



SENIORWEB

NUENEN



SeniorWeb Online cursussen

Wim Nijdam 22-12-2022



- SeniorWeb – online cursussen
 - Wie kunnen er gebruik van maken?
 - Hoe werkt het?

- Veiligheid en onderhoud (Windows 10)
 - Veiligheid
 - Antivirus
 - Spam & Phishing
 - Onderhoud

Online Cursussen → Bieb bezoekers



De landelijke bibliotheek koopt voor al hun lokale vestigingen centraal van alles in, onlangs heeft men bij SeniorWeb licenties ingekocht voor al haar online cursussen.

Iedereen kan nu als gast van de bibliotheek hiervan gebruik maken, zelfs zonder lid van de bieb of van SeniorWeb te zijn.

Op dit moment staat de informatie nog niet op de website van bibliotheek Dommeldal, maar dit zal binnenkort gebeuren.

Informatie is al wel te vinden op deze landelijke site:

bibliotheek.seniorweb.nl



Via de website [SeniorWeb cursussen](#) kan snel een keuze gemaakt worden uit het aanbod van 44 cursussen.

Kies het apparaat, het onderwerp en het niveau en u krijgt een overzicht van de voor u geschikte cursussen.

In het kort de benodigde stappen om in te kunnen loggen:

1. U meldt zich bij de medewerker van de lokale bibliotheek.
2. Meldt dat u een online cursus wilt volgen, de biebmedewerker schrijft u in.
3. Als deelnemer ontvangt u persoonlijk een email van (landelijk) SeniorWeb met daarin de inloggegevens.
4. Ga vervolgens naar www.seniorweb.nl om in te loggen bij de cursus.

Bij het inloggen gebruikt u uw emailadres en het ontvangen wachtwoord



Online Cursussen → SeniorWeb leden



- Voor SeniorWeb **leden**
- Ga naar www.seniorweb.nl
- Klik op "naar de online cursussen"
- Hier ziet u de alfabetische lijst van 44 bestaande cursussen



Als bezoeker van een SeniorWeb locatie krijgt u een cadeaubon voor 12 maanden gratis lidmaatschap, dit geldt voor:

- Mensen die nog geen lid zijn en nog geen gebruik gemaakt hebben van een gratis lidmaatschap
- Na dit jaar eindigt het lidmaatschap automatisch zonder enige verplichting

Als SeniorWeb-lid logt u in met uw SW gebruikersnaam en wachtwoord

Welke online cursussen?



Complete lijst: [SeniorWeb online-cursussen](#)

Aparte cursussen voor alle apparaten en platforms over bediening, basisinstellingen, e-mailen, foto's beheren en bewerken, en werken met:

- Android tablet en smartphones
- iPad, iPhone en MAC
- Windows 10 en (in mindere mate) Windows 11

- Starten met Word en Excel
- Online opslag: Dropbox, Google, iCloud en OneDrive
- Veilig en bewust online
- Whatsapp
- **Veiligheid en Onderhoud**

Hoe werken de Online cursussen?



- Met de online cursussen van SeniorWeb leert u in uw eigen tempo, waar en wanneer het u schikt.
- U logt in en kiest welke online cursus u wilt volgen.
- In de cursus krijgt u de lesstof in logische volgorde aangeboden, maar u bepaalt zelf welke onderdelen u doorneemt of overslaat.
- Het systeem onthoudt waar u gebleven bent in de cursus, zo kunt u op elk moment stoppen en later gemakkelijk de draad weer oppakken.
- Over iedere online cursus kunt u eerst meer informatie lezen.
- De online cursussen zijn gratis voor leden van SeniorWeb en voor bezoekers van de bibliotheek.

- Windows 10 (of 11?) computer die regelmatig geüpdatet is.
- Soms is het gemakkelijk om twee vensters in beeld te hebben, dit kunt u doen door te slepen, zie: [twee-vensters-in-beeld](#)
- Komt u er niet uit, onderaan ieder onderdeel staat een knopje "Stel een vraag", de vraag wordt dan door SeniorWeb beantwoord.
- Niet voor iedereen is het alleen (op eigen tempo) werken de meest geschikte manier, velen hebben daarom liever een cursus in een van de SeniorWeb leslocaties.
- Via de webwinkel van SeniorWeb kan voor € 7,95 van elke cursus ook een papieren versie besteld worden.

