

Fira digitalt i jul

Handla julmat på nätet och få den levererad hem, följ vänners firande via sociala medier, fira med nära och kära över ett videosamtal och skäm bort barnbarnen med en swishbetalning. Så här kommer du igång med de viktigaste digitala tjänsterna, som både underlättar vardagen och möjliggör ett julfirande på distans.



Skafta egen e-post

■ En e-postadress är grunden till många tjänster online. Med den kan du skicka och ta emot e-post, det som i dagligt tal kallas att "mejla". Om du har internet-uppkoppling från exempelvis Telia har du tillgång till en kostnadsfri e-postadress därifrån. Den skaffar du enklast genom att ringa Telias kundtjänst på 90200. Du kan även få en e-post gratis på webbplatsen gmail.com.



Gmails e-post. Fyll i mottagarens e-postadress i raden "Mottagare", ett ämne i raden "Ämne" och ditt meddelande i det tomma vita fältet. När du är klar klickar du på "Skicka".

SÅ HÄR GÖR DU

1 Gå ut på internet till exempel genom att klicka på någon av dessa symboler.



2 I sökfältet skriver du in "gmail.com".

3 Klicka på "Skapa konto".

4 Fyll i de uppgifter som efterfrågas: ditt namn, önskad e-postadress, önskat lösenord, födelsedag.

5 Många väljer sitt förnamn och efternamn så här: förnamn.efternamn. På Gmail blir då adressen: förnamn.efternamn@gmail.com. Är namnet upptaget får du välja ett annat namn.

6 Du behöver även fylla i ditt telefonnummer; du får då automatiskt en kod skickad som ett sms till din mobil. Fyll i koden.

7 När allt är ifyllt kommer du till din startsida hos Gmail och hittar inkorgen genom att klicka här, på den grå cirkeln med nio punkter.



8 Klicka på ikonen "Gmail" i menyn.

9 Nu har du kommit till din inkorg där du kan börja skicka och ta emot e-post!

10 Framöver när du går in på webbplatsen gmail.com kommer du automatiskt till ditt konto. Ibland behöver du ange ditt lösenord, så spara det.

Kärt barn har många namn!

E-post kan också kallas mail (mejla), elektronisk post, e-brev och e-mail. Visste du att de första mejlen mellan två datorer skickades redan 1971?

Videosamtal – steg för steg

■ Ett av de bästa sätten att kommunicera med nära och kära är när man kan se dem! Det kan du enkelt göra med hjälp av en funktion i din telefon, surfplatta eller dator.

Iphone eller Ipad

- 1 Öppna appen "FaceTime".
- 2 I appen trycker du på plusknappen och sedan plusknappen igen för att få fram dina telefonkontakter.
- 3 Tryck på den personen som du vill videoprata med.
- 4 Tryck på videosymbolen för att starta ett videosamtal.



Andra smarta mobiler och surfplattor

- 1 Öppna appen "Google Duo".
- 2 Om det är första gången du öppnar appen så kommer du att få några frågor om att tillåta användning av kameran, lägga till kontakter och några till saker. Svara "OK" och "Tillåt" på allt.
- 3 Nu kan du se alla dina telefonkontakter som går att videoprata med.
- 4 Klicka på personen som du vill prata med och sedan på knappen "Videosamtal" för att påbörja ett videosamtal.
- 5 Om personen som du vill prata med saknas på listan så skriver du personens telefonnummer och trycker på knappen "Bjud in". Då skapas ett meddelande till personen där du ber om att ladda ner appen som du kan skicka iväg.



Andra program och appar där du kan genomföra videosamtal är Skype, Messenger och WhatsApp.

Så laddar du ner en app

■ Appar är program som du laddar ner till din smartmobil eller surfplatta. Du laddar ner apparna från App Store (iPhone) eller Google Play (Android). Dessa verktyg är redan förinstallerade på din mobiltelefon eller surfplatta.



Ikonen för App Store.



