



Social Circles

Lektionsplaner

INDEX

Ämne 1: Konstnärliga och kulturella discipliner

1. Mindfulness genom konst
2. Utforska olika kulturer genom mat och musik
3. Förstå andra genom historieberättande
4. Organisera ett lokalt kulturevenemang
5. Uttrycka sig själv genom kreativt skrivande
6. Analysera en berömd målning

Ämne 2: Tids- och budgethantering

1. Att sätta upp och hålla sig till ett veckoschema
2. Budgetering för pensionering: Förenkla ekonomin
3. Investera din tid i samhället
4. Ekonomisk säkerhet: Känna igen och undvika bedrägerier
5. Hitta hjälp med tids- och budgethantering
6. Spåra personliga framsteg mot mål

Ämne 3: Digitala och sociala medier

1. Att upptäcka falska nyheter på nätet
2. Digital säkerhet: Samtycke och integritet online
3. Skapa ett effektivt inlägg på sociala medier
4. Att få kontakt med andra i Online gemenskaper
5. Introduktion till AI
6. Behärska en ny app på 30 minuter

Ämne 4: Sport och hobbyer

1. Bygga upp en hållbar rutin
2. Skapa och skapa kontakter genom dina intressen
3. Lär dig ett nytt språk
4. Planera en gruppträningsutmaning
5. Återupptäcka glädje genom rörelse
6. Prova en ny hobby utan rädsla

Ämne 1: Konstnärliga och kulturella discipliner

1. Mindfulness genom konst

Tema: Konst	Konstnärliga och kulturella discipliner
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Titel på ämne:	Medveten färgläggning
Kompetenser som tas upp:	Självreglering - medvetenhet om och hantering av känslor, tankar och beteende.
Syfte med sessionen:	• Att introducera begreppet mindfulness och dess fördelar • Att utforska hur konst kan användas som ett verktyg för att träna mindfulness • Att engagera deltagarna i mindfulnesskonstaktiviteter
Mål för inläring:	• Öva mindfulness-tekniker genom konst. • Att öva mindfulness genom att fokusera på nuet när man målar. • Att förbättra koncentration och uppmärksamhet genom att tillåta dig själv att helt fördjupa dig i färgaktiviteten. • Att minska stress och ångest genom att ägna sig åt en lugnande och meditativ färgläggning. • Att öka kreativiteten och självuttrycket genom att färglägga och välja färger. • Främja avslappning och en känsla av välbefinnande genom att ta en paus från vardagens stress och njuta av en rofylld aktivitet. • Öva självomsorg och självmedvetenhet genom att lyssna till dina inre tankar och känslor medan du målar.
Beskrivning av aktiviteter:	Vuxenutbildaren börjar med att introducera begreppet mindfulness och förklara dess fördelar. Utbildaren ger en översikt över aktiviteten, Mindful Colouring, och dess syfte att hjälpa till att uppnå ett tillstånd av mindfulness. Därefter delar utbildaren ut målarark och färgpennor till deltagarna. Under aktiviteten uppmuntrar utbildaren deltagarna att fokusera på nuet och sin andning medan de målar. Påminn dem om att koncentrera sig på de färger,

	former och mönster som de skapar utan att döma. Utbildaren spelar lugnande bakgrundsmusik för att förstärka miljön och ytterligare främja avslappning. Medan deltagarna målar går vuxenutbildaren runt i rummet och ger varsam vägledning och feedback. De kan föreslå tekniker för avslappning, t.ex. djupandning eller visualiseringsövningar. Pedagoger stämmer också av med deltagarna för att se hur de mår och för att erbjuda stöd eller hjälp om det behövs. Sammantaget skapar vuxenutbildaren ett säkert och stödjande utrymme för deltagarna att delta i Mindful Coloring och vägleder dem genom aktiviteten för att främja avslappning, fokus och självmedvetenhet.
Resurser eller material som krävs:	Konstillbehör som papper, tuschpennor, färgpennor, färg etc. Ett lugnt och bekvämt utrymme för deltagarna att arbeta i Valfritt: lugnande musik, stearinljus eller rökelse
Föreslagen bedömning/uppföljning:	Reflektion i grupp: Efter konstaktiviteterna kan du samla deltagarna för att reflektera över sina upplevelser. Diskutera hur mindfulness spelade en roll i deras kreativa process och eventuella tankar eller känslor som uppstod under aktiviteterna. Uppmuntra dem att fortsätta praktisera mindfulness genom konst i sina dagliga liv och lägga märke till eventuella förändringar i deras mentala välbefinnande. Tacka deltagarna för deras medverkan och vilja att utforska nya sätt att uttrycka sig på.