SeniorWeb Online Cursus

Veiligheid en Onderhoud



Belangrijke onderwerpen die aan bod komen in [Cursus Veiligheid en Onderhoud](#) :

- Veilige wachtwoorden kiezen
- Cookies verwijderen
- Windows up-to-date houden
- Tegen virussen en spyware wapenen
- Met spam en phishing omgaan
- Schijfdefragmentatie en -opruiming uitvoeren
- Back-ups maken en terugzetten
- Programma's verwijderen

1^e Onderwerp (van de 25) van de cursus: Waar moet je op letten?

- Meldingen over virussen
- Verdachte e-mails
- Spam e-mails
- Onverwachte e-mails van bekenden
- Deel geen persoonlijke informatie
- Kies een veilig wachtwoord
- Let op in de webwinkel
- Beveiligde websites


Alle onderdelen van de cursus



1. Gezond verstand
2. Wachtwoorden
3. Cookies
4. Windows Update
5. Het Actiecentrum
tussentoets
7. Windows Defender firewall
8. Virussen en Spyware
9. Antivirusprogramma's
tussentoets
11. Spam
12. Ongewenste mails in app Mail
13. Phishing
tussentoets
15. ONDERHOUD
16. Back-up maken
17. Back-up terugzetten
18. Herstelpunten maken
19. Herstelpunten terugzetten
20. Programma verwijderen
21. Schijfopruiming
22. Schijfdefragmentatie
tussentoets
24. Afsluiting
eindtoets

1.1 Gezond verstand



- Open **alleen** meldingen over virussen in het tekstwolkje  rechtsonder.
- Klik **nooit** op andere meldingen die spontaan op het scherm verschijnen.
- Krijgt u een mail van een onbekende afzender, open deze gerust maar **klik nooit op een link of bijlage.**

- Beantwoord nooit SPAM e-mails. Als u reageert komt u meteen in hun adressenbestand te staan.
- Ook hackers kunnen emailadres van uzelf of dat van een bekende gebruiken als afzender gebruiken, **blijf dus alert.**
- Ga nooit in op verzoeken om persoonlijke gegevens te sturen: Banken zullen dit nooit per email vragen.
- Kies een veilig wachtwoord !!

1.2 Wachtwoorden



Persoonlijk advies: maak het niet te ingewikkeld

- Kies een (één?) door uzelf goeds te onthouden basis-wachtwoord
- Vul dit per website aan met enkele tekens, bv *****@AH01
- Gebruik voor financiën etc. een afwijkende basis (bv achterstevoren)
- Gebruik dus voor iedere website, webwinkel en abonnement een afwijkend wachtwoord.
- Het gebruik van een wachtwoordmanager brengt ook risico's
 - De manager moet op al uw apparaten geïnstalleerd worden
 - Als u het hoofdwachtwoord vergeet (kwijt raakt) bent u verloren

1.3 COOKIES



- Nuttige gegevens zodat u niet opnieuw overal hoeft in te loggen
- Ze bevatten geen virussen en kunnen de PC dus niet beschadigen

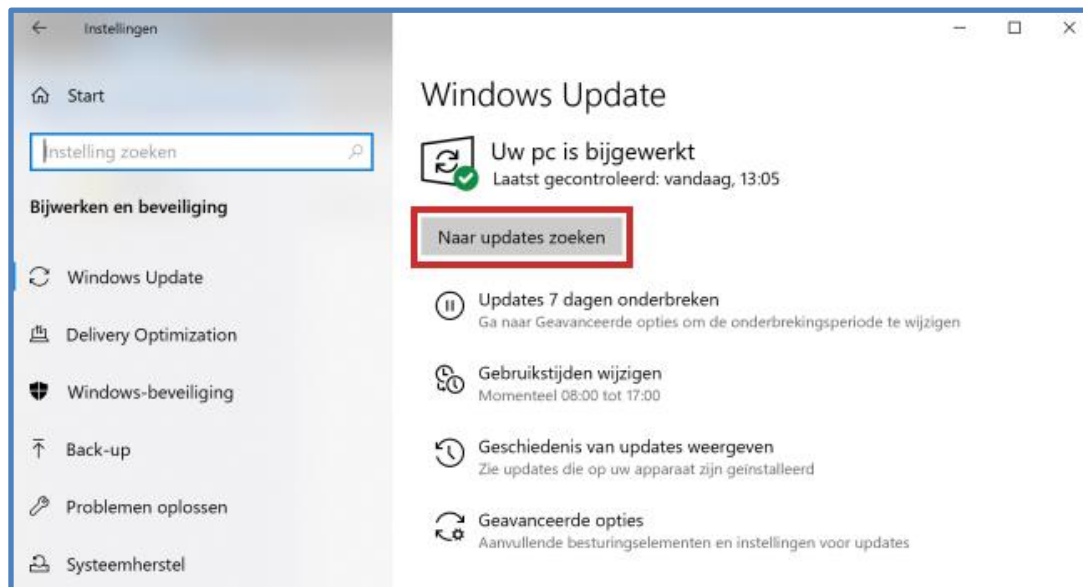
- Cookies kunnen via de instellingen van de browser verwijderd worden
- Instellingen van Chrome:
 - Instellingen via de 3 puntjes rechtsboven
 - Bij "Privacy en beveiliging" instellen:
 - Browsegeschiedenis wissen → Alles wissen behalve cookies, deze apart instellen:
 - Cookies en andere sitegegevens → Cookies van derden blokkeren
 - Per website kan ingesteld worden welke site wel of geen cookies mag opslaan