Ikonen för Google Play.

- 1 Klicka på symbolen för "App Store" alternativt "Google Play".
- 2 I nedre högra hörnet finns symbolen för "Sök". Klicka på den eller sökfältet längst upp om du har Google Play.
- 3 Skriv namnet på den app du vill ladda ner. Vet du inte vad den heter finns det flera kategorier att bläddra i.
- 4 När du hittat appen du vill ha, tryck på hämta/installera.
- 5 Du kommer eventuellt behöva logga in med ditt Apple-ID alternativt till Google Play. **Nu laddas appen ner!**

Populära appar för att hålla kontakt med nära och kära



Skype
används för videosamtal eller för att kunna ringa wifi-samtal.



WhatsApp
Används för att skicka meddelanden och ringa videosamtal.



Facebook hjälper dig att hålla dig uppdaterad på vad andra gör. Du kan också kommunicera direkt med vänner och göra inlägg.



Med **Instagram** kan du titta på bilder från andras konton eller lägga upp eget innehåll.

Tips! För över foton från mobilen till datorn med sladd

Har du tagit bilder med mobilkameran som du vill spara i datorn och titta på där? De flesta laddare till mobiltelefoner går att ta isär, du tar loss själva kontakten som du vanligtvis stoppar i eluttaget. Sladden har då en anslutning som kallas USB som du kan sätta in i datorn – då förs dina bilder över.

BankID – din legitimation på nätet

■ BankID är en ID-handling online. Du kan använda BankID exempelvis för att logga in på din internetbank, deklarerar, swisha eller handla varor.

Det finns tre olika typer av BankID: Mobilt BankID, BankID på fil och BankID på kort. Mobilt BankID är vanligast och mycket praktiskt eftersom du kan legitimera dig i mobilen som är lätt att ta med sig.

Du behöver en smartmobil eller en surfplatta och tillgång till internetbank för att komma igång med Mobilt BankID.

Dan Fröberg på Swedbank i Karlstad:

– Om du tycker det verkar krångligt att installera Bank-ID så hjälper din bank gärna dig – det är bara att ringa eller besöka ditt bankkontor.

BankID är en digital ID-handling som bland annat kan användas till att logga in på internetbanken och godkänna betalningar.



Vill du prova att installera BankID på egen hand, följ instruktionerna:

- 1 Ladda ner BankID säkerhetsapp på din mobil eller surfplatta. Du hittar appen på App Store eller Google Play. Appen är gratis.
- 2 Logga in på din internetbank som vanligt. Tryck på "Beställ Mobilt BankID" och följ instruktionerna. Beställningen skiljer sig lite åt mellan olika banker, men det finns i regel tydliga instruktioner på din internetbank. Du får nu en aktiveringskod.
- 3 Öppna appen BankID i din telefon eller platta. Tryck på "Hämta BankID" och skriv in aktiveringskoden som du fick från internetbanken.
- 4 Välj en säkerhetskod. Det här är den kod du kommer att använda för att identifiera dig eller signera med ditt BankID.
- 5 Nu kan du klicka på appen "BankID" för att logga in på internetbanken. Obs: Första gången måste du bekräfta inloggningen genom att även logga in med din vanliga metod (som en kortläsare). Men det här behöver du bara göra en gång.
I fortsättningen räcker det med appen för att logga in.



Så här ser ikonen för BankID ut.

Håll kontakt med nära och kära på sociala medier

■ Sociala medier är platser online där man kan följa med i släkt och vänner liv och dela med sig av sina egna upplevelser.

Man kan kalla det för ett ständigt uppdaterat fotoalbum med alla du tycker om och är nyfiken på.

Du kan ha flera, men börja helst med ett. Här visar vi hur du kommer igång med Facebook och Instagram.

Kom igång med Facebook...

