



Kursusbeskrivelser.

1. HALVÅR 2024

Uge 3 – Uge 20

Indholdsfortegnelse	2
Ugeskema 1. halvår 2024	3
Kurser 2024 1. halvår	4
Billedbehandling workshop	5
Billeder på iPad & iPhone	6
Bliv dus med din Mac	7
Find dine aner	8
Fotobogen Cewe	9
GIMP billedbehandling	10
Håndter billeder i Windows	11
Hjemmeside med WordPress	12
iPad og iPhone niv 1	13
iPad og iPhone niv 3	14
Meditation	15
Meridianlære	16
Microsoft office workshop	17
Opsætning af festsange mv	18
Tablet Android	19
Windows 11 niveau 1	20
Zoneterapi	21
Tema Borgerservice	22
Tema Brug din mobilenhed fra din Pc	23
Tema Din hverdag på nettet	24
Tema Introduktion til iCloud	25
Tema Introduktion til OneDrive	26
Tema Introduktion til YouTube	27
Tema Sundhedsplatforme	28



Sort tekst starter (normalt) i uge 3 (7, 5 eller 2 gange) – Grøn tekst starter (normalt) i uge 12 (7, 5 eller 2 gange) – Blå tekst starter i uge 3 (14 gange)

Datastue 1	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00-11.20 Modul 1	CEWE-team – 7 uger Lis Fotobogen - CEWE 1 - 403111 Fotobogen - CEWE 9 – 412111	Hindkjær – 7 uger Microsoft off. Workshop – 403211 Microsoft off. Workshop - 412211	Wicki & Carl – 7 uger Håndter billeder i Windows - 403311 Ledig plads - 412311	Ove – 14 uger - 403411 Workshop billedbehandling	Ove – 7 uger Billede og videoedit. - 403511 Android tlf./tablet - 412511
11.30-13.50 Modul 2	Merete – 7 uger Find dine aner – 403112 Find dine aner – 412112		Carl & Erik H. – 2 uger Hverdag på nettet 17/1 31/1-403312 Hverdag på nettet 20/3 3/4 - 412312	Poul – 1 uge Kl. 11:30 Intro til YouTube – 409422 7/3 – Ds1 (kun i uge 10)	
14.00-16.20 Modul 3			Lukket		
Datastue 2	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Torsdag
09.00-11.20 Modul 1	CEWE-team – 7 uger Ena Fotobogen - CEWE 2 - 403121 Fotobogen - CEWE 10 – 412121		Ove – 14 uger - 403321 Billedbehandling med Gimp gratis billedbehandlingsprogram		Ds 2 er ledigt hele fredagen
11.30-13.50 Modul 2	CEWE-team – 7 uger Ena Fotobogen - CEWE 3 - 403122 Fotobogen - CEWE 11 – 412122		Aksel – 7 uger Ipad – iPhone niv. 1– 403322 Ipad – iPhone niv. 1– 412322	Poul – 2 uger Kl. 11:30 Intro til OneDrive – 25/1-8/2 Android & Win. PC–11/4-25/4 404422 - 415422	Poul – 2 uger Kl. 11:30 Intro til YouTube – 409422 29/2 – Ds2 (kun i uge 9) Fordelt på 2 lokaler 7/3 Ds1
14.00-16.20 Modul 3	CEWE-team – 7 uger Ena Fotobogen - CEWE 4 - 403123 Fotobogen - CEWE 12 – 412123	Hjælp til opsætning af fest- sange og invitationer -403223 30/1-27/2-19/3 – 2/4 16/4-30/4	Aksel – 7 uger Windows 11 – niv. 1 – 403323 Windows 11 – niv. 1 - 412323	Søren –WordPress Kl. 13:00 WP. workshop - 403422 18/1-1/2-22/2-7/3-21/3-4/4- 18/4	Ds 2 er ledigt hele fredagen
Datastue 3	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.00-11.20 Modul 1	Hindkjær – 7 uger Microsoft off. Workshop – 403131 Microsoft off. Workshop - 412131	Pia – 7 uger Fotobogen - CEWE 7 – 403231 Fotobogen - CEWE 15 – 412231	Kirstine – 5 uger Billeder & iPad/iPhone - 403331 Billeder & iPad/iPhone - 412331	Kirstine – 2 uger Intro til iCloud - 403431 Intro til iCloud – 412431	Preben – 2 uger Sundhed.dk– 26/1 9/2 –404531 Borger.dk – 23/2 8/3 -408531
11.30-13.50 Modul 2	CEWE-team – 7 uger Lis Fotobogen - CEWE 5 - 403132 Fotobogen - CEWE 13 – 412132	Aksel – 7 uger Windows 11 – niv. 1 - 403232 Windows 11 – niv. 1 - 412232	Kirstine – 7 uger IPAD III - 403332 IPAD III – 412332	Kirstine – 7 uger Bliv dus med din MAC - 403432 Bliv dus med din MAC – 412432	
14.00-16.20 Modul 3	CEWE-team – 7 uger Lis Fotobogen - CEWE 6 - 403133 Fotobogen - CEWE 14 – 412133	Aksel – 7 uger Ipad – Iphone niv. 1– 403233 Ipad – Iphone niv. 1– 412233	Lukket		