1.4 Windows update

Windows controleert zelf of er iets bijgewerkt dient te worden, deze worden dan **automatisch** gedownload en geïnstalleerd.

Via Startknop, Instellingen en Windows Update kan gezocht worden naar updates

Stel in wanneer updates het best geïnstalleerd kunnen worden.



2.1 Windows Defender Firewall



- Beschermst tegen inbraak van kwaadwilligen (firewall = brandmuur)
- Staat standaard aan, behalve wanneer een andere virusscanner is geïnstalleerd
- Controle:
 - Via "Start" → "Configuratiescherm"
 - Via "Categorie" → Windows Firewall

In voorbeeld hiernaast staat de firewall uit, voor een goede werking moeten alle rode vlakjes groen worden.

Deze pc beter beveiligen met Windows Firewall

Windows Firewall helpt bij het beveiligen van de pc tegen hackers of schadelijke software die via internet of een netwerk toegang tot de pc proberen te verkrijgen.

Uw firewallinstellingen bijwerken

Windows Firewall gebruikt niet de aanbevolen instellingen ter beveiliging van de computer. [Aanbevolen instellingen gebruiken](#)

[Wat zijn de aanbevolen instellingen?](#)

Particuliere netwerken Verbonden

Netwerken thuis of op het werk waar u de personen en apparaten in het netwerk kent en vertrouwt

Status van Windows Firewall:	Uitgeschakeld
Binnenkomende verbindingen:	Alle verbindingen blokkeren met apps die niet in de lijst met toegestane apps voorkomen
Actieve particuliere netwerken:	Ziggo42203
Status van melding:	Melding weergegeven als Windows Firewall een nieuwe app blokkeert

Gast of openbare netwerken Niet verbonden

2.2 Virussen en spyware



- Virussen zijn gemaakt om computers te ontregelen, bestanden kwijt te maken en Windows slecht te laten werken.
- Spyware is gemaakt om te bespioneren wat u allemaal doet op de computer.

Ransomeware

- Een bijzonder virus dat de toegang op de computer blokkeert, alleen na betaling van losgeld wordt de toegang weer vrijgegeven.
- Vooral bedrijven hebben hier last van, particulieren vrijwel niet.

2.3 Antivirus programma's



Windows 10 (en 11) bevat het eigen virusscanner **Windows Defender**.

- Windows Defender is (tegenwoordig) goed genoeg
- Niet nodig om een (betaald) programma aan te schaffen

Bekende alternatieve programma's:

- gratis: Avast en AVG
- betaald: McAfee, Bitdefender, Panda, Norton, Kaspersky (Russisch)

Installeer maar één antivirus programma, programma's kunnen elkaar anders tegenwerken.

3. Spam & Phishing



3.1 SPAM = ongewenste reclamemail

- Een Ja/Nee sticker zoals bij de post bestaat niet
- Beantwoord SPAM-berichten niet, men krijgt hiermee uw gegevens binnen

3.2 Mail ongewenst maken

- In alle email programma's kunnen e-mails verplaatst worden van Postvak IN naar de map Ongewenst (of SPAM).

3.3 Phishing



Criminelen proberen achter persoonlijke gegevens te komen:

- Mails “namens” banken dat er een probleem is met saldo, betaalpas of iets dergelijks, U moet **zo snel mogelijk actie** ondernemen.
- Klikken op een link brengt u op een website die lijkt op die van de bank maar heeft als doel om uw financiële gegevens te bemachtigen.
- Ga nooit in op zo’n email en licht de instantie (bank) in.