2. Utforska olika kulturer genom mat och musik

Temat	Utforska olika kulturer genom mat och musik
Beräknad varaktighet (minuter):	100 min
Ämnets titel:	Utforska ny mat och musik
Kompetenser som tas upp:	Flexibilitet - förmåga att hantera övergångar och osäkerhet samt att möta utmaningar
Syfte med sessionen:	• Att engagera deltagarna i en rolig och interaktiv utforskning av olika kulturer genom mat och musik • Främja en större förståelse och uppskattning av världen omkring dem. • Förstå betydelsen av mat och musik i olika kulturer. • Uppskatta mångfalden av kulinariska traditioner och musikstilar runt om i världen. • Utforska hur mat och musik kan användas som ett sätt att få kontakt med och lära sig mer om olika kulturer.

	• Identifiera gemensamma teman och skillnader i mat och musik i olika kulturer. • Utveckla en djupare förståelse och respekt för kulturell mångfald genom praktiska upplevelser med mat och musik från olika kulturer.
Lärandemål för kursen:	• Att introducera deltagarna till olika kulturer genom att utforska traditionell mat och musik. • Förstå vikten av kulturellt utbyte och öppenhet för nya erfarenheter för att främja interkulturell förståelse och respekt. • Utforska sambanden mellan mat, musik och identitet och hur de kan forma vår självkänsla och gemenskap. • Uppskatta kraften i mat och musik som uttrycks- och kommunikationsformer som kan överskrida språkliga och kulturella barriärer. • Utforska sätt att införliva element från olika kulturer i våra egna liv genom matlagning och musik. • Få en känsla av nyfikenhet, öppenhet och entusiasm för att utforska och fira den mänskliga kulturens rikedom och mångfald genom mat och musik.
Beskrivning av aktiviteter:	Läraren gör en introduktion (10 minuter) Börja lektionen med att diskutera vikten av att förstå och uppskatta olika kulturer. Förklara för deltagarna att de kommer att utforska olika kulturer genom deras traditionella mat och musik. Aktivitet med provsmakning av mat (30 minuter) Sätt upp en provsmakningsstation med olika rätter från olika kulturer (t.ex. sushi, tacos, curry, baklava). Låt deltagarna smaka på varje maträtt och diskutera smaker, konsistens och helhetsintryck. Uppmuntra till diskussion om rätternas kulturella betydelse och eventuella personliga kopplingar som deltagarna kan ha till dem. Musiklyssningsaktivitet (30 minuter) Spela upp spellistor med traditionell musik från olika kulturer (t.ex. salsa, Bollywood, reggae, folkmusik). Låt deltagarna lyssna på musiken och diskutera sina tankar och känslor kring den. Uppmuntra till diskussion om de kulturella influenserna i musiken och hur den speglar kulturens identitet. Valfria förelägningsaktiviteter: Bjud in en gästtalare från en specifik kulturell bakgrund för att dela med sig av sina personliga erfarenheter av mat och musik. Låt eleverna göra efterforskningar och presentera en specifik kulturs traditionella maträtter och musik. Slutsats (10 minuter)

	Sammanfatta de viktigaste lärdomarna från lektionen och förstärk vikten av kulturell förståelse och uppskattning. Uppmuntra deltagarna att fortsätta utforska olika kulturer genom mat och musik i sina dagliga liv.
Resurser eller material som krävs:	Olika kulturella livsmedel Tallrikar eller skålar för provsmakning av maträtter från olika kulturer Musikspelare och högtalare för att spela musik från olika kulturer Dekorationer, t.ex. flaggor, konstverk eller traditionella klädesplagg som representerar olika kulturer Informationsmaterial, t.ex. böcker, artiklar eller videor, om historien bakom och betydelsen av olika kulturella rätter och musik Valfritt: kulturambassadörer eller gästtalare som ger insikter och personliga berättelser om sitt eget arv och sina egna traditioner.
Föreslagen bedömning/uppföljning:	Reflektion och diskussion (20 minuter) Låt deltagarna reflektera över sina erfarenheter av mat- och musikaktiviteterna. Diskutera likheter och skillnader mellan de kulturer som utforskats. Led en gruppdiskussion om vikten av kulturell mångfald och hur mat och musik kan vara en bro mellan kulturer.

