

# Säker@digitalt

Annika Skogsberg, delprojektledare, SPF Seniorerna  
skogsberg44@gmail.com

- Digital kunskap, gemenskap, säkerhet
- Ett samarbetsprojekt i Sörmland mellan SPF Seniorerna, PRO, SKPF och RPG med stöd av Allmänna Arvsfonden



# Vi är inte dumma - vi kan faktiskt väldigt mycket när vi blivit äldre!

Det digitala genomslaget i vår vardag är stort och allomfattande. Tänk vilka stora tekniska förändringar som vi, födda på 30 – 50 talet, varit med om och tagit till oss.

När yrkeslivet upphör försvinner dock en naturlig kanal för lärande och diskussion. Man ”tvingas” inte längre in i nya system och rutiner på samma sätt.

Projektet Säker@digitalt är ett forum för lärande, träning och gemenskap. Grundtanken är att seniorer lär seniorer, vi lär oss det som behövs för att underlätta och berika vardagen – det gäller att kombinera nytta med nöje.

Säker@digitalt är ett samarbetsprojekt i Sörmland mellan seniorföreningarna, med stöd av Allmänna Arvsfonden. Under den 3-åriga projektiden har vi genomfört över 1 500 olika aktiviteter där 18 000 seniorer deltagit.

Tillfredsställelsen hos oss seniorer är stor när vi själva kan betala räkningar och hantera bank-id, beställa mediciner, mat och biljetter, prata i mobilen och se den vi pratar med, parkera bilen, deklarerar, spela spel och lyssna på konserter m.m.

Dessutom har vi haft väldigt trevligt!





## Från idé till pilot – år 2022

Inom SPF Seniorerna diskuterade vi hur vi skulle kunna erbjuda medlemmarna möjlighet att öka sin kompetens när det gäller användandet av smarta telefoner/surfplattor. Behovet finns dock inte bara hos våra medlemmar utan det gäller många seniorer.

För att nå så många som möjligt kontaktade vi PRO, SKPF Pensionärerna och RPG för att utröna intresse av samverkan. Det resulterade i att vi bildade en gemensam grupp för att göra en pilotstudie. Sparbanken Rekarne, Sörmlands sparbank och Sparbanksstiftelserna Rekarne och Nya bidrog med ekonomisk stöd.

En och samma lösning passar inte alla, så vi utsåg fyra orter av olika storlek och placering i Sörmland, stad och landsbygd. På varje ort bildades en lokal arbetsgrupp med representation från de seniorföreningar som fanns på orten. Allt arbete har skett av volontärer, endast omkostnader belastar projektet.

Varje ort fick själva bestämma vilken typ av aktiviteter man ville driva och vi fick fram fyra modeller.

1. Digitalt café 2. Föreläsningar 3. Trivseldagar med IT-aktiviteter 4. Enkät till ortens seniorer om intresse

Efter ett par månader tog vi beslut om att fortsätta det gemensamma projektet och ansöka om medel från Allmänna Arvsfonden. Ansökan beviljades och vi fick ekonomiskt stöd för ett 3-årsprojekt.

# Så här gjorde vi – förberedelser - projektorganisation

## **Bilda styrgrupp**

4 distriktsordförande

Viktigt att ”högsta ledningen” visar intresse och följer projektet.

Styrgruppen har digitala möten med projektledaren och tar del av alla minnesanteckningar från projektgruppen. Fattar beslut om utgifter över 25 000 kr.

## **Bilda Arbetsutskott (AU)**

där projektledare, projektadministratör och teknisk rådgivare ingår. Allt praktiskt, löpande arbete. Möte varannan vecka, digitalt, fysiskt.

Vi valde att ha två projektledare med 25% arbetstid vardera.



## **Bilda projektgrupp** med

representanter från alla samarbetsorganisationerna och från olika delar av Sörmland. Vi var 8 i gruppen. Digitala möten (2 fysiska/år), stöttar lokala arbetsgrupper, fattar ekonomiska beslut under 25 000 kr.

