

Ældre Hjælper Ældre

Kursuskatalog

1. halvår 2026



Ældre hjælper Ældre, Multimedie
Ældre hjælper Ældre, datastue 1
Ældre hjælper Ældre, datastue 2
Ældre hjælper Ældre, datastue 3



Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	2
Introduktion	3
Hvor bor vi	4
Tilmelding	5
Kurser til Windows Platformen	6
Billede og Videoredigering	6
Billedbehandling med GIMP - Workshop	6
Billedbehandling Workshop	7
Fotobogen CeWe	7
Find dine aner - Slægtsforskning	8
Håndter billeder i Windows - Workshop.....	8
Introduktion til OneDrive.....	9
Microsoft Officepakke - Workshop	9
Publisher fra Office-pakken	10
PC Grundkursus - Windows 11.....	10
Videre med Windows 11	11
Kurser til Apple Platformen	12
Bliv dus med din Mac.....	12
Introduktion til iCloud.....	12
iPad og iPhone - Grundkursus	13
iPad og iPhone - Niveau 2.....	13
iPad og iPhone - Niveau 3 - Workshop	14
Kurser til Android Platformen	15
Tablet/Smartphone med Android system	15
Chromebook.....	15
Kurser til flere Platforme	16
Digital arv.....	16
Hvem er vi	17
Individuel hjælp	18
Multimedie	19
Bagside	20

Velkommen ombord  i vores katalog for 1. halvår 2026.

Vi har sammensat et kursusprogram, hvor vi tilbyder, et væld af muligheder i it-kurser, som vil gøre det nemmere for dig at bruge dine digitale medier, i hverdagen.

Spørg dig selv!

Får jeg nok ud af min:

- Computer (Mac eller Windows)
- Tablet (iPad eller Android)
- Smartphone (iPhone eller Android)

Eller, har jeg styr på:

- Mine Billeder
- Backup af mine data

Eller, måske kunne du tænke dig at:

- Lavet en fotobog
- Kende dine aner nærmere

Kurserne foregår på små hold (4-6) i et socialt miljø.

