



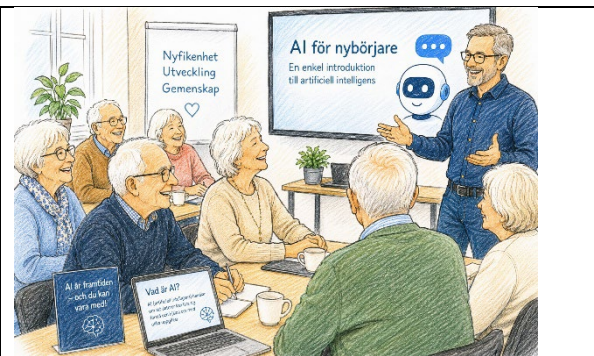
Jämtland Härjedalens Distrikt



Studieförbundet  
Vuxenskolan

## Föreläsningar Digitala Seniorer våren 2026

Under april månad 2026 hade Studieförbundet Vuxenskolan (SV) i samverkan med SPF Seniorerna erbjudit kostnadsfria föreläsningar med AI som tema under fyra onsdagar.



### Föreläsningarna:

- Onsdag 8 april, "Introduktion för nybörjare"
- Onsdag 15 april, "Digital säkerhet"
- Onsdag 22 april, "Roliga appar och funktioner med AI-kreativa möjligheter"
- Onsdag 29 april "AI för föreningsarbete"

SV öppnade för föreläsningarna på de flesta av sina lokalkontor i länet. Föreläsare var Gabriel Eliasson, digitaliseringsspecialist och pedagog inom AI och IT. Föreläsningarna skedde via länk till de flesta av SV:s lokalkontor i landet.

Syftet var bl a att ge deltagarna verktyg för att använda digitala tjänster, att minska känslan av osäkerhet och öka delaktigheten i vårt digitala samhälle. Det finns ett stort behov av att öka kunskapen om bl a AI.

Stort intresse visades från lokalmedia med artiklar i lokaltidningarna och med live-intervjuer av deltagarna i radion.

Den 8 april inleddes föreläsningsserien med inriktning på "nybörjare". En lättförståelig introduktion till artificiell intelligens och hur den kan fungera i vardagen med praktiska exempel och med möjlighet för deltagarna att "prova på själva" med chat GPT (egna mobiler, plattor, dator).

Den 15 april var inriktningen på föreläsningarna Digital säkerhet. Behovet är stort att öka kunskapen, särskilt när det gäller nya typer av bedrägerier.

Det gäller att förstå hur AI fungerar för att hänga med i utvecklingen och känna sig tryggare i vardagen. Kan gälla paket, fakturor, falska loggor, falska sms, mejl samt bluffsamtal. Bedragaren hackar din uppmärksamhet. Jag som person har gjort bedrägeriet möjligt. Det handlar om att skapa rädsla och oro hos oss. Ett kritiskt tänkande behövs i högsta grad! Skydda din information, konkreta råd gavs under föreläsningen.

Den 22 april var inriktningen ”Roliga appar och funktioner med AI”. Särskilt fokus på foto bild, text och ljudlösningar (musik) gick igenom. Konkreta exempel togs upp på hur detta kan användas i vardagen.

Den 29 april inriktade sig föreläsningen på ”AI och Föreningsarbete” Hur kan man effektivisera och förbättra olika delar i föreningsarbetet? Det kan handla om medlemskommunikation, dokumentation, verksamhetsutveckling och presentationsmaterial.

Målgruppen för denna föreläsning var styrelser och föreningsaktiva och här hade SV fem av sina lokalkontor öppnade.

Slutord – jag instämmer med Gabriel Elissons sammanfattning att ”det har varit fyra mycket givande, trevliga och inspirerande veckor med AI-föreläsningarna på temat ”Digitala seniorer”.

Det viktigaste budskapet – våga testa!

Just nu pågår diskussioner om en ytterligare föreläsningsserie, kommande höst, med tema ”AI, Digitala seniorer”. Vi får återkomma när beslut tagits om detta.

Text Iréne Westberg'

Bild AI-genererad