

SeniorNet mail är ett nyhetsbrev från SeniorNet Sweden med korta notiser om vad som pågår och ett axplock av allmän relaterad information. Nyhetsbrevet är i första hand riktat till klubbarna men publiceras även på webbplatsen <https://seniornet.se/>
Följ oss även på [Facebook](#).

[SeniorNet Botkyrka](#) vill prova något nytt för att bryta isoleringen och bjuder in alla "Android Mobiljuntare" till ett videomöte (Zoom) den 14 maj. Det är en test eftersom det är första gången. Faller det väl ut planeras ytterligare digitala aktiviteter för medlemmarna.

[SeniorNet Kungsholmen](#) skickar nyhetsbrev till isolerade medlemmar och lägger ut manualer och anpassad information på webbplatsen.

[SeniorNet Märsta Sigtuna](#) har aktiva Facebookgrupper "Vi som gillar SeniorNet Märsta/Sigtuna" och "Oss släktforskare emellan", ger telefonstöd och lämnar en rad tips på webbplatsen.

[SeniorNet Nacka](#) planerar som bäst för höstens nya kurser och IT-hjälpen. Samtliga föreläsare som var inbokade under våren har tackat ja till att föreläsa i höst. Så hela höstprogrammet av träffar är nästan klart.

[SeniorNet Salem](#) har lagt ut ett frågeformulär på webbplatsen och svarar på medlemmarnas frågor genom att ringa upp och ge support på distans. På webbplatsen finns även många tips och ordförandes månadsbrev.

[SeniorNet Sollentuna](#) ställer inte in, utan ställer om och kör nu försök med internetcafé på distans. Internetcaféet finns under rubriken "Kalender - Internetcaféet". [Exempel](#): Avsluta ett Facebook konto, handla på nätet, Valborg på distans, Behöver du en ny utsikt etcetera.

[SeniorNet Tyresö](#) genomför sitt årsmöte den 14 maj och använder videoverktyget Zoom. Dagen innan hålls ett testmöte så att alla ska vara klara över tekniken. Klubben har startat en sluten Facebookgrupp "Grupp för medlemsdialog, SeniorNet Tyresö".

[SeniorNet Uppsala](#) har webbkurser och information om kunskapshöjande självstudier framför datorn eller surfplattan/mobilen. Tips är en sida där man lägger ut länkar till intressanta och underhållande hemsidor. Datorhjälpen via telefon är också öppen.

[SeniorNet Växjö](#) har telefonsupport och handledarna har startat en blogg för att på något sätt försöka tipsa eller roa medlemmarna som den här terminen inte har några kurser att delta i eller kaféer att gå på.

SeniorNet Sweden i den nya situationen

Vi borde vara förhållandevis bra rustade för att möta den digitala upptrappningen med den etablerade verksamhet som vi har. Men eftersom våra aktiviteter till stor del bygger på fysiska möten för att ge medlemmar möjlighet att lära, träna och samtidigt umgås socialt, så befinner vi oss liksom andra seniorföreningar inne i en stor omställning.

Det är också en tid när det är extra viktigt att vi mår om varandra, skriver vänliga ord, hör av oss till vänner på det sätt som går och arbetar vidare med det som är mest väsentligt. Våra tankar går också till de som drabbas hårt av coronaviruset.

Styrelsens möten

SeniorNet Swedens styrelse har haft två styrelsemötena via en tjänst för telefonmöten. Det är en enkel lösning och fungerar bra men förutsätter förberedelser med tydlig dagordning och i förväg utsända handlingar samt att var och en får ordet i en viss ordning. Att lägga in en välbehövlig kaffepaus är också en god vana. Vid nästa styrelsemöte i juni kommer formen videomöte (Zoom) prövas.

Årsstämman 2020 genomförs den 10 september

[Årsstämman](#) har flyttats fram till den 10 september 2020. Årsmöteshandlingarna är klara och finns redan nu tillgängliga på webbplatsen. Utöver sedvanliga årsmöteshandlingar; årsredovisning 2019 (underskrifter har skett digitalt), valberedningens förslag, budget 2020, verksamhetsplan 2020, svar på fyra inlämnade motioner, finns även ett förslag till nya stadgar.

Vid själva årsstämman presenteras även styrelsens framtidsdokument baserat på framtidsgruppens arbete och underlag från verksamhetsmötet i november 2019. Vidare ges en lägesrapport angående Handledarguiden.