## **Utse ansvarig för ekonomisk bokföring**

Avgörande att man från projektstart vet hur kostnader bokförs, skilt från övrig verksamhet.

# Ekonomi

Vår grundförutsättning är, att det är den lokala gruppen som planerar och genomför aktiviteter – projektgruppen ger förutsättningar och stöttar.

För att kunna delegera till många orter krävs tydliga rutiner för uppföljning, inte minst av ekonomin.



## **SPF Seniorerna Sörmland**

- Öppnar särskilt bankkonto för Arvsfondspengarna
- Sköter bokföring enl. kontoplan
- Läger upp konto för projektet med kostnadsställe för varje lokal arbetsgrupp
- Redovisar utfall varje månad

## **Projektgruppen**

- Tar fram rutiner för ekonomisk redovisning för arbetsgrupperna
- Tar fram attestregler
- Projektledaren attesterar och godkänner alla utbetalningar

## **AU**

- Tar fram blankett för Kostnadsredovisning, Reseräkning, Aktivitetsrapport
- Tar fram anvisningar till lokala grupper

Pengar betalas endast ut till föreningen som sköter ekonomin.

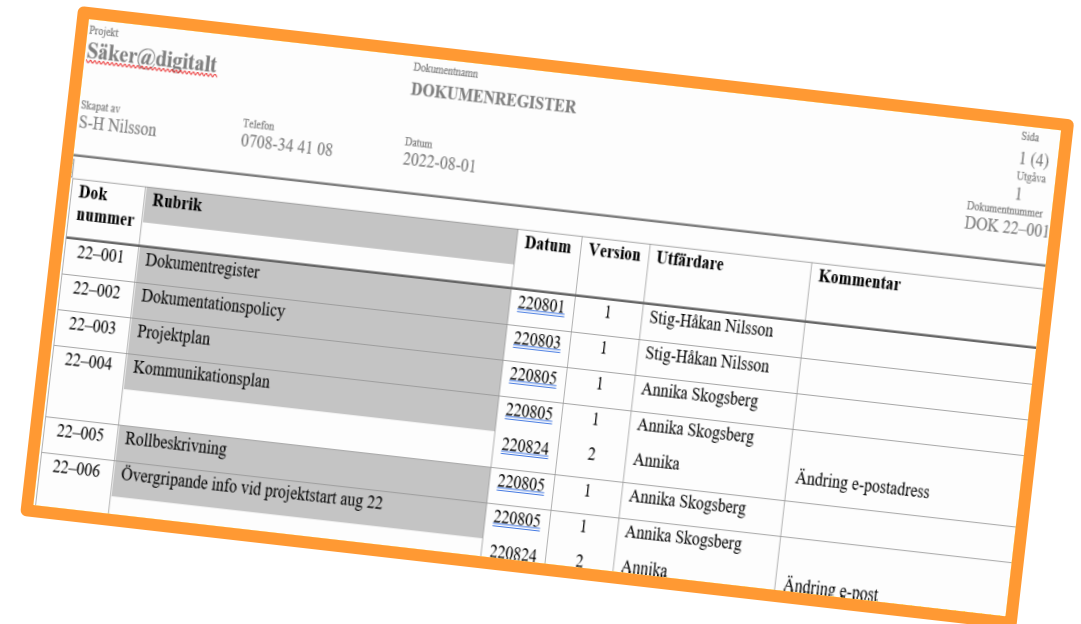
# Administration av dokument

Projektdokument får aldrig sparas på en personlig dator, de måste vara tillgängliga för alla med behörighet i projektgruppen. Det händer tyvärr relativt ofta att någon avgår ur en grupp p g a personliga skäl/sjukdom/död.

Det finns flera molntjänster, välj det som passar bäst och ta fram en struktur som passar. Viktigt att alla berörda vet hur man laddar upp och hämtar dokument.

