



## Guide för nedladdning av moduler utbildningsmaterial Hållbara seniorer

# Förberedande instruktioner för det digitala utbildningsmaterialet Hållbara seniorer

## Utbildningsmaterial Hållbara seniorer



I det här utbildningsmaterialet utgår vi från Agenda 2030 och de globala målen. Vi fokuserar på hållbarhet och på vad vi som individer kan göra för att bidra till en hållbar utveckling. I materialet får vi bland annat ta reda på hur våra val påverkar klimatet och hur vi kan minska vår klimatpåverkan. Syftet är att inspirera till en mer hållbar livsstil, som är bra både för miljön och för vår egen hälsa, genom konkreta tips, fakta och samtal. För att ladda ner materialet klickar du på länkarna i modulerna.

<p><b>Jordens historia</b></p> <p>40 miljoner år sedan Kontinenter slår ner och utlöslar atmosfärens koldioxid</p>	<p><b>Hållbar energi</b></p>	<p><b>Hållbar hälsa</b></p>
<p><b>Introduktion till Hållbara seniorer</b></p> <p>Detta är en start och introduktion av hela materialet. Här visas jordens historia och utveckling och varför biologisk mångfald är så viktig för både planetens liv och klimat. Du får även tips för en hållbar framtid.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jordens utveckling och betydelsen av biologisk mångfald</li> </ul>	<p>Om förnybar energi, fossila bränslen och hur vi kan minska energiförbrukningen. Sverige satsar på ett helt förnybart elsystem till 2040. Utmaningen globalt är att göra hållbar energi tillgänglig för alla.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Möjligheter och utmaningar</li> </ul>	<p>Genom medvetna val kan vi stärka vår egen hälsa och bidra till en mer hållbar omgivning. Bra kost, motion och sunda val är några av nycklarna. Sociala kontakter och återhämtning är också viktiga.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Medvetna val påverkar hälsa och miljö</li> </ul>
<p><b>Hållbar städning</b></p>	<p><b>Hållbara textilier och konsumtion</b></p>	<p><b>Hållbara transporter</b></p>

