

För mindre grupper

Seniorsurfarcadé Om ni har tillgång till lokal med Wi-Fi är detta en aktivitet som brukar uppskattas. En plats dit medlemmar kan komma och ställa sina frågor och få stöd och hjälp att lösa dem. Man kan även ha olika teman på dessa träffar så medlemmen både får hjälp med sitt eget problem och möjlighet att lära sig något nytt.

Försök inte lura mig Nästan dagligen läser vi om äldre som blivit utsatta för bedrägeriförsök. Försök inte lura mig är ett material som handlar om hur man kan skydda sig mot dessa. Det är lämpligt att träffas tre gånger och ta ett tema varje gång. Temana är hur jag skyddar mig från att bli lurad i hemmet, på stan och på nätet.

Lär dig använda Facebook På facebook kan man både ha kontakt med sina vänner och hitta igen människor man tappat kontakten med. Man kan även vara med i olika grupper utifrån sitt intresse eller en grupp för sådant som händer på orten där du bor. SPF Seniorerna har några grupper på facebook.

Starta en studiecirkel i att använda smartphone, surfplatta eller laptop

Smyg in digitala inslag i andra aktiviteter ni har. Använd Google maps för att visa var man är på kartan under en promenad, det finns Appar som kan tala om vad det är för växt man hittat, recept, handarbetsmönster, läsa böcker digitalt, träningsappar, spel, TV, musik, ja det finns en App för alla.

Du hittar allt material på
www.spfseniorerna.se under fliken
Utbildning och aktivitet



VÄLFÄRDSTEKNIK TIPS TILL FÖRENING

Tips på aktiviteter som ni kan göra i er förening för att öka kunskapen om digitala möjligheter hos medlemmarna.



FÖRSLAG PÅ FÖREDRAG

- **1177 och 112** – Appen Kontakta Regionen och fråga om någon därifrån kan komma och berätta och visa hur den fungerar.
- **Bank-ID och Swish** Bankerna brukar ställa upp och informera
- **Läs tidningen på nätet** Lokalpressen och hur tusentals tidningar kan läsas gratis via ditt bibliotek
- **Information från myndigheter hur man använder mina sidor**, Försäkringskassan, pensionsmyndigheten, skattemyndigheten
- **Bedrägerier mot äldre** Polisen har möjlighet att besöka föreningen
- **Vad kan du hitta på SPF Seniorernas/föreningens hemsida?** Föreningens digitala coach eller bjud in någon från Seniornet
- **Bjud in biblioteket** eller annan aktör som har verksamhet där seniorer kan lära sig att bli mer digitala



KORTA INSPIRATIONSTIPS

- **Visa korta klipp från seniorsurfarna** och erbjud hjälp att själva göra det ni sett direkt vid mötet eller på annan tid.
- **Mobilhörna** Erbjud i samband med ordinarie möten en mobilhörna där medlemmar kan få hjälp av frivilliga digitala/mobila coacher med att lösa digitala problem.
- **Visa Appar för nytta och nöje** parkeringsapp, lokaltrafiksapp,
- **Filmklipp med inspiratör** Se på Youtube [Så har jag nytta av internet i mitt liv som pensionär](#)
- **Så fungerar e-post**
- **Att ansluta sig till Wi-Fi nätverk på olika platser**
- **Grunderna i Artificiell Intelligens** Online kurs finns
- **Du hittar allt material länkat på** www.spfseniorerna.se under fliken **Utbildning och aktivitet**

För att visa filmer, Appar och hemsidor behöver du tillgång till en projektor, filmduk, ljud och Wi-Fi. Du kan ansluta med smartphone, surfplatta eller laptop. Om föreningen inte har egen lokal för mindre träffar så kanske Vuxenskolan eller kommunen kan hjälpa till.