

- SPF Lund Östers hemsida  
(Lundakretsens hemsida)



- QR-kod



Lars-Gösta Jardevall


- Bankid



- Swish



# SPF Lund Östers hemsida

- Vad finns på hemsidan
- Hur hittar man på den
- Länkar – hur fungerar de
  - Länk till annan sida
  - Mail-länk
- Tips
- [spf.se/lundoster](http://spf.se/lundoster)  Klicka på länken

# QR-kod

- Vad är en QR-kod ( <https://sv.wikipedia.org/wiki/QR-kod> ) ← Klicka på länken
- Hur får man en app som kan läsa QR-kod?
  - App Store
  - Play Butik / Google Play
  - Mobilens kamera-app
- Några exempel
- Till vår hemsida

# QR-koder i olika annonser



Polisen

## DET FINNS EN STÖRRE UPPGIFT

Att arbeta inom polisen är ett av de finaste uppdrag man kan ha. Att skydda och hjälpa, förebygga och klara upp brott för att skapa trygghet i människors liv. Att peka med hela handen, men också erbjuda en hand att hålla. Nu söker vi fler kollegor för att kunna möta morgondagens utmaningar.

Inom polisen ser man delar av verkligheten som många aldrig ser. Det gör att vi utvecklas som människor och ger oss erfarenheter för livet. Vi arbetar i glädje och sorg, tillsammans med kollegor vi aldrig glömer. Det är inget lätt jobb och det passar inte alla, men är du redo är möjligheten stor.

Att vara polisanställd ger otroligt mycket tillbaka. För var och en av oss. Och för samhället i stort.

**Bli en del av något mycket större!**

LÄS MER



SYDSVENSKAN

I ett barns hjärna ska det finnas roliga funderingar och tusen drömmar ...

Att skyddas, skidas och smäl som glis i ett stort skidstreck är ett av de roligaste ögonblicken i ett barns liv. Men det är också viktigt att barnen får lära sig om trafik och säkerhet. Sydsvenskan erbjuder utbildning för barn som drabbas av trafikrelaterade skador, sjukdomar och dödsfall.

Skicka ett e-mail till 1123456789, skicka QR-koden med ditt foto eller gå in på [brandstjornen.se](http://brandstjornen.se)

**Cobarn Hjärnfonden**  
- en del av Hjärnfonden

**HENKE** **superman**

Skänk sagovärdar, poddlyssning och en varm nos!

Men ännu inte alla märker att det är dags att säga hej till en gammal vän. Det är dags att säga hej till en gammal vän. Det är dags att säga hej till en gammal vän. Det är dags att säga hej till en gammal vän.

LÄS MER

**Sydsvenskan!**  
Nu söker vi:  
Sydsvenskans redaktion i Lund

Vi söker till redaktionen i Lund till tjänsten som redaktionschef. Tjänsten är en tillsvidareanställning om tjänsten: Redaktionschef Ulla Sylvan. [u.sylvan@sydsvenskan.se](mailto:u.sylvan@sydsvenskan.se), 040-281732

**Malmö**  
Vi söker till redaktionen i Malmö till tjänsten som fotografiering och ett digitalt redaktionellt arbete. Tjänsten är en tillsvidareanställning om tjänsten: Sportchef Ulf Jarevik: [ufj@sydsvenskan.se](mailto:ufj@sydsvenskan.se), 040-281282

**Malmö**  
Vi söker till redaktionen i Malmö till tjänsten som redaktionschef. Tjänsten är en projektanställning för 2022 om tjänsten: Chefredaktör Jonas Kanje, [je@sydsvenskan.se](mailto:je@sydsvenskan.se), 81362

**Syds Dagblad och Sydsvenskan**  
Vi söker till redaktionen i Malmö till tjänsten som redaktionschef. Tjänsten är en tillsvidareanställning om tjänsten: Kalle Elmquist, [kalle.elmqvist@sydsvenskan.se](mailto:kalle.elmqvist@sydsvenskan.se), tfn: 040-281678  
Maria Sehlin, Marieberg Medias journalistklubb, [maria.sehlin@sydsvenskan.se](mailto:maria.sehlin@sydsvenskan.se), 040/280123 (poddproducent)

den 14 november.

