

Enkelt att vara digital



En tidning från Telia som hjälper dig att bli mer digital på ett säkert och tryggt vis

Stor steg för steg-guide!

Ladda ner appar, skaffa ett digitalt ID-kort, BankID och mycket mer

Sidan 8

”Det handlar mycket om att våga testa”

Gocki om enkelheten med mobilen, videosamtal till Hawaii, veterinärappar och kärleken till sin hund

Sidan 4

Mitt Telia –
en digital oas

Sidan 3



Anders Olsson, vd Telia Sverige
om tekniken som skapar möjligheter:

Digital säkerhet
är till för alla

Sidan 2

Tänk säkert
– undvik att
bli lurad

Sidan 12

Digital säkerhet är till för alla

Digitaliseringen är idag en del i vår vardag. Banktjänster, vårdkontakter och service är numera ofta digitala. När mer och mer av våra dagliga rutiner utförs med telefon, dator eller en surfplatta så är det viktigt att vi känner oss säkra. Telia vill bidra till kunskap om hur man som individ kan hålla sig säker på nätet, både genom att förstå mer om olika brott, men också genom att erbjuda säkra digitala tjänster. I detta nummer kan du läsa om olika sätt som kriminella försöker luras men också om hur du kan agera för att skydda dig.

Vi på Telia vill finnas tillgängliga för er som kunder när ni behöver råd eller hjälp med att lösa problem som uppstår. Vi har en säker digital kanal som du loggar in på, den heter Mitt Telia och i detta nummer berättar vi mer om hur du använder denna tjänst. Vi har också vår bemannade kundtjänst via telefon som arbetar varje dag för att finnas till hands. Anna Span, som är ansvarig för denna verksamhet, berättar mer om hur vi arbetar på sidan 3.

Detta är tredje numret av Telias fysiska tidning ”Enkelt att vara digital” och även denna gång finns ett mittuppslag med steg-för-steg-guider som ger tips om tjänster som många i dag använder och som kan hjälpa dig att ta det första steget till nya digitala vanor.

I detta nummer träffar ni Gocki, som har haft nytta av digitala tjänster. Förutom att hålla kontakt med barn och barnbarn genom videosamtal har hon också kunnat rådfråga veterinärer för de älskade hundarnas hälsa. Tekniken skapar möjligheter i vårt samhälle men det är först när vi kan visa *HUR* den underlättar för oss i vardagen som vi ser helheten. Jag tror att Gockis användning av digitala tjänster kan inspirera fler att våga testa hennes tips. Att lära av andra och lyssna in deras bild av hur digitaliseringen gör skillnad i vardagen är viktigt. Sprid gärna dina tips vidare till din omgivning och lyssna in deras, kanske över en fika, och då har vi en riktigt smaskig kaka på sidan 15.



Tack till dig som Teliakund! Min förhoppning är att du genom detta magasin känner dig tryggare på nätet.

Anders Olsson
VD för Telia Sverige

Innehåll



Krönika	2
Innehåll.....	2
Seniorernas digitala oro	3
Mitt Telia	3
Gocki om enkelheten med mobilen	4
Veterinär i mobilen	5
Fyra seniorer om deras digitala vardag	6
Steg för steg-guide	8
Digital inkludering	12
Så undviker du att bli lurad i telefonen	14
Syndigt god Caramellokladdkaka.....	15
Tips för en enklare vardag	15
Korsord.....	16
Kanalen för pigga pensionärer.....	16

QR-koder är genvägar

QR-koder är som streckkoder och leder dig till ett specifikt ställe på internet. Namnet kommer från engelskans Quick Respons – snabbt svar – och en QR-kod ger dig snabbåtkomst till webbplatser utan att du behöver skriva in eller komma ihåg en viss webbadress. Många smarttelefoner har läsare i sina kameror, men äldre enheter kan behöva en speciell QR-app. Här i tidningen finns QR-koder för att få mer information och kunskap angående att bli mer digital.

Gör så här:

- 1 Öppna den inbyggda kamera-appen på din mobil eller surfplatta.
- 2 Rikta kameran över QR-koden
- 3 Tryck på och följ den klickbara länken så är du framme.



Prova på denna QR-kod, som ska leda dig till www.telia.se/privat/aktuellt/online-guide-for-aldre. Lycka till.



”Det är inte så svårt eller så farligt”

Anna Span om att ta seniorernas digitala oro på allvar

Världen förändras snabbt och med internet, smartphones och smarta hem är det många som kan känna sig förvirrade.

Då är det tröstande att veta att Telias kundtjänst står redo att guida dig genom den digitala labyrinten.

– Okunskapen skapar oro och då är det upp till oss att förklara att det inte är så svårt eller farligt, säger Anna Span, ansvarig för kundrelationer på Telia.

Även om det mesta digitaliserats och mycket ska skötas online i dag så kvarstår möjligheten att ringa kundtjänsten på Telia och mötas av röster av förståelse.

– Många seniorer är livrädda för det digitala och då är det viktigt att prata om det på rätt sätt. Vi strävar efter att vara personliga, relevanta och ha en bra språklig attityd. Varje samtal vi gör är en möjlighet att skapa en plattform, där seniora kunder känner sig förstådda och väl omhändertagna, säger Anna Span.

Avdramatisera det digitala

Telia arbetar efter att möta kunder utifrån vad kunden behöver och mycket av kundtjänstens jobb går ut på att försöka avdramatisera det digitala, menar Anna Span.

