

För mindre grupper

Seniorsurfarcafé Om ni har tillgång till lokal med WiFi 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. Materialet hittar du via denna länk [Försök inte lura mig](#)

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. Materialet hittar du via denna länk [Facebookskolan](#)

Starta en studiecirkel i att använda smartphone, surfplatta eller laptop Du hittar bra material att använda via denna länk [Studiematerial](#)

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 även allt länkat material på www.spfseniorerna.se under fliken hälsa och aktiviteter



DIGITALISERING 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
- **Information från myndigheter hur man använder mina sidor,** Försäkringskassan, pensionsmyndigheten, skattemyndigheten
- **Bedrägerier mot äldre** Polisen
- **Vad kan du hitta på SPF Seniorernas/föreningens hemsida**
- **Bjud in Senior-net, 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. Du hittar alla avsnitt via denna länk [Seniorsurfarna](#)
- **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** [Så har jag nytta av internet i mitt liv som pensionär](#)
Om du inte använder länken ovan hittar du filmen på youtube
- **Så fungerar en e-post**
- **Att ansluta sig till Wi-Fi nätverk på olika platser**

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 SV eller kommunen kan hjälpa till.