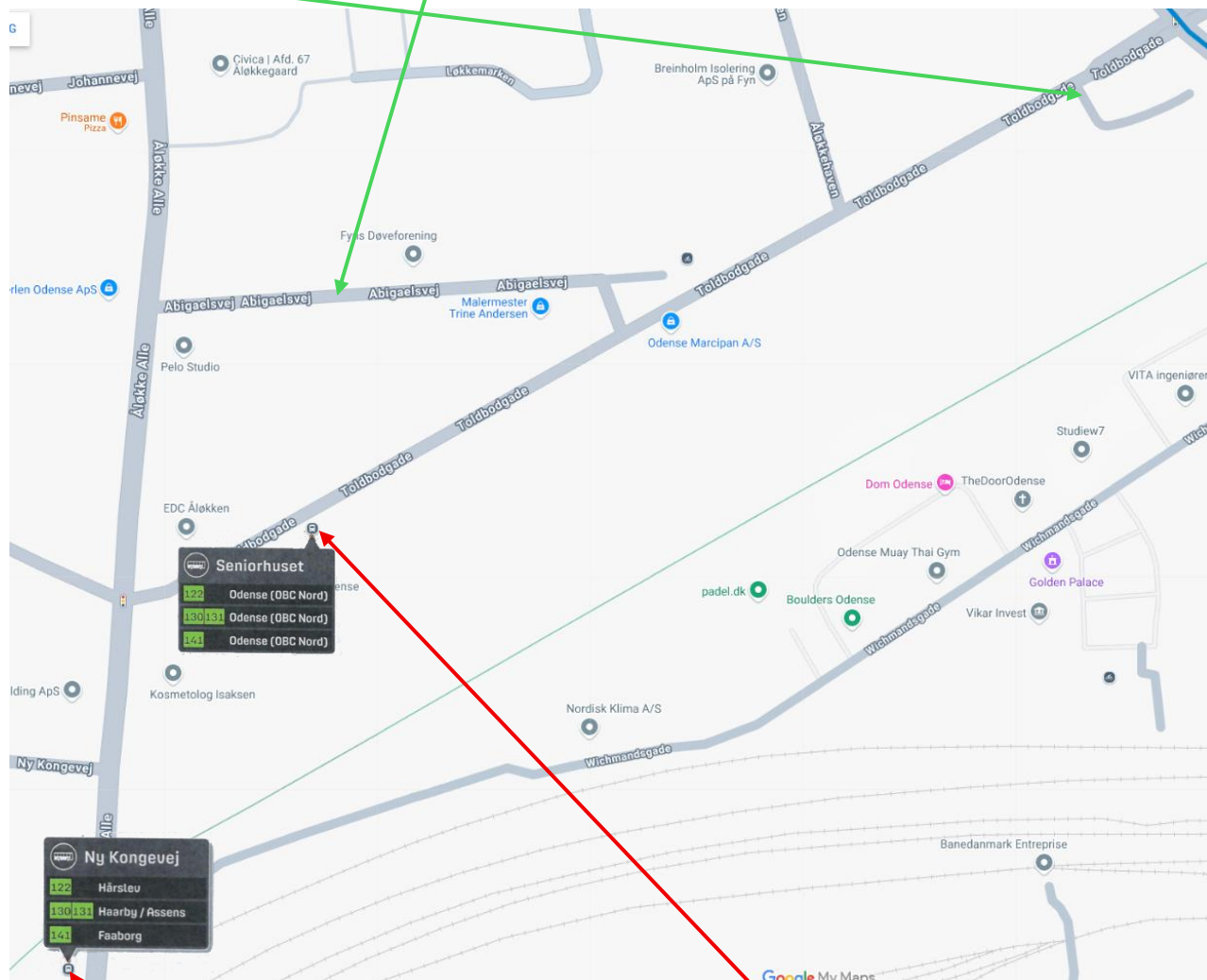
Kurserne finder du også via dine digitale enhed på følgende hjemmeside eller via QR-koden på bagsiden: <https://aehae.dk/startside-kurser/>

God læselyst og ja vi håber at se dig i datastuerne på 1. sal i Seniorhuset.

Ældre hjælper Ældre

Ældre Hjælper Ældre opererer fra Seniorhus Odense der ligger på Toldbodgade 5, 5000 Odense C

Hvis du benytter egen transport, er der få p-pladser i gården ved Seniorhus Odense, men da der hurtigt fyldes op, kan der parkeres på Abigaelsvej og vi må benytte Odense Marcipans p-plads på hjørnet af Toldbodgade og Næsbyvej



Hvis du benytter FynBus er der stoppesteder både på Toldbodgade (Seniorhus Odense) og på Ålykke Alle (Ny Kongevej) og begge steder er det ruterne 122, 130, 131 og 141 der kan benyttes.

Se i øvrigt køreplanen på FynBus' hjemmeside - skriv linket i din browser (<https://fynbus.dk/>)



Tilmelding

Tilmelding til kurser 2026, 1. halvår (start uge 04 og 13)

Web tilmelding

Sker via vores hjemmeside: www.aehae.dk/kurser-startside/
På menulinjen, hold musen over feltet "Kurser" og vælg den kursusgruppe, som kurset tilhører.

E-mail

Tilmelding via e-mail til: **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.

