

Har du frågor om din  
mobiltelefon eller surfplatta?  
Vill du lära dig mer om tjänster  
och möjligheter på internet?

Seniorhälsans IT-pedagog visar  
dig hur man gör och hjälper  
dig med information och tips!



## Seniorhälsans IT-Stöd

IT-pedagog: Ivan Öhlin

Telefon: 08-508 235 20

Telefontid: måndag och torsdag kl.08.30-10.00

Enheten för utveckling och förebyggande arbete  
Hägersten-Älvsjö stadsdelsförvaltning

2023-10-04

# IT-stöd

## Seniorhälsan



Seniorhälsan i  
Hägersten-Älvsjö erbjuder  
kostnadsfritt IT-stöd för  
seniorer över 68 år

## Smartphone är en smart telefon!

En telefon kan vara väldigt smart men ibland känner man sig själv inte så smart när man står där och fingrar och önskar att man var lite mer "teknisk".

Vill lära dig mer om din telefon? Vill du kunna betala räkningar eller göra inköp av mat på internet? Har du frågor om hur din surfplatta fungerar eller vill du veta vilka möjligheter som finns med internet?

**IT - Informations-Teknologi och Internet ger oanade möjligheter!**

### Vad kan du lära dig?

Lättare hålla kontakt med familj och vänner

Betala räkningar och göra bankärenden

Se på filmer och lyssna på musik

Få tillgång till nyheter och väder

Använda kartor så du hittar rätt

Fotografera och skicka en bild

Få tillgång till busstidtabeller

Hitta radio- och TV-kanaler

Inköp av mat på internet

Använda video-samtal

## Funktioner i en smartphone

Det finns redan bra och nyttiga funktioner i telefonen och surfplattan. Sedan finns det också mängder av roliga och hjälpsamma appar att ladda ner från internet.

Du kommer att upptäcka många möjligheter som kan vara till både nytta och nöje!



**Välkommen att ringa  
Seniorhälsans IT-stöd**

**Telefon: 08-508 23 520**

Ring för att boka tid.

IT-stöd finns tillgängligt på flera platser  
i stadsdelen Hägersten-Älvsjö.

Axelsberg, Fruängen, Liljeholmen, Västertorp och Älvsjö