Kenmerken van phishing mails:

- Haast geboden
- Slordig taalgebruik (wordt steeds minder)
- Onpersoonlijk, meestal niet op naam gericht (Geachte klant)
- Links brengen u op een website die lijkt op die van de bank, maar het niet is.
- **Bijlagen** die meegestuurd worden **nooit openen**
- Controleer uw rekening op eventuele afschrijvingen van onbekenden

ONDERHOUD



4.2 Back-up maken

****Eerste vereiste voor onderhoud is het regelmatig maken van Back-ups****

Back-up van bestanden in Windows:

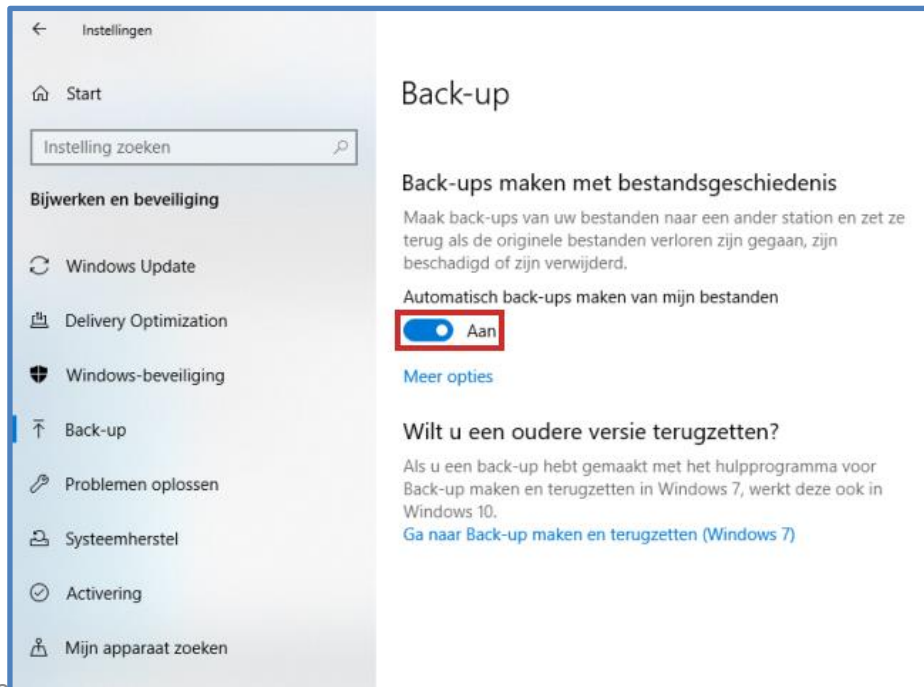
- Sluit een externe harde schijf aan via start naar Instellingen ()
- Via Bewerken en ... naar Back-up
- Met het schuifje kan automatisch back-up maken aangezet worden.
- Via "Meer opties" kan ingesteld worden hoe vaak er geback-upt moet worden

Nadeel:

- Externe schijf constant aangesloten

Beter:

- Schijf alleen aansluiten tijdens back-up



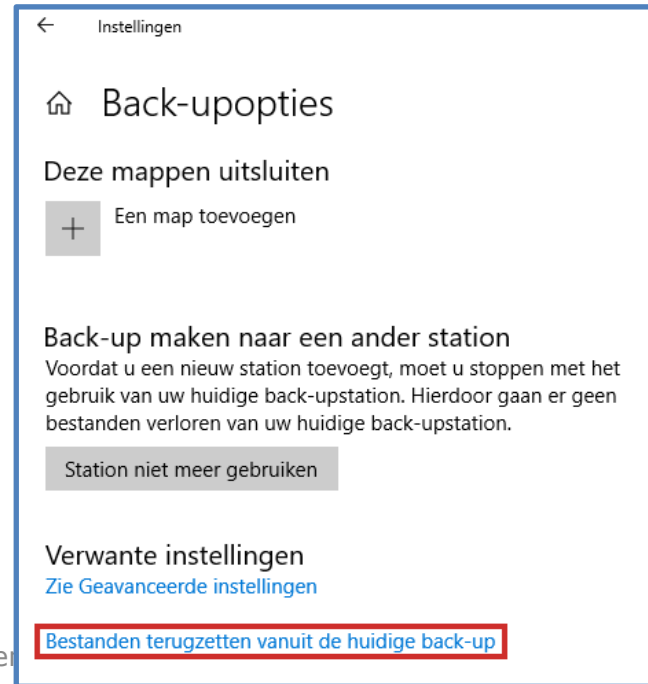
4.2 Back-up maken

Back-up in de Cloud

Als u geen externe harde schijf heeft, kunt u ook een clouddienst gebruiken:
bv Dropbox, Google Drive, OneDrive