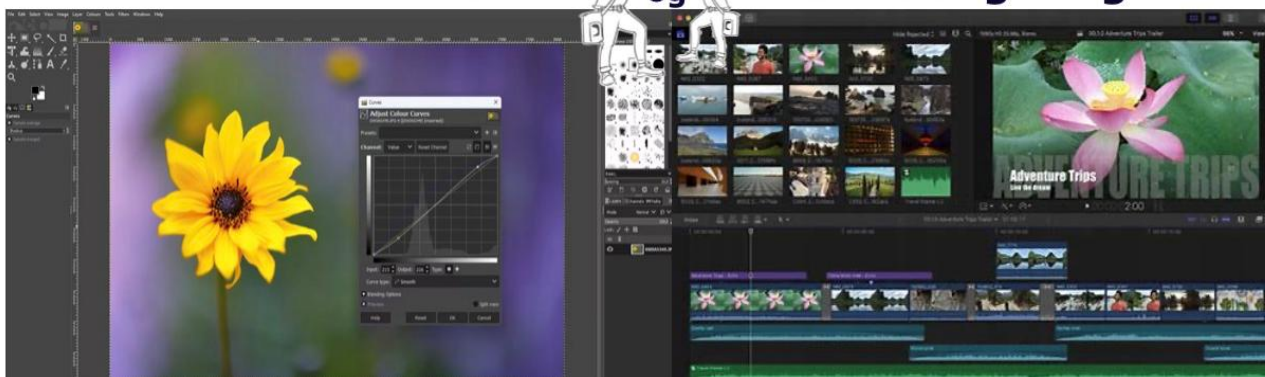
Hjælp/støtte

Er du kørt fast i din tilmelding? Prøv at ringe på telefon **81 11 18 43**

Måske kan du også finde hjælp på hjemmesiden "Vejledning i kursustilmelding", i afsnittet "Tilmelding til et kursus".

Kurser til Windows Platformen

Billede og Videoredigering



Lær enkel billede- og videoredigering – hurtigt og nemt. Dette kursus er perfekt til dig, der vil i gang med det basale, og det er en god forberedelse til mere avancerede kurser.

Du lærer at

- redigere/optimere dine billeder - ændre på lys og skarphed ved hjælp af Windows billede app og et tilsvarende ikon i Google fotos
- overføre billeder fra dit kamera til din PC
- lave en film, der indeholder billeder og videoer samt sætte lyd og tekst på

Dine forudsætninger: Du skal kunne arbejde på din PC på brugerniveau.



Drop de dyre programmer – lær at redigere billeder med gratisprogrammet GIMP

Her går vi lidt mere i dybden end på Billede- og videoredigerings-kurset.

Du får installeret gratisprogrammet Gimp på din computer og programmets grundlæggende funktioner bliver gennemgået

Du lærer blandt andet også at arbejde med skæve motiver, ændre et billeds baggrund og tilføje tekst til det, samt indsætte tekst direkte på billedet.

Dine forudsætninger: Du skal have nogen rutine i at arbejde med billeder på en PC.

Billedbehandling - Workshop



Find det billedbehandlingsprogram, der passer bedst til dig – lær de mest populære programmer til Windows og bliv klogere på dine muligheder.

Du arbejder med dine egne ting under vejledning af kursets vejleder. Du bruger Google Fotos, Gimp og eventuelt andre gratisprogrammer til billedbehandling med Windows.

Du kan lave en film af udvalgte billeder og lægge musik på din film. Du skal arbejde på din egen computer.

Dine forudsætninger: Du er en **rutineret** PC bruger

Fotobogen Cewe



Skab glæde med personlige gaver – lær at lave en fotobog fyldt med dine bedste minder

Du er din egen tekst- og billedredaktør på din Cewe fotobog. Du arbejder på vores computere, og vi hjælper dig med at installere Cewe-programmet på din egen computer, så du kan arbejde hjemme.

Billederne du skal bruge, kan være fra en "sky", din mobil, din egen computer eller billeder du har på papir.