Visar det sig lite längre fram att årsstämman troligen inte går att genomföra fysiskt den 10 september kommer styrelsen att genomföra stämman i alla fall och då digitalt genom att använda ett lämpligt videoverktyg. Mer information om det kommer efter styrelsens möte i juni.

För respektive lokal klubb innebär det att årsmötet behöver vara genomfört senast den 31 juli 2020 i en form som är möjlig exempelvis telefonmöte, mejlkommunikation, Facebook-grupp eller videomöte.

Kontakta gärna SeniorNet Swedens kansli vid frågor kring att hålla ett digitalt årsmöte. Vår kanslist nås via kansli@seniornet.se eller via mobil: 076 027 27 17.

Seniornet.se och Facebook

SeniorNet Swedens webbplats och Facebooksida uppdateras löpande med information som har anknytning till verksamheten. Kanalerna är viktiga för att olika intressenter ska känna till att vi finns och vad vi gör under pandemin samtidigt som det givetvis är extra angeläget att delge klubbar och medlemmar information om alternativ och möjligheter.

Nya samarbeten och förmåner

Styrelsen har noterat ett ökat intresse från olika organisationer som gärna vill samarbeta med oss i dessa tider. Styrelsen tar ställning i varje enskilt fall och gör en bedömning utifrån hur det gynnar våra medlemmar och om det samtidigt är bra för vår verksamhet.

De överenskommelser som träffas angående samarbeten och resulterar i nya medlemsförmåner kommer förutom att annonseras i nyhetsbrevet, på webbplatsen och Facebook även att spridas till alla medlemmar via utskick från SeniorNet Swedens kansli.

Ny medlemsförmån – Picapen ett verktyg för att skriva böcker

SeniorNet Swedens medlemmar får nu tolv månader fritt Picapen Premium abonnemang till ett värde av 669 kronor.

Med hjälp av Picapen kan du skiva dina egna böcker och arkivera dem med foton och sparade dokument. Skriv dagbok, dina memoarer, dokumentera dina resor eller skriv en bok tillsammans med ditt barnbarn. Eller varför inte påbörja en roman?

Ta del av medlemsförmånen. [Information på vår webbplats om tjänsten och hur du loggar in på Picapen](#). Koden för inloggning finns på en separat medlemsida.

Utöver denna medlemsförmån kan du även ta del av ett extra kurserbjudande ”Kom igång och skriv din bok”. Kursen sker digitalt via Zoom den 3 juni. Inbjudan finns på medlemsidan.

[Picapen](#) är en digital abonnemangstjänst för att skriva böcker.

Handledarguiden lanserades den 7 maj



Handledarguiden presenterades av projektledaren Mikael Balte vid ett videoseminarium den 7 maj. Vid seminariet deltog ett 50-tal personer från våra klubbar. Ta del av [Presentationen av Handledarguiden](#).

Nyfiken på att bli handledare? Eller har du utbildat i många år? I [Handledarguiden](#) finns information och stöd till dig om hur man drar igång en träff men såklart, även för dig som är erfaren utbildare och vill bli ännu bättre.

Är du en sån som direkt vill dyka ner i [kunskapsbanken](#) så kan du göra det. Annars följer du bara vår digitala guide, [steg för steg](#)! Lycka till!

Handledarguiden är resultatet av vårt [PTS-finansierade utbildningsprojekt](#) som genomförts i samarbete med Funka.

Efterlysning: Vi behöver fler handledare för att "bemanna" den digitala mötesplatsen (Forum). Kontakta projektledaren Mikael Balte mikael.balte@seniornetsollentuna.se

Förmöte via Zoom – för test och utbyte av erfarenheter

Den 6 maj hade SeniorNet Sweden ett förmöte inför seminariet om Handledarguiden. Deltagarna lämnade en rad värdefulla tips och det var en allmän uppfattning att det var trevligt att "träffa" varandra.

Förmötet och seminariet om Handledarguiden genomfördes med hjälp av verktyget Zoom och generellt framgår av chatten och framförda synpunkter att det fungerade riktigt bra.

[Sammanfattning av förmötet den 6 maj 2020.](#)

Några kommentarer: Kul att vara med att testa Zoom! Den sociala samvaron är viktig! Jag ska delta vid en studentfest i utlandet via ett videomöte! Bra med möten där några från varje klubb kan delta på detta sätt. Bra med ett förmöte! Tack för dagens möte!