– Jag har haft mycket kontakt med seniora kunder och det är tydligt att digitalisering- en skapar frågor och oro. Många tror att det kan bli väldigt fel om de trycker på något eller gör något på nätet.

Men även om mycket handlar om att guida kunderna rätt och förklara vad som händer med andra ord är det inte alltid så lätt.



Anna Span, ansvarig för kundrelationer

– Många som hör av sig till oss är stressade redan innan de ringer. Vi måste därför ta det lugnt och förklara så att de förstår.

Se upp med det här

Men visst finns det saker som seniorer och alla andra måste vara lite försiktiga med också.

– Det finns många bedragare där ute som utnyttjar varje tillfälle. Det händer att det ringer kunder som blivit drabbade av bland annat wangirisamtal (se mer på sid 14). Vi brukar påtala vikten av att om de inte känner igen numret så ska de inte ringa upp. Är det något viktigt så ringer de tillbaka. Och det kan bli så att kunder blir lurad på stora summor. Jag har sett räkningar på allt från 3 000-12 000 kronor för wangirisamtal, säger Anna.

En annan sak att vara lite aktsam på med är att identifiera sig med BankID eller liknande.

– Det är viktigt att man verkligen tittar vad det är som man loggar in på och varför. Är du inte säker så ska du inte logga in. Ingen kan tvinga dig till att logga in. Då kan det kännas bättre om du ringer upp dem eller att du kommer in på ett fysiskt kontor, säger Anna.

Även om det är en hel del oro som Anna Span och hennes kollegor får arbeta med varje dag så märker de att Telia är ett uppskattat företag

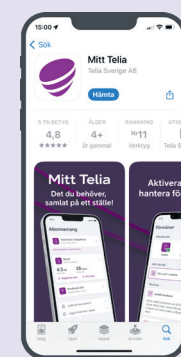
– Absolut, det är många som känner sig trygga med oss och har ett förtroende att vi kommer att finnas med dem även långt framöver, säger Anna Span.

Mitt Telia – en digital oas

Mitt Telia är ett personligt digitalt utrymme där kunder enkelt kan hantera sina abonnemang, betalningar och få en överblick över sina tjänster. Mitt Telia är som att ha en personlig assistent i fickan som svarar på frågor, löser problem och förenklar den digitala vardagen.

– Vi vill att alla ska kunna känna sig trygga på Mitt Telia. Där samlas allt du som kund kan tänka dig behöva och där kan du i lugn och ro gå igenom de olika sakerna. Ingen stress. Och där behöver du inte köpa något om du inte vill, säger Anna Span, ansvarig för kundrelationer på Telia.

Här är några tips på vad och hur du kan göra på Mitt Telia, som är en digital kanal både som en app och även ett gränssnitt på webben (www.telia.se).

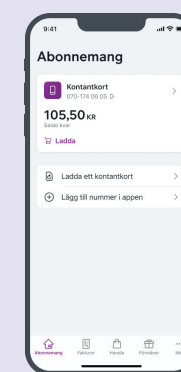
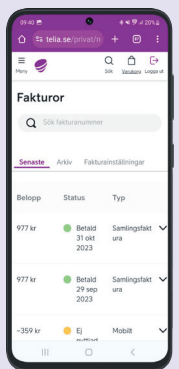


Ladda hem Mitt Telia- appen

1. Öppna App-store eller Google Play
2. Välj Sök
3. Sök på "Telia"
4. Välj hämta appen Mitt Telia

Se dina fakturor

1. Från Telia.se klicka på Meny
2. Välj Logga in
3. Välj Mitt Telia
4. Starta BankID
5. Identifiera dig via BankID på datorn eller i appen
6. Välj Meny
7. Välj Fakturor



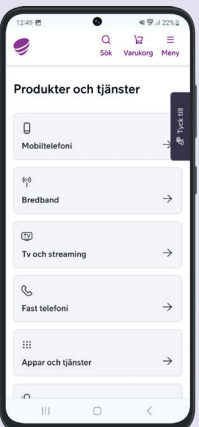
Ladda kontantkort (i appen)

1. Från Abbonemang, välj det kontantkort du vill ladda och klicka på lila texten "Ladda"
2. Välj den laddning du önskar
3. Välj vilken summa
4. Betala med Swish eller betalkort

Felsökning Online

Sök efter täckning och se driftstörningar för mobil, bredband och tv. Du kan även felsöka, felanmäla och lösa problem online med vår automatiska felsökare.

1. Från Telia.se navigerar du dig fram till "Felsökning och felanmälan" som ligger under Support
2. Identifiera dig eller din tjänst för att starta felsökningen
3. Vi analyserar din tjänst och kan informera om det finns någon driftstörning som kan påverka din tjänst
4. Vidare i flödet kan du få hjälp att optimera dina förutsättningar och vid behov även felanmäla ett problem



”Det handlar mycket om att våga testa”

Gocki om enkelheten med mobilen, videosamtal till Hawaii, veterinärappar och kärleken till sin hund.



Gocki Sköld Linge och hunden Lufsen ute på promenad i Drottningholm.

När oron för hunden Lufsens hälsa slog till var Gocki Sköld Linge tacksam att hjälpen fanns bara några klick bort.

– Tack vare min veterinär-app fick jag bra råd direkt och slapp åka in till djursjukhuset, säger hon.

Hunden Lufsen springer glatt omkring bland gräs och löv uppe på bergsknallen som ligger intill familjens hus i Drottningholm. Utsikten över

Mälaren breder ut sig framför oss, och Lufsens matte Gocki Sköld Linge passar på att ta några bilder av Lufsen med sin mobiltelefon.