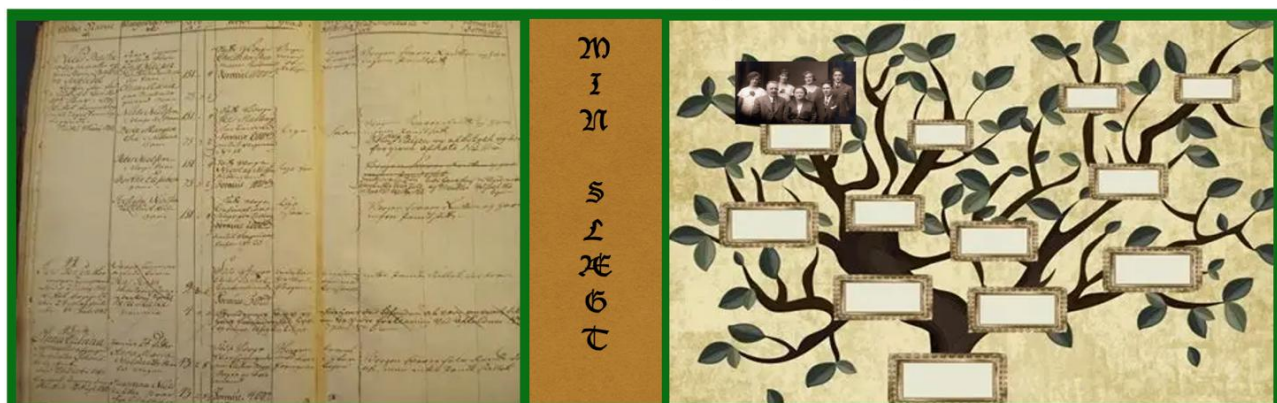
Vi hjælper dig med at samle de billeder, du vil bruge og kopiere dem til en USB-nøgle, så du kan arbejde med dine billeder fra en hvilken som helst computer, der har Cewe-programmet installeret.

Du får også hjælp til at arbejde med rammer, dekorationer, tilhørende tekster, spændende design og spændende baggrunde.

Når din bog er færdig, hjælper vi dig med at bestille din fotobog hos Cewe.

Det er en fordel, at du før kurset har styr på dine billeder og kan bruge Stifinder til at arbejde med mapper og flytte og kopiere filer fra computeren til en USB-nøgle.

Find dine Aner - Slægtsforskning



Nysgerrig på dine rødder/slægt? Lær at finde din slægt – på din egen PC eller en af vores computere

Slægtsforskning er blevet meget lettere med elektroniske hjælpemidler. Vi undersøger arkiver, blandt andet Rigsarkivet. Vi søger i kirkebøger, og vi ser på, hvordan man kan bruge folketællinger til at finde de informationer, vi har brug for. Vi snakker om hvordan dine informationer kan arkiveres.

Dine forudsætninger: Ingen. Bortset fra lyst til at gå i gang!

Håndter billeder i Windows - Workshop



Få styr på dine billeder - lær at samle og synkronisere dem fra skyen, Mobilen og andre enheder, så du altid kan finde dem igen.

KOM OG FÅ LAVET DET DU IKKE NÅR DERHJEMME!!

Du lærer at finde rundt i mapperne i Stifinder. Og du lærer at oprette mapper, strukturere dine billeder og få orden!

Du lærer at hente billeder ned fra skyen - det kunne være iCloud, Google eller OneDrive.

Og du lærer at flytte og kopiere billeder derhen, hvor du synes, at de hører til. Og du lærer at kopiere billeder over på en USB-nøgle. Det kan du bruge som sikkerhedskopi eller hvis du vil samle nogle billeder til at lave en CeWe fotobog.

Dine forudsætninger: Ingen. Bortset fra lyst til at gå i gang!

Introduktion til



OneDrive

Forvirret over "Skyen" og OneDrive? Få styr på, hvad OneDrive er, hvordan det virker på din PC, mobil og tablet - og bliv tryk ved din Microsoft-konto.

OneDrive er Microsofts "Sky". Der er gratis lagerplads, og du får 5 GB gratis. Og der kan være mange billeder på 5 GB.

Du lærer hvordan OneDrive ser ud og virker, og du får hjælp til at opsætte synkronisering mellem OneDrive og din computer, så du altid har dine dokumenter/billeder/filer - også selv om din computer pludselig går i stykker eller forsvinder.

Kurset afvikles over to gange à 2 timer og 20 minutter inkl. pause

Officepakken



Lær de mest anvendte Microsoft Office-programmer – tilpasset dit niveau, så du kan bruge dem effektivt både privat og på arbejde!