- 1 Ladda ner appen Facebook i din mobil eller surfplatta. Du kan också gå in på webbplatsen Facebook.com på datorn.
- 2 Öppna appen och tryck på knappen "Skapa ett nytt konto". Använder du dator; tryck även här på "Skapa nytt konto".
- 3 Följ instruktionerna på skärmen (du får fylla i namn, ålder, kön, mobiltelefonnummer och skapa ett nytt lösenord).
- 4 När du klickat på knapparna "Registrera dig" och "Kom igång" så dyker några frågor upp. Du ombeds lägga upp en profilbild och att hitta vänner. Profilbild kan du fixa senare.

Swish – det smidigaste sättet att föra över eller ta emot pengar

■ Med Swish kan du föra över eller ta emot pengar digitalt. Idag används Swish av cirka 7,5 miljoner svenskar. Du behöver en smartmobil, tillgång till internetbank och Mobilt BankID. Har du inte Mobilt BankID sedan tidigare? Se guiden här till vänster.

– Om du vill ha hjälp att installera Mobilt BankID och Swish, kontakta ditt bankkontor. Det är många som frågar efter det och vi hjälper gärna till, säger Dan Fröberg på Swedbank.



Startsidan i Swish-appen. Tryck på den blå knappen "Swisha" för att komma till betalningssidan.

När du fyllt i mottagarens telefonnummer, belopp och meddelande trycker du på "Swisha", och förs över till BankID.

Om du vill prova att installera Swish på egen hand, gör så här:

- 1 Ladda ner Swish-appen från App Store eller Google Play.



- 2 Gå in på din internetbank och teckna Swish. Det gör du genom att ansluta ditt mobilnummer till något av dina bankkonton.



Om du har Swedbank ser ikonen ut så här.

- 3 Öppna Swish-appen i mobilen, klicka på knappen "Aktivera". Sedan skriver du in ditt mobilnummer.
- 4 Legitimerar dig i mobilen med Mobilt BankID.
- 5 Nu kan du "swisha" = betala eller ta emot pengar digitalt.

När du vill föra över pengar

Öppna appen, skriv in mottagarens mobilnummer (eller hämta mottagaren från din telefonlista), fyll i det belopp du vill skicka samt godkänn betalningen via Mobilt BankID. Du kan även skicka meddelande till mottagaren i samband med din betalning.

Ta emot pengar

Om någon skickat pengar till dig visas en markering på din Swish-app. Du loggar då in med hjälp av BankID och ser det överförda beloppet samt vem som är avsändare.

Läs mer på swish.nu

Lyssna på all din favoritmusik med Spotify

■ Den svenska tjänsten Spotify har lyckats samla miljontals låtar, vi vågar lova att just din favoritlåt och ditt favoritalbum finns där. Du kan också lyssna på podcasts ("poddar") på Spotify. Tjänsten är gratis om du tillåter reklamavbrott, annars kostar den från 99 kronor per månad.

- 1 Ladda ner appen Spotify till din smart-mobil eller surfplatta.



Så här ser ikonen för Spotify ut.

- 2 Öppna appen och klicka på knappen "Registrera dig gratis".
- 3 Följ instruktionerna på skärmen (du kommer fylla i e-postadress, ålder, kön och skapa ett nytt lösenord)
- 4 Appen ber dig därefter att välja tre eller fler artister som du tycker om, hittar du inga bra så gör det inget, du får fler att välja på i nästa läge.
- 5 Bra gjort! Nu är du registrerad och redo att lyssna.

Ju mer du lyssnar, desto bättre tips

Spotify är en smart tjänst som hela tiden ger dig tips på nya låtar och album att lyssna på, baserat på information från vad du lyssnat på tidigare. Ju mer du lyssnar, desto bättre förslag får du.



- 5 Nu använder Facebook din telefons kontaktlista för att se vilka av dina bekanta som finns på Facebook. Alla kommer inte att hittas, men förhoppningsvis några stycken att börja med. Lägg till dem som vänner så kan du se deras bilder och texter som de publicerat.