Molntjänsten som vi har knuten till projektets hemsida är till för alla i lokala arbetsgrupper. När det gäller AU som arbetar löpande med dokument, planer, redovisningar osv valde vi att använda SPF Seniorernas Dropbox med särskild behörighet för projektet.

Dokument som ska spridas PDF:as.



Projekt  
**Säker@digitalt**

Dokumentnamn  
**DOKUMENREGISTER**

Skapat av  
S-H Nilsson

Telefon  
0708-34 41 08

Datum  
2022-08-01

Sida  
1 (4)  
Utgåva  
1  
Dokumentnummer  
DOK 22-001

| Dok nummer | Rubrik                                    | Datum                  | Version | Utfärdare          | Kommentar            |
|------------|---|------------------------|---------|--------------------|----------------------|
| 22-001     | Dokumentregister                          |                        |         |                    |                      |
| 22-002     | Dokumentationspolicy                      | <a href="#">220801</a> | 1       | Stig-Håkan Nilsson |                      |
| 22-003     | Projektplan                               | <a href="#">220803</a> | 1       | Stig-Håkan Nilsson |                      |
| 22-004     | Kommunikationsplan                        | <a href="#">220805</a> | 1       | Annika Skogsberg   |                      |
|            |   | <a href="#">220805</a> | 1       | Annika Skogsberg   |                      |
| 22-005     | Rollbeskrivning                           | <a href="#">220824</a> | 2       | Annika             | Ändring e-postadress |
| 22-006     | Övergripande info vid projektstart aug 22 | <a href="#">220805</a> | 1       | Annika Skogsberg   |                      |
|            |   | <a href="#">220805</a> | 1       | Annika Skogsberg   |                      |
|            |   | <a href="#">220824</a> | 2       | Annika             | Ändring e-post       |

Vi har använt oss av ett dokumentregister för att hålla reda på styrande dokument, beslut, rutinbeskrivningar, minnesanteckningar. Gör vi en uppdatering går det enkelt att se när det skett och vilket som är senaste versionen.

# Information avgörande

Som mest har vi haft 17 olika grupper igång, med över 100 volontärer engagerade på olika sätt. För att göra det enkelt för arbetsgrupperna har vi sett till att all information går till alla ledamöter i gruppen.

Inför starten av en ny arbetsgrupp har vi samlat hela gruppen och gått igenom mål, hur vi jobbar, aktiviteter, rutiner, arbetsfördelning, ekonomi, kontaktvägar. Allt praktiskt.

Säker@digitalt har en hemsida som är öppen för alla och där vi tipsar om verksamheten. Alla i arbetsgruppen kan även logga in och ha tillgång till all projektinformation, mallar, blanketter och aktivitetsrapporter så att man kan se vad andra gör.

Nyhetsbrev har skickats ut för att puffa och inspirera. Dagar för erfarenhetsutbyte (Erfa) har genomförts 2 gånger per år, där alla är inbjudna och utbyter erfarenheter. På Erfadagarna har vi även haft föreläsare som ger oss ny kunskap.

Löpande mejl och telefonkontakt med AU.

## **Tips**

Lägg för varje arbetsgrupp, projektgrupp, styrgrupp upp kontaktuppgifter i Excel (namn, e-post, mobil) på alla gruppmedlemmar.

Lägg även upp en gemensam e-postlista. Då kan du enkelt nå alla i en viss grupp, eller alla i projektet.

# Hemsidan och e-post

Vi vill att hemsidan både ska vara ett skyltfönster och ett sätt för alla involverade i projektet att hitta information.

Vi strävade efter en enkel, prisvärd lösning och tog hjälp för att välja webbhotell (Oderland), köpa domän, välja molntjänst kopplad till hemsidan (Nextcloud) och lägga upp behörigheter/lösenordshantering.

Vår konsult skapade hemsidan och molnlagringen för projektdokument efter den struktur vi ville ha. Texterna, bilderna och den löpande uppdateringen har vi skött själva.

