

# Digitala vardagstjänster

## Hur använder jag dem?

I den här broschyren hittar du länkar till instruktionsvideor, steg för steg-instruktioner och annan information.



MED FINANSIERING FRÅN



 Region  
Jönköpings län

# Behöver du hjälp med att hitta information om digitala samhällstjänster, nöje på nätet eller kanske instruktioner om hur du e-handlar?

Region Jönköpings län, i samarbete med Studieförbundet Bilda, Individuell Människohjälp i Vrigstad och Framtidscentrum i Gislaved, lanserade i somras *Koppla Upp-dagarna* med målet att få fler i länet att koppla upp sig och känna sig mer delaktiga och kunniga i vad som pågår på nätet.

På webbplatsen [utveckling.rjl.se](https://utveckling.rjl.se) har vi samlat information och länkar till instruktioner, videor och webbplatser som hjälper dig att bli mer digital.

Den här broschyren ger dig en överblick över vilken typ av information som går att hitta på webbplatsen.

För att komma till webbplatsen skannar du QR-koden nedan.

Du kan även skriva in länken

**<https://utveckling.rjl.se/blidigital>**  
i din webbläsare.



En QR-kod skannar du med hjälp av kameran på din mobil eller surfplatta.

1. Öppna kameran
2. Håll den framför QR-koden
3. Tryck på den lilla rutan som kommer upp automatiskt högst upp på din skärm.



# På webbplatsen hittar du följande:

## Var det finns möjlighet att låna datorer och surfplattor i länet

### E-kontakt

- Instruktion om hur du skaffar en e-postadress (lathund för Outlook)
- Instruktion om hur du skaffar en e-postadress (lathund för Gmail)
- Instruktioner om hur du skickar, vidarebefordrar, bifogar filer etc. (lathund för dator och mobiltelefon för Gmail och Outlook)



- Stegvisa instruktionsvideor på hur du skaffar Mobilt BankID hos olika banker
- Använda Mobilt BankID



- Skaffa Swish (webbplats där du kan trycka dig vidare för att se instruktioner för olika banker)
- Skicka och betala med Swish (video)
- Steg för steg-instruktion om hur du betalar, skannar QR-kod och betalar företag (lathund)

## Digital brevlåda

- Vad är digital brevlåda (video)
- Skaffa en digital brevlåda (webbplats med instruktioner)
- Vilka digitala brevlådor finns det (webbplats)

## Anpassning av myndighetssidor

- Instruktioner om hur du lyssnar på myndighetswebbplatser
- Information och service på teckenspråk från Arbetsförmedlingen
- Hur du kan beställa information från Försäkringskassan på Daisy (intalad ljudfil) och punktskrift
- Boka tolk för sjukvårdsbesök

## Myndigheter på olika språk

- Boka samtal med handläggare hos Försäkringskassan på olika språk (länk)
- Informationsfilmer på olika språk från Försäkringskassan
- Instruktioner om aktivitetsrapportering på olika språk
- Information från Skatteverket på olika språk



- Hur du loggar in på 1177.se med e-legitimation (video)
- Hur du ställer in notiser (video)
- Steg för steg-instruktioner på hur e-tjänsterna används



**ARBETSFÖRMEDLINGEN**  
SWEDISH PUBLIC EMPLOYMENT SERVICE

- Praktiska tips för jobbsökande (video)
- Guider för hur du använder Arbetsförmedlingen som jobbsökande (webbplats)
- Webbseminarium på lätt svenska om hur du skriver CV (video)
- Webbseminarium på lätt svenska om hur du skriver personligt brev (video)
- Instruktioner för aktivitetsrapportering (video)
- Steg för steg-instruktioner om hur du aktivitetsrapporterar (finns på olika språk)



## Försäkringskassan

- Logga in på Försäkringskassan med Mobilt BankID (video)
- Så här ansöker du om aktivitetsstöd, utvecklingsersättning och etableringsersättning (video)
- Så här ansöker du om sjukpenning (video)
- Boka telefonsamtal med en handläggare på olika språk



## Skatteverket

- Deklarera digitalt (video)
- Deklarera i appen (steg för steg-instruktioner)
- Gör en flyttanmälan (video)
- Använda Skatteverket och leva med skyddade personuppgifter (videor)

## Söka bostad

- Hitta hyresvärdar i din kommun (webbplats där du sedan kan söka sig vidare)
- Skriva ansökningsbrev
- Tips på hemsidor med information
- Vad du ska tänka på (video)

## Handla på internet

- Hur du köper en bussbiljett i JLT-appen (lathund)
- Webbplatsen *Digitala Jag* med information om e-handel
- Handla mat på webben (video)
- Handla medicin på webben (video)

## Hitta nöje på nätet

Länkar med tips på gratis nöje på nätet. Här kan du hitta:

- Teater
- TV-program (syn- och hörseltolkade)
- Musik
- Podcasts
- Filmer
- Ljudböcker

## Sociala möten på internet

- Skaffa och använd Zoom (lathund)
- Forum och sätt att skaffa vänner på nätet (länkar)
- Skaffa ett Facebook-konto (video)
- Instruktioner för hur du installerar Skype, Teams och Messenger för olika enheter (webbplats)

## Det finns även tips på webbplatser för digital kompetens

### Kontakt

Om du vill ta del av handledarmaterial eller starta en studiecirkel, kontakta Studieförbundet Bilda Sydöst.

Dan Ahnberg, verksamhetsutvecklare  
Studieförbundet Bilda  
036-34 21 08  
0733-12 21 08  
dan.ahnberg@bildanu

