er og problemer med dem været omdrejningspunktet for hjælp og vejledning i PC-mødestedet i Seniorklubberne i Høje Gladsaxe. Men mange mennesker benytter nu tablets og især smartphones til mange ting.*

*I de kommende måneder vil de frivillige i PC-mødestedet derfor tage en række emner op vedrørende smartphones – iPhones eller Android-telefoner. En del ældre mennesker finder det svært at være med på smartphone-bølgen ligesom de yngre generationer. Nogle af de ældre er ligefrem bange for ikke at kunne finde ud af en smartphone. Det gør vi nu noget ved. Der vil fremover over en række onsdage blive brugt en time til gennemgang af et emne relateret til disse nymodens og fleksible telefoner, hvor der vil være lidt foredrag og demonstration af faciliteter eller andet relevant, og derefter får du mulighed for at få det lagt over på din smartphone og lejlighed til at øve dig. Der vil også blive lagt nyt indhold om smartphones ud på PC-mødestedets webside.*

*Hvis du er interesseret i smartphones og i at få undervisning i deres brug, bedes du læse nedenstående liste over mulige emner for workshops igennem og sende en liste over numrene på de punkter, der har din interesse, tilbage til os. Du kan også modtage én-til-én undervisning af en frivillig.*

**Mulige emner for disse workshops kan være:**

**1. Hvorfor skal jeg overhovedet have en smartphone?**

En del ældre mennesker har stadig en mobiltelefon med trykknapper og lille skærm. Tanken er måske, "Jeg skal kun ringe og sende SMS'er, så jeg har ikke brug for en smartphone", "Jeg kan ikke finde ud af en smartphone", "Jeg er bange for at blive hacket" eller "Jeg er for gammel til at lære det."

Med den næste udgave af NemID – MitID – som Digitaliseringsstyrelsen arbejder på, og som kommer inden for få år, vil man kun kunne logge på tjenester, der benytter NemID, hvis man har en smartphone til at klare en del af log-ind-processen – og det gælder også netbank. Det betyder, at smartphones bliver uomgængelige inden for kort tid.

**2. Skal jeg have en Doro-smartphone for at få stor skrift på skærmen?**

– "For jeg ser ikke så godt mere." Vi tager op, hvilke fordele og ulemper, der er ved Doro-telefoner. Vi ser endvidere på, hvordan en almindelig smartphone kan vise stor skrift på skærmen.

**3. MobilePay**

Danske Banks satsning på mobile betalinger – kaldet MobilePay – er blevet en kæmpe succes. I slutningen af 2018 passerede MobilePay 4 millioner brugere og er nu den mest udbredte danske app overhovedet. Den benyttes til straks at overføre mindre beløb mellem private og til betaling i visse butikker og i online-butikker. Den kan benyttes ved indkøb på loppemarkeder; hvis du skal betale en ven for at have lagt penge ud til et cafébesøg; eller til kontingentbetaling i en klub. Det er næsten ligeså let at overføre penge på denne måde som at sende en SMS – man skal blot kende modtagerens telefonnummer eller finde det i telefonens kontaktbog.

**4. NemID-nøgleappen**

Du har måske hørt, at man nu helt kan slippe for NemID-nøglekortet? Man kan benytte en NemID-nøgleviser, men siden maj 2018 har man også kunnet benytte sin smartphone i stedet for sit nøglekort til at logge på netbank, borger.dk og e-Boks. Det er en form for to-trinsgodkendelse, hvor der benyttes to

forskellige apparater til at logge på en tjeneste. Det er både mere sikkert og lettere at bruge end et nøglekort eller en nøgleviser – alt hvad du skal gøre, er at *swipe* (føre en finger fra venstre mod højre på mobiltelefonens skærm) for at godkende. Der skal således ikke indtastes noget 6-cifret tal.

#### 5. Rejseplanen

Du kender sikkert hjemmesiden [www.Rejseplanen.dk](http://www.Rejseplanen.dk) fra din pc. Men den findes også til smartphones – og det er jo praktisk, når du er ude i byen og lige skal finde ud af, hvordan og hvornår du kan komme fra A til B med offentlig transport. Få appen på din telefon og lær, hvordan du bruger den, hvordan du ser et kort over ruten, og hvordan du kommer til det nærmeste stoppested og fra det afsluttende stoppested til den endelige destination. Lær også om, hvad der er appens styrker og svagheder.

#### 6. Få e-Boks på din smartphone

Du vil måske mene, at det er komplet umuligt at læse breve fra hospitalet og pensionsmeddelelser på en så lille skærm, som en smartphone har. Men du kan forstørre teksten ved at knibe med fingrene på skærmen, så den forstørres. Få appen på din telefon og lær at bruge den.