SeniorNet Örebro delade också med sig av ett dokument med instruktioner om hur man använder verktyget Zoom, som används bland annat i en pågående studiecirkel.
– Skickar med det som bilaga till möteslänken för första träffen. När jag sedan går igenom olika grundfunktioner tycker många ovana användare att det underlättar med en tryckt instruktion, säger Per Tegeby, SeniroNet Örebro.

Länk till [Digitala gruppmöten - Zoom](#).

Verksamheterna ställer om

Karantänen skyndar verkligen på digitaliseringen. Flera klubbar har tagit fina initiativ till att ha kontakt, ge information, support och stöd till medlemmarna med hjälp olika digitala verktyg.

Några exempel från klubbarna:

Videomöten med verktygen Skype, Zoom, Teams eller Google Hangout

Självstudiekurser

Mobiljunta via videomöte

Telefonmöten

IT-support via telefon eller TeamViewer

Nyhetsbrev via mejl

Länklister och dagens tips

Webbplatsen uppdateras med aktuell information

Forum

Facebookgrupper

Länk till [Goda exempel på hur klubbarna gör; webbsidan uppdateras vartefter](#)

Alla SeniorNet klubbar runt om i landet har ställt in den verksamhet som innebär fysiska möten. Detta av omsorg om varandra och för att hjälpa till att minska risken för smittspridning.

[Några tankar i dessa tider.](#)

Vår verksamhet syns i medierna

Under våren 2020 har våra klubbar framträtt i medierna och berättat om vår verksamhet. Här är bara några exempel under senare tid.

SeniorNet Täby, intervjuas i Mitt i Täby, den 27 april.

[Seniorer får hjälp med det digitala – via telefon](#)

– Jag frågade om vi inte skulle starta en telefonjour. Alla volontärer sa ja, så sedan tre veckor tillbaka turas de om att vakta telefonerna mellan 10 - 12, tre dagar i veckan, säger Lars Lindstammer.

SeniorNet Värmdö intervjuas i den digitala tidningen Läget den 25 april.

[Digital teknik hjälper äldre under pandemin.](#)

– De flesta är pensionärer i 70 årsåldern, den äldsta är 90 år. Vi har en 87 årig medlem som varit med i alla år, hon har varit kvick på att skaffa sig alla nya digitala hjälpmedel och säger fortfarande att hon lär sig något nytt varje gång hon är hos oss, säger Birgitta Rynnert.

Läget är en webbtidning skapad av journaliststudenter på Stockholms Universitet (JMK).

SeniorNet Värmdö intervjuas i Studio Ett, Sveriges Radio P1, den 16 april.

[Kan internet bryta äldres ensamhet i pandemin?](#)

Monica Nordell berättar bland annat om en videoträff via Google Hangouts meet, med åtta personer som hon initierat.

– Det är oerhört viktigt att kunna se varandra, det blir ett levande samtal och man kan skoja på ett annat sätt, säger Monica Nordell.

Medverkar i programmet gör även Stefan Einhorn, professor Centrum för social hållbarhet, Karolinska Institutet och Måns Jonasson, digital strateg på Internetstiftelsen. Heja Monica! säger Måns Jonasson i Studio Ett-programmet.

SeniorNet Kungsholmen framträder i en artikel hos Internetstiftelsen den 16 april. [Digitala tjänster lyfter äldre ut ensamhet.](#)

– Krisen synliggör vad äldre behöver internet till. Jag har videosamtal i grupp med min familj varje vecka och vi har en gemensam facebookgrupp där jag går in och ser vad mina barn och barnbarn gör varje dag, säger Birgitta Jonsson.

– Vi försöker hjälpa till så gott det går, men det är mycket skiftande behov bland våra medlemmar. Vissa är väldigt duktiga och andra mer nybörjare. Men generellt har ju folk resurser i och med att de har mobiler. Problemet är att många inte har en aning om vad de kan göra med mobilerna förutom att ringa, säger Gunilla Brattberg.

”Kärlek in the stream”

Det är kärlek på avstånd som gäller i corona-tider. Här en smäktande ballad mellan ett kärlekspar som inte får träffas.

Jacke Sjödin och Helen Sjöholm sjunger balladen ”[Kärlek in the stream.](#)”

Stort Grattis Dagny på födelsedagen!

Den 8 maj fyllde Dagny Carlsson, som är vår hedersmedlem, 108 år.

Så här skriver hon i sin blogg på födelsedagen:



Nu har det blivit afton även den här dagen då jag fyllde 108 år. Jag är dock förmäten nog att inte känna mig lastgammal. Om jag åldras med behag vet jag inte men gammal har jag i alla fall blivit. Det har varit en vacker dag och solen har lyst och varmt upp naturen.