Birgith kl. 11.30-13.50 – 7 uger
Zoneterapi – 4033.ml4.2
Meridianlære – 4123.ml4.2

Evelyn kl. 10-11 – 10 uger
Meditation – 4034.salen.1

Windows og Office pakken – (uge 3 & 12)

Windows 11 kurser
Microsoft Office Workshop

iPhone, iPad & Macbook – (uge 3 & 12)

iPad – iPhone niveau 1 & 3
Billeder & iPad/iPhone
MacBook – Bliv dus med din Mac

Kurser i fotobogen CEWE

Fotobogen CEWE 1 til 7 (start uge 3)
Fotobogen CEWE 9 til 15 (start uge 12)

Google, Android telefon & tablet

Android telefon & tablet (start uge 12)

Billede & Video behandling

Håndter billeder i Windows 10/11 (start uge 3)
Billede & Video redigering (start uge 3)
Billedbehandling med Gimp (start uge 3)
Billedbehandling Workshop (start uge 3)

Slægtsforskning & Hjemmeside design

Find dine Aner (start uge 3 & 12)
WordPress webside design (uge 3)

Korte Tema kurser (2 x 2 timer og 20 min.)

Introduktion til iCloud (start uge 3 & 12)
Sundhedsplatformen (start uge 4)
Borgerservice (start uge 8)
Introduktion til OneDrive (start uge 4)
Introduktion til YouTube (start uge 9)
Brug din smartphone fra din PC (start uge 15)
Din hverdag på nettet (start uge 3 & 12)

Meridianlære og Meditation

Meditation (start uge 3)
Zoneterapi (start uge 3)
Meridianlære (start uge 12)

Individuel hjælp og Workshop

Lav en festsang, invitation eller lignende

Tilmelding til kurser 2024 1. halvår (start uge 3 & start uge 12)

Web tilmelding via vores hjemmeside:
På menulinjen, hold musen over feltet "**Kurser**" og vælg den kursus gruppe hvor dit kursus findes.

Tilmelding via e-mail – tilmeld@aehae.dk

Oplys dit kursus ønske, dit navn, telefonnummer, postadresse og mailadresse og du vil modtage et link fra os, hvor du kan afslutte tilmeldingen.

Er du kørt fast i din tilmelding, så prøv at ringe på **telefon 81 11 18 43**

Eller måske kan du finde hjælp på siden "Vejledning i kursustilmelding", afsnittet "Tilmelding til et kursus".

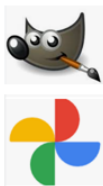


[Link til foreningens
hjemmeside](#)

[Link til
kursustilmelding](#)



Workshop i billedbehandling



Der er mange forskellige billedbehandlingsprogrammer, som man kan anvende.

Kom og lær de mest anvendelige billedbehandlingsprogrammer til din Windows PC, så du finder frem til, hvilket program du synes er bedst til dine behov.

Formål: At blive fortrolig med de mest anvendelige billedbehandlingsprogrammer.

Indhold: Indholdet i kurset er følgende:

- Arbejde selvstændigt med mulighed for hjælp med egne billeder i de mest anvendelige gratisprogrammer
- Billedbehandling med programmet Gimp
- Billedbehandling med programmet Google Fotos
- Windows 10/11 billeder
- Lave film af udvalgte billeder med musik i Windows 10/11 billeder
- Arbejde med billeder m.m. i egne programmer på egen PC

Forudsætning: Du skal være en **rutineret** IT bruger, samt have en computer bærbar eller stationær med Windows 10/11. Desuden skal du have en god fornemmelse for brugen af en PC.

Varighed: Kurset varer 14 uger à 2 timer og 20 min incl. pause.

Deltagere: 3 – 6 deltagere.

Billeder på iPad, iPhone og Mac



Har du svært ved få styr på dine billeder på din iPad og eller din iPhone? Og har du har svært ved at finde ud af, hvor dine billeder er gemt og hvad det er, som du betaler for, så har vi et kursus, der kan hjælpe dig på vej.

Formål:

Kursets formål er at give dig indsigt i, hvordan man kan gemme, organisere og bearbejde billeder i Fotos samt vise, hvordan man kan indsætte et billede i f.eks. en mail og et dokument.