- 6 Nu är du igång! Tryck på förstöringsglaset för att söka efter fler vänner.

Så här ser Facebooks startsidan ut i datorn.

...och med Instagram

- 1 Ladda ner appen Instagram.



Så här ser ikonen för Instagram ut.

- 2 Öppna appen och tryck på texten "Registrera dig via telefon eller e-post".
- 3 Tryck sedan på fliken "E-post" och skriv din e-postadress.
- 4 Skriv sedan ditt namn, välj ett lösenord och uppgi din ålder.
- 5 Du blir hälsad välkommen till Instagram! Klicka på knappen "Nästa".
- 6 Nu följer ett antal val som du antingen kan utföra eller hoppa över. Allt går att göra i efterhand om du snabbt vill komma igång.
- 7 När du klickat dig igenom allt så kan du börja söka efter personer att följa. Det gör du genom att klicka på förstöringsglaset och söka efter namn.



Man kan göra mycket på nätet

Skulle du vilja gå en matlagningskurs, motionera mer, spela spel, låna böcker eller gå på teater och konserter? Allt det här kan du göra online! Läs mer genom att starta din mobilkamera och skanna QR-koden här nedanför, som om du skulle ta bild på den. Tryck på länken som kommer upp i skärmen.



Vård i mobilen

■ Syftet med digital vård är att underlätta för dig som patient. Du slipper köa och vänta i fysiska väntrum. Många vårdärenden kan skötas online, det kan handla om att förnya ett recept eller att få råd och stöd. Här visar vi hur www.doktor.se funkar men det finns också andra aktörer som mindoktor.se och kry.se.

Kom igång

- 1 Ladda ner appen från App Store eller Google Play till din mobiltelefon.



Så här ser ikonen för Doktor.se ut.

- 2 Öppna appen och legitimer dig med Mobil BankID. Du får fylla i ditt mobilnummer och din e-post. Godkänn användarvillkoren och klicka på "Klar".
- 3 Två rutor kommer upp där du ombeds att slå på notiser och aktivera mikrofonen. Då klickar du på dessa rutor – det behövs för att vårdpersonalen ska kunna nå dig med samtal och meddelanden samt kunna ringa dig i appen.
- 4 Nu är du igång! Du kan gå in i appen dygnet runt och få hjälp direkt.

Så här går vårdssamtalet till

- 1 Gå in i appen. Här kan du välja bland olika sjukdomstillstånd, klicka på det som stämmer bäst på dig. Känns inget alternativ rätt? Klicka på "Övrigt".
- 2 Samtalet startar genom en chatt. Det innebär att du får meddelanden och skriver svar. Du kan också be en sjuksköterska ringa dig så har ni ett röstsamtal i appen. Ibland underlättar det med ett videosamtal, som också sker i appen.
- 3 Det är alltid en legitimerad sjuksköterska som inleder samtalet, men hen kan sedan slussa dig vidare till en läkare, en psykolog eller en annan specialist om det behövs. De flesta vårdärenden hos Doktor.se kan skötas av en sjuksköterska.
- 4 Om du behöver prata med en läkare bokar sjuksköterskan en läkartid som sker digitalt i appen, du får oftast en tid inom två timmar och alltid inom tolv timmar. Vid symptom som kräver en kroppsundersökning eller viss provtagning får du hjälp att komma i kontakt med en fysisk vårdgivare eller någon av Doktor.se:s vårdcentraler.



Så kan du handla mat på nätet



■ Flera livsmedelskedjor har butiker online. Här visar vi hur det går till att handla på Coop.

1. LOGGA IN

- 1 Gå in på coop.se
- 2 Börja med att logga in eller skapa ett konto genom att klicka på "Logga in" eller profilsymbolen uppe till höger i menyn.



- 3 Om du redan har ett konto, logga in med dina inloggningsuppgifter. Om du är ny kund, skapar du enkelt ett inlogg.