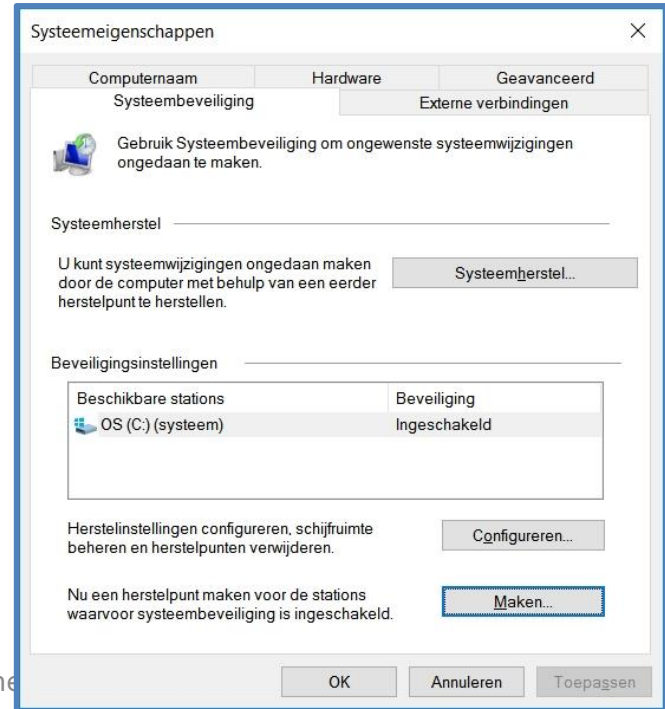
Back-up terugzetten

- Ga via Start naar Instellingen
- Klik op Bijwerken en Beveiligen
- Links op Back-up, daarna Meer opties
- “Bestanden terugzetten”
- Selecteer gewenste bestanden
- “Terugzetten naar oorsprong”



4.3 Herstelpunt maken

- Een herstelpunt is een momentopname van uw computerinstellingen
- In geval van nood kunt u de computer terugzetten naar de laatst goedwerkende opname.
- Ga naar Configuratiescherm
- Ga naar Systeem en beveiliging
- Klik op Systeem → Systeembeveiliging
- Klik onderin op Maken
- Kies een duidelijke naam
bv Herstelpunt + datum
- Klik op Maken, Sluiten en OK



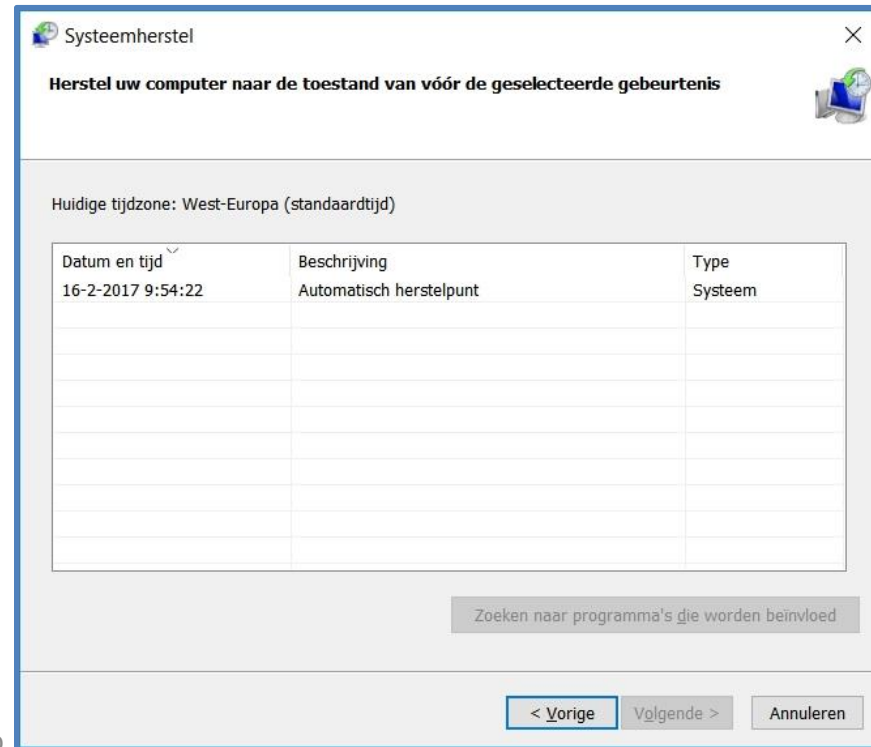
4.4 Herstelpunt terugzetten



Als er iets is misgegaan zet u een eerder gemaakt herstelpunt terug.