Indhold:

På kurset lærer du:

- at få styr på billederne – hvor ligger de? På iPad, iPhone eller et helt andet sted
- at forstå iCloud
- at synkronisere billederne med de forskellige enheder
- at fjerne dubleringer
- at navngive billeder så de bliver lette at søge
- at redigere billeder og finde oplysninger om, hvornår og hvor billedet er taget
- at oprette album og mapper i Fotos
- at indsætte billederne i et dokument, en mail og beskeder
- at vise billederne fra et album som lysbilleder på TV
- at eksportere billederne til USB-stik

Forudsætning:

At du medbringer egen iPad, iPhone eller Macbook og **Husker** dit Apple ID

Varighed:

Kurset varer 5 uger à 2 timer og 20 min incl. pause.

Deltagere:

3 – 6 deltagere.

Bliv dus med din Mac



Kunne du også tænke dig, at lære, hvordan du bliver dus med din Mac?

Så har vi kurset til dig, hvor du bliver dygtigere til at anvende alle de grundlæggende funktioner i din Mac computer.

Formål: Kursets formål er at lære kursisterne alle de grundlæggende funktioner på en Mac computer, så man bliver en sikker Mac-bruger.

Indhold: Indholdet i kurset er følgende:

- Skrivebordet, Menulinje, Spotlight og Dock Finder
- Safari – indstillinger, sikkerhed, dele mv.
- Mail – indstillinger, sende, modtage, signatur og mapper
- Kontakter
- Kalender
- Noter
- Systemindstillinger
- Og meget meget mere

Forudsætning: Der kræves ingen forudgående kundskaber til en Mac computer. Der arbejdes på ens egen Mac computer og modellen skal være fra senest 2016.

Varighed: Kurset varer 7 uger à 2 timer og 20 min incl. pause.

Deltagere: 3 – 6 deltagere.

Find dine aner



Kunne du også tænke dig at vide, hvor dine aner/slægt kommer fra? Så har vi det rette kursus. For at gøre det let for dig, kan du anvende din egen PC, men du kan også låne en af vores computere.

Formål:

Kursets formål er at lære, hvordan du gennemfører din egen slægtsforskning og hvordan du finder oplysning om dine aner.

Indhold:

Indholdet i kurset er følgende:

- Hvordan anvendes computer teknologien til at finde dine aner
- Hvilke arkiver kan man have glæde af
- Hvad findes der i kirkebøgerne
- Materiale fra Rigsarkivet, om dig og din slægt
- Hvordan kan man bruge folketællinger
- Hvordan arkiverer vi selv de informationer, vi finder og ønsker at bevare i eget arkiv

Forudsætning:

Der er ingen specifikke forudsætninger eller kundskaber til kurset ud over lyst og energi til at finde dine aner.

Varighed:

Kurset varer 7 uger à 2 timer og 20 min incl. pause.

Deltagere:

3 – 6 deltagere.



Personlige gaver er altid dem, der vækker allermest glæde!
På dette kursus lærer du at lave en fotobog med billeder. Der kan anvendes som en helt personlig gave til et familiemedlem eller venners. Det kan også anvendes til minder fra en fest, en ferie, en hyggelig eftermiddag m.m.

Formål: Kursets formål er at få fremstillet en fotobog med billeder fra f.eks. en fest, en ferie, familie, eller som gave til en konfirmation, fødselsdag, bryllup m.m.

Indhold: Kursets indeholder følgende emner:

- Oprettelse af fotobogen Cewe.
- Oprettelse af fotobogen CEWE
- Størrelse og indbindingskvalitet
- Sortering og opdeling af dine fotos
- Flytning af billeder fra fotoapparat, telefon eller din pc. eller en af skyerne
- Gamle papirbilleder, der scannes til digitale billeder i høj kvalitet
- Ved hjælp af QR-koder lægger vi en videofilm ind, som kan åbnes på en SmartPhone/iPhone
- Hvor mange sider skal bogen være på?
- Opbygning af de forskellige sider med skiftende antal billeder
- Rammer og baggrunde og dekorationer
- Indsætte tekster
- Færdiggørelse og produktion af bogen

Forudsætning: Kendskab til mappestrukturer, vil være en fordel.
Du arbejder på vores Windows PC'er på et USB-nøgle, så du har mulighed for at arbejde videre hjemme på din egen PC.

Varighed: Kurset varer 7 uger à 2 timer og 20 min incl. pause.

Deltagere: 3 – 6 deltagere.



Hvorfor betale i dyre domme for at kunne redigere dine billeder, når der findes et gratis alternativ?

Billedbehandlingsprogrammet GIMP er gratis, så kom og lær, hvordan du anvender GIMP.

Formål: At få kendskab hvordan du anvender billedbehandlingsprogrammet GIMP.