Jag vill tacka alla som uppvaktat med vackra kort, jag har fått 77 stycken som jag alla skall bevara väl och titta på en och annan gång då jag behöver muntras upp.

Vi hade partyt i husets trädgård där det finns båda bord och bänkar samt en fontän som plaskar ibland. Telefonen har pinglat titt som tätt och jag har pratat med många trevliga och snälla personer. Släkten som består av snälla omtänksamma syskonbarn kom med tårta och hela kalaset. Jag behövde inte tänka ett dugg på förplägnaden. Jag känner mig inte trött för det gör jag aldrig när jag har trevligt.

Nu vill jag tacka alla ingen nämnd och ingen glömd som har gjort min dag minnesvärd. Tack vare Elena kan jag bevara den här dagens även på foto, Tackar! Tackar!

Länk till: [Dagnys blogg](#)

Dagny är medlem i SeniorNet Solna-Sundbyberg och blev upplärd av Elena Ström, handledare i klubben. Dagny kallar henne ”min fotograf” eftersom Elena fortfarande hjälper till med bloggen, främst med foton. Dagny utnämndes till hedersmedlem i SeniorNet Sweden den 7 april 2017.

Comhem stänger ner mejltjänsten

Comhem stänger ner delar av sin mejltjänst @comhem.se, vilket påbörjades redan den 27 april. Cirka 400 medlemmar inom SeniorNet Sweden har en comhem-mejladress i medlemssystemet. Kanske behöver du påminna berörda medlemmar i din klubb om att byta mejladress. Det bästa är nog att uppmuntra alla att skaffa en oberoende mailadress.

Kontakta gärna SeniorNet Swedens kansli när du har frågor kring ändring av mejladresser. Vår kanslist nås via kansli@seniornet.se eller via mobil: 076 027 27 17.

Digitalt utbud och "att göra" tips

Det finns ett enormt stort digitalt utbud, det har nog aldrig varit större. Det är bara att välja. Utbildning, nyheter, dokumentärer, film, drama, underhållning, kultur, e-böcker etcetera.

Att förmedla länklister och tips har så många redan gjort, så här kommer enbart några favoriter:

[Hemmagympa med Sofia, SVT-play](#)

[Programtips från UR-play.pdf](#)

[Kultur- och kunskapstips, Senioruniversitetet](#)

[Dramaten play](#)

[Operan play](#)

[Opera på Metropolitan, SVT-play](#)

[Berwaldhallen play](#)

[Boomen, bubblan och det svenska it-undret, Internetstiftelsen](#)

Volontärbyråns webinarier ex: [Digitalt utanförskap bland seniorer](#) och

[Hur skapar vi nya mötesplatser i coronatider?](#)

[Funkas fredagswebbinarier](#)

Seniornet Sweden bjuder in till nytt videomöte

Den så kallade "coronagruppen" i SeniorNet Swedens styrelse arbetar med att kunna erbjuda nya förmåner/samarbeten och uppmuntra till att använda nya verktyg som underlättar det fortsatta arbetet i vår verksamhet.

Ett nytt videomöte (Zoom) planeras preliminärt i slutet av maj för att presentera/diskutera några möjligheter. En inbjudan skickas från kansliet via mejl till varje klubb så snart det är möjligt.

Styrelsemöten

SeniorNet Swedens senaste styrelsemöte var den 7 maj. [Protokollet](#) är e-justerat och finns utlagt på webbplatsen (medlemssida). Kommande styrelsemöte är den 8 juni.

Rose-Marie Frebran
Ordförande, SeniorNet Sweden

SeniorNet mail skickas till: styrelseledamöter, klubbadministratörer och webbansvariga samt revisorer och valberedning. Sprid gärna informationen vidare inom din lokala verksamhet.

Tacksam för alla bidrag och synpunkter

Bidra gärna med presentationer och utbildningsmaterial som kan publiceras på webben <https://seniornet.se/> och komma medlemmar och andra klubbar till del.

Lämna även bidrag till nyhetsbrevet och synpunkter på innehållet via mail till: seniornet22@gmail.com

Följ oss även på [Facebook](#).



Myndigheternas rekommendationer

Följ utvecklingen via:

[Folkhälsomyndigheten](#)

[Krisinformation.se](#)

[MSB - med anl. av coronaviruset](#)

[Vårdguiden](#) (se din region).

Följ kommunens rekommendationer.