- Ga naar het Configuratiescherm
- Systeem en beveiliging → Systeem
→ Systeembeveiliging
→ Systeemherstel
- Klik op Volgende
Windows toont de laatste herstelpunten
- Klik op het punt dat u terug wilt zetten


- Klik op "Zoeken naar programma's ..."
- Bent u er zeker van → Ja/Volgende
- Klik op Voltooien



4.5 Programma verwijderen

In Windows 10 heten alle programma's 'APPS'

Om computer schoon te houden → overbodige programma's verwijderen

- Ga via Start naar Instellingen 
- Klik op Apps
- Klik links op Apps en onderdelen

- Selecteer in de lijst op de app die u wilt verwijderen
- Klik op Verwijderen → Verwijderen
- Klik op JA
- Bij sommige programma's verschijnt er nog een apart deïnstallatie venstertje, klik dan ook hier op Verwijderen en afsluiten

Filmpje [Programma verwijderen](#)

4.6 Schijfopruiming

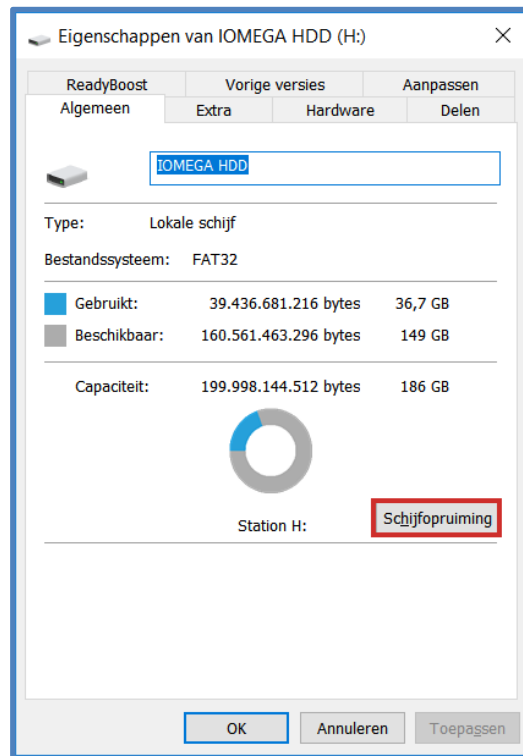
Op de achtergrond worden allerlei gegevens opgeslagen waardoor de computer vervuilt en trager wordt.

Maak de harde schijf dan schoon:

- Open de verkenner
- Rechtsklik op de schijf (C?) die u wilt opschonen
- Klik op Eigenschappen
- Klik op Schuifopruiming

De computer zoekt naar overbodige bestanden

- Computer klaar → bestanden aangevinkt
- Klik op OK om bestanden te verwijderen
- Verwijderen duurt enige tijd, hebt dus geduld
- Klik op OK om het venster te sluiten



4.7 Schijfdefragmentatie



- Op de harde schijf van de computer wordt de informatie in kleine pakketjes opgeslagen: alles door elkaar, gefragmenteerd dus.
- Bij defragmenteren worden alle pakketjes die bij elkaar horen bij elkaar op de harde schijf gezet.

Bij een moderne computer met een SSD-schijf wordt defragmenteren afgeraden.

- Klik in Configuratiescherm op Systeem en beveiliging
- In Systeembeheer op "De stations defragmenteren en optimaliseren"
- Kijk onder "Geplande optimalisatie" of er een automatische defragmentatie ingepland is.
- Kies zelf of u dit wilt en hoe vaak

Filmpje [Schijfopruiming](#)

- Vraag in de bieb een inlogcode aan
of
- Maak een (gratis) Seniorweb lidmaatschap aan
- Kies een cursus uit en start de cursus
- Komt u er niet uit stel een vraag via de link in het scherm
- Voor verdere ondersteuning kom op een maandagmiddag op de helpdesk van SeniorWeb Nuenen

**** VEEL SUCCES ****

EINDE