Indhold: Indholdet i kurset er følgende:

- Installation af GIMP
- Grundlæggende funktioner i GIMP
- Oprette skæve motiver
- Kopiering af motiver fra et billed til et andet
- Ændre baggrund i et billede (Fritlægning)
- Arbejde med billeder i flere lag
- Gemme billeder i forskellige formater
- Lav tekst til billeder med Logos
- Tekst på billede, filtre og lag
- Indsæt tekst direkte på et billede
- Og meget mere

Forudsætning: Du skal have en computer bærbar eller stationær med Windows 10/11 og have en god fornemmelse for brugen af en PC samt være en habil PC-bruger.
Du må gerne medbringe din egen PC med opdateret Windows 10/11. (husk diverse ledninger/lader), men det er muligt at følge undervisningen på foreningens PC'er.
Der vil i undervisningen primært blive anvendt filer udleveret i forbindelse med kursusstart, men du er velkommen til at medbringe egne billeder.

Varighed: Kurset varer 14 uger à 2 timer og 20 min incl. pause.

Deltagere: 3 – 6 deltagere.



Få rigtig gang i din egen hjemmeside.

Formål: Workshoppen sigter på at gøre dig mere sikker i brugen af WordPress og sikre dig basal viden om fejl- og problemløsning.

Indhold: Du melder dig til 7 gange og deltager med 2 ugers mellemrum. Der behandles emner du støder på, mens du arbejder på din hjemmeside derhjemme. Du fremsender ønsket, senest fredag ugen før Workshoppen. Først i ugen får du besked på hvilke emner der er udvalgt til den konkrete dag.

Forudsætning: For dig, der har en del kendskab til hjemmeside design med WordPress. Evt. deltaget i efterårets/vinteren WordPress kurser.

Varighed: Kurset varer 7 uger à 2 timer og 20 min incl. pause.

Deltagere: 3 – 6 deltagere.

Håndter billeder i Windows



I dag har de fleste af os flere enheder, hvor vi har billeder liggende. Det være sig i "skyen" som One-Drive, på SmartPhonen, på fotoapparatet, som vedhæftede SMS'er eller Emails o.s.v. Kom og lær hvordan du får styr på alle de forskellige enheder og hvordan du synkroniserer dem, så du altid kan finde dine billeder igen.

Formål:

Det er kursets formål at deltagerne forstår og kan anvende "skyen", samt forstår forskelle på de mange forskellige "skyer", så du forvalgt den løsning, der passer dig bedst. Du vil desuden blive undervist i værktøjer, så du hurtigt og let kan finde billederne igen.

Indhold:

Indholdet i kurset er følgende:

- Hvor ligger billederne på mine enheder
- Hvordan kommer man på OneDrive
- Hvordan kommer man på Google Fotos
- Hvordan synkroniserer man OneDrive med telefon og Windows computer
- Hvordan synkroniserer man Google Fotos med telefon og Windows computer
- Hvordan overfører man billeder fra telefon/camera til Windows computer via kabel
- Hvordan organiserer man sine billeder i Stifinders mappestruktur
- Hvordan overfører man sine billeder fra Windows computer til USB/ekstern harddisk

Forudsætning:

Der er ingen specifikke forudsætninger ud over, du medbringer kamera og/eller din SmartPhone og også gerne egen pc. Desuden oplader, kabel til overførsel mellem pc og ekstern enhed. Medbring også relevante brugernavne samt adgangskoder.

Varighed:

Kurset varer 7 uger à 2 timer og 20 min incl. pause.

Deltagere:

4 – 6 deltagere.

iPad/iPhone niveau 1



Hvis man kun anvender sine Apple enheder som telefon, til SMS'er, til e-mail, Facebook, tager et billede i ny og næ, samt læser lidt nyheder engang imellem så får man alt for lidt ud af det i forhold til investeringen.

Kom og lær de grundlæggende funktioner på din iPad/iPhone, så du får mere ud af din investering.

Formål: Det er kursets formål at du bliver fortrolig med de grundlæggende funktioner på en iPad/iPhone.

Indhold: Indholdet i kurset er følgende:

- Introduktion af din iPad/iPhones opbygning
- Hjemskærm, hjemknap, Dock og søgefunktioner på din enhed
- Symboler, man kan se på iPad & iPhone
- Adgangskoder og Apple id
- Indstillinger
- Safari
- Kontakter
- Kalender
- Mail
- Beskeder
- Bøger (iBooks)
- Noter
- Apps - Hente og installere Apps
- Kamera og Fotos

Forudsætning: At man medbringer en iPad eller en iPhone, som helst skal kunne opdateres til styresystem iPad OS 15 eller til senere styresystemer. (17,2). Medbring desuden dit Apple-ID med det tilhørende kodeord,

Varighed: Kurset varer 7 uger à 2 timer og 20 min incl. pause.

Deltagere: 3 – 6 deltagere.

iPad/iPhone niveau 3





Bliv endnu dygtigere til at anvende alle funktionerne i din iPad/iPhone. Du bliver ikke ekspert, men det er tæt på.