Office Pakken består af Word som skriveprogram, Excel til økonomi og regnskab. Du lærer de grundlæggende ting i Word, Excel og PowerPoint og du kan tage dine egne ting, som du måske er i gang med derhjemme, med på kurset og få vejledning med tips og tricks.

Det vil absolut være en fordel, hvis du har et grundlæggende kendskab til brugen af en PC

PUBLISHER OFFICEPAKKEN



Design og producer dine egne tryksager. Det er nemt og sjovt med Publisher – selv for begyndere!

Publisher er et oplagt program til at fremstille f.eks. fødselsdagskort, julekort, invitationskort, bogmærker - så det ser professionelt ud.

På kurset gennemgås de centrale elementer i programmet, og du kan selv finde på de sjove ting undervejs og få hjælp til det ukendte hos kursets vejleder.

Dine forudsætninger: Kurset er for alle - begynder og øvet - men det er en god idé at have en USB-nøgle med.



Er du nybegynder, eller har du behov for at få genopfrisket brugen af din PC, så har Ældre Hjælper Ældre oprettet et kursus, så du bliver fortrolig med den daglige brug af din PC. Her lærer du det grundlæggende i en PC med Windows 11 styresystem.

Windows Skrivebord: Hvordan er det opbygget og hvordan kan man tilpasse skrivebordet til eget behov.

Det, vi gemmer på computeren: Dokumenter, billeder og det, vi henter ned fra internettet: Hvordan finder vi det?

Mail: Hvordan sender jeg en mail med en vedhæftet fil?

Kalenderen: Hvad kan jeg bruge den til?

Kontakter: Når det virker, er det let at ringe op eller sende mail til en kontaktperson.

Dine forudsætninger: Ingen. Du kan bruge vores PC på kurset. Du kan også medbringe din egen. Husk brugernavn, adgangskoder og evt. ledninger.



I dette Windows 11 kursus går vi lidt mere i dybden med de ting, vi arbejdede med i PC Grundkursus. Der bliver tid til at gøre tingene igen, så du når at føle dig mere fortrolig med maskinen.

Vi arbejder med:

Mail: Sortere indbakken og gemme mail i forskellige "skuffer" – overblik/orden.

Kalender: Aftaler og påmindelser.

Sikkerhed: **Det gode tilbud!** Er det sandt eller fup? Herunder Antivirus

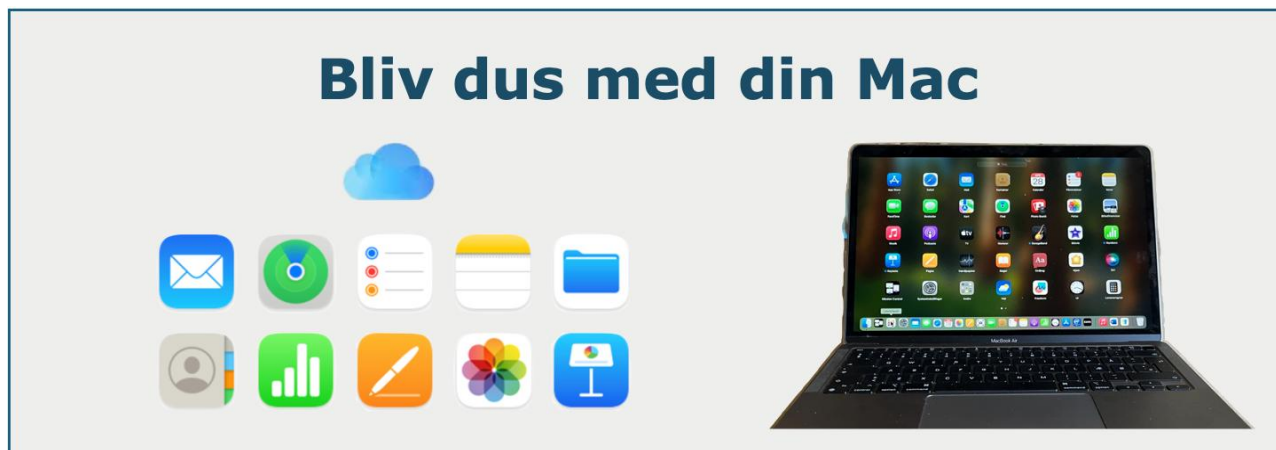
Borger.dk: Vi lærer at navigere i det offentliges mange tilbud, bl.a. e-boks.