Lufsen, som är av rasen Lhasa aspo – en tibetansk tempelhund – är tre år gammal och en pigg, glad och social hund. Men några gånger har det sett annorlunda ut.

– När Lufsen var ett år blev han hastigt sjuk, han både kräktes och fick diarré. Han

ville inte äta. Jag blev förstås orolig, men det var krångligt för mig att åka till veterinären just då av olika anledningar.

Videosamtal med veterinären
Gocki drog sig då till minnes att hon vid något tillfälle hade sett reklam för veterinär online.

– Jag tog upp telefonen och googlade. Då hamnade jag hos FirstVet, och jag laddade ner deras app. Jag hade ett videosamtal med veterinären

där han fick titta på Lufsen. Lufsen såg inte särskilt dålig ut men jag var orolig ändå, eftersom det rann från alla håll om honom. Men tack vare att veterinären kunde se Lufsen i kombination med att jag berättade om symptomen så gjordes bedömningen att vi inte behövde åka till veterinären, om det inte skulle bli värre.

Lufsen piggade på sig och Gocki kunde andas ut. För henne är Lufsen en viktig familje-



Lufsen, som är en Lhasa apso, är tre år gammal och mycket social.



Lufsen och Gocki är ute på promenad flera gånger om dagen – och mobilen är alltid med ifall något händer.



Tack vare FirstVet i telefonen kunde Gocki snabbt få hjälp när Lufsen behövde det.

medlem och sällskap.
– Jag är uppvuxen med hundar och har haft hund under en stor del av mitt liv. Vi har även haft hunduppfödning.

Älskad familjemedlem

Nu hade dock Gocki och maken Carl-Axel Linge tänkt att livet som hundägare nog var förbi.
– Men så skaffade vår son en sådan här hund, och jag tyckte den var så mysig. Vi åkte och tittade på en, och det var ju kört direkt, säger Gocki leende.
Nu är Lufsen en självklar och älskad familjemedlem i den stora lägenheten i Drottningholm, som är belägen knappt tio minuters promenad från Drottningholms slott i Ekerö kommun.
– Jag är ute och går med

Lufsen fyra-fem gånger om dagen. Han är social, öppen och älskar alla.
Kostråd via mejl
Något år efter att Gocki hade kontaktat FirstVet via mobilen fick Lufsen liknande symptom på nytt. Kräkningarna var då fyllda av något som Gocki inte kunde se vad det var.
Hon använde sig ännu en gång av veterinär-appen på mobilen.
– Det var ett jättebra samtal, veterinären var så lugn och lyssnade uppmärksamt. Jag hade själv tagit febern på Lufsen och eftersom han inte hade någon feber så fick jag rådet att avvakta hemma.
Efter samtalet fick Gocki kostråd till Lufsen skickade via mejlen.

– Så jag fick väldigt bra hjälp och information om vad jag skulle köpa för foder.
Besparat oro, tid och pengar
Ytterligare en kontakt via FirstVet-appen blev det i höstas då Lufsen började kräkas igen.
– Han fick upp ett ekollon, som är jättefarliga för hundar. Jag blev jättenervös och kontaktade veterinären direkt på mobilen. Han frågade om ekollonet hade varit helt när Lufsen kräktes upp det, och det var det. Annars, om det hade varit trasigt, hade vi behövt åka in direkt till djursjukhuset eftersom innehållet är giftigt.
Under höstens hundpromenader har Gocki Sköld Linge sedan dess försökt parera de många ekollon som ligger på marken i hennes kvarter.



Veterinär i mobilen

Att våra husdjur ligger oss varmt om hjärtat råder inga tvivel om. Men ibland kan de bli sjuka eller råka ut för något och då kan det vara svårt att avgöra om du behöver uppsöka en veterinär eller inte – och det kan dessutom vara långt till närmaste djursjukhus.
2288 Djurens vårdguide, som samarbetar med flera försäkringsbolag, erbjuder oberoende och kostnadsfri rådgivning till djurägare. De kan lätt hänvisa vidare till den sortens vård som är bäst för ditt djurs specifika tillstånd.



Annars finns ett stort antal veterinär-appar att ladda ner på nätet. I apparna kan du sedan – via videosamtal – få en första bedömning och konsultation – och i de allra flesta fall behöver din katt eller hund inte åka vidare till fysisk klinik.
FirstVet är en av de populäraste veterinärapparna, men det finns även andra såsom Evedensia, Anicura, Agria Djur och PetVet. Även de lokala veterinärerna runt om i Sverige kan arbeta med videosamtal, kontakta din veterinär för att få veta mer.



Gocki Sköld Linge

Ålder: 79
Bor: Drottningholm
Familj: Maken Carl-Axel och hunden Lufsen. Tre barn och fyra barnbarn.

Texten fortsätter på nästa sida

3 frågor om det digitala livets möjligheter!

NAMN:

Gunilla Lindborg

ÅLDER: 70 år

BOSTADSORT: Malmö

Vilket digitalt verktyg använder du helst?

– Mobilen.

Vad tycker du mest om att göra digitalt?

– Facebook, Wordfeud, bokar konsertbiljetter och resor och så har jag ju kontakt med mina barn.

Lösenord, BankID och säkerhet – känner du dig trygg på nätet?

– Ja, det känner jag mig trygg med, det är inga problem.