## Loggar man in på hemsidan när man bl a :

- Rutinbeskrivningar
- Mallar, bilder
- Kostnadsredovisning, Aktivitetsrapport, Reseräkningar och andra dokument
- Dokumentation från Erfa-träffar och andra föreläsningar



## Vi tog fram särskilda e-postadresser till

[projektledare@sakerdigitalt.se](mailto:projektledare@sakerdigitalt.se)

[admin@sakerdigitalt.se](mailto:admin@sakerdigitalt.se)

[info@sakerdigitalt.se](mailto:info@sakerdigitalt.se)

# Teknik

Inköp av teknik skedde första projektåret. Vi har en inventarieförteckning där mottagen/återlämnad teknik registreras. Utrustningen används av föreningarna även i fortsättningen eftersom verksamheten fortsätter.

Eftersom vi vänder oss till ovana seniorer räknade vi med att det fanns behov av surfplattor och mobiler att öva på.

Arbetsgrupperna fick en Androidplatta och en Ipad och en DORO smart mobil.

Detta visade sig inte vara så efterfrågat. Deltagarna vill använda sin egen mobil.

Plattorna används i viss utsträckning för de som vill träna på surfplattor.

DORO-mobilerna vill man inte använda trots att de är anpassade efter en äldre målgrupp.



Övrig teknik som efterfrågats och köpts in är adaptrar där man kopplar sin mobil till en projektor och kan visa på storbild vad som sker.

Några föreningar har inte haft tillgång till projektor/duk, så vi har köpt och fördelat ut efter behov i distriktet.

Mobil ljudanläggning med mikrofon har också funnits behov av för att man ska kunna genomföra träffar.

# Material

Vi har tagit fram en del material som stöd för arbetsgrupperna och för att säkra att loggor m.m. är riktiga.

- Mall för inbjudan
- Mall med loggorna i sidfoten
- Bilder som får användas
- Loggorna tillsammans

För att synas med våra aktiviteter har vi

- Roll-ups/beachflaggor
- T-shirt
- Folder
- Pennor



Korvgrillning och information i Torshälla – det kom många, många när aktiviteten drog igång.

# Lokala arbetsgruppen

Planerar och genomför aktiviteter, med hjälp av volontärer som kan hjälpa till med fika, möblering m.m.

En i gruppen är sammankallande, men har i övrigt inte mer ansvar än någon annan.

Gruppen utser ekonomiansvarig, som ser till att allt bokförs i sin förening och att verifikationer sparas på rätt sätt. Ekonomiansvarig begär kostnadsersättning från projektet på utgifter som gruppen har haft.

Efter varje kvartal skickas en Aktivitetsrapport till projektadministratören, där det framgår vad som är gjort, hur marknadsföring skett och antal deltagare (andel kvinnor/män).

Vid aktiviteter som kostar lite extra, stämmer arbetsgruppen av med projektgruppen i förväg, så att man vet att utgiften är godkänd.



Samverkan av intresserade på orten, 5 – 8 st. Behöver inte vara medlem eller senior. På två orter har vi Digidel med i gruppen. Bild från Vingåker.

# Marknadsföring

Varje förening informerar sina medlemmar genom de kanaler man använder; mejl, Facebook, månadsbrev, programblad, muntligt vid medlemsträffar m.m.

Anslag på affischtavlor på orten, offentliga och hos butiker, bibliotek, mötesplatser för seniorer m.m.



## Media

Det har varit svårt att få våra traditionella papperstidningar att skriva om oss och göra reportage. Undantag är Vingåker som fått mycket uppmärksamhet i Katrineholms Kuriren.

Vi har fått ett helt annat gensvar från P4 Sörmland och SVT Sörmland som många gånger har bevakat och sänt från våra aktiviteter.

Annonsering i papperstidningar har skett i begränsad omfattning – kostar ofta mer än det smakar...