Formål:

Det er kursets formål, at du bliver endnu bedre til at anvende din iPad/iPhone, så du får den fortrolighed, at du selv udbygger dine enheder med nye APPs m.m. Du lærer desuden hvordan enhederne kan anvendes som en Mac eller Windows PC.

Indhold:

Kurset indeholder følgende:

- Lære at bruge appen Arkiver 
- Lære at bruge Appen  Pages (skriveprogram), hvor man f. eks kan lære at skrive dokumenter, indsætte billeder og laver pæne kort
- Lære at bruge Appen Numbers (regneark)
- Lære at redigere fotos og bruge dem i dokumenter (Pages)
- Lære at benytte Apple's iCloud til synkronisering
- Lære at finde musik
- Få en viden om iCloud Drive Symboler, man kan se på iPad & iPhone
-

Forudsætning:

At man medbringer en iPad eller en iPhone, som helst skal kunne opdateres til styresystem iPad OS 16 eller senere styresystemer Medbring desuden dit Apple-ID med det tilhørende kodeord.

Varighed:

Kurset varer 7 uger à 2 timer og 20 min incl. pause.

Deltagere:

3 – 6 deltagere.



Ældre Hjælper Ældre tilbyder også et helt unikt kursus i meditation. Kom og lær de bagvedliggende teknikker, så du kan stilne sindet gennem fokus og koncentration.

- Formål:** Formålet med kurset er gennem meditation, at lære de grundlæggende teknikker til at slappe af, hvorved man får det bedre både fysisk og mentalt.
- Indhold:** Indholdet i kurset lærer du følgende:
- At meditere
 - At slappe af fysisk og psykisk
 - At anvende de grundlæggende teknikker i meditation gennem lyd, billede, smerte, problemer m.m.
 - At bruge bevægelse som f.eks. dans til meditation
 - At lære at udtrykke dig om oplevelserne og eventuelle forhindringer undervejs, så du kan komme dybere ind i meditationer de efterfølgende gange
- Forudsætning:** Der er ingen specifikke forudsætninger eller kundskaber til kurset ud over, du skal være åben og modtagelig for de teknikker, som vi arbejder med.
- Varighed:** Kurset varer 10 uger à 1 time.
- Deltagere:** 8 – 16 deltagere.



Ældre Hjælper Ældre tilbyder også et helt unikt kursus i meridianlære.

Læren om meridianerne (energibaner) i kroppen er en urgammel viden fra fjerneøsten. Da uballancer i meridianerne kan medføre symptomer og/eller sygdommer.

Kom og lær om meridianernes betydning for dig.

Formål:

Kursets formål er at lære dig om de 14 meridianbaner i kroppen, hvilke organer, de er tilknyttet og hvor de starter/slutter på hænderne henholdsvis fødderne.

Indhold:

Indholdet i kurset er følgende:

- Lære om de 14 meridianbaner
- Meridianernes tilknytning til de indre organer
- Hvor starter og slutter meridianerne på hænder og fødder
- Meridianernes retning Yin (nedefra og op) eller Yang (oppefra og ned)
- En kursusdag forløber nogenlunde således:
 - a) Oplæg til dagens opgaver og øvelser
 - b) Anatomi, der knytter sig til opgaverne
 - c) Indlæring sker via instruktionerne og de praktiske opgaver

Forudsætning:

Der er ingen specifikke forudsætninger eller kundskaber til kurset ud over lyst og energi til at lære om meridianbanerne.

Varighed:

Kurset varer 7 uger à 2 timer og 20 min incl. pause.

Deltagere:

3 – 6 deltagere.



Microsoft Office er den allermest anvendt "kontorpakke" i erhverslivet såvel som privat.

På dette kursus får du mulighed for at lære de allermest anvendte programmer i "kontorpakken". Kurset afholdes som et workshop, der i praksis betyder, at man tager udgangspunkt i deltagernes baggrund/viden og tilpasser undervisninger derefter.

- Formål:** Det er kursets formål at deltagerne lærer programmerne Word (tekstbehandling), Excel (regneark) og PowerPoint (præsentationsværktøj).
- Indhold:** Der kan indgå mange emner, som f.eks. :
- Office pakken opbygning
 - Word, Excel, PowerPoint mv.
 - Titellinjen – øverst med alle de forskellige muligheder
 - Menulinjen – hvor ligger de forskellige redskaber som vi med fordel kan anvende
 - Oprettelse af personlige menuer, genveje på værktøjslinjen
 - Oprettelse af dokumenter/breve
 - Sætte standarder som for valgte typografier, layout osv.
 - Lave enkelt budget
 - Lave simpel præsentation
 - Flette adresser ind i labels eller breve til masse udsendelse
- Forudsætning:** Grundlæggende kendskab til brugen af PC - egen PC med Windows 10 eller senere kan anvendes.. Medbring ledninger og koder.
- Varighed:** Kurset varer 7 uger à 2 timer og 20 min incl. pause.
- Deltagere:** 3 – 6 deltagere.