#### 7. De talende digitale assistenter

Hvis du er svagtsende eller har gigt i fingrene, hvordan skal du så kunne betjene en smartphone? Det er da umuligt, ikke sandt? Slet ikke! Nu om dage kan du tale til din smartphone og bede den gøre noget for dig. Du kan trykke på en knap og sige, *”Ring til Karl Ove”*, og så ringer den op til Karl Ove. Du kan også sige, *”Sæt alarmen til klokken 15”*, og så gør den det! Du kan endda diktere en SMS eller en e-mail uden at skulle skrive noget selv på det lille skærmtastatur på telefonen. Alt dette skyldes de såkaldte talende digitale assistenter, der nu findes på dansk til både iPhone- og Android-telefoner.

Du kan spørge telefonen om mange ting, f.eks.:

- *”Hvordan er vejret i Søborg i dag?”*
- Eller søge på Google ved at sige, *”Hvad hedder kandidaterne til det amerikanske præsidentvalg i 2020?”*
- Opret en videosamtale med Lise ved at sige *”Facetime Lise”*
- *”Åbn Google”*
- *”Åbn Fotos”*
- *”Åbn Facebook”*
- *”Fortæl Susanne, jeg er der snart”*
- *”Send en besked til Bo Andersen”*
- *”Fortæl Pia, at showet var super”*

- *”Send en besked til 12 34 56 78”*
- *”Arranger et møde kl. 9”*
- *”Vandt Danmark?”*
- *”Find mine billeder fra min tur til Italien i sidste måned”*
- *”Søg efter mine billeder af Storebæltsbroen”*
- *”Find billeder af skituren med Lars”*
- *”Vis billeder fra det bryllup jeg var til på Ærø”*
- *”Vis minder fra Den Blå Planet”*
- *”Scan en QR-kode”*
- *”Find en rutevejledning hjem”*
- *”Afspil Bach”*
- *”Mind mig om at ringe til min søn”*
- *”Tjek e-mail”*
- *”Send e-mail til Emilie om turen”*
- *”Ny e-mail til Susanne Christensen”*
- *”Oplæs mine noter”*
- *”Send 150 kr. med MobilePay til Karl Ove”*

#### 8. Lyt til din smartphone via dit høreapparat

Både iPhone- og Android-telefoner kan benyttes sammen med dit høreapparat. Smartphones kan kobles trådløst sammen med dit høreapparat, så du klart og tydeligt kan høre den, du taler med. Du kan høre, når der ringes til dig, og du kan ringe en anden op og høre det.

#### 9. 1-1-2 appen

Benyt appen 1-1-2, hvis du skal ringe til alarmcentralen. Den kan sende din geografiske placings GPS-koordinater dertil, så de kan sende en ambulance til det sted, du er.

#### 10. Hjertestarter-appen

Hvis en person får hjertestop, kan du finde den nærmeste hjertestarter med appen **Trygfonden Hjertestart**. Med den kan du også ringe til alarmcentralen og sende GPS-koordinater. Den beskriver endvidere, hvordan man udfører hjerte-lunge-redning.

#### 11. Sundhedsapp'en med skridttæller

Har du en iPhone, har du også en sundhedsapp. Her kan du gemme oplysninger om medicin, vægt, højde m.m. Apple gør meget ud af at udvikle denne app, således at den kan indsamle helbredsoplysninger – puls, hjerterytme, om du falder – til bl.a. forskningsmæssig brug. Håbet er at kunne opdage nye helbredsammenhænge ud fra massive mængder data og dermed opdage sygdomme tidligere. Appen kan i USA endda ringe til alarmcentralen, hvis du falder og benytter et **Apple Watch** (ur).

Men du har også en **skridttæller** i appen. Den kan vise, hvor mange skridt, hvor mange kilometer og

hvor langt du gået op eller ned ad trapper i løbet af dagen.

## 12. **Indstil skærmens lysstyrke, lydstyrken og ringetone, og hvor længe den er tændt**

Der er en række basale indstillinger, der kan være rart at få indstillet rigtigt:

- Lær at justere, hvor lys telefonens skærm skal være.
- Du kan justere telefonens lydstyrke, så den passer dig.
- Kan du ikke høre telefonen, når den ringer? Måske skal der en anden ringetone til.
- Bliver skærmen sort alt for hurtigt? Få den vist længere tid, førend det sker.
- Jeg kan ikke nå at tage telefonen, før den holder op med at ringe. Hvordan får jeg den til at ringe længere?

