



BETALINGSHJÆLPEN

Opdag internettet

Indledning

Velkommen til Betalingshjælpens undervisningsmateriale om den digitale verden. Her åbner vi døren til en verden fuld af muligheder, eventyr og opdagelser. En verden, hvor afstande bliver kortere, viden flyder frit, og hvor dine interesser og hobbyer kan få nyt liv.

Har du nogensinde undret dig over, hvordan det ville være at rejse verden rundt uden at forlade din stue? Eller måske har du drømt om at have et bibliotek med tusindvis af bøger lige ved fingerspidserne? I den digitale verden er det hele – og meget mere – muligt.

For mange ældre er internettet blevet en kilde til glæde og fornyelse. Det er et sted, hvor man kan genoptage gamle hobbyer, udforske nye interesser og endda finde fællesskaber med ligesindede. Ifølge forskning fra Socialstyrelsen har mange ældre fundet stor glæde i at bruge apps, som hjælper dem med at holde kontakten med familie og venner, udforske kunst og kultur og endda lære nye færdigheder.



Spørgsmål til dig
og dine venner

Spørgsmål

- Hvordan har I det med den digitale verden? Er det noget, I er nysgerrige på, eller føler I jer usikre?
- Har I nogensinde tænkt på internettet som et sted for nye opdagelser og eventyr?
- Hvad ville I gerne udforske eller lære mere om på internettet?



Inspirerende muligheder

Udforsk kulinariske eventyr: Opdag en verden af kulinariske eventyr med apps, der tilbyder opskrifter fra alle verdens hjørner – komplet med trin-for-trin instruktioner og videoer, der gør madlavningen let, lækker og velsmagende.

Rejs uden at rejse: Tag på virtuelle, digitale rejser, hvor du kan besøge steder, du altid har drømt om – alt sammen gennem nogle klik på din computer eller tablet.

Dyrk dine færdigheder: Hvorfor ikke finde en ny hobby op eller blive bedre inden for et område, du altid har været interesseret i? Internettet er fyldt med ressourcer og kurser, der kan hjælpe dig videre.

Hold kontakten: Sociale medier er en god måde at holde kontakten med nære og kære, fordi det gør det nemt at være tæt på dem, du holder af – uanset afstanden. Lær, hvordan du kan bruge dem til at styrke relationer og dele oplevelser, selv når I ikke er sammen.

Så lad os sammen udforske den vidunderlige internet-verden, hvor hvert klik kan åbne døren til nye opdagelser eller eventyr. Lad os sammen skabe minder og opleve nyt, der kan berige dit liv.

Spørgsmål til dig
og dine venner

Spørgsmål

- Har I nogensinde prøvet en madlavnings-app for at finde nye opskrifter? Hvordan var jeres oplevelse?
- Hvad synes I om ideen om at "rejse" på internettet ved at se billeder eller videoer fra forskellige steder?
- Hvorfor ikke finde en ny hobby eller lære noget nyt på internettet? Hvad ville det i så fald være?
- Hvordan har I det med at bruge digitale værktøjer til at holde kontakten med familie og venner?



Hvad er apps og sociale medier egentlig?



Apps

Apps er små programmer, du kan installere på din smartphone, tablet eller computer. De kan hjælpe dig med at gøre forskellige ting såsom at spille spil, lytte til musik, læse nyheder, bestille mad, booke rejser, betale regninger og meget mere.

Der er millioner af apps at vælge imellem, og du kan finde dem i forskellige appbutikker såsom Google Play og App Store.

Sociale medier

Sociale medier er hjemmesider eller apps, der gør det muligt for dig at kommunikere med andre mennesker digitalt. Du kan dele billeder, videoer, tekster, lyd og links med dine venner, familie eller andre, der har de samme interesser som dig. Du kan også følge personer, som du synes er inspirerende, sjove eller kloge – f.eks. kendte, politikere, sportsfolk og eksperter.

Eksempler på sociale medier:

Nogle eksempler på populære sociale medier er Facebook, Instagram, X, TikTok og YouTube.

Spørgsmål til dig
og dine venner

Spørgsmål

- Har I nogensinde brugt en app på jeres telefon eller tablet? Hvis ja, hvilken?
- Hvad synes I om sociale medier? Føles det overvældende, eller er det noget, I gerne vil udforske?
- Har I nogensinde hørt om Facebook, Instagram og WhatsApp? Hvad ved I om dem?

Hvorfor er apps, sociale medier og internettet vigtige og nyttige?



Internettet er fuld af ting, du kan opdage. Her kan du finde nye opskrifter, lytte til musik og finde nye venner med samme interesser som dig.

Hold kontakten

De kan hjælpe dig med at holde kontakt med dine nærmeste, uanset hvor de bor, eller hvor ofte I ses. Du kan følge med i, hvad de laver, sende dem hilsener eller lykønskninger, ringe til dem gratis via video og opkald eller deltage i fælles aktiviteter.