Opsætning af festsange m.m.



Konfirmationssang

Med nutidens IT værktøjer kan man selv lave sine festsange, invitationer, bordkort, fødselsdagskort mm vel at mærke så professionelt, at man skulle tro det kommer fra grafisk virksomhed. Kom og lær hvordan og få individuel hjælp til udarbejdelsen af en kyndig vejleder.

- Formål:** Formålet er at få lavet en festsang, indbydelse eller lignende.
- Indhold:** Indholdet i kurset er følgende:
- Deltageren medbringer teksten, som danner baggrund for selve opsætning på siden
 - Personligt billedmateriale indsættes på siden
 - Yderlige billede materiale kan hentes på nettet og sættes ind i på siden
 - Udgangspunktet er at det er deltageren der udfører selve opsætningen, selvfølgelig under kyndig hjælp og vejledning fra vejlederen
- Forudsætning:** Der er ingen specifikke forudsætninger eller kundskaber til kurset. Vi arbejder på foreningens PC'er og alt materialet gemmes på et USB stik, som du selv medbringer (kan eventuelt købes af Ældre Hjælper Ældre).
- Varighed:** Kurset varer 1 uge à 2 timer og 20 min incl. pause.
- Deltagere:** 1 –4 deltagere.

Tablet med Android system



Alt for ofte anvender man kun en delmængde, af de funktioner, som ens Android Tablet tilbyder.

Kom, lær og få udvidet kendskab til funktionerne på din Tablet eller SmartPhone med Android styresystemet.

Formål: Det er kursets formål at udvide kendskabet til din Tablet eller SmartPhone.

Indhold: Indholdet i kurset er følgende:

- Opbygning af Tabletten
- Muligheder for indstillinger
- Vedligeholdelse af Tablet:
 - a) "Købe" og installere Apps
 - b) Slette Apps
- Virus beskyttelse
- Søge på Internet
- Mail
- Billeder
- Se TV og film
- Læse E-bøger
- E-boks
- Kalender
- Sikkerhedskopiering, sikring af data

Forudsætning: Du skal have en Tablet eller en Smartphone med Android styresystem.
Medbringe ledninger og adgangskoder til din Google konto.

Varighed: Kurset varer 7 uger à 2 timer og 20 min incl. pause.

Deltagere: 3 – 6 deltagere.

Windows 11 niveau 1



Al begyndelse er svær, ikke mindst hvis man kommer i en situation, hvor man i en moden alder, skal lære at anvende en PC. Derfor har Ældre Hjælper Ældre oprette en kursus, så du bliver fortrolig med de allermest basale færdigheder i brugen af din PC.

Formål: Er at give kursisterne en grundlæggende introduktion i brugen af PC'er med Windows 11 styresystemet.

Indhold: Indholdet i kurset er følgende:

- Tænde og slukke for computeren
- Startmenuen (tilføje, fjerne og organisere apps)
- Koble din pc på et fremmed netværk (Wi-Fi)
- Internet-browseren Edge (og Google Chrome), herunder søgning med fokus på det, du til daglig bruger din computer til
- Proceslinje (tilføje og organisere apps)
- Favoritlinje og knap til at gå tilbage til selvvalgt startside
- Indstillinger i Edge og Chrome
- Kontakter, mail og kalender
- Indsætte billeder og dokumenter i mail
- Stifinder
-

Forudsætning: Der kræves ingen forudgående kendskab til brugen af en PC. Du kan medbringe din egen PC eller låne en af foreningens PC'er. Husk brugernavn, adgangskoder og eventuelt ledninger.

Varighed: Kurset varer 7 uger à 2 timer og 20 min incl. pause.

Deltagere: 3 – 6 deltagere.



Umiddelbart lyder det svært at lære Zoneterapi, men det er det ikke! På dette kursus lærer du de grundlæggende principper. Derved lærer du at styrke dig selv, din ægtefælle, din partner eller din ven/veninde. Kom og lær, hvordan du kan få glæde af eller give andre en oplevelse med Zoneterapi.

Formål:

Kursets formål er at deltagerne lære de grundlæggende principper og teknikker i Zoneterapi. Deltagerne bliver desuden introduceret i grundlæggende anatomi.

Indhold:

En kursusdag forløber således:

- Dagen indledes med en introduktion af dagens emner
- Kursusdagens opgaver og tilhørende anatomi bliver ligeledes introduceret
- Der arbejdes sammen to og to under kyndig vejledning af instruktøren
- Indlæringen sker via instruktioner fra instruktøren og gennem praktiske opgaver

Forudsætning:

Der er ingen specifikke forudsætninger eller kundskaber til kurset ud over lyst til at lære om de grundlæggende principper i Zoneterapi.

Varighed:

Kurset varer 7 uger à 2 timer og 20 min incl. pause.