## Några förutsättningar:

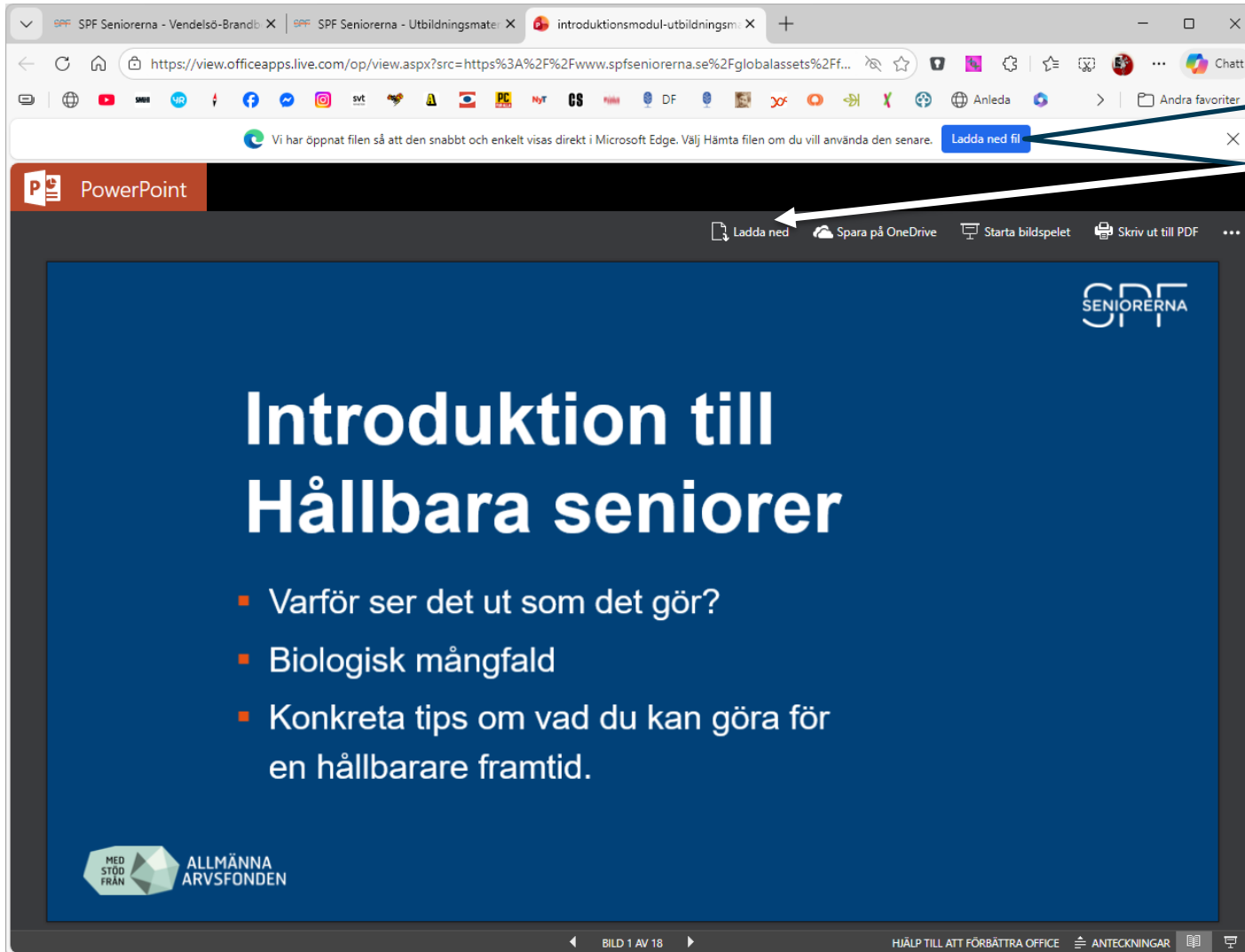
1. En dator med bildskärm ansluten till internet.
2. En projektor eller stor bildskärm ansluten till datorn.
3. Klicka på någon modul på sidan för "Utbildningsmaterial Hållbara seniorer".

Modulerna finns på SPF Seniorernas webbplats. Länk till webbsidan:

[SPF Seniorerna - Utbildningsmaterial Hållbara seniorer](https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/utbildningsmaterial-hallbara-seniorer/)

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/utbildningsmaterial-hallbara-seniorer/>. The website header includes the SPF SENIORERNA logo and navigation links like 'Lyssna', 'Press', 'Webbutik', 'SPF Seniorernas intranät', 'SPF Seniorerna', and 'Senioren'. A secondary navigation bar contains 'Start', 'Om förbundet', 'Bli medlem', 'Förmåner', 'Utbildning och aktiviteter', 'Så tycker vi', and 'About us (in English)'. The main content area is titled 'Utbildningsmaterial Hållbara seniorer' and displays a grid of 17 icons representing the Sustainable Development Goals (SDGs). Below the grid, a text block explains that the material is based on Agenda 2030 and the Global Goals, focusing on sustainability and individual actions. At the bottom, three preview cards are visible: 'Jordens historia' (Earth's history), 'Hållbar energi' (Sustainable energy), and 'Hållbar hälsa' (Sustainable health).

# Så här ser din skärm ut när du klickat på vald modul



PowerPoint

Ladda ned Spara på OneDrive Starta bildspelet Skriv ut till PDF

## Introduktion till Hållbara seniorer

- Varför ser det ut som det gör?
- Biologisk mångfald
- Konkreta tips om vad du kan göra för en hållbarare framtid.

MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN

SPF SENIORERNA

BILD 1 AV 18 HJÄLP TILL ATT FÖRBÄTTRA OFFICE ANTECKNINGAR

1. Klicka på "Ladda ner till"
2. Välj "Spara som" och välj lämplig mapp på din dator, förslagsvis på "skrivbordet"

OBS! En del webbläsare laddar ner modulen direkt tex. Chrome. Modulen hamnar då i "hämtade filer" på datorn.