Kopiere/flytte tekster/billeder: En vigtigt ting at beherske. Det kan også bruges på din telefon

Og ikke mindst det, DU bringer på bane, som kan have interesse for os alle.

Og der bliver tid til at få hænderne på tastaturet.

Kurser til Apple Platformen



Er du ny Mac-bruger? Eller har du haft en Mac i nogen tid, men ikke brugt den, så kom og Bliv dus med din Mac - lær de grundlæggende funktioner og få mere ud af din computer!

Du arbejder på din egen MacBook

Du kommer trin-for-trin gennem de vigtigste funktioner på en Mac.

Vi arbejder med skrivebordets opbygning, menulinjen og de forskellige apps nederst på skrivebordet

Vi indstiller din MacBook til dit behov i systemindstillinger herunder iCloud

Du får udvidet dit kendskab til effektivt at bruge Mail og Browseren Safari - herunder sikkerhed og informationsdeling

Vi opretter kontakter, kalender og andre centrale Apps

Dine forudsætninger: Ingen - men din MacBook skal helst være fra senest 2018. Husk Apple-id.



iCloud, iCloud – hvad er det egentlig? Få styr på, hvad iCloud er, og hvordan du bruger det i hverdagen!

iCloud er den tjeneste fra Apple, der gemmer dine fotos, arkiver, noter, adgangskoder og andre data i skyen på en sikker måde og automatisk holder dem opdateret på alle dine enheder.

Med iCloud er det let at dele fotos, dokumenter, noter m.m. med venner og familie.

Du kan også sikkerhedskopiere din Macbook, iPhone eller iPad via iCloud.

Med iCloud kan du en gratis e-mailkonto samt 5 GB gratis lagringsplads

Kurset afvikles over to gange à 2 timer og 20 minutter inkl. pause.

iPad og iPhone - Grundkursus



Få mere ud af din iPhone/iPad – lær de grundlæggende funktioner og få mest muligt ud af din investering!

iPad 1 er for dig, der ikke er kommet i gang med at bruge din iPad eller iPhone, eller kun bruger den til få enkle opgaver.

Trin-for-trin gennemgår vi de væsentligste funktioner på din iPad. Du vil blive fortrolig med at benytte Apps til: Telefon, sms-beskeder, kontaktpersoner, søge med Safari på internettet, tage billeder, sende og modtage e-mails.

Du lærer også at installere og benytte apps, der er let at finde i hverdagen f.eks. til MinSundhed, MitID og Min Læge.

Vi taler også om sikkerhed på nettet.

Medbring dit Apple-ID

iPad og iPhone - Niveau 2



Er du klar til at tage din iPad/iPhone til næste niveau? Byg videre på dit kendskab og få endnu mere ud af din enhed!

På kursus 2 vil du blive endnu bedre til at anvende iPad/iPhone.

Det grundlæggende vil blive repeteret.

Du vil blive fortrolig med de seneste opdateringer samt få kendskab til flere apps.

Du vil lære om iCloud - hvad er iCloud? - hvorfor bruge iCloud?