## 13. **Opdateringer til telefonen**

En smartphone minder om en pc på en række punkter – et af dem er, at både apps og styresystem skal opdateres med mellemrum. Dette gøres for at rette fejl i apps og styresystem, for at udvide funktionaliteten samt for at lukke sikkerhedshuller for hackere. Hvordan opdaterer man det? Og skal man gøre det?

## 14. **Skriv noter**

Du kender det sikkert: du får en besked, som du skal huske. Du plejer at skrive sådanne ting ned, men du har ikke lige noget papir eller en blyant ved hånden, men du har en smartphone! Du kan nemt skrive noter ned på din telefon via en særlig app. Lær at bruge den.

## 15. **Hold styr på dine aftaler med Kalender-appen**

Din smartphone har også en kalender. Her kan du se, hvilke dage der er helligdage, men du kan også notere dine aftaler med sundhedsvæsenet, familie, venner, og tilbagevendende begivenheder som klubbers åbningstider – f.eks. hvornår du skal i PC-mødestedet. I Kalender-appen kan du skrive en tekst om aftalen, notere start- og sluttidspunkt for aktiviteten, samt få en eller to advarsler med lyd før begivenheden. Du kan endda lægge tidspunkter ind i den om, hvornår du skal tage din medicin – også hvis der er flere tidspunkter i løbet af dagen! Kom og lær at bruge kalenderen.

## 16. **Medicinhusker**

Medicinhusker er en gratis app udgivet af Danmarks Apotekerforening til dig, der har brug for hjælp til at holde styr på din medicin. Med medicinhusker kan du også hjælpe familiemedlemmer med deres medicin.

Uanset om du tager en del medicin på forskellige tidspunkter eller blot en enkelt tablet en gang dagligt, kan det være svært at huske.

I kalenderen kan du få et overblik over dit daglige medicinforbrug. Du kan samtidig se, om du har taget din medicin som angivet. Du kan tilføje oplysninger om dit blodtryk, blodsukker eller din vægt, og du kan skrive en note med en smiley, der angiver, hvordan din dag har været i forhold til f.eks. smerte eller humør.

Du kan sende indhold fra din kalender til e-mail og f.eks. tage informationen med til din læge.

## 17. **Sæt en alarm**

Du kan benytte din telefon til vækning og til at give alarm, når du skal noget. Lær at bruge Alarm-appen.

## 18. **Hvordan undgår man at blive vækket om natten af opringninger og SMS'er?**

Din smartphone har også en nattemodus, som du kan indstille så du kan have søvn uforstyrret af telefonopkald, indkommende SMS'er og Messenger-beskeder.

## 19. **Blokering af opkald**

Du har sikkert oplevet at blive ringet op fra udlandet af ukendte personer eller af emsige telefonsælgere, "Microsoft Support" eller andre personer, der er blevet for generende. Hvad kan du gøre ved det?

I modsætning til din fastnettelefon kan du blokere bestemte telefonnumre på din smartphone, så du hverken modtager opkald eller SMS'er fra dem. Du kan også komme på den såkaldte Robinson-liste, så du ikke mere modtager telefonopkald fra avissælgere og velgørende organisationer.

## 20. **Hvordan lægger jeg selv nye apps ind på telefonen?**

Der findes over en million forskellige programmer (kaldet apps) til smartphones. Nogle af dem er rigtigt spændende og fantastiske. Lær selv at lægge nogle stykker af dem ind på din telefon. Det kan f.eks. være Facebook, YouTube, Rejseplanen eller e-Boks.

## 21. **Adgangskodehusker**

Har du svært ved at huske adgangskoder? En smartphone kan huske på dine koder for dig, når du skal logge på en app. Det behøver du sædvanligvis kun at gøre en enkelt gang – derefter er du automatisk logget på.

Men mange hjemmesider kræver også log-in. Nogle hjemmesider husker koder for dig via de såkaldte *cookies*, mens andre kræver, at koden indtastes hver gang. Her kommer telefonens adgangskodehusker til hjælp.

På en iPhone findes den såkaldte *Nøglering*, som husker på koder for dig. Noget tilsvarende findes til Android-telefoner. Men der findes også specielle apps, der tilbyder at huske koder for dig – såkaldte *password managere*. Disse apps har bl.a. den egenskab, at de kan sørge for at huske koderne på pc, smartphone og tablet – også hvis du ændrer koden for en tjeneste på én enhed – så er den opdateret på alle enheder. Endvidere findes der apps såsom TrueKey fra Intel, som krypterer noter om fortrolige oplysninger – f.eks. bruger-id'er og adgangskoder. Disse kan også deles på alle dine enheder.