NAMN: Bo Bernvill

ÅLDER: 63 år

BOSTADSORT:

Huskvarna

Vilket digitalt verktyg använder du helst?

– Det är nog jämt fördelat mellan mobilen och datorn.

Vad tycker du mest om att göra digitalt?

– Jag lyssnar mycket på musik och ljudböcker på mobilen, men skapar också musik själv på datorn.

Lösenord, BankID och säkerhet – känner du dig trygg på nätet?

– ”Trygg” är kanske fel ord, men jag har i nuläget tillräckligt förtroende för de ansvariga.



NAMN: Salie Kosolu

ÅLDER: 63 år

BOSTADSORT:

Jönköping

Vilket digitalt verktyg använder du helst?

– Mobilen.

Vad tycker du mest om att göra digitalt?

– Läsa nyheter, kolla mina mail och kolla av kamerorna som är installerade i hemlandet.

Lösenord, BankID och säkerhet – känner du dig trygg på nätet?

– Inte helt och hållet trygg men litar ändå på BankID när jag använder det.



NAMN: Kjell Johansson

ÅLDER: 75 år

BOSTADSORT:

Sundsvall

Vilket digitalt verktyg använder du helst?

– Det är mobilen, absolut.

Vad tycker du mest om att göra digitalt?

– Skriver och tar emot meddelanden. Kikar också på Instagram och Facebook för att ha kontakt med nära och kära. Knäpper kort och tar emot filmer från barn och barnbarn.

Lösenord, BankID och säkerhet – känner du dig trygg på nätet?

– Ja, jag hoppas att jag är trygg. Hittills känner jag mig trygg med det i alla fall.



Med sin smartphone kan Gocki hålla kontakt med vänner och bekanta – till och med sin svägerska som bor på Hawaii.

Texten fortsätter från föregående sida

– Det är inte lätt, de är ju överallt. Men hittills har han inte fått i sig något mer.

Gocki böjer sig ner och klappar den lilla hunden som glatt springer omkring hennes fötter.

– Jag är jättetacksam för hjälpen jag har fått via veterinärappen. Det har besparat mig både oro, tid och pengar. Alla dessa tre gånger hade det ju annars blivit en resa till veterinären, men nu har jag istället fått professionell hjälp hemifrån.

Videosamtal till Hawaii

Förutom veterinärappen använder Gocki framför allt sin smartphone för att hålla kontakten med vänner och bekanta. Gocki jobbade som rytmiklärare i många år, och har också en lång bakgrund som sångerska. En milstolpe i artistkarriären blev när hon kom med i den grupp som skulle efterträda 1960-talsbandet

Gals and Pals. Det var Lasse Bagge (som startade Gals and Pals) och Gockis nuvarande make Carl-Axel Linge som startade det nya Gals and Pals och namnet på den nya gruppen blev Män, kvinnor och sång.

De turnerade flitigt, gjorde en del krogshower och medverkade i TV-program med bland annat Tommy Körberg, Monica Zetterlund och Jan Malmsjö. Bandets producent hette Carl-Axel Linge. Kärlek uppstod och sedan dess har det blivit tre barn, fyra barnbarn och många upplevelser tillsammans. Alla år inom musikvärlden har gett Gocki

och Carl-Axel Linge många vänner.

– Jag är glad att Facebook finns, det har gjort det mycket lättare att hålla kontakten med gamla vänner. Vi brukar skicka bilder och skriva lite till varandra på Facebook. Jag har haft Facebook i många år, och hittat många gamla kamrater där.

En svägerska bor på Hawaii.

– Vi ringer videosamtal till varandra på Messenger. Det är ju både gratis och ett enkelt sätt att hålla kontakten trots att

avståndet är stort. Det samma brukar vi göra när barnen och barnbarnen är ute och reser.

Korsord och spel

Som egen avkoppling tar Gocki gärna fram mobilen och spelar favoritspelet Ordsnack, som går ut på att man ska skapa ord med hjälp av givna bokstäver.

– Jag har löst mycket

korsord genom åren och det här är ett liknande och roligt tidsfördriv. Det är ett enkelt och roligt spel.

I övrigt använder hon framför allt mobilen till att ringa, sms:a och göra bankärenden med hjälp av bankappen och mobilt BankID. Då och då bokar hon även tågbiljetter för resor till sonen i Eskilstuna.

– Det finns många bra användningsområden. Ibland behöver jag hjälp när det strular med något, men då brukar jag fråga barnen eller någon vän. Mycket handlar också om att våga testa!

”Jag är glad att Facebook finns, det har gjort det mycket lättare att hålla kontakten med gamla vänner.”



Tryggt och säkert. Det är Telia.

Vi har sett till att samla det bästa inom digital säkerhet i ett enda abonnemang. Med **Telia Trygghetspaket** får du allt från säkra banköverföringar och lösenordshanterare till försäkring och juridiskt stöd. Så kan du surfa och göra ärenden i lugn och ro.

Varmt välkommen att beställa på **telia.se**, **90 200** eller i en **Teliabutik**.



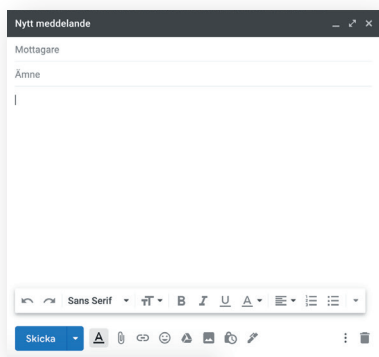
Steg för steg-guide

Internet har öppnat upp nya oändliga möjligheter och underlättar vardagen för alla. Här är guiden med tips för att underlätta användningen av telefoner och surfplattan. Lycka till!

