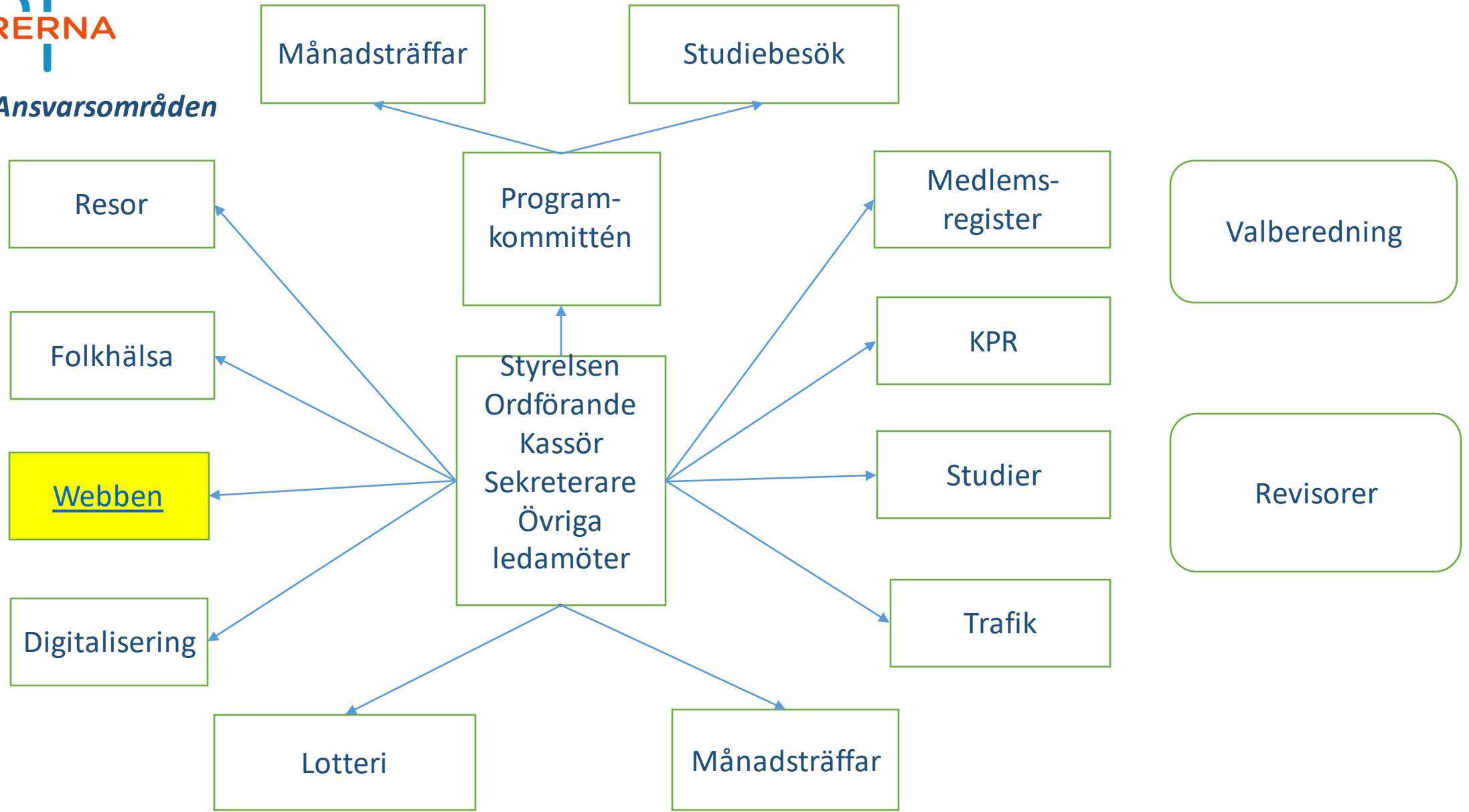


# HUR KAN VI NYTTJA WEBBEN FÖR BÄTTRE KOMMUNIKATION ?

Wolfgang Streith

SPF Avesta /Webbredaktör för Distrikt och Avesta.



# Mål och strategier åren 2024–2025

*Källa: SPF Seniorernas verksamhetsplan och budget 2024*

- **Öka seniorers digitala kompetens !**
- Utan kompetens kommer vi ingen vart med vår webb
- Och hur kommer vi framåt?
- För att kunna svara på frågan Hur måste vi förstå förutsättningarna

## Färdigheter vi behöver för att tillgodo göra oss den digitala världen.

- De vanligaste digitala färdigheterna som äldre behöver inkluderas:

1. **Användning av mobiltelefoner och datorer:** Att kunna hantera grundläggande funktioner på en mobiltelefon eller dator är viktigt. Detta inkluderar att ringa, skicka meddelanden, använda appar och surfa på internet.
2. **E-post och kommunikation:** Att förstå hur man skickar och tar emot e-postmeddelanden är en grundläggande färdighet. Äldre bör också kunna använda olika kommunikationsplattformar som chattappar eller videosamtal.
3. **Säkerhet och integritet:** Äldre behöver lära sig om säkerhetsåtgärder på nätet, som att skapa starka lösenord, undvika bedrägerier och skydda sin personliga information.
4. **Söka information online:** Att kunna använda sökmotorer för att hitta information, läsa nyheter och söka efter produkter eller tjänster är en viktig färdighet.
5. **Sociala medier:** Äldre kan dra nytta av att förstå hur man använder sociala medier för att hålla kontakten med vänner och familj eller delta i gemenskapsaktiviteter.
6. **Banktjänster och onlinebetalningar:** Att kunna hantera bankärenden online, betala räkningar och använda digitala betalningsmetoder är också viktigt.
7. **Bildredigering och delning:** För dem som är intresserade av att dela bilder eller dokument online är grundläggande bildredigeringsfärdigheter användbara.

## Hinder för att lära sig digitala färdigheter.

- Äldre personer stöter ofta på olika hinder när de försöker lära sig digitala färdigheter. Här är några av de vanligaste hindren:
  1. **Ångest och rädsla:** Många äldre känner sig osäkra när de möter ny teknik. Rädsla för att göra fel eller förstöra något kan hindra dem från att ta initiativ att lära sig.
  2. **Brist på tillgång till utrustning:** Äldre som inte har tillgång till en dator, smartphone eller internetuppkoppling kan ha svårt att lära sig digitala färdigheter.
  3. **Komplexitet:** Teknik kan vara överväldigande och komplicerad. Äldre kan känna sig frustrerade när de möter avancerade funktioner eller nya gränssnitt.
  4. **Brist på motivation:** Vissa äldre kanske inte ser det praktiska värdet av att lära sig digitala färdigheter. Om de inte har ett konkret syfte, kan de tappa intresse.
  5. **Fysiska hinder:** Synproblem, nedsatt finmotorik eller andra fysiska utmaningar kan påverka äldres förmåga att använda teknik.
  6. **Språkbarriärer:** Om tekniken är på ett annat språk än det äldre personen talar kan det vara svårt att förstå instruktioner och gränssnitt.
  7. **Brist på stöd och utbildning:** Äldre behöver stöd och utbildning för att lära sig digitala färdigheter. Om de inte har tillgång till kurser, handledning eller hjälp från familj och vänner kan det vara svårt att komma igång.

**Vad gör vi för att öka den digitala kompetensen?**