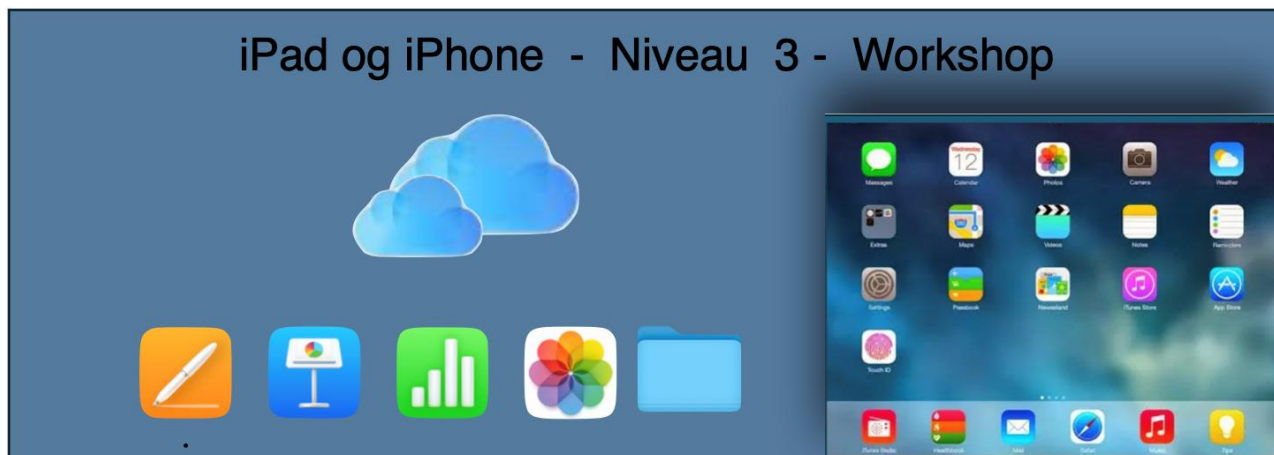
Du skal arbejde med Hjemskærm, organisering af skærm, Dock og Kontrolcenter og billedbehandling

Vi skal arbejde med nyttige indstillinger til de apps, du bruger jævnligt.

Vi skal arbejde med browseren Safari, som kan bruges til mange ting.

Medbring din Apple-ID.

iPad og iPhone - Niveau 3 - Workshop



Bliv næsten ekspert på din iPad/iPhone – lær at mestre alle funktionerne!


Vi starter med at finde ud af om din iPad/iPhone er opdateret.

Derefter gennemgår vi ændringerne på iPad'en efter de seneste opdateringer.

Efterfølgende arbejder vi med iCloud, så du bliver fortrolig med, hvad iCloud er, hvad du har gemt i skyen og hvad der ligger gemt på din iPad samt hvordan du synkronisere dine enheder.

Vi skal arbejde med billeder: redigere -slette - oprette album, sende.

Du skal arbejde med de fotos du har.

Du skal også lære at oprette dit eget kontor med Appen Arkiv 

Når du ved hvor kan gemme din ting tager fat på skriveprogrammet Pages og hvis vi når regnearket Numbers.

For at blive fortrolig med, hvad du har hørt og set, laver du små øvelser.

Kurser til Android Platformen



Få mest muligt ud af din Android - tablet eller smartphone – lær de skjulte funktioner og udvid dit kendskab!

Måske har en Sony, Samsung, Motorola eller OnePlus? Telefon eller tablet? Den kan mere end du tror.

Få gode ideer til at bruge alt det, som din telefon eller tablet kan På kurset arbejder vi med blandt andet:

Apps - installere og slette

Internet - e-boks - mail - kalender - billeder

Swipe på skærmen - der er rigtig mange muligheder

Dine forudsætninger: Ingen - bortset fra, at du har en telefon eller tablet med Android. Og at du har din ledning og adgangskode til din Google konto med.



HAR DU EN CHROMEBOOK – SÅ HR VI KURSET

Med en Chromebook får du adgang til en kontorpakke og lagerplads i skyen. Du kan bruge den til alle de gængse ting på nettet f.eks. bestille billetter og hotel, tid hos lægen osv. Du kan læse avis, gå i banken, surfe på nettet - alt det du plejer at gøre på nettet.

Kursus i Chromebook kan f.eks. omfatte at:

- logge ind med dit Google ID (du måske har et til din Android telefon)
- sortere dine mails (gemme eller slette) oprette mapper
- organisere drevet så det passer til dit behov
- oprette tekstdokumenter, regneark, præsentationer, videoer eller tegninger
- administrere dine fotos i app eller på photos.google.com
- finde og installere apps

Vigtigst af alt er, at vi arbejder med det du har brug for at vide

Digital arv: Kom godt i gang



Hvad sker der med din digitale arv, når du ikke er her mere? Kend dine digitale spor.