En guide att spara!

Skaffa 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". Du kan enkelt få e-post gratis från många leverantörer på marknaden, exempelvis Google, gå till 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.

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



Messenger
Används för att skicka meddelanden och ringa videosamtal.



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.

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.

Om du tycker det verkar krångligt att installera BankID 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.



Så här ser ikonen för BankID ut.

- 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.
- 3 Öppna appen BankID i din telefon eller platta. Tryck på "Skaffa BankID"
- 4 Välj en säkerhetskod. Det här är den kod du kommer att använda för att identifiera dig eller signera med ditt BankID.
- 5 Nu är det klart. Ibland när du skaffar ett nytt BankID på distans eller gör någonting där högre säkerhet behövs, som en stor betalning, kan du behöva bekräfta din identitet en extra gång. Det gör du genom att fota och blippa ditt svenska pass eller nationella ID-kort utfärdat av polisen.

Digitalt ID-kort i din BankID-app

Med ditt digitala ID-kort i din BankID-app kan du snart lämna legget hemma. Det digitala ID-kortet är lika tryggt och säkert som ditt Mobila BankID. Ditt BankID finns också kvar och fortsätter fungera precis som vanligt.

- 1 Öppna din BankID app på din telefon.
- 2 Klicka på ikonen för "ID-kort" längst ner i appen och välj sen aktivera ID-kort. Läs och godkänn villkoren.
- 3 Bekräfta att du vill aktivera ett digitalt ID-kort genom att skriva under med ditt BankID.
- 4 Välj rätt ID-handling. Klicka på den typ av ID handling du vill använda och ha den redo till hands. Körkort fungerar inte.
- 5 Fotografera din ID-handling. Se till att kontrollraderna syns.
- 6 Blippa din ID-handling. Ta bort eventuella mobilskal och undvik metallunderlag. Följ anvisningarna på telefonen.
- 7 Då var det klart! Du får en bekräftelse på att allt är klart och om du vill se hur din nya ID-handling ser ut så kan du klicka på visa ID-kort och identifiera dig med ditt BankID.



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

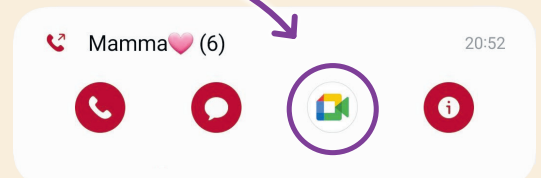


- 1 Öppna appen "FaceTime".
- 2 I appen trycker du på plusknappen och sedan plusknappen igen för att få fram dina telefonkontakter.
- 3 Tryck på den personen som du vill videoprata med.
- 4 Tryck på videosymbolen för att starta ett videosamtal.

Android mobiler och surfplattor



- 1 Du kan videoprata med alla dina kontakter via Google Meet istället för vanliga telefonsamtal.
- 2 Klicka på Google Meet symbolen istället för telefonluren direkt i din kontaktlista.

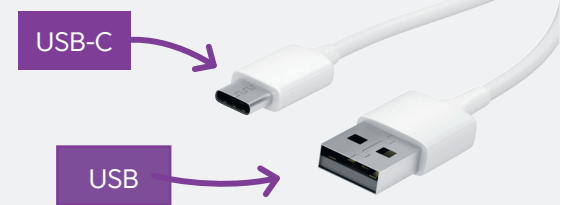


- 3 Om din kontakt inte har Google Meet installerat kan du klicka på skapa en inbjudan och följa instruktionerna.
- 4 När din kontakt också har Google Meet påbörjas ett videosamtal genom att klicka på personen som du vill prata med och sedan på Google Meet knappen "Videosamtal"

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

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.



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? Följ guiden på sida 9. Om du vill ha hjälp att installera Mobilt BankID och Swish, kontakta ditt bankkontor.



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.



Så här ser ikonerna ut för de olika bankerna.

- 3 Öppna Swish-appen i mobilen, klicka på knappen "Aktivera". Sedan skriver du in ditt mobilnummer.
- 4 Legitimer 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](https://www.swish.nu)



Alla digitala böcker i en app – gratis!



■ Biblio är en app du kan använda för att lyssna och läsa ditt biblioteks digitala böcker. I appen kan du söka bland

utbudet, låna, läsa och lyssna på din favoritlitteratur, både streamat och offline.

De flesta bibliotek är anslutna till Biblio. Inloggning hanteras av ditt bibliotek och kan se lite olika ut. Har du problem att logga in kontakta ditt bibliotek. Du loggar enkelt in med lånekortsnummer eller personnummer och en pin-kod. Biblio finns tillgänglig för iOS och Android.



Prenumerera på böcker i mobilen



Det finns ett antal appar som tillhandahåller böcker både för läsning och för lyssnande på din mobil eller din surfplatta. Dessa tar ut en månadskostnads för en prenumeration utformad efter hur mycket du vill nyttja tjänsten. De mest populära bok-apparna just nu är Bookbeat, Nextory, Storytel, Bokus Play och Audible.

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.



Så här ser ikonerna för Facebook ut.

- 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.

- 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 se deras bilder och texter som de publicerat.

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

...och med Instagram

- 1 Ladda ner appen Instagram.