# Så här ser din skärm ut när du startar en modul

The screenshot shows a presentation software window with a slide titled "Introduktion till Hållbara seniorer". The slide content includes:

- Varför ser det ut som det gör?
- Biologisk mångfald
- Konkreta tips om vad du kan göra för en hållbarare framtid.

Below the slide, there is an "Instruktion till cirkelledaren:" section with a list of instructions:

- Inled med att välkomna deltagarna till studiecirkeln Hållbara seniorer.
- Gå igenom upplägget för dagen (exempelvis start- och sluttid samt säg ungefär när en fikapaus är planerad).
- Ge en översikt av hur träffen kommer att gå till (t.ex. att ni kommer att diskutera olika frågor, titta på filmmaterial, göra övningar).
- Informera deltagarna om att de även kommer att få en länk till presentationen skickad till sig efter träffen, så att deltagarna kan ta del av materialet i lugn och ro i efterhand.
- Uppmuntra gruppen att delta i samtalen. Påminn om att man inte behöver vara expert på ämnet – alla perspektiv är värdefulla och tillsammans skapar vi en givande diskussion. Allas bidrag är välkomna!
- Berätta sedan kort om studiecirkeln. Utgå från talpunkterna nedanför.

Below the instructions, there is a "Talpunkter:" section with a list of points:

- Hållbara seniorer är ett treårigt arvsfondsprojekt som sätter fokus på hållbarhet och vad vi som enskilda medlemmar och föreningar kan göra för att vara med och bidra till en hållbar utveckling.
- Hållbar utveckling är en utveckling som tillfredsställer dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter och villkor.
- I den här studiecirkeln utgår vi från Agenda 2030 och de globala målen. Genom det här materialet kommer vi exempelvis ta reda på vilket avtryck vi gör på klimatet och även få veta hur vi på olika sätt kan minska vår klimatpåverkan.

At the bottom of the slide, it says "Studiecirkeln har tio teman, inklusive den här introduktionen:"

1. Klicka på "Aktivera redigering"

Spara automatiskt | introduktionsmodul-utbildningsmaterial-hallbaraseniorer... | Sparades till den här datorn | Sök

Arkiv | **Start** | Infoga | Rita | Design | Övergångar | Animeringar | Bildspel | Spela in | Granska | Visa | Hjälp | Spela in | Presentera

Klistra in | Ny bild | Layout | Återställ | Avsnitt | Urklipp | Bilder | Tecken | Stycke | Ritning | Ordna | Snabbformat | Figurfillning | Kontur | Figureffekter | Sök och ersätt | Ersätt teckensnitt | Markera | Dikttera | Känslighet | Röst | Känslighet

SÄKERHETSVARNING Referenser till externa medieobjekt har spärrats | Aktivera innehåll

### Introduktion till Hållbara seniorer

- Varför ser det ut som det gör?
- Biologisk mångfald
- Konkreta tips om vad du kan göra för en hållbarare framtid.

### Välkomna till Hållbara Seniorer

### Samtalsfrågor

- Vad tänker ni om att människan funnits så kort tid på jorden, men ändå hunnit påverka jorden, naturen och klimatet så mycket?
- Vad tror ni krävs för att fler ska känna engagemang för jorden och jordens fortsatta utveckling?

## Introduktion till Hållbara seniorer

- Varför ser det ut som det gör?
- Biologisk mångfald
- Konkreta tips om vad du kan göra för en hållbarare framtid.

**Instruktion till cirkelledaren:**

1. Inled med att välkomna deltagarna till studiecirkeln Hållbara seniorer.
2. Gå igenom upplägget för dagen (exempelvis start- och sluttid samt säg ungefär när en fikapaus är planerad).
3. Ge en översikt av hur träffen kommer att gå till (t.ex. att ni kommer att diskutera olika frågor, titta på filmmaterial, göra övningar).
4. Informera deltagarna om att de även kommer att få en länk till presentationen skickad till sig efter träffen, så att deltagarna kan ta del av materialet i lugn och ro.
5. Uppmuntra gruppen att delta i samtalen. Påminn om att man inte behöver vara expert på ämnet – alla perspektiv är värdefulla och tillsammans skapar diskussion. Allas bidrag är välkomna!
6. Berätta sedan kort om studiecirkeln. Utgå från [talpunkterna](#) nedanför.

