

**Thema in CultuurSpoor
Gezondheidsapps**

Maandag 1 mei 10.15uur

Internetcafé

CultuurSpoor(Bibliotheek)
Dinsdagmiddag 13.30-16.00 uur
Vrijdagmiddag 13.30-16.00 uur

Ook in deze nieuwsbrief:

* **Tips & trucs** *Herstel je computer met Systemherstel*

Problemen met lezen van deze nieuwsbrief : http://www.seniorwebbest.nl/nieuwsbrief_laastst.pdf

Thema's en voordrachten.

1 mei 10.15 – 12.15 uur in CultuurSpoor Best (bibliotheek)

Themaochtend Gezondheidsapps

Steeds meer mensen zijn zich ervan bewust dat een goede gezondheid iets van levensbelang is. Tegenwoordig zijn er zeer veel apps beschikbaar die als een stukje gezondheidsgereedschap gebruikt worden. Je kunt het niet zo gek bedenken of er is wel een app voor beschikbaar. Dit alles om het leven wat makkelijker te maken en voor het meten en monitoren van je gezondheid.

Er zijn apps voor Android en iPhone toestellen en vele daarvan zijn gratis te downloaden. Je kunt jezelf afvragen of jij je gezondheid, leefstijl of welzijn (glw) wilt toevertrouwen aan een gezondheidsapp? Is dat nu wel zo'n goed idee? Een gek idee is het in ieder geval niet. Apps zijn gewoon handige stukjes gereedschap (programma's) voor het ophalen en delen van informatie, het stellen van diagnoses, voor gezondheidsdoelen en het visualiseren van de behaalde resultaten, het koppelen aan persoonlijke gezondheidsdossiers (PGD's) en slimme meetapparaten, het coachen van de gebruiker en het bewaken van de opgegeven waarden. Bovendien zijn apps ook nog leuk en echt persoonlijk. Je kunt apps dan ook zien als eigen gezondheidstool op maat

Er zijn zoveel verschillende gezondheids-apps voor tablet en smartphones op de markt wat het kiezen moeilijk maakt. Zoveel zelfs dat je soms door de bomen het bos niet meer ziet. Dick Verheul en Tiny Henst van Seniorweb Best zetten een aantal handige apps voor u op een rijtje in deze thema ochtend.

De kosten voor het bijwonen van deze themaochtend bedragen € 5,00.

U kunt zich aanmelden op de website van Cultuurspoor of aan de balie van de bieb, maar u kunt ook zo binnenlopen.

Voor meer informatie: www.seniorwebbest.nl.

Tips en Trucs

Systemherstel

Vervelende driver of windows-update?

Los het op, maar is Systemherstel wel geactiveerd?



Wat is systeemherstel?

Met Systemherstel is het mogelijk om Windows terug te zetten naar een situatie toen alles nog vlekkeloos werkte.

Om het verwarrend te maken bestaan er twee types Systemherstel.

Bij het rigoureuze systeemherstel wordt Windows 10 opnieuw geïnstalleerd.

Het is echter ook mogelijk dat wordt teruggegaan naar een eerder gemaakt herstelpunt.

Terugkeren naar een herstelpunt.

Je kunt pas terugkeren naar een herstelpunt als je er eerst een gemaakt hebt.

Standaard wordt er in Windows 10 GEEN herstelpunt gemaakt. Het is dus zaak om te controleren of op uw computer systeemherstel actief is.

Je ziet dat in het venster *Systeemeigenschappen*. Onder beveiligingsinstellingen moet dan bij Window10 staan: Ingeschakeld

Systeemeigenschappen

Je kunt hier op verschillende manieren komen.

Een snelle manier is:

Sneltoetscombinatie: *Win + X*

(Gelijktijdig de windowstoets en x toets indrukken)

Linker muisklik op *Configuratiescherm*

Klik op *Herstel*

(Indien niet zichtbaar zet dan Weergeven op: kleine pictogrammen)