**SVENSKAN**

**HENKE** **superman**

Cancer är svårt. Att göra skillnad är enkelt.

Om du vill göra skillnad för cancerdrabbade barn, deras familjer och deras drömmar, är det dags att bli en del av något större. Vi söker till redaktionen i Malmö till tjänsten som fotografiering och ett digitalt redaktionellt arbete. Tjänsten är en tillsvidareanställning om tjänsten: Sportchef Ulf Jarevik: [ufj@sydsvenskan.se](mailto:ufj@sydsvenskan.se), 040-281282

Bli  
månads  
givar!

[henriksuperman.se](http://henriksuperman.se)

**Dafgård**

Bäst före  
26.03.2020

**Jennys Kåldolme**  
En handrullad kåldolme med potatismos, skivsås och lingonsylt.

Packvikt  
12,51

2018.19

400  
Språk

# Jennys Kåldolme

En handrullad kåldolme med potatismos, skivsås och lingonsylt



Redan på 1930-talet stod farfar Gunnar Dafgård på torget i Lidköping och sålde kött och charkuterier. För att möta den ökande efterfrågan byggde han en liten fabrik med egen affär i Källby, i hjärtat av Västergötland. Än idag sker all vår till-

beredning i Källby och sedan drygt 10 år är tredje generationen av familjen Dafgård verksam i företaget, med samma matglädje och engagemang över att servera mat som Gunnar Dafgård hade på sin tid.

## VITKÅL

Vitkålen är full av nyttigheter och innehåller bland annat vitamin B och C. Den är huvudingrediens i Kåldolmar och Kålpudding och i dessa rätter tycker vi att vitkålen skall stekas i lite sirap för att få den rätta smaken.

## TILLAGNINGSANVISNING



**MIKROVÅGSUGN**  
750 W

Tag tallriken ur ytterförpackningen. Stick några hål i plastfolien som täcker formen. Värm i mikrovågsugn 750 W i ca 7-8 minuter. Låt stå någon minut för temperaturutjämning. Drag av plastfolien och servera.



**UGN**  
150°C

Förvärm ugnen till 150°C. Tag tallriken ur ytterförpackningen. Låt plastfolien sitta kvar. Sätt tallriken i nedre delen av ugnen. Värm i ca 45 minuter. Drag av plastfolien och servera.

Tiden kan variera något beroende på ugnens effekt/kapacitet.

## TIPS:

Lägg gärna maten på en tallrik innan du värmer den i mikrovågsugnen. Lite mer disk, men mycket trevligare!

Komplettera gärna med säsongens grönsaker och frukt.

## INGREDIENSER:

Potatis, vitkål(21%), gris- och nötkött (7%), vatten, MJÖLK, rapsolja, lingon (2%), socker, SMÖR, GRÄDDE, ris, salt, kycklingfond(vatten, kyckling salt), potatismjöl, lök, japansk SOJASÅS(vatten, SOJABÖNOR, VETE, salt), potatisflingor, sirap, modifierad VETESTÄRKELSE, kryddor, tomatpuré, färgämne(sockerkulör), persilja.

NÄRINGSVÄRDE	PER 100 G:	PER PORT. (400g):
Energi	420 kJ / 100 kcal	1682 kJ / 402 kcal
Fett	5,1 g	21 g
varav mättat fett	1,9 g	7,4 g
Kolhydrater	10 g	42 g
varav sockerarter	5,1 g	20 g
Fiber	1,4 g	5,8 g
Protein	2,7 g	11 g
Salt	1,2 g	4,8 g

Vikt 400g

Vill du veta mer om  
rättens innehåll?  
Ring oss eller scanna  
in QR koden!



Familjen Dafgård är ett familjeföretag från Källby i Västergötland. Tre generationer har vi serverat vällagad mat till svenska middagsbord.

11 g  
4,8 g

mer om  
behåll?  
scanna  
den! →



ötland.