Deltagere:

3 – 6 deltagere.



Hvem ønsker at sidde i venteværelset på Borgerservice i urimelig lang tid og når man så bliver kaldt frem, får man at vide: "Det kunne du have klaret via selvbetjening hjemmefra"?

Nej – det er der ingen, der ønsker, og derfor tilbyder Ældre Hjælper Ældre i kursusrækken Din digitale Hverdag et kursus i at kunne betjene det offentliges digitale indgange. For borgere i Odense er det **borger.dk** og **odense.dk**.

Formål: Kursets formål sikrer, du kommer ordentlig i gang med at anvende de 2 digitale indgange i Odense **borger.dk** og **odense.dk**.

Indhold: Kurset indeholder følgende:

- Hvad er **borger.dk** og **odense.dk**. Hvor er lighederne og forskellene
- Sådan starter du **borger.dk** og **odense.dk** og gennemgang af de hyppigst forekommende anvendelsesmuligheder
- Kurset er tilrettelagt, så vi i første lektion gennemgår de 2 digitale indganges muligheder og ikke mindst begrænsninger. I den anden lektion, hvor du i mellemtiden kan arbejde med dem selv, kan stille specifikke spørgsmål, samt vil blive informeret om de mere avancerede muligheder

Forudsætning: Der kræves ingen forudsætninger og henvender sig til brugere med alle typer af enheder som iPhone, Android Smartphone, iPad, Notebook, PC, mv (medbring selv).

Varighed: 2 lektioner med 1 uge imellem à 2 timer og 20 min incl. pause.

Deltagere: 3 – 6 deltagere.



Sammenkæd din Android smartphone med din Windows 10/11 Pc

Få øjeblikkelig og direkte adgang til indholdet på din Android telefon, direkte fra din PC og uden kabel.

Sammenkæd dine to enheder for at modtage og besvare SMS-beskeder, foretage og modtage opkald, få vist dine meddelelser og meget mere fra din Pc..

Du behøver ikke længere sende billeder til dig selv via e-mail, da du kan dele dine foretrukne billeder mellem din telefon og pc. Du kan kopiere, redigere og endda trække og slippe billeder uden overhovedet at røre ved telefonen.

Formål:

At du får lært at hente en App fra Windows store og installere den på din telefon og Pc.

Efterfølgende skal du prøve samt lære at benytte din sammenkædede smartphone og Pc.

Indhold:

Indholdet i kurset er følgende:

- Hvad er en Microsoft konto og hvad er en Google konto
- Hvad er "Blue Tooth" og hvordan fungerer det.
- Få din smartphone til at scanne QR koder (benyttes under installationen/sammenkædningen)
- Apps på en Windows Pc samt en Android smartphone.
- Sammenkædning af din Smartphone og Windows Pc.
- Sådan kan du benytte dine sammenkædede enheder.
- Test og afprøvning af din smartphone og Pc sammenkædning.

Forudsætning:

At du har en smartphone og en Windows 10 eller 11 PC.

At din smartphone har Android version 7 eller nyere og at både din smartphone og PC har "Blue Tooth".

Varighed:

Kurset afvikles over 2 gange à 2 timer og 20 min incl. pause.

Deltagere:

3 – 6 deltagere.



Vi er mange, der kun anvender vores mobil til meget begrænsede formål som at ringe, sende/modtage SMS'er, læse Emails, godkende MitID og bruger kamera/fotos.

I dag er mobilen blevet en SmartPhone, der kan meget meget mere. Få turbo under din SmartPhone, med de rigtige APPs både til din hverdag og de sjove, som kan imponere selv dine børnebørn.

Formål:

Formålet med kurset er, at du lærer at installere og at anvende APPs på din SmartPhone. Det være sig de APPs, du ikke kan undvære i din hverdag og andre APPs, som du ser dine venner eller familiemedlemmer anvender.

Indhold:

Indholdet i kurset er følgende:

- Søgninger på nettet via browseren på SmartPhone
- Hvilke sikkerhedsforanstaltninger, skal jeg være opmærksom på
- Reklamer og nyhedsbreve herunder at tilmelde og afmelde
- QR-koder, hvordan anvender jeg dem
- Booke hotelreservationer, rejser, mm
- Installere APPs og eventuelt fjerne de APPs, du ikke anvender
- YouTube musik og andre videoer
- Madopskrifter
- Podcast og nyheder

Forudsætning:

Der er ingen specifikke forudsætninger eller kundskaber til kurset.

Varighed:

Kurset varer 2 uger à 2 timer og 20 min incl. pause.

Deltagere:

3 – 6 deltagere.

Introduktion til iCloud



iCloud, Icloud – ja hvad er iCloud egentlig for noget? Tænker du også sådan?