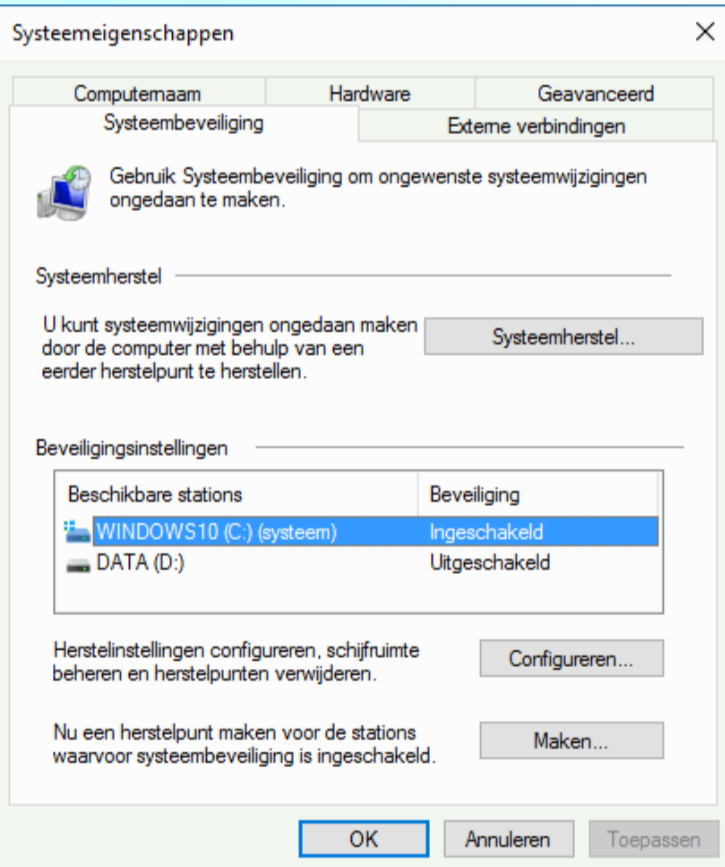
Klik op *Systeemherstel configureren*.

Of

Via *Zoeken in Windows*: herstelpunt maken

Systeemeigenschappen

1. **controleer** of **beveiliging** is **ingeschakeld** voor Windows 10.
2. Indien niet schakel deze dan in via **Configureren**.
3. Maak dan een herstelpunt via **Maken**.
4. Terug naar een eerder gemaakt herstelpunt via **Systemherstel**.



Meer over Systemherstel

Zet Windows Systemherstel aan door Menno Schoone

<https://www.schoonepc.nl/windows10/systeemherstel.html>

Problemen oplossen met systeemherstel (Windows 10) door SeniorWeb

<https://www.seniorweb.nl/artikel/problemen-oplossen-met-systeemherstel-windows-10>

Let op!! Laatste internetcafé voor de zomervakantie.

Vrijdag 9 juni is het laatste internetcafé voor de zomervakantie.

Op **dinsdag 5 september** beginnen we weer.

Colofon

Deze nieuwsbrief wordt u aangeboden door Seniorweb Best en wordt maandelijks verspreid per email onder geregistreerde bezoekers en cursisten.

Seniorweb is een lokaal leercentrum aangesloten bij Seniorweb Nederland

Reacties:

nieuwsbriefswb@gmail.com

Lokale website:

seniorwebbest.nl

Landelijke website:

www.seniorweb.nl

Internetcafé voor senioren.

Internetcafé in CultuurSpoor (de bibliotheek)

Iedere **dinsdagmiddag** en **vrijdagmiddag** van **13.30 – 16.00 uur** worden de senioren uit Best in de gelegenheid gesteld om hulp en informatie te krijgen op computergebied. Tablets zijn ook computers. Ook kan indien gewenst ondersteuning voor een verantwoorde aankoop van een computer of aanvullende apparatuur, worden verkregen.

De hulp en toegang is gratis.

Men hoeft zich niet van te voren aan te melden.

Problemen met lezen van deze nieuwsbrief : http://www.seniorwebbest.nl/nieuwsbrief_laastst.pdf

Afmelden voor deze nieuwsbrief : nieuwsbriefswb@gmail.com

1 februari 10.00 – 12.00 uur in CultuurSpoor (Bibliotheek)

Thema Onderhoud PC / laptop en tablet

Is uw pc traag? Krijgt u rare foutmeldingen? Een onderhoudsbeurt doet wonderen. Haal de bezem erbij en schoon uw computer/ laptop of tablet op.

Weet u nog niet zo veel van onderhoud op de pc, laptop of uw tablet?

De basis informatie hoe u deze apparaten optimaal houdt krijgt u in deze thema bijeenkomst aangereikt.

De kosten voor de themamorgen bedragen € 5,— p.p.

Vanwege ruimte voor maximaal 20 personen: aanmelden middels e-mail telefonisch op 372609 of persoonlijk bij de receptie.