Adgang til information

De kan give dig adgang til en masse information og tjenester, der kan lette din hverdag. Du kan få svar på dine spørgsmål, finde løsninger på dine problemer, få råd om dit helbred eller økonomi, bestille varer eller tjenester, der leveres hjem til dig, eller booke tid hos læger og myndigheder.

Underholdning

De kan give dig muligheder for underholdning samt for at lære nye ting. Du kan spille spil, der udfordrer din hjerne eller motorik, lytte til musik, du kan lide. Du kan også opdage nye genrer eller kunstnere, se underholdende eller lærerige programmer og film, der passer til din smag og dit humør, eller læse bøger og artikler, der interesserer dig eller giver dig nye perspektiver.

Fællesskab

De kan give dig en følelse af fællesskab. Du kan finde andre mennesker, der har de samme hobbyer, erfaringer og meninger som dig, så du kan udveksle tanker eller gode råd med dem. Du kan også engagere dig i spørgsmål, du bryder dig om, eller støtte formål du gerne vil bidrage til.

Tænk dig om, når du bruger sociale medier

Det er vigtigt at være forsigtig med, hvad du deler online. Undgå at lægge personlige eller følsomme oplysninger ud – som f.eks. dit CPR-nummer, bankoplysninger eller rejseplaner. Vær også kritisk over for det, du ser og læser; ikke alt på sociale medier er sandt. Beskyt din identitet og dit privatliv ved at tænke før du deler.

Nogle eksempler på populære sociale medier og apps i Danmark



Facebook: Et socialt netværk, hvor brugere kan oprette profiler, dele billeder, videoer og statusopdateringer samt interagere med venner og familie. For ældre personer kan Facebook være en fremragende måde at holde kontakten med venner og familie på, især dem der bor langt væk. Mange ældreorganisationer og -grupper har også sider eller grupper, hvor medlemmer kan dele information og diskutere emner af fælles interesse.

Facebook Messenger: En beskedapp, der tillader tekst-, tale- og videosamtaler. Den er tilknyttet Facebook-profiler, men fungerer også som en selvstændig app på mobile enheder og computere. For ældre, der allerede er aktive på Facebook, kan Messenger være en nem måde at føre private samtaler med venner og familie, planlægge begivenheder eller bare tage en snak.

FaceTime: Apples indbyggede video- og taletjeneste. For ældre, der bruger iPhones, iPads eller Mac-computere, kan FaceTime være en velkendt og nem måde at videochatte med familie og venner på. Appens funktioner er nemme at forstå og bruge, hvilket gør det til et populært valg til personlige samtaler.

WhatsApp: En beskedapp, der også tillader tale- og videosamtaler. For ældre brugere er den enkel og intuitiv at bruge til at holde kontakten med deres nærmeste.

Instagram: En platform til deling af billeder og videoklip. For ældre er det en god måde at følge børnebørn, andre familiemedlemmer eller særlige interesser og hobbyer.

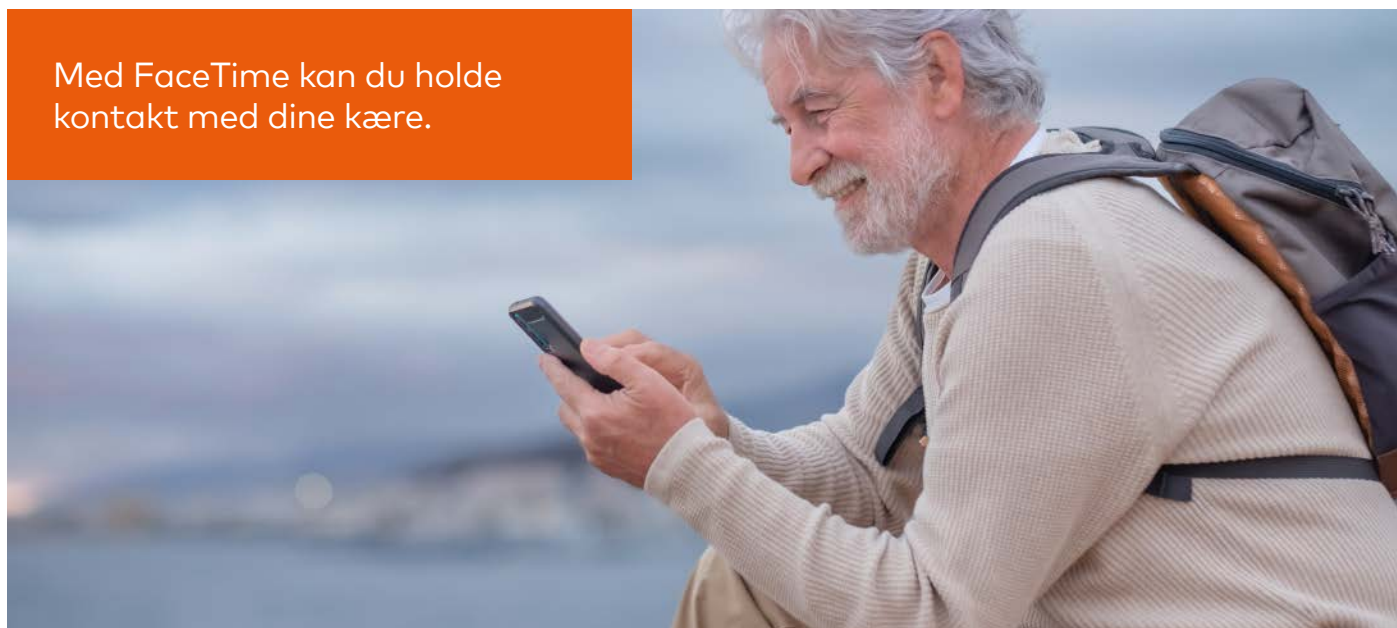
DR Nyheder: En pålidelig og reklamefri nyhedsapp fra Danmarks Radio. Den giver et godt overblik over danske og internationale nyheder og er gratis at bruge.