Annonsering i lokala gratistidningar når ut bättre.

# Aktiviteter

- Låt intresse och behov styra vad som tas upp på träffarna.
- Blanda nyttigheter med nöje.
- Gärna praktiska övningar, t ex parkeringsapp på parkeringsplatsen, buss/tåg resa för att öva på biljettköp.
- Frågesport/tipspromenader.

Välj alltid aktiviteter med låg kostnad, så att det inte är ett hinder.

Välj aktiviteter som ger möjlighet till gemenskap och utbyte av erfarenheter.

Bjud in gästföreläsare som oftast är gratis. Ex. banker, polisen, ICA/COOP som berättar om handla på nätet, Kjell & Co teknik hemma, Elgiganten (mots.), Länstrafiken, Dagstidningen, hur läsa digitalt, Biblioteket, Systemet osv. Det finns många som kan dela med sig av kunskap som förenklar och berikar vår vardag.

OBS-ingen försäljningssnack!

# Stallarholmen

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/sormland/foreningslista/stallarholmen>

I Stallarholmen är det SPF Seniorerna som driver projektet. Föreningen har knappt 300 medlemmar. Men du behöver inte vara medlem för att delta i träffarna!

Det som är unikt med Stallarholmen är den fina dokumentationen som är till stor hjälp för alla med idétorka. Den som inte har varit med på träffen kan också ta del av vad som tagits upp i efterhand. Förutom en beskrivning av dagens upplägg finns det smarta tips/lathundar som gör det enklare att komma igång med nya digitala tjänster.

Eldsjalarna i Stallarholmen delar gärna med sig !



**Säker@digitalt**



Bjuder in till IT-Café på Mötesplatsen, Gula industrihuset  
16.00. (20 kr för kaffe kaka/bulle).

Där vi lär oss mer om den "Digitala världen" av varandra i en trivsamt social gemenskap. Vi kommer att se videofilmer, öva praktiskt, bjuda in föreläsare osv. för att lära oss mer.

**Säker@digitalt**

Tips/Lathundar

IT-café 22 april 2025

IT-café 15 april 2025

IT-café 8 april 2025

IT-café 1 april 2025

# Vingåker – här trivs man...

Vingåker satsar på trivselträffar och flera hundra seniorer deltar varje gång. Det är underhållning, korv/fika med temat vår digitala vardag. Information och prova-på aktiviteter. Gott och blandat!

Trivselträffarna kombineras med löpande drop-in tid för rådgivning på biblioteket, mobilkurser och Digibokbil.

Arbetsgruppen Säker@digitalt bjuder in till olika tematräffar där man kan umgås och öva tillsammans.

Trivselträffarna är inte bara samverkan mellan seniorföreningarna, utan även med kommunen, Digidel och ortens företag.

Det här har varit ett bra sätt att nå seniorer som är ovana att använda digitala tjänster.



I Vingåker kan man inte köpa tågbiljett på orten, man måste ha appen. Ett glatt gäng träffades för en kort åktur och för att träna tillsammans: ladda ner appen, hitta resa, beställ biljett, betala, swish, bank-id, hitta biljetten i mobilen för att kunna visa upp. Efter fika på nya orten var det dags att köpa biljetten hem...  
Nyttig och rolig utflykt.



# Tips på länkar

Det finns mängder att utbildningsmaterial och filmer.

Sök – och du ska finna!

Här är några exempel, men det finns mycket, mycket mer.....