Formål:

Formålet er at formidle viden om hvad iCloud er og at give en indsigt i, hvordan man kan bruge iCloud sammen med de mange apps på iPad, iPhone og MacBook

Indhold:



Indholdet i kurset er følgende:

- Hvad er iCloud? de grundlæggende funktioner
- Hvad er iCloud+
- Appleid og iCloud
- iCloud på nettet
- iCloud og mange apps
- iCloud og sikkerhed
- Hvordan nulstiller man et kodeord

Forudsætning:

At man medbringer sin iPad, iPhone eller Macbook.

Varighed:

Kurset forløber over 2 gange à 2 timer og 20 min incl. pause.

Deltagere:

3– 6 deltagere.

Introduktion til OneDrive



Hvad er det nu med den der Sky og hvad er OneDrive? Få en introduktion til OneDrive, hvad OneDrive er og hvordan det fungerer på din Windows PC og andre enheder.

Få gennemgået forskellige scenarier for opsætning af OneDrive. Vi ser også på brugen af OneDrive på andre af dine enheder f.eks. din telefon eller tablet.

Da OneDrive kræver at du har en Microsoft konto, ser vi også på hvad det er.

Formål: At give brugeren en indsigt i hvad OneDrive er og hvordan OneDrive fungerer på forskellige enheder og på nettet.

Indhold: Indholdet i kurset er følgende:

- Hvad er en Microsoft konto og hvorfor er den nødvendig.
- Introduktion til OneDrive (personlig)
- Administrer dine filer på OneDrive
- Brug af mobilappen
- Sikkerhed, beskyttelse og gendannelse
- Del og synkroniser
- OneDrive på nettet

Forudsætning: Der er ingen specifikke forudsætninger eller kundskaber til kurset. Kurset er dog mest tilpasset for Windows brugere.

Varighed: Kurset afvikles over 2 gange à 2 timer og 20 min incl. pause.

Deltagere: 3 – 6 deltagere.



YouTube



YouTube er verdens næstmest besøgte hjemmeside. Brugere kan uploade videoer på platformen og kommenterer og abonnerer på andre brugeres videoer.

Om man har få eller mange videoer så er YouTube en fantastisk platform til at opbevarer sine videoer og dele dem med de personer man ønsker der skal se dem. Du kan også gøre videoen privat, så kun du kan se den.

Der er ingen begrænsning på hvor mange videoer man kan have liggende på platformen.

Formål:

At give brugeren en indsigt i hvad YouTube er og kan, hvordan det fungerer og kan benyttes til opbevaring og deling af videoer.

Indhold:

Indholdet i kurset er følgende:

- Hvad er en Google konto og hvorfor er den nødvendig.
- Start og login på YouTube med din Google konto.
- Hvilke videoer egner sig til YouTube og hvilke gør ikke.
- Upload til YouTube af videoer og tilpasning af dem.
- Deling af dine videoer fra YouTube
- Oprettelse af playlister
- Hvad er en Shorts-video i YouTube?

Forudsætning:

Der er ingen specifikke forudsætninger eller kundskaber til kurset udover at man skal have nogle videoer samt en enhed der kan gå på nettet og YouTube.

Varighed:

Kurset afvikles over 2 gange à 2 timer og 20 min incl. pause.

Deltagere:

3 – 6 deltagere.



Er du eller dine nærmeste havnet i en situation, så du/I er blevet en hyppig bruger af det danske sundhedsvæsen?

Hvis ja – så har vi kurset til dig!

Her lærer du hurtigt at anvende de digitale indgange til sundhedsvæsenet.

Alt i alt hjælper vi med at gøre en svær kommunikation med sundhedsvæsenet lettere. Kurset er en del af det vi i Ældre Hjælper Ældre kalder Din Digitale Hverdag.

Formål:

Kursets sikrer, du kommer ordentlig i gang med at anvende de 2 sundhedsplatforme i Region Syddanmark **Min Sundhed** og **Mit Sygehus**.

Indhold:

Kurset indeholder følgende:

- Hvad er **Min Sundhed** og **Mit Sygehus**. Hvor er lighederne og forskellene
- Installation af **Min Sundhed** og **Mit Sygehus**
- Sådan starter du **Min Sundhed** og **Mit Sygehus**, samt en gennemgang af de hyppigst forekommende anvendelsesmuligheder
- Kurset er tilrettelagt, så vi i første lektion gennemgår sundhedsvæsenets platforme. I den anden lektion, hvor du i mellemtiden kan arbejde med det selv, kan stille specifikke spørgsmål, samt vil blive informeret om de mere avancerede muligheder i platforme

Forudsætning:

Der kræves ingen forudsætninger og henvender sig til brugere med alle typer af enheder som iPhone, Android Smartphone, iPad, Notebook, PC, mv (medbring selv).

Varighed:

2 lektioner med 1 uge imellem à 2 timer og 20 min incl. pause.

Deltagere:

3 – 6 deltagere.