## 22. Hvordan får jeg navne og telefonnumre ind på telefonen?

Lær at indtaste navne, adresser, telefonnumre og e-mailadresser i kontaktbogen på din smartphone. Det gør det meget nemmere at ringe nogen op, sende SMS'er og skrive e-mails til familie, venner og andre kontakter.

## 23. Overfør fotos fra smartphonen til pc'en

Der er for mange smartphones' vedkommende en forholdsvis let måde at overføre fotos til pc'en på. Mange smartphones kan tilsluttes pc'en, som var de USB-nøgler eller eksterne harddiske. Men der findes telefonmodeller, der skal låses op, før dette kan lade sig gøre, eller du skal benytte specialsoftware til formålet. Du kan få instruktion eller hjælp til det hos de frivillige i PC-mødestedet.

## 24. Overfør fotos fra smartphonen til pc'en via et cloud-program

Hvis du ikke kan overføre dine fotos og videoer fra smartphonen til din pc på normal vis, findes der to programmer, du kan benytte: **iCloud** (iPhone) og **Google Fotos** (Android). Det er programmer, der kan installeres på pc'en, og som kan downloade dine fotos og videoer fra skyen til din pc. Kom og lær hvordan.

## 25. Visning af hjemmesider

Smartphones udmærker sig ved at være ganske gode til at vise hjemmesider. Du kan således læse artikler på din avis' hjemmeside eller købe varer online via en webbrowser på telefonen. Det kan være Apples **Safari** (iPhone) eller **Google Chrome** (iPhone og Android). Microsofts **Edge** Browser – kendt fra Windows 10 – findes også til begge mobilplatforme.

Lær at:

- Indtaste en webadresse for en webside.
- Søge på Googles søgemaskine.
- Bruge bogmærker i webbrowseren.

- Lægge genveje til websider ud på telefonens "skrivebord", så de er lette at vise igen.
- Trykke på links og se, hvor et link fører hen, før du går til det.
- Værdsætte webbrowserens sikkerhed mod virus og andet snavs.

## 26. Lær at søge via Googles søgemaskine

Lær at:

- Åbne Google.
- Søge efter websider.
- Søge efter billeder.
- Gemme fundne billeder lokalt i din smartphone's fotoapp, så du kan bruge dem i andre apps.
- Dikttere søgeteksten i stedet for at indtaste den.

## 27. Brug e-mail på telefonen

Din smartphone kan også modtage, vise og sende e-mails – både med og uden vedhæftede billeder og dokumenter. Smartphonen har sin egen app til e-mail, men du kan også benytte Googles Gmail-app til alle dine e-mailkonti (ikke kun Gmail-konti).

Lær at:

- Sætte din e-mailkonto op på smartphonen.
- Vise dine e-mails.
- Besvare e-mails.
- Sende e-mails
- Slette e-mails.
- Videresende e-mails.
- Sende e-mails med fotos.
- Skrive e-mailadresser ind i kontaktbogen, så du kan benytte adressatens fornavn i stedet for selv at skulle skrive e-mailadressen.

## 28. Lær at printe fra din smartphone

Da du kan modtage f.eks. e-mails med vedhæftede dokumenter, kan du via Wi-Fi udprinte dem på en trådløs printer, der ikke er mere end 3-5 år gammel. Det kræver ikke installation af drivere, som du kender det fra pc'en. Du kan også printe dine fotos taget med telefonen ud på printeren. Dette er noget, du kan lære i PC-mødestedet.

## 29. Sikkerhedskopiering af alle dine kontakter, fotos m.m. på telefonen

Din smartphone har et stort permanent lager. Det kan være på 16, 32, 64 eller helt op 512 gigabyte. Dette lager benyttes til bl.a. styresystemet på telefonen, apps og deres filer, dine fotos og videoer, noter og ikke mindst kontakter.

Hvis du mister din telefon, eller den går i stykker, hvad gør du så? Det er så ærgerligt at miste sine fotos og især sine kontakter! Heldigvis tilbyder både Apple og Google at gemme en sikkerhedskopi af dine data. Disse kan overføres via Wi-Fi til et datacenter et eller andet sted ude i verden. Herfra kan de gendannes på en ny telefon via Internettet. Dine oplysninger sikkerhedskopieres typisk, når telefonen er tilsluttet et Wi-Fi-netværk og strøm om natten. Lær at sætte din telefon op til sikkerhedskopiering. Lær også, hvordan du tvinger den til at sikkerhedskopiere.