Dette kursus handler om, hvordan du kan sikre dig, at dine efterladte får adgang til det digitale materiale, du efterlader dig, når du ikke er her mere. Og at de får adgang til at lukke af for det, som du synes skal forsvinde, når du går bort.

Kurset er en workshop, hvor indholdet i høj grad bestemmes af kursisternes ønsker. Vi gennemgår alle medier - computer, mobiltelefon og tablet.

Vi starter med at give dig et værktøj/et skema til at udfylde for at give dig et overblik over dine koder, som du skal udfylde

Kurset afsluttes med at lagre den digitale arv et sted, hvor dine efterladte nemt kan få adgang til.

Dette kursus varer 3 uger à 2 timer og 20 minutter inkl. pause.

Vi er foreningen "Ældre hjælper Ældre – Odense" som består af et team af frivillige seniorer.

Vi underviser og vejleder på små hold, hvorved vi hjælper andre seniorer med at blive dus med de digitale medier (computer, tablets, smartphone, m.m.) Med andre ord yder vi hjælp til at bruge de digitale mediers mange funktioner som mail, nettet, sikkerhed, vedligeholdelse, bruge skrive/regneprogram, billedprogram

Samfundet kræver i dag en stor grad af selvbetjening via digitale medie. Gennem vores undervisning og vejledninger hjælper vi seniorer med at kunne gennemføre disse selvbetjening. Al undervisning og vejledning foregår i vores veludstyrede datastuer, der alle er indrettet med computere og med de allermest moderne audiovisuelle hjælpemidler.

Vores formål er at mindske andre seniorers behov for hjælp til at anvende digitale medier, så de kan bevare et selvstændigt og aktivt liv længst muligt.



Har du problemer med din computer, din SmartPhone og så videre, så er Ældre Hjælper Ældres team af hjælpere klar til at hjælpe dig.

Vi tilbyder individuel hjælp til bl.a.:

- Problemer med din Pc, iPad, tablet, telefon eller andet IT-udstyr
- virus problemer
- opsætning af din Pc, iPad, tablet eller telefon
- opgradering eller opdatering af dit udstyr
- at oprette eller ændre en mailadresse
- at løse et mindre Word, Excel, billedredigerings problemer
- at løse problemer med dine glemte adgangskoder
- at slette dine persondata på nettet
- at anvende selvbetjeningsløsninger

Der betales et mindre beløb for hjælpen. Små problemer, der hurtigt bliver løst, er gratis.

Den individuelle hjælp foregår hver torsdag fra 9:00 til 13:00 og foregår i Seniorhuset på første sal.



Ældre Hjælper Ældre har også et veludstyret multimedie værksted, hvor du kan få hjælp til at overføre "gamle" billeder, videoer og musik til digitale medier.

Du bliver dermed i stand til at anvende dem på en computer, smartphone eller dit TV.

Der kan overføres fra:

- Dias og fotografier
- Smalfilm
- Videoer (på bånd)
- Dine gamle LP'er eller CD'er

Med andre ord vil du derved få mulighed for at have det hele tilgængeligt elektronisk og du undgår derved slid og forringelse af dine gamle medier.

Åbningstider:

- Mandag fra 9:00 – 13:00
- Tirsdag fra 9:00 – 13:00
- Onsdag fra 9:00 – 13:00
- Torsdag fra 9:00 – 13:00

Gælder når Seniorhuset har åbent, der følger skolernes kalender.

Der betales et mindre beløb for brug af faciliteterne. Vi arbejder ud fra devisen "hjælp til selvhjælp".

Kontakt pr. e-mail: **multimedie@aehae.dk**





Ældre Hjælper Ældre –Odense
1. sal i Seniorhus Odense
Toldbodgade 5
5000 Odense C
Hjemmeside: www.aehae.dk

Du kan gå direkte til kursustilmelding via QR-koden