2. VÄLJ OCH RESERVERA LEVERANS

- 1 Klicka på "Handla" i menyn längst upp på sidan.
- 2 Klicka på varukorgen: den gröna kundvagns-symbolen till höger på sidan. Här kan du välja ett leveransalternativ.
- 3 Skriv in ditt postnummer för att se vilka leveranser som erbjuds där du bor. Du kan antingen hämta maten i butiken eller få hemleverans till din dörr vilket erbjuds på de flesta orter.
- 4 Välj hur du vill att maten ska levereras.
- 5 Klicka på "Reservera leveranstid". Välj en tid som passar dig och glöm inte att reservera den tiden.

3. BÖRJA HANDLA

- 1 Nu kan du börja lägga varor i varukorgen. Klicka på "Börja handla".

☞ Se recept, varor, butiker och artiklar

- 2 Handla genom att antingen skriva in de varor du söker i sökfältet högst upp på sidan: till exempel "äpple", då kommer alla äppelsorter upp som du kan välja. Du kan också klicka på kategorierna till vänster på sidan, till exempel "Frukt & Grönsaker" och se hela utbudet.

- 3 För att se din varukorg och vad du fyllt den med: Klicka på den gröna kundvagns-symbolen uppe till höger på sidan. Här kan du enkelt lägga till och ta bort varor från din korg.



4. BETALA

- 1 När du handlat klart och är redo att betala klickar du på varukorgen och sedan på knappen "Gå till kassan".
- 2 Kontrollera din varukorg: Gå igenom varukorgen och kolla att varorna stämmer.
- 3 Du kanske upptäcker att du glömt något? Inga problem, du kan enkelt lägga till varor när du är i kassan, eller gå tillbaka till "Handla".
- 4 Klicka på "Gå till betalning". Om du valt hemleverans ombuds du fylla i uppgifter som adress och eventuell portkod.
- 5 Välj betalsätt. Det finns flera att välja mellan, välj det som passar dig bäst! Notera att du behöver BankID för de flesta betalningssalternativ för att du ska kunna signera och slutföra ditt köp.
- 6 Klicka på "Slutför köp".
- 7 Nu har du handlat! Du får en orderbekräftelse via mail strax efter betalningen är genomförd. Du får också ett sms när din leverans är på väg.



TIPS! Titta på en film om hur du handlar på Coop på nätet. Sätt på din mobilkamera och skanna den här qr-koden som om du skulle ta en bild på den. Tryck på länken som kommer upp i skärmen för att komma till filmen.



HÄR KAN DU HITTA KÄRLEKEN ONLINE

Viste du att det vanligaste sättet att träffa en partner idag är via nätet? Och när personer väl träffats, oavsett var, så kommunicerar man gärna online i början. Bland ungdomar och unga vuxna är appen Tinder mest populär för nätdejting, men störst bland äldre är webbplatsen Seniorporten.se.

Vanliga frågor till Mer Digital

Dan Fröberg, Swedbank i Karlstad, har varit med på Mer Digital workshops i 13 kommuner i Värmland.

Vilken är den vanligaste frågan?

– Vad händer med mitt mobila BankID om jag tappar mobilen? Svaret är att du enkelt kan spärra det genom att ringa din bank eller genom internetbanken. Många undrar också vad olika digitala ord betyder, som Skype och app.

Vad blir resultatet av en workshop?

– Att de flesta äldre får bättre självförtroende och blir mer nyfikna på det digitala. Man börjar testa och lär sig mer, blir säkrare och ännu mer nyfiken – och så rullar det på! ●

Foto: SARA RUTMAN

HALLÅ DÄR...



Sven-Erik Österberg
Landshövding
i Stockholms län

Varför har länsstyrelsen i Stockholm tagit initiativ till projektet Mer Digital i Stockholms skärgård?