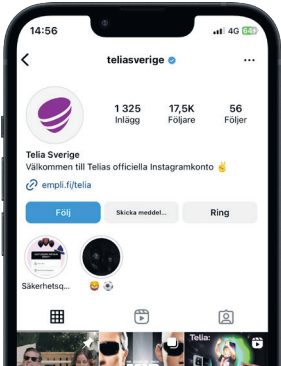


Så här ser ikonerna för Instagram ut.

- 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 uppge 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 förstoringsglasat och söka efter namn.



Nordea

Jag ligger steget före dem som vill luras.

Med hela banken i din hand, ska du kunna känna dig trygg och säker när du använder våra digitala tjänster. Som den ledande digitala banken i Sverige jobbar vi aktivt med att stoppa bedragarna.

På nordea.se/sakerhet tipsar vi om hur du kan ligga steget före bedragarna.

Idén om någonting bättre

Digital inkludering – säkra dina digitala nycklar

Den nya tekniken binder samman världen och gör att du till exempel kan betala räkningar, beställa mat och ringa videosamtal till nära och kära. Men för att kunna nyttja många av de digitala tjänsterna på ett säkert sätt behöver du viss kunskap om hur du använder dem och hur du skyddar just din digitala värld.

En viktig del för att känna sig digitalt inkluderad är att förstå och använda digitala verktyg på ett säkert sätt. Här är en genomgång till för dig som vill veta mer om digital legitimation som BankID, varför lösenord på nätet är så viktiga och vad som döljer sig bakom det något krångliga ordet tvåfaktorsautentisering.

Digital legitimation

En digital legitimation använder du för att legitimera dig till olika tjänster på internet. Med några enkla knapptryck på din mobil, läsplatta eller dator kan du till exempel betala räkningar, lämna in deklarationen eller beställa hem varor – allt med hjälp av din elektroniska id-handling.

Det finns i dag tre statligt godkända e-legitimationer för privatpersoner.

- BankID (utgiven av bankerna)
- Freja+ (utgiven av Freja eID Group AB)
- AB Svenska Pass (utgiven av Skatteverket).

Alla tre e-legitimationerna har fått kvalitetsmärket Svensk e-legitimation som visar att de har granskats och godkänts av staten.

För Freja+ måste du ladda ner en app till din mobil eller surfplatta, och sedan registrerar dig med en godkänd ID-handling och tar ett ID-foto. Därefter behöver du gå till ett av de anslutna ATG-ombuden för att aktivera e-legitimationen på plusnivån, så att du kan använda e-legitimationen i fler tjänster.

E-legitimationen från AB Svenska Pass finns på ett id-kort som du ansöker om hos Skatteverket. Du hämtar kortet på

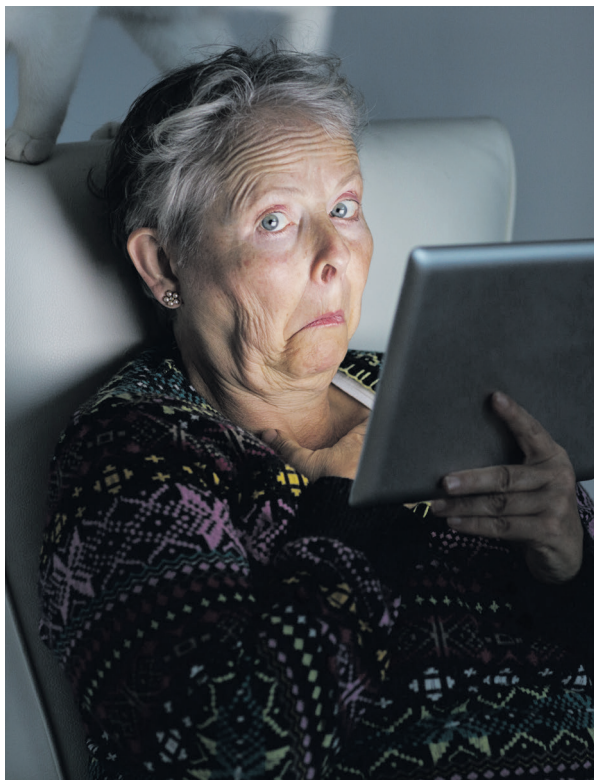
något av Skatteverkets servicekontor.

Den vanligaste digitala legitimationen i Sverige kallas för BankID och ges ut av Sveriges banker. BankID skyddar din känsliga digitala information från obehöriga – precis som nyckeln till ditt boende gör att du kan låsa om dig och hindra tjuvar från att bryta sig in.

Du skaffar BankID genom att kontakta din bank eller följa vår guide (se sid 9).

Det finns tre olika typer av BankID:

1. Som ett program (app) i din mobiltelefon eller läsplatta: mobilt BankID.
2. På ett kort med en kortläsare: BankID på kort.
3. I ett program på datorn: BankID på fil.



Äger du en smartphone är det allra smidigaste att installera mobilt BankID.

Men hur som helst är det viktigt att hålla koden hemlig till ditt BankID. Din digitala identitet, som är en värdehandling likt ditt körkort, kan nämligen bli kapad.

Vanliga tillvägagångssätt för bedragare är:

- Att ringa upp dig och be dig logga in på BankID. Var försiktig och ge aldrig ut din kod om du blir uppringd.
- Att via mejl, sms eller meddelanden på sociala medier be dig att klicka på en länk. Klicka därför inte på länkar från okända.

Be din bank om hjälp att spärra ditt BankID om du misstänker att det blivit kapat. Gör även en polisanmälan.