**SALONG**



**Klippning**

Långt hår	300:-
Kort hår	250:-

**Barn under 12 år**

Långt hår	200:-
Kort hår	180:-

**Pensionärer och studenter**  
20% Rabatt

**Drop in & tidsbokning!**  
Tel. 046-14 38 75

**NG**



SCANNA QR-KODEN  
OCH SE FILMEN!

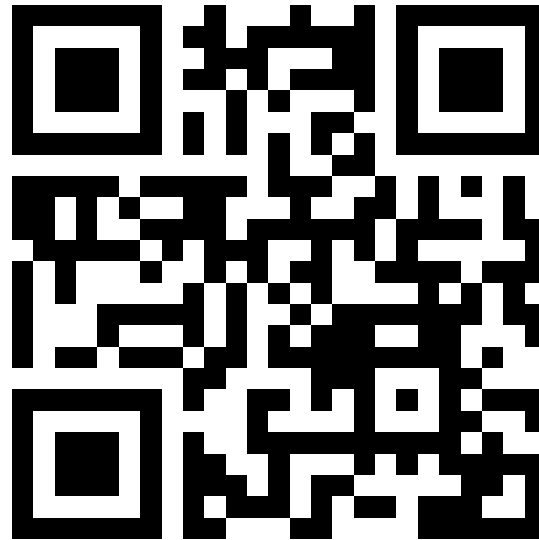


LUNDS  
KOMMUN



kraftringen





Hemsidan – SPF Seniorer  
na Lund Öster

# Swish – det här behövs

Mobilt BankID

Beställa Swish  
hos banken

Klicka på länken



Swish-appen

OBS! Innehåller  
QR-kodläsare

## *Olika sätt att skaffa Swish*

- Via bankappen ( **Film** ) ← Klicka på länken för att se filmen
- Via datorbanken ( bild ) → Nästa sida
- Filmen ”**Aktivera Swish**” ←



- Hem
- Konton och kort
- Betala och överföra
- Framtida betalningar och överföringar
- Historiska betalningar och överföringar
- Bankgiro/Plusgiro
- Överföringar
- E-faktura
- Swish
- Autogiro
- Internationella betalningar
- Fler val
- Lån
- Spara och placera
- Pension
- Övrigt

## Hantera Swish

### Mobilnummer som är anslutna till Swish

+46(0)76 [redacted]  
Skicka och ta emot betalningar



Datum för anslutning 2018- [redacted]

Jag vill kunna Skicka och ta emot betalningar

Konto för betalningar Privatkonto  
[redacted]

Avsluta tjänst

Ändra

Anslut nytt nummer

### Hantera beloppsgräns

Beloppsgränsen för betalningar är gemensam för alla dina anslutna nummer.

Beloppsgräns per rullande 7 dagar 2 000  
Du kan höja beloppsgränsen

Tillfällig beloppsgräns 1-2 dagar Inte angivet  
Du kan välja en tillfällig beloppsgräns

### Du har ingen mottagare av stor betalning

Du kan betala upp till 150 000 kronor per betalning till mottagare som du har lagt upp och godkänt i din mottagarlista. Mottagarlistan gäller för alla mobilnummer som du anslutit till swish.

Upplägg av ny mottagare för stor betalning är avstängd tills vidare

Du saknar mottagare av stora betalningar

Lägg till mottagare

# Olika Swish-situationer

- Betala till en privatperson som du inte har i dina kontakter i telefonen (du får ange telefonnumret)
- Betala till en privatperson som du redan har i dina kontakter i telefonen (telefonnumret finns redan i din telefon)
- Betala till en person som visar dig sin QR-kod (finns i dennes Swish-app)
- Ta betalt av en person genom att du visar din QR-kod (finns i din Swish-app)
- Betala till ett företag/förening etc som har QR-kod (t ex inträdet för ett månadsmöte hos SPF Lund Öster) – med eller utan belopp i QR-koden
- Betala till ett företag/förening etc med Swish-numret (t ex inträdet för ett månadsmöte hos SPF Lund Öster) – OBS! Numret börjar med 123...
- Kontrollera att du har mottagit en betalning

Länkar till filmer som visar några av dessa situationer finns längre ner på hemsidan.

# Tack för idag

- Frågor
- Synpunkter