– För att öka den digitala delaktigheten för äldre framför allt i våra skärgårdskommuner. Många äldre i vårt län befinner sig i ett digitalt utanförskap men just de äldre som bor i glesbygden är extra utsatta sett till geografin. Projektet drivs av Länsstyrelsen Stockholm och finansieras med medel från Post- och telestyrelsen. ●



Kravlös lektion skapar trygghet. Seniorerna i Mörbylånga fick tips och vägledning av högstadielärare från kommunen.

Tre enkla tips: Så blir du mer modig digitalt

Rädsian för att göra fel.

Det är ett av de största hindren för seniorer som vill komma igång digitalt. – Att man känner sig osäker är inte det minsta konstigt, säger Åsa Käryd, Telias projektledare för Mer Digital.

Mer Digital har utbildat cirka 10 000 äldre svenskar, från 65 år och uppåt, i grundläggande digital teknik. Under några timmar får seniorerna hjälp av högstadielärare.

Åsa Käryd, projektledare:

– De flesta seniorer som kommer till workshoppen känner sig osäkra i början, och det är inte konstigt. Vi skäms när vi inte kan saker, det är mänskligt. Många har känt sig kompetenta i sitt yrkesliv; sedan kom den digitala vägen och man har inte hängt med från start, och känner sig hopplöst efter.

Men vad är egentligen teknikerädsia – vad är man rädd för?

– Jag tror dels att man är rädd för att känna sig dum och okunnig. Men också att man är rädd för att bli lurad.

Hur undviker jag att bli lurad?

– Använd säkra tjänster, som BankID. Följ råden från din bank och kortutgivare, då är man säker. Idag är säkerheten inbyggd i många system.

– Var också vaksam, precis som i din fysiska vardag. Du lämnar inte ut din portkod, lånar ut ditt pass eller dina nycklar till vem som helst. På samma sätt ska du inte lämna ut dina lösenord eller kortuppgifter till vem som helst på internet.

Men om jag är rädd för själva "knappandet" – att något ska gå sönder, att jag ska förstöra något?

– Jag kan förstå den oron, men det kan faktiskt inte hända något allvarligt eller farligt. Slår du in fel kod till mobilen för många gånger låser den sig, men den går att låsa upp – antingen via en kod du fick när du köpte mobilen, eller med hjälp av din teleoperatör.

Efter workshoppen hos Mer Digital känner sig de flesta mer trygga med tekniken, berättar Åsa Käryd.

– De får prova sig fram under avslappnade former, på sina villkor. De kan fråga om vad de vill och få all hjälp de behöver. Då brukar teknikerädsian släppa. ●

Här är Åsas tips!

Skäms inte

1 Många tänker att det digitala är något man antingen kan eller inte kan, och så känner man sig som en av de okunniga. Men vi är alla okunniga – även vi som jobbar med digital teknik eftersom den utvecklas hela tiden. Det viktiga är att lära sig det man har mest nytta och glädje av.

Våga prova

2 Det alla viktiga! Ta hjälp av personer i din närhet, kontakta din bank eller kommun. Ett mål med Mer Digital är att kommunerna som vi samarbetar med ska följa upp våra workshops och erbjuda sina seniorer stöd – kanske via ett bibliotek, ett internetkafé eller via studieförbunden och pensionärsorganisationerna.

Starta med något lustfyllt

3 Många börjar med nyttan – som att betala räkningar digitalt vilket såklart är något bra. Men glöm inte det som gör vardagen roligare – kanske sociala medier eller appar där du kan lyssna på musik eller böcker. Känns det kul och spännande lär man sig snabbare och kommer automatiskt över sin teknikerädsia.



Scanna qr-koden med din mobilkamera för fler tips!

Har du koll på emojis?