Lösenord

För att kunna logga in på sociala medier eller för att läsa allt från din digitala dagstidning behöver du ett lösenord. Men precis som att olika lås behöver olika nycklar, så behöver du olika lösenord till olika sidor på nätet.

Ett bra lösenord är långt, opersonligt och använder små och stora bokstäver, siffror samt specialtecken. Använd inte namn på dina barnbarn, ditt personnummer eller andra saker som går att koppla till dig som person. Ett exempel på ett bra lösenord är LowA25!+-BksQ24=2. Ett exempel på ett sämre är Göran74.

Skulle du vilja skapa egna lösenord är ett bra tips att skriva en lång mening som du lätt kommer ihåg, till exempel



Han-kom-som-ett-yrvader1887. Använd inte dessa exempel utan kom på egna lösenord som du lätt kan memorera.

Telefonen och datorn hjälper dig med lösenord

Vill du slippa att skapa och memorera dina lösenord? Idag kan smarta telefoner och datorer hjälpa dig med det. När du skapar ett konto på en webbsida med din e-postadress brukar webbläsaren fråga dig om du vill att den skapar ett starkt lösenord. Tacka ja, så skapas och sparas lösenordet i webbläsarens lösenordshanterare, och därmed behöver du inte komma ihåg det.

En lösenordshanterare är väldigt säker. Det finns inbyggda sådana i webbläsare, men också som fristående program som du installerar i din telefon eller dator.

Tack vare lösenordshanteraren behöver du inte memorera varje lösenord. Den gör nämligen det jobbet åt dig.

Tänk dig lösenordshanteraren som en anteckningsbok med lås på. För att komma åt alla dina lösenord behöver du endast komma ihåg ett lösenord, nämligen det till lösenordshanteraren.

Var försiktig med dina lösenord

Dela inte dina lösenord med andra. Du kan inte vara helt säker på att din make eller barn hanterar lösenordet på ett säkert sätt. Var dessutom noggrann med

att inte spara lösenord om du skulle använda en dator på biblioteket eller på annan offentlig plats. Det ökar risken markant för att någon annan loggar in med dina uppgifter.

Tvåfaktorsautentisering

För att ytterligare öka säkerheten erbjuder många tjänster idag något som kallas för tvåfaktorsautentisering. Det innebär att man lägger på ett extra steg i inloggningsprocessen.

Först fyller du i ditt användarnamn och lösenord (som du valt tidigare). Därefter blir du vanligen uppmanad att uppge en kod som du får till din telefon via sms. Först efter det är du inne.

Andra sätt kan vara att bli ombedd att öppna en app eller använda ditt fingeravtryck.

Med tvåfaktorsautentisering har du ett lås – och en vakt – vid din digitala ytterdörr, där låset är lösenordet och vaken är verifikations-koden som skickas till din telefon, för att kontrollera att det är du som vill in.

Tvåfaktorsautentisering är därför mycket säkert. För att bli kapad i det här fallet krävs det att du blir av med både ditt lösenord och din telefon.

Viktiga ställen för tvåfaktorsautentisering

Din e-post är det absolut viktigaste att

skydda med tvåfaktorsautentisering. Det är med den du skapar konton till andra sidor på internet. Tjänster som Facebook och Instagram är också viktiga att skydda med tvåfaktorsautentisering.



Viktigt att komma ihåg!

Det är viktigt att förstå att din digitala legitimation och dina lösenord är lika personliga som din fysiska nyckel. Att dela den med andra, även om det görs på uppmaning, kan medföra allvarliga risker för din säkerhet och integritet. Så, håll dina digitala nycklar trygga och dela dem aldrig med någon annan.



Så undviker du att bli lurad i telefonen

Om du misstänker att du har blivit utsatt för ett bedrägeri:

- Kontakta din bank direkt.
- Ring 114 14 för att göra en polisanmälan. Ring 112 vid akuta ärenden
- Ta stöd av någon i din närhet.

Telefonbedrägerier blir allt vanligare i Sverige. Men hur går de kriminella tillväga för att lura människor på känsliga uppgifter och pengar, och hur ska du göra om du misstänker att du blir utsatt.

Det finns många olika varianter av telefonbedrägerier och det kan handla om både sms eller samtal från både svenska och utländska nummer.

Här är tre olika brottsliga fenomen man bör känna till – och undvika.

Wangiri

Det japanska ordet wangiri betyder "en signal" och beskriver ett vanligt förekommande bedrägeri. Det hela är enkelt att förstå, och därför också enkelt att skydda sig från. Wangiri-bedragaren ringer upp och lägger på efter en signal. Därefter hoppas bedragaren att du är tillräckligt nyfiken för att ringa tillbaka.

Ringer du upp kan du få ett långt elektroniskt meddelande som svar eller till och med en person som pratar med dig. Syftet är att hålla dig kvar så länge som möjligt. Telefonnumret du ringer till är nämligen

ett högkostnadsnummer.

Wangiri genomförs ofta i stor skala genom automatiserade samtal och kostar telefonbolag världen över många miljarder kronor varje år.

Så skyddar du dig

Ring inte upp okända nummer. Sök på numret från det missade samtalet på en nummerupplysningstjänst. Får du ingen träff så ring inte upp. Om det är någon du känner som vill få tag på dig, så kommer den försöka igen.

Du kan också dölja ditt telefonnummer online. Googla på "ta bort telefonnummer från internet" för att hitta hur du gör.