### 30. Find din telefon, hvis den er blevet væk

Hvis din telefon bliver væk, hvordan finder du den så igen? Og hvad, hvis den er blevet stjålet? Det har telefonfabrikanterne tænkt på. Hvis du har PIN-kode på din telefon, er det i praksis umuligt for en anden at bruge telefonen til noget som helst. Den kan ikke indstilles til en anden bruger. Den er gjort til det, der på engelsk kaldes "a brick" – en "mursten" – fordi den kan bruges til ligeså meget som en mursten, men ikke til at tale i eller noget andet. Data kan heller ikke udtrækkes af den – medmindre man er politiet eller en efterretningstjeneste.

Der findes webtjenester, hvor du kan lokalisere din telefon, så længe den er tilsluttet strøm. Du kan sætte telefonen op til at lade en sådan tjeneste huske dens sidst meldte geografiske position, som du kan se på et kort via denne. Er telefonen blot forlagt, kan du få nogen til at ringe til den, så du kan høre den, hvis den er i nærheden.

### 31. Hvis du har glemt din PIN-kode eller adgangskode til din smartphone, hvad gør du så?

Hvis du ikke kan huske din PIN-kode til din smartphone eller har tastet den forkert for mange gange, så den er blevet låst, hvad gør du så? Det findes der heldigvis råd for: her skal indtastes en PUK-kode i stedet for. Den har du fået udleveret på et tidspunkt, men måske kan du ikke finde plastikkortet, hvor den står? Så må du gå ind til din teleudbyders hjemmeside under **Mine sider** for at finde den.

Hvad så, hvis du har glemt din Apple-ID-adgangskode (iPhone) eller Google-konto-adgangskode (Android)? Det findes der også råd for. Kom og få hjælp af de frivillige i PC-mødestedet.

### 32. Antivirus til mobiltelefoner – er det nødvendigt?

Både Apple og Google har gjort meget for at gøre smartphones lettere at bruge end en pc – og det er de da også. Men under motorhjelm (eller skal vi sige glasset?) er den lige så kompliceret i sin opbygning og software som enhver pc. Den kan jo bl.a. gå på Internettet med både e-mail og webbrowser.

Betyder det så, at det også er nødvendigt at have et antivirusprogram på den – ligesom på pc'en? Kom og hør, hvordan det forholder sig med dette på iPhones og Android-telefoner.

### 33. Få hjælp til at overføre kontakter, SMS'er og fotos til en ny telefon

Det er blevet lettere end nogensinde før at tage en ny smartphone i brug, når du har en ældre model med dine data. De frivillige i PC-mødestedet kan være behjælpelige med at overføre dine kontakter, SMS'er og billeder fra den gamle til den nye telefon.

### 34. Få udleveret alle de data, som Apple, Google og Facebook har om dig

Når du bruger din telefon, sendes med mellemrum dagen igennem oplysninger om din brug af den til enten Apple (iPhone), Google (Android) eller Facebook (iPhone og Android). Disse firmaer samler store mængder data om dig – ofte flere gigabyte.

Ifølge EU's persondataforordning, der trådte i kraft i maj 2018, skal firmaer, der ligger inde med data om dig, på din anmodning udlevere disse på en almindelig maskinlæsbar form. De nævnte firmaer og flere andre tilbyder webtjenester, hvor du kan bestille udtræk af eller alle de data, som de har om dig. Du vil blive forbavset over, hvad de ved dig – de ved mere om dig end din ægtefælle!

Kom og få vist, hvordan du kan få tilsendt alle de data, IT-giganterne har om dig i et format, som kan vises på din pc – det kan dog tage nogle dage at få dataene udleveret.

### 35. Få Facebook på din smartphone

Mange smartphones har ikke som standard en Facebook-app, så du må selv installere den. Den er lidt anderledes end det, du kender fra hjemmesiden, men du kan hurtigt lære den at kende.

### 36. Få Youtube på din iPhone

På din iPhone findes YouTube-appen ikke som standard. Du må selv installere den. Du får næsten den samme oplevelse på telefonen som på hjemmesiden.

### 37. Få smart-tv via Chromecast og din smartphone

Ikke alle har et smart-tv. Men du kan alligevel omskabe dit lidt ældre fladskærms-tv til et smart-tv med en Google Chromecast-enhed, der let kan tilsluttes dit tv. Den koster ca. 300 kr. Der kræves Wi-Fi i dit hjem for at den virker, samt at du har en iPhone eller Android-telefon, for Chromecast styres med din smartphone. Så vil du også kunne se Netflix og YouTube. Flere apps på telefonen tillader, at du viser deres indhold via dit fladskærms-tv med Chromecast.