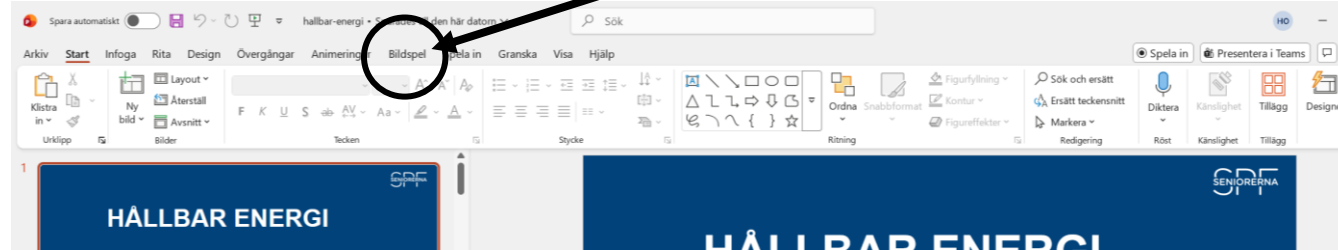
**Talpunkter:**

1. Hållbara seniorer är ett treårigt arvsfondsprojekt som sätter fokus på hållbarhet och vad vi som enskilda medlemmar och föreningar kan göra för att vi ska kunna bidra till en hållbar utveckling.
2. Hållbar utveckling är en utveckling som tillfredsställer dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter och villkor.
3. I den här studiecirkeln utgår vi från Agenda 2030 och de globala målen. Genom det här materialet kommer vi exempelvis ta reda på vilket avtryck vi gör på miljön.

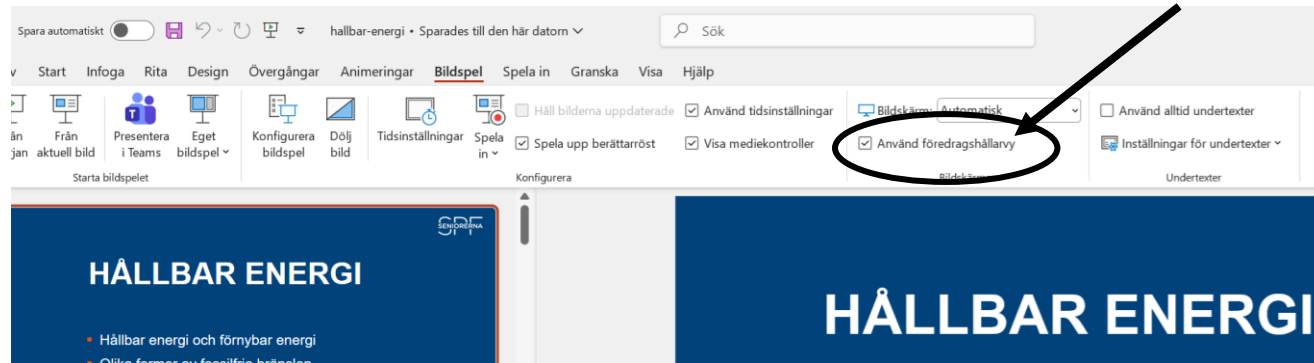
2. På nästa varning klickar du på "Aktivera innehåll" detta för att kunna se innehållet filmerna