Har du fått ett samtal som du misstänker är bedrägeri, så kan du blockera numret. På en iPhone gör du det genom att trycka på "cirkeln med ett i" till höger om numret i samtalsappen. Scrolla därefter ner och

välj "blockera".

Androidtelefoner har lite olika programvara men processen är liknande. Öppna telefonappen och tryck på fliken "Senaste", alternativt "i" bredvid det telefonnummer du vill blockera eller "Återkommande". Därefter tryck länge på det nummer du vill blockera, alternativt tryck på ikonen "Mer" med tre punkter längst ned på skärmen. Välj sedan "Blockera/rapportera skräppost" eller "Blockera kontakt".

Spoofing

Ett annat vanligt förekommande bedrägeri. Uppringaren förfalskar då numret, för att få det att se ut som att denne ringer från en myndighet eller en bank. Ofta kan bedragare vara väldigt övertygande, trevliga och värtaliga. Men låt dig inte luras.

Syftet är att komma åt

känsliga uppgifter och i förlängningen dina pengar. Om du anar oråd råder vi dig att inte svara eller lägga på. Vad du än gör så lämna aldrig ut känsliga uppgifter som kreditkortsuppgifter, lösenord eller säkerhetskoder. Logga inte heller in på BankID om någon som ringt dig ber dig att göra det om du inte är säker.

Phishing

Det engelska ordet för nätfiske. I detta fall fiskar bedragaren efter människors lösenord, kreditkortsinformation eller BankID. Bedragaren gör det genom att skicka mejl, meddelanden på sociala medier eller sms. I dessa uppmanar bedragaren dig att klicka på en länk där du ska fylla i känsliga uppgifter.

Ett seriöst företag, bank eller myndighet skulle aldrig be dig göra detta. Var därför källkritisk och ytterst försiktig.

7726

– rapportera sms-bedrägerier

Låt inte brottslingarna vinna. Nu har Sveriges telekomoperatörer – däribland Telia – skapat ett gemensamt sms-nummer dit du som

abonnent kan anmäla misstänkta bluff-sms. För att rapportera skumma sms vidarebefordrar du bara meddelandet till kortnummer

7726. På så sätt får operatörerna kännedom om sms:et och kan blockera bedrägliga meddelanden från att skickas till fler personer.

Syndigt god Caramellokladdkaka



Caramellochoklad och granatäpplekärnor gör denna kladdkaka extra lyxig. Och eftersom sött och salt går hand i hand blir mixen av den söta caramellosmaken och flingsaltet en perfekt kombination. Syndigt gott!

Ingredienser:

- 150 g smör
- 160 g marabou caramellochoklad hackad
- 4 små ägg
- 2,5 dl socker
- 1 dl farinsocker
- 2 tsk vaniljsocer
- 2,25 dl vetemjöl
- 1 nypa flingsalt

Dekoration:

- vispad grädde
- granatäpplekärnor eller hallon
- mynta

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader över- och undervärme.
2. Klä en springform 20 cm i diameter med smörpapper
3. Smält smöret och låt svalna
4. Smält 2/3 chokladen i vattenbad och låt svalna
5. Lägg alla ingredienser i en bunke och häll över den smälta chokladen och smöret. Rör så att smeten precis går ihop
6. Rör ner resten av den hackade chokladen (1/3)
7. Häll ner i formen.
8. Baka i 35-40 min. Kakan ska vara fast i kanten men lös i mitten.
9. Ställ i kyl - när den svalnat- till nästa dag.
10. Dekorera med grädde och ditt favoritbär.
11. Njut!



Tips för en enklare vardag

Visste du att...



... de flesta stora matkedjor har möjlighet att handla på Internet och många erbjuder dessutom hemleverans eller att hämta i butik. Vid hemleverans av bland annat mathem.se slipper du själv bära de tunga kassarna.



... det finns tjänster som jämför priser på nätet. Bland annat samlar Matspar.se olika matbutikers produkter på ett och samma ställe. Där kan du även göra en inköpslista för att sedan se vart det blir billigast att handla maten med hemleverans.



... många restauranger har efter pandemin börjat att erbjuda hemkörning av måltider. Kika på restaurangernas webbsidor. Annars finns appar såsom foodora.se, ubereats.com och wolt.se där du enkelt kan välja kvällsmaten som levereras hem till din dörr.



...du kan handla medicin på nätet från alla apotekskedjor, till exempel Apoteket, Apoteket Hjärtat och Kronans apotek. Det finns även apotek som specialiserat sig på näthandel, såsom Apotea. Det går dessutom även att beställa receptläkemedel på nätet för hemleverans, men då krävs att man har e-legitimation.

A stylized illustration of a woman with dark skin and her hair in a bun, running towards the right. She is wearing a purple long-sleeved top, bright yellow leggings, and white socks with blue shoes. The background is a solid dark purple.

Rätt lösning hittar du om du scannar QR-koden med din mobil.

[illegible]

Den första svenska tv-sändningen skedde 4 september 1956 och tio år senare kom de första rörliga bilderna i färg. I dag många olika sätt att se på tv-program – både via tv-apparaten, via dator, surfplattor och mobiltelefonen.

En av alla streaming- och playkanaler på nätet är Afterwork TV, Sveriges enda renodlade kanal för seniorer 60 plus. Kanalens motto är underhålla, engagera och inspirera, och de har samlat en rad program inom resor, kunskap, träning, livsstil och musik.

Sugen på att
veta mer
– scanna QR-koden
med din mobil.