Microsoft Teams: En alsidig platform, der tilbyder video- og talekald samt tekstchat. Minder meget om Skype. Da Microsoft gradvist udfaser Skype til fordel for Teams, har de inkluderet funktioner i Teams, som ligner dem i Skype.

YouTube: En videodelingsplatform, der er rig på indhold. Den indeholder mange instruktionsvideoer, opskrifter, hobbyprojekter og også nostalgisk indhold, som kan være interessant for ældre seere.

Duolingo: En app, der hjælper dig med at lære et nyt sprog på en sjov og effektiv måde. Du kan vælge mellem mange forskellige sprog, f.eks. engelsk, fransk, spansk eller tysk, og øve dig i at læse, skrive, lytte og tale. Duolingo tilpasser sig dit niveau og dine mål og giver dig feedback og belønninger for dine fremskridt. Duolingo kan passe godt til en ældre målgruppe, der ønsker at udvikle deres sprogkundskaber eller udfordre sig selv med noget nyt.

Med FaceTime kan du holde kontakt med dine kære.



DRTV og DR LYD: To apps, der giver dig adgang til det meste indhold fra Danmarks Radio. Du kan se direkte udsendelser eller genudsendelser af programmer i forskellige genrer, for eksempel komedie, dokumentar, nyheder eller sport. Du kan også se film eller serier, du kan lide, eller opdage nye favoritter. DR har mange programmer med undertekster, hvilket kan være en fordel for dig, der har nedsat hørelse eller gerne vil forbedre dit danske.

Too Good to go: En app, hvor du kan redde mad, som ellers ville være blevet smidt ud af restauranter, caféer eller butikker. Du kan købe maden til en nedsat pris og hente den på et bestemt tidspunkt. Appen er godt for både miljøet og pengepungen og giver dig mulighed for at prøve nye smage og retter og kan være velegnet til en ældre målgruppe, der gerne vil bidrage til mindre madspild.

Spotify: En app, der lader dig lytte til millioner af sange, podcasts og playlister fra forskellige kunstnere, genrer og stemninger. Du kan oprette din egen musiksamling, følge dine favoritter, opdage ny musik

eller lytte offline. Spotify har også en funktion kaldet Spotify Connect, som gør det muligt at styre musikken fra forskellige enheder, for eksempel din smartphone, computer eller tv.

Google Earth: En app, der lader dig udforske verden i 3D fra din smartphone eller tablet. Du kan se satellitbilleder, kort og terræn af forskellige steder – fra byer til landskaber. Du kan også bruge Google Earth til at tage på virtuelle rejser til berømte seværdigheder, historiske steder eller naturskønne områder. Du kan endda skabe din egen rejse ved at tilføje billeder, tekster og lyd.

EasyPark: En app, der lader dig betale for parkering med din mobiltelefon. Du kan se, hvilke zoner og priser der gælder, hvor du ønsker at parkere, og du kan forlænge eller afslutte din parkering, når det passer dig.

Spørgsmål til dig
og dine venner

Spørgsmål

- Har I nogensinde brugt nogle af de apps, der blev nævnt? Hvis ja, hvordan var jeres oplevelse?
- Hvilke apps eller hjemmesider virker mest interessante eller nyttige for jer?
- Er der noget, I gerne vil have hjælp til for at komme i gang med at bruge en bestemt app eller hjemmeside?





Opsummering

Apps, sociale medier og internettet er fantastiske værktøjer, der kan berige dit liv på mange måder. De kan hjælpe dig med at holde kontakten med dine nærmeste, give dig adgang til information og tjenester, underholde dig og hjælpe dig med at lære nye ting – samt give dig en følelse af fællesskab og samhørighed.

Men de indebærer også visse risici eller udfordringer, som du bør være opmærksom på og håndtere på en god måde. Du bør derfor altid være lidt kritisk, forsigtig og respektfuld, når du bruger apps, sociale medier og internettet.

Spørgsmål til dig
og dine venner

Spørgsmål

- Efter at have gennemgået dette materiale, hvordan føler I omkring den digitale verden?
- Hvad er det mest spændende, I har lært i dag?
- Er der noget, I føler jer usikre på eller har spørgsmål til ift. brug af internettet?