3. Klicka på "Bildspel"

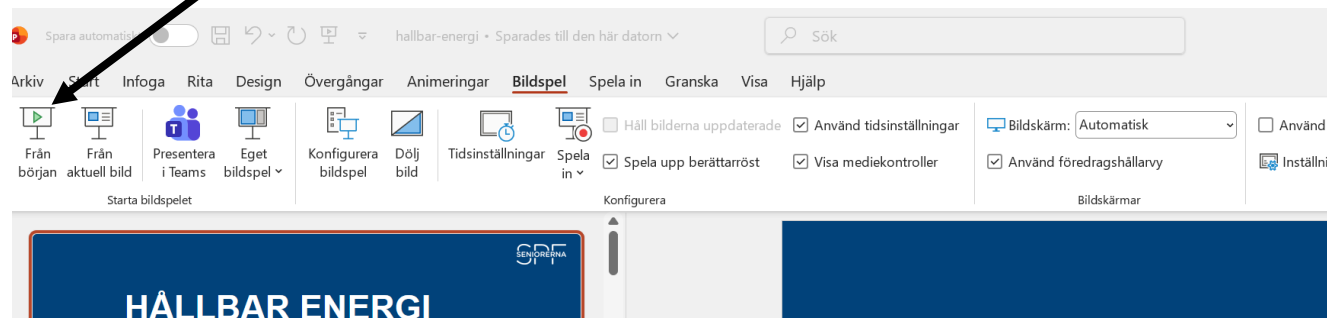
# Alternativt kan du använda menylisten högst upp



1. Tryck på Bildspel



2. Klicka i Använd föredragshållarvy



3. Tryck igång bildspelet

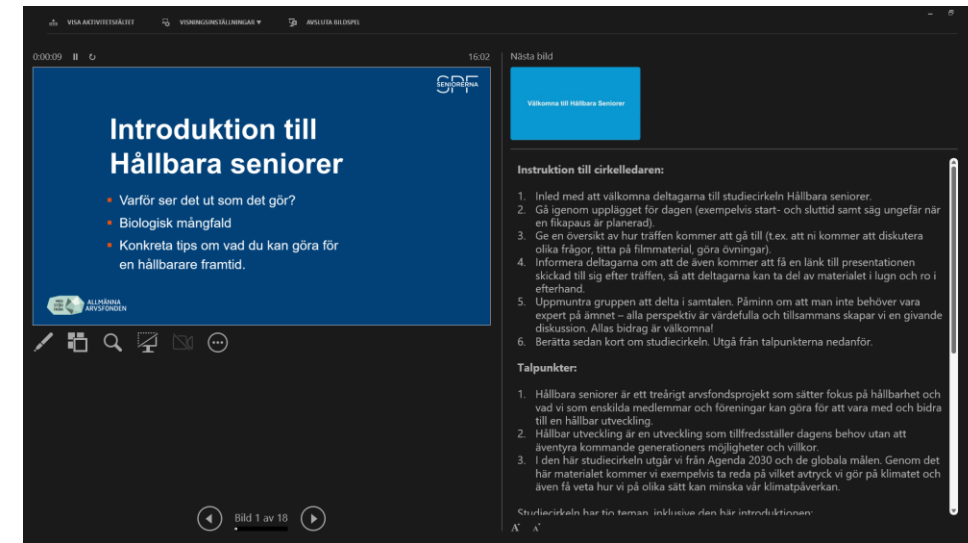
# Om du inte ser detta

Vy för deltagare, på projektor eller stor bildskärm

## Introduktion till Hållbara seniorer

- Varför ser det ut som det gör?
- Biologisk mångfald
- Konkreta tips om vad du kan göra för en hållbarare framtid.

## Föredragshållarvy på din datorskärm



0:00:09 16:02

### Introduktion till Hållbara seniorer

- Varför ser det ut som det gör?
- Biologisk mångfald
- Konkreta tips om vad du kan göra för en hållbarare framtid.

