

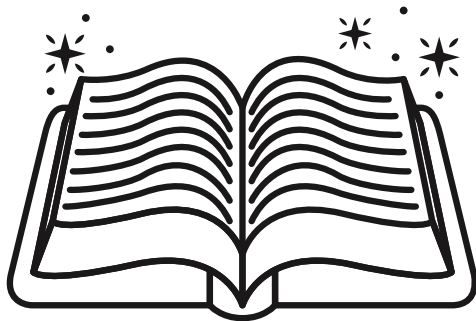
Tips

SOCIALA AKTIVITETER PÅ INTERNET

FACEBOOKGRUPPER

Intressegrupper

På Facebook finns det flertalet intressegrupper som man kan bli medlem i. Man kan behöva göra en ansökan innan man blir insläppt. Exempel på grupper kan vara "Barn i Nyköping", "Hemlagat för alla", "Vilken svamp"



STORYSPOT

För vidare din historia

Storyspot är en gratis app för muntligt berättande om platser. Spela in och dela dina egna eller lyssna på andras. Läs mer på <https://www.storyspot.io/sv/>

#DIGITALT FIKA

Lottakåren bjuder in till samkväm

Man behöver inte vara medlem. Är man i riskgrupp eller 70 + är man extra varmt välkommen. Man ses varje måndag kl. 11 via mötesplattformen Zoom. Läs mer på www.lottakaren.se



GÅ EN DIGITAL STUDIECIRKEL ELLER LYSSNA PÅ LIVESÄNDA KONserter/FÖRELÄSNINGAR

Folkbildning är till för alla

Studieförbunden erbjuder olika varianter av studiecirkel och föreläsningar digitalt. För att få kontakt med dina studieförbund i Sörmland, läs mer på www.lbforsormland.se/studieforbund



YOGA ONLINE

Fyll på med energi

Du behöver en dator, surfplatta eller mobiltelefon och uppkoppling till internet. Att yoga online ger dig fördelen att du kan yoga helt på dina egna villkor, var som helst och när det passar dig (om du inte väljer en livesänd yogaklass som bara går en specifik dag och tid).

DIGITAL TIPSPROMENAD

Gå ut och gå med Active Quiz

Med Active Quiz kan man skapa egna tipspromenader för familjen eller föreningen. Om man vill som privatperson delta i ett redan skapat quiz laddar man hem deras gratisapp. Därefter är det bara att börja röra på dig i valfri riktning! Frågor kommer efter X antal meter.



GÅ PÅ DRAMATEN ELLER OPERAN

Sitt hemma i soffan och se Svansjön

På Kungliga operan och Dramaten kan man ta del av föreställningar via deras play-tjänst. Läs mer på operanplay.se och dramaten.se

GÅ PÅ MUSEUM

Se på konst eller föremål hemma vid köksbordet

Många museum runt om i världen har virtuella visningar. En av dessa är Moderna museet i Stockholm. Läs mer på sverigesmuseer.se om vilka museer du kan besöka i Sverige.

British Museum i London är en av museer i världen som du kan se utställningar hos på nätet. Läs mer på britishmuseum.withgoogle.com



LYSSNA PÅ PODD

Radio i modern tappning

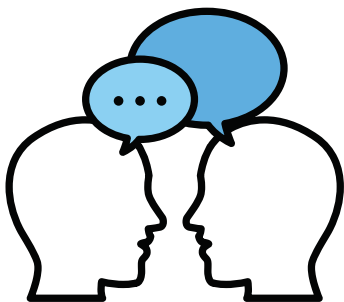
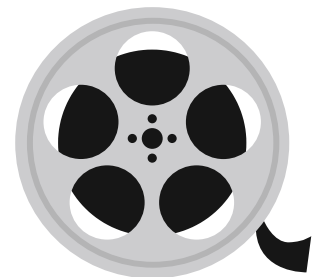
Poddar är som inspelade radioprogram som du kan lyssna på direkt via webben eller ladda hem och lyssna på när det passar dig. Läs mer på teknifik.se för att få en introduktion och hjälp hur du gör.

FILM OCH TV

Se när du vill och kan

På SVT kan man ta del av program och serier som sänts på tv inom den närmaste tiden. På svtplay.se och urplay.se kan du ta del av ett stort utbud.

På filmarkivet.se kan du ta del av 100 år med filmer. En diger bildbank som ger hög nostalgikänsla.



LÄR DIG ETT NYTT SPRÅK

Duolingo

Med appen Duolingo kan du lära dig ett nytt språk gratis. Du väljer vilket språk du vill lära dig mer. Appens grundspråk är engelska. Appen finns även som plustjänst och det kostar extra.

BLI SPRÅKKOMPIS

Hjälp en medmänniska

På kompissverige.se får den som är ny i Sverige någon att prata med som är etablerad i landet. Man registrerar sig och sedan matchas man med en blivande kompis. Det finns även förslag på samtalsämnen och frågor.



HEMMATRÄNING

Kom i form

Hos bland annat Friskis och Sveltis får du inspiration till hemmaträningen. På sidan friskissveltis.se så finns filmer med övningar och instruktioner så du kan gymma hemma.

DIGITALA GUDSTJÄNSTER

Kyrkan bjuder in till digitalt sända gudstjänster

På svenskakyrkan.se kan man ta del av digitala gudstjänster och evenemang. På Youtube kan man ta del av Hjortensbergskyrkans sändningar och även andra församlingars sändningar.



Digital kunskap
åt alla! ❤️

DIGIDELNÄTVERKET

Sammanställningen är gjord av Studieförbunden NBV och SV och Nyköpings Stadsbibliotek i samverkan till emedborgarveckan 2020.