När mycket information ska fram på litet utrymme är det upplagt för missförstånd. Då är det bra att det finns så kallade emojis: små tecknade ikoner som adderas till texter. De tre mest populära emoji-figurerna är i tur och ordning 😊 (betyder att något är väldigt kul), ❤️ och 🙄. ●

Seniorerna allt mer digitala

Seniorernas skärmtid har ökat under pandemin och svenskar över 74 år överrepresenterade i den grupp som börjat använda nätet under året. Nära hälften uppger att de vill fortsätta handla mat och läkemedel på nätet även fortsättningsvis. Detta enligt Internetstiftelsens rapport "Svenskarna och internet 2020". ●

77 procent av pensionärerna använder Swish

Sveriges pensionärer blir allt mer vana att använda digital teknik, enligt Internetstiftelsens rapport "Svenskarna och internet 2020" som släpptes nyligen.

86 procent av landets pensionärer använder nu Mobilt BankID, ett jämföra med 73 procent 2019.

77 procent använder Swish, en ökning från 60 procent från förra året.



Swish är ett sätt att skicka pengar på, där man använder mobilt BankID för att signera.

En hashtag sorterar ämnen i sociala medier

Ger du dig ut på sociala medier möter du så kallade hashtags. En hashtag är "staket-symbolen" eller pound-tecknet # före ett ord eller en fras. Med en hashtag kan du söka rätt på andra som sagt något om ordet, frasen eller ämnet och använt samma hashtag.

Det är också ett sätt att nå nya följare. Om du till exempel lägger upp en bild på en kattunge och hashtaggar den med #kattunge kommer din bild att synas när andra söker på #kattunge. Du hittar symbolen # på den övre raden på ditt tangentbord, vanligen i skiftläge på 3-tangenten. I surfplattor och mobiler varierar det var #-tecknet finns. Hashtaggar blir stora och omtalade då många vill diskutera ämnet. En av de mest kända är #metoo som startade hela metoo-rörelsen. ■



Lilla selfie-skolan

Fem knep för finare selfies

■ Selfies – att ta bild på sig själv med en mobiltelefons kamera – har blivit något av en symbol för den nya digitala individen. Men hur tar man en snygg selfie? Här är 5 smarta tips.

HÖJ KAMERAN

1 En selfie tagen underifrån blir inte smickrande – du ser ofta tröttare ut och fokus hamnar på hakan. Ta istället bilden lite ovanifrån – en riktlinje kan vara att hålla mobilen aningen högre än dina ögon. Då hamnar fokus på ögonen.

UNDVIK ATT STIRRA

2 Ett knep är att inte titta direkt in i kamerans lins utan pyttelite vid sidan av. Då kan blicken bli mer naturlig och inte så stirrig.

LJUS OCH FILTER

3 Dagsljus är bra att fota i, men direkt solljus kan få dig att kisa och kan skapa konstiga skuggor. Testa att ta bilder i soluppgången eller solnedgången – det mjuka ljuset brukar ge väldigt fina bilder. I de flesta mobiler kan du välja mellan olika filter som får bilden att se mer proffsig ut och som kan förstärka en stämning.



Lycka till!

ÖKA AVSTÅNDET

4 Med en selfiepinne kan du få en bättre vinkel. Ett annat tips är att ställa mobilen i fodralet eller på en yta där den står stadigt och använda självutlösaren. Då får du händerna fria och kan ha en mer avslappnad position. Självutlösaren finns i kameraappen och fördröjer tiden från att utlösaren trycks ned till att bilden tas. Starta kamera-appen, välj timer-ikonen som ser ut som en liten klocka och ange antal sekunder.

PROVA DIG FRAM

5 Variera genom att vinkla mobilen från olika håll. Prova och våga göra fel, ta många testbilder med olika minner – le, skratta, se finurlig ut. Hitta din egen selfie-stil!



HÄR ÄR 65-PLUSSARNAS NÄTVANOR

Digitala vanor bland svenskar över 65 år:

Har använt digital vårdtjänst:	7 av 10
Läser digitala dagstidningar:	8 av 10
Lyssnar på ljudböcker:	2 av 10
Lyssnar på poddar:	3 av 10
Använder en strömmande videotjänst:	4 av 10

(Källa: Internetstiftelsens rapport "Svenskarna och internet 2020")