SENIORERNA

Nästa bild

Välkommen till Hållbara Seniorer

Instruktion till cirkelledaren:

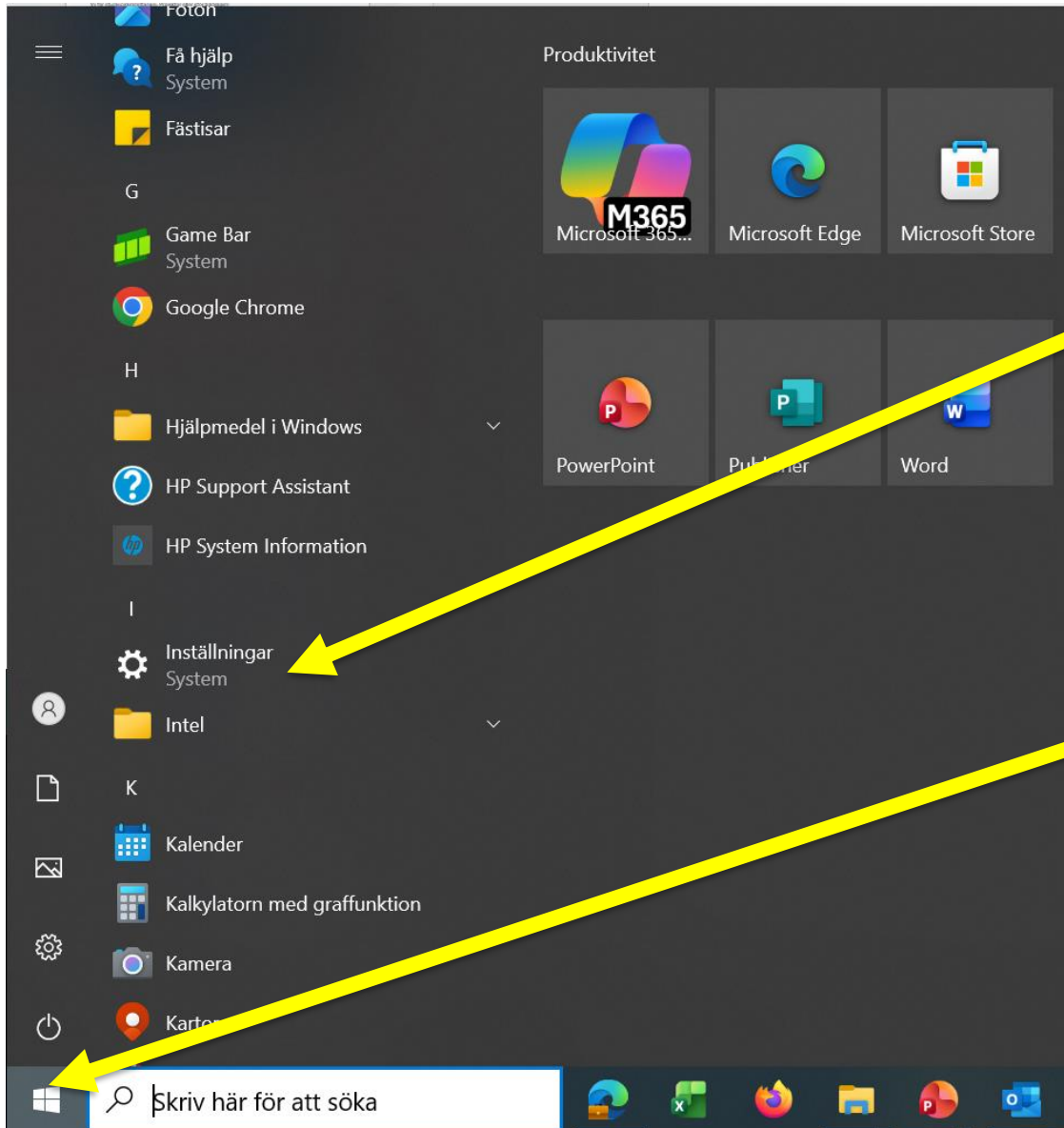
1. Inled med att välkomna deltagarna till studiecirkeln Hållbara seniorer.
2. Gå igenom upplägget för dagen (exempelvis start- och sluttid samt säg ungefär när en fikapaus är planerad).
3. Ge en översikt av hur träffen kommer att gå till (t.ex. att ni kommer att diskutera olika frågor, titta på filmmaterial, göra övningar).
4. Informera deltagarna om att de även kommer att få en länk till presentationen skickad till sig efter träffen, så att deltagarna kan ta del av materialet i lugn och ro i efterhand.
5. Uppmuntra gruppen att delta i samtalen. Påminn om att man inte behöver vara expert på ämnet – alla perspektiv är värdefulla och tillsammans skapar vi en givande diskussion. Allas bidrag är välkomna!
6. Berätta sedan kort om studiecirkeln. Utgå från talpunkterna nedanför.