<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/studiematerial-smartphone-surfplatta-dator/>

<https://www.digitalajag.se/>

<https://polisen.se/utsatt-for-brott/skydda-dig-mot-brott/aldre-och-funktionsnedsatta/forsok-inte-lura-mig/>

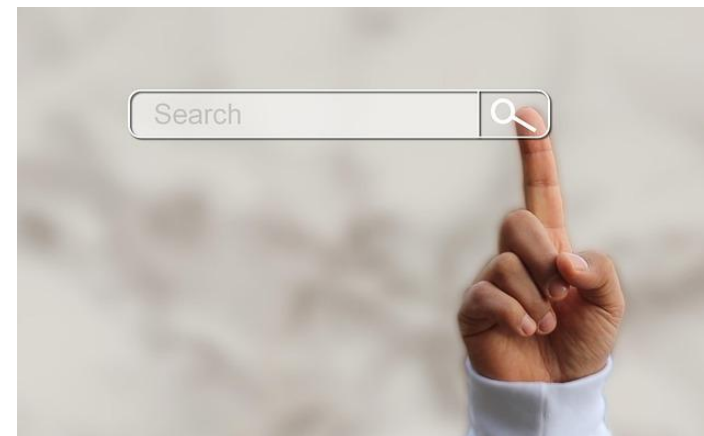
<https://urplay.se/program/214201-seniorsurfarna-det-behover-inte-vara-sa-svart>

<https://urplay.se/program/215230-seniorsurfarskolan-anvanda-mobiltelefon-istallet-for-dator>

<https://urplay.se/serie/225263-seniorsurfarskolan/extra>

<https://pts.se/digital-inkludering/digitalhjalpen-for-dig-som-digital-nyborjare/>

<https://www.youtube.com/watch?v=iNOhW9D5njA> (om säkerhet)



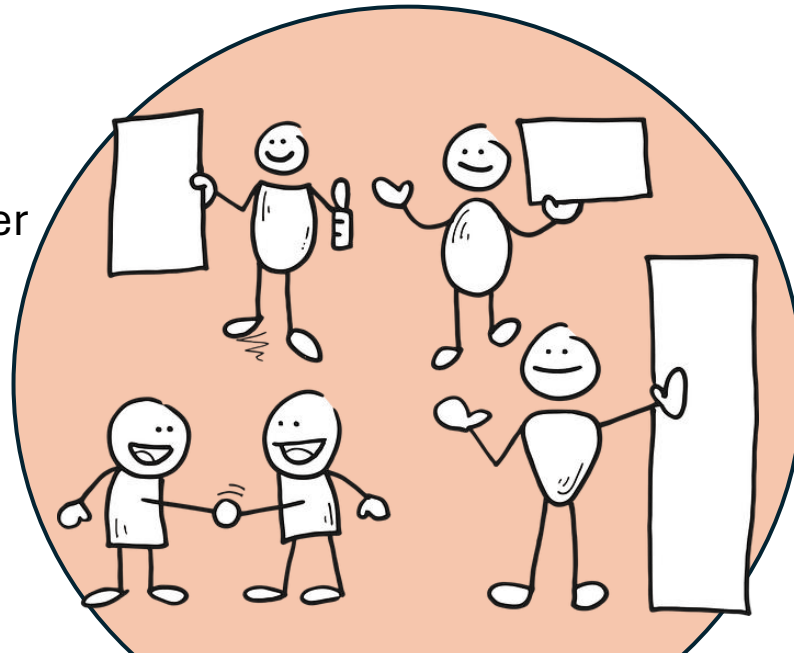
# Samverkan – gör allt roligare och mer framgångsrikt !

.....man behöver inte uppfinna hjulet.....eller göra allt själv.....

## **Säker@digitalt är ett samverkansprojekt**

Det är dock inte bara seniorföreningarna som samverkar.

- Vi har sagt att vi ska använda utbildnings- och informationsmaterial som redan finns. Som andra utvecklat.
- Vi använder studieförbunden för att utbilda och slussar intresserade seniorer dit.
- Biblioteken har ofta stöd och vi har Digidel på tre orter.



Vem samverkan kan ske med beror på storleken på ort och viljan hos berörda.

Vi har samverkat med

- Byalag/hembygdsförening
- Frivilligcentralen/Väntjänst
- Svenska kyrkan/frikyrkor
- Skolor
- Andra grupperingar där seniorer träffas
- Friskis&Svettis