TIL MEDLEMMENE I SENIORNETT ULLENSAKER- program 06.10.26 tom 12.01.2027

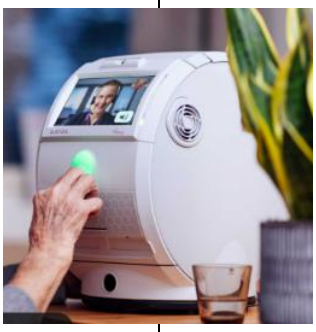
Seniornett ULLENSAKER

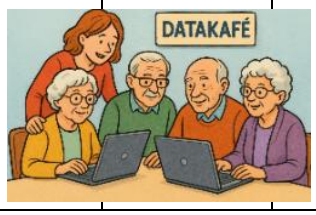
HØST 2026

Forbehold om endringer

- ***Legg merke til at kurs og foredrag varer som før fra kl. 13:30 til 14:30 og i tillegg vil nå veiledere være til stede til kl.15:00 for veiledning***

Tid	Tema	Sted	Nærmere beskrivelse av innhold i møtene
Tirs. 06.10	*Datakafé:* Kl. 13.30-14.30 Vårt medlem **Nina Heiberg** gir oss en kort orientering om **Seniornetts datakurs i Albir, Spania** som hun deltok på i sommer. Slike kurs gjentas jevnlig  *Deretter:* **Utveksle og løse utfordringer ved bruk av mobil, nettbrett og PC** *14.30 – 15.00* *Individuell veiledning* *hvis behov*	Frivillig-sentralen	**Dette gjelder for alle Datakaféer:** Du kan ta med PC, nettbrett eller mobil og stille spørsmål om ting du lurer på. Eller du kan bare stikke innom og slå av en prat og høre hva som tas opp denne gangen. Tidligere IT-folk vil være til stede og vi er også så heldige å ha med en fra Seniornetts hjelpetelefon, «*Datahjelpen*». Vi hjelper så mange som vi rekker på Datakaféen, men husk at alle medlemmer også kan ringe Seniornetts hjelpetelefon: 22 42 96 26. Det er gratis for medlemmer og de kan hjelpe med det meste. Du kan gjerne ta med en venn slik at de får se hva vi holder på med i Seniornett. Påmelding er ikke nødvendig på Datakaféen.
Tirs. 13.10	*Kurs:* Kl. 13.30-14.30 **Excel grunnkurs** • Grunnleggende om hva Excel er • Hva kan vi bruke Excel til *v/Roy Theodorsen* *14.30 – 15.00* *Individuell veiledning* *hvis behov* 	Frivillig-sentralen	I dag skal vi lære hva begrepene: Ark, tabeller, celler, kolonner og rader står for når vi bruker Excel. Vi får en gjennomgang av formler og noen ofte brukte formler. Det planlegges en liten øvingsoppgave til slutt- derfor: **Ta med PC dersom du ønsker å prøve oppgaven.** Nettbrett og telefon egner seg dårlig når man arbeider med Excel

Tid	Tema	Sted	Nærmere beskrivelse av innhold i møtene
Tirs. 20.10	*Foredrag:* Kl. 13.30-14.30 **Trygg medisinering og en mer selvstendig hverdag** *v/ Nora Lundemo Larsen* Rådgiver i Evondos Norge – Forskningsparken Oslo *14.30 – 15.00* *Individuell veiledning hvis behov* 		I dag får vi besøk av NoraLundemo Larsen. Hun vil fortelle om Evondos medisindispenser som er utviklet for å gjøre legemiddelhåndtering enkel og stressfri, og som sørger for at brukeren får riktig medisin til riktig tid. Dispenseren veileder brukeren til å ta riktig medisin til riktig tid, gjennom tale, tekst, lys og lyd – slik at man slipper å bekymre seg for å glemme en dose. Etter foredraget kan de som ønsker det, få prøve medisindispenseren i praksis.
Tirs. 27.10	*Foredrag:* Kl. 13.30-14.30 **Lagring av bilder** *v/ Geir Pettersen og Marvin Pedersen* *14.30 – 15.00* *Individuell veiledning hvis behov* 	Frivillig-sentralen	Det kan være vanskelig å holde orden på de mange digitale bildene man har. I dag vil Geir og Marvin snakke om lagringsmuligheter både på Apple- og Samsung-telefoner. Vi får også høre om hvilke skytjenester vi kan lagre bilder i og om hvordan vi kan overføre bilder fra mobiltelefon til PC.
Tirs. 03.11	*Datakafé:* Kl. 13.30-14.30 **Et sted for å utveksle og løse utfordringer ved bruk av mobil, nettbrett og PC** *14.30 – 15.00* *Individuell veiledning hvis behov* 	Frivillig-sentralen	
Tirs. 10.11	*Foredrag:* Kl. 13.30-14.30 **Mobil- og nettbank – nyttig i hverdagen** *v/Kristin Smedheim* *14.30 – 15.00* *Individuell veiledning hvis behov* 	Frivillig-sentralen	Her vil du få nyttige tips som gjør det enklere å bruke den digitale banken. F.eks. betale regninger ved bruk av kamera på mobil, overføringer mellom konti eller til andre, bestille nye kort i tillegg til bruk av Bank ID og Face ID.

Tid	Tema	Sted	Nærmere beskrivelse av innhold i møtene
Tirs. 17.11	*Kurs:* Kl. 13.30-14.30 **Mobilen kan høre alt du sier** *v/ Mette Boquist* *14.30 – 15.00* *Individuell veiledning* *hvis behov* 	Frivillig-sentralen	Har du opplevd å få reklame som handler om det du nettopp har pratet om? Da kan det tyde på at mobilen din lytter til deg – for det kan den faktisk. Smarttelefoner kan registrere og lagre lyd gjennom sin innebygde mikrofon. Dette brukes blant annet for å tilpasse annonser og innhold i appene våre. De fleste av oss har gitt samtykke til denne registreringen og lagringen av lyd. Det gjør vi når vi godtar vilkårene til nettsider og apper. Det er nødvendig å godkjenne disse vilkårene, men sjekk samtidig om mikrofonen er slått på igjen. Det blir praktiske øvelser etter en gjennomgang av temaet
Tirs. 24.11	*Foredrag:* Kl. 13.30-14.30 **En oversikt over de mest brukte helseapper** *v/Bjørn og Bente Støverud* *14.30 – 15.00* *Individuell veiledning* *hvis behov*		I dag vil vi presentere en oversikt over de mest brukte offentlige helseappene i Norge: Helseboka, Helserespons og Helsenorge Hovedvekten legges på sistnevnte app.
Tirs. 01.12	*Datakafé:* Kl. 13.30-14.30 **JULEAVSLUTNING med litt datahjelp, førjulshygge og en kviss med bruk av Kahoot**	Frivillig-sentralen	
Tirs. 12.01 2027	*Datakafé:* Kl. 13.30-14.30 **Et sted for å utveksle og løse utfordringer ved bruk av mobil, nettbrett og PC** *14.30 – 15.00* *Individuell veiledning* *hvis behov* 		

- Er du medlem i Seniornett Ullensaker, vil du få e-post om alle arrangementer
- Programdetaljer annonseres på Facebook-siden til ***Seniornett Ullensaker*** ***https://www.facebook.com/SeniornettUllensaker/***
- Du kan også finne oversikt over arrangementene i Gnist-appen og på siden vår under lokalforeninger på Seniornett Norge sin hjemmeside ***https://www.seniornett.no/lokalforening/ullensaker/***

14.10.2026 – Bente Støverud – Seniornett Ullensaker