Talpunkter:

1. Hållbara seniorer är ett treårigt ansökningsprojekt som sätter fokus på hållbarhet och vad vi som enskilda medlemmar och föreningar kan göra för att vara med och bidra till en hållbar utveckling.
2. Hållbar utveckling är en utveckling som tillfredsställer dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter och villkor.
3. I den här studiecirkeln utgår vi från Agenda 2030 och de globala målen. Genom det här materialet kommer vi exempelvis ta reda på vilket avtryck vi gör på klimatet och även få veta hur vi på olika sätt kan minska vår klimatpåverkan.

Studiecirkeln har tin tamen, inklusive den här introduktionen:

# Gå in under inställningar



2. Tryck på  
inställningar

1. Tryck först på  
Windows fönstret

# och sök efter bildskärm

Inställningar

Windows-inställningar

Sök efter en inställning



**System**  
Bildskärm, ljud, meddelanden,  
energialternativ



**Enheter**  
Bluetooth, skrivare, mus



**Mobilenheter**  
Länka din Android, iPhone



**Nätverk och Internet**  
Wi-Fi, flygplansläge, VPN



**Anpassning**  
Bakgrund, låsskärmen, färger



**Appar**  
Avinstallera, standardfunktioner



**Konton**  
Konton, e-post, synkning,  
arbetsplats, andra användare



**Tid och språk**  
Tal, region, datum



**Spel**  
Game Bar, inspelningar,  
spelläge



**Hjälpmedel**  
Skärmläsaren, förstoringsglasat,  
högkontrast



**Sök**  
Hitta mina filer, behörigheter



**Sekretess**  
Positionering, kamera, mikrofon



**Uppdatering och säkerhet**  
Windows Update, återställning,  
säkerhetskopiering



Inställningar

Hem

Sök efter en inställning

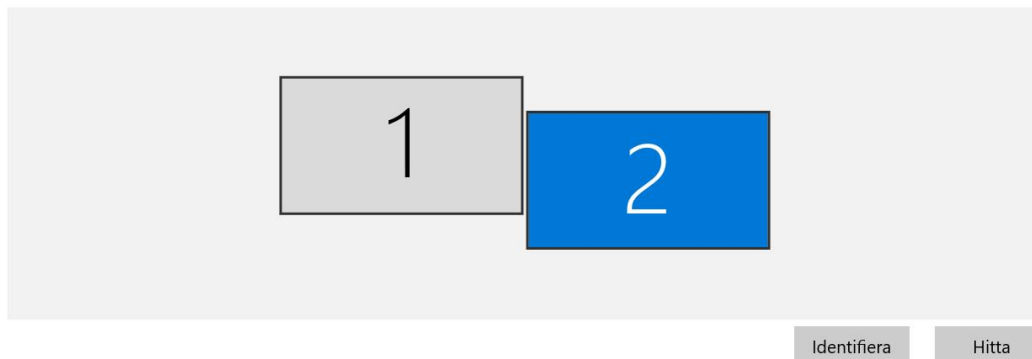
System

- Bildskärm
- Ljud
- Meddelanden och åtgärder
- Fokusstöd
- Energialternativ
- Batteri
- Lagring
- Surfplatta
- Multitasking
- Projicering till den här datorn
- Delade upplevelser
- Systemkomponenter
- Urklipp
- Fjärrskrivbord
- Valfria funktioner

## Bildskärm

### Ordna om dina bildskärmar

Välj en skärm nedan om du vill ändra inställningar för den. Håll ned (eller välj) en skärm och dra den för att ändra dess ordning i listan.



### Ljusstyrka och färg

Nattläge



[Inställningar för nattläge](#)

### Windows HD Color

Få en klarare och mer detaljrik bild i filmer, spel och appar som stöder HDR.

[Inställningar för Windows HD Color](#)

Använd HDR



Scrolla ner



Hjälp från webben

[Synkronisera uppdateringshastigheter för smidig uppspelning](#)

[Justera inställningarna för bildskärmens ljusstyrka enkelt](#)

[Konfigurera dubbel bildskärmar enkelt](#)

[Ansluta till en projektor eller dator](#)

[Få hjälp](#)

[Ge feedback](#)

Inställningar

Hem

Sök efter en inställning

System

- Bildskärm
- Ljud
- Meddelanden och åtgärder
- Fokusstöd
- Energialternativ
- Batteri
- Lagring
- Surfplatta
- Multitasking
- Projicering till den här datorn
- Delade upplevelser
- Systemkomponenter
- Urklipp
- Fjärrskrivbord
- Valfria funktioner

## Bildskärm

[Inställningar för nattäge](#)

### Windows HD Color

Få en klarare och mer detaljrik bild i filmer, spel och appar som stöder HDR.

[Inställningar för Windows HD Color](#)

Använd HDR  På

### Skala och layout

Ändra storleken för text, appar och andra objekt

150%

[Avancerade skalningsinställningar](#)

Bildskärmsupplösning

2560 × 1440 (rekommenderas)

Bildskärmsorientering

Liggande

### Flera bildskärmar

- Duplicera dessa bildskärmar
- Utvidga dessa bildskärmar**
- Visa bara på 1
- Visa bara på 2

[Anslut till en trådlös bildskärm](#)

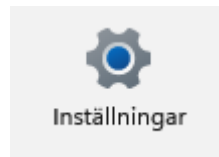
[Avancerade skärminställningar](#)

Klicka i Utvidga dessa bildskärmar

# Ser det annorlunda ut på din datorskärm?

Fortsätt till nästa bild 

# Kontroller du bör göra i Windows innan du laddar ner en modul



Öppna appen "Inställningar"

1. Skriv skärm i sökrutan
2. Klicka på "Bildskärmsinställningar"



# System > Bildskärm

Välj en bildskärm om du vill ändra inställningarna för den. Dra bildskärmar för att ordna om dem.



Verkställ

Avbryt

Identifiera

Utvidga dessa bildskärmar



Flera bildskärmar

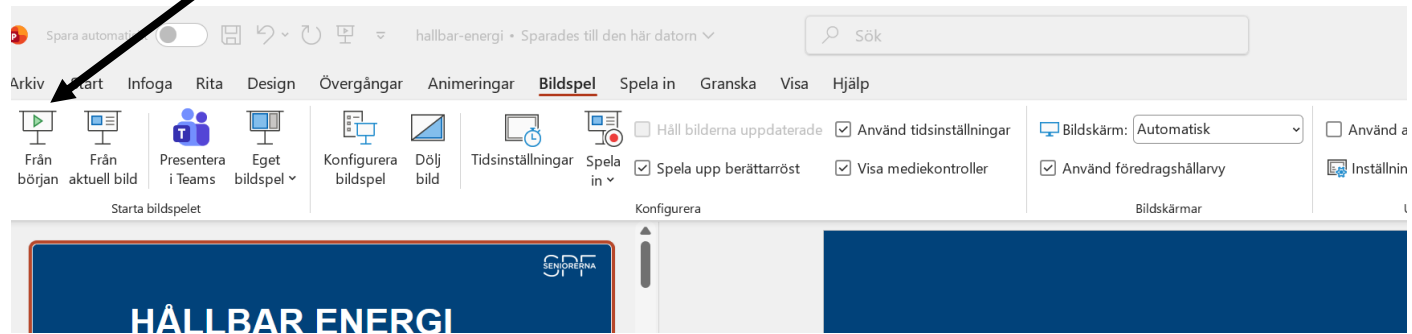
Välj presentationsläge för dina bildskärmar



Gör den här bildskärmen till primär bildskärm

Kom ihåg fönsterplatser baserat på bildskärmsanslutningen

# Dags att starta bildspelet



## 3. Tryck igång bildspelet

## Alternativ