3. Förståelse för andra genom historieberättande

Temat	Att förstå andra genom historieberättande
Beräknad varaktighet (minuter):	100 min
Ämnets titel:	Berättande
Kompetenser som tas upp:	Empati - förståelsen för en annan persons känslor, erfarenheter och värderingar, och att ge lämpliga svar
Syftet med sessionen:	- Syftet med sessionen " Att förstå andra genom historieberättande " är att främja empati, medkänsla och kommunikationsförmåga genom att uppmuntra deltagarna att lyssna på, reflektera över och dela med sig av personliga berättelser. - Genom att dela med sig av och lyssna på berättelser kan deltagarna få en djupare förståelse för andras perspektiv, erfarenheter och känslor.

	• Detta kan bidra till att skapa en känsla av samhörighet och förståelse mellan individer, • vilket leder till mer meningsfulla relationer och ett mer harmoniskt samhälle.
Lärandemål:	• Förstå vikten av empati och perspektivtagande i historieberättande. • Utforska hur storytelling kan användas som ett verktyg för kommunikation och för att bygga relationer. • Reflektera över personliga fördomar och antaganden som kan hindra förmågan att verkligen förstå andra genom berättande. • Öva upp förmågan att lyssna aktivt och delta i djupa, meningsfulla samtal med andra genom historieberättande. • Utveckla en större förståelse för mångfalden av mänskliga erfarenheter och perspektiv genom att dela med sig av berättelser. • Använda berättande som ett sätt att skapa samhörighet och främja enighet mellan individer med olika bakgrunder.
Beskrivning av aktiviteterna:	Introduktion (15 minuter): Utbildaren välkomnar deltagarna och introducerar ämnet att förstå andra genom berättande. Diskutera berättandets kraft när det gäller att skapa empati och förbättra kommunikationsförmågan. Förklara att dagens lektion kommer att fokusera på att lyssna på och dela personliga berättelser för att bättre förstå varandra. Aktivitet 1: Dela med sig av berättelser (30 minuter): Be deltagarna att turas om att dela med sig av en personlig berättelse till gruppen. Uppmuntra dem att vara öppna och ärliga i sitt berättande. När varje berättelse har delats ger du gruppen tid att ställa frågor eller ge feedback. Understryk vikten av aktivt lyssnande under den här aktiviteten. Aktivitet 2: Reflekterande skrivande (15 minuter): Be deltagarna att ta några minuter för att reflektera över de berättelser de hört och skriva ner tankar eller insikter som sticker ut för dem.

	Uppmuntra dem att fundera över hur de genom att höra andras berättelser kan öka sin förståelse och empati för andra. Aktivitet 3: Gruppdiskussion (30 minuter): Led en gruppdiskussion om hur berättelser kan bidra till att öka förståelsen för andra. Uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina reflektioner från föregående aktivitet och diskutera hur det har påverkat deras perspektiv att lyssna på andras berättelser. Diskutera strategier för att införliva berättande i dagliga interaktioner för att förbättra kommunikation och empati. Slutsats (10 minuter): Sammanfatta de viktigaste punkterna i lektionen och förstärk vikten av berättande för att förstå andra. Uppmuntra deltagarna att fortsätta öva på aktivt lyssnande och att dela med sig av sina berättelser till andra.
Resurser eller material som krävs:	Material som behövs: Papper, pennor, anteckningsböcker, projektor, skärm
Föreslagen utvärdering/uppföljning:	Dela ut ett frågeformulär med öppna frågor som uppmuntrar deltagarna att reflektera över sina erfarenheter. Hur förändrades din uppfattning av andras upplevelser när du lyssnade på deras berättelser? Vilka känslor kände du när du delade eller hörde berättelser? Hur tror du att historieberättande kan bidra till att öka förståelsen mellan olika grupper? Ge deltagarna möjlighet att lämna feedback om själva aktiviteten. Detta skulle kunna inkludera: Vad tyckte du om med berättelseaktiviteten? Vilka aspekter av aktiviteten skulle kunna förbättras? Skulle du delta i en liknande aktivitet igen? Varför eller varför inte? Planera en uppföljningssession några veckor senare för att diskutera de långsiktiga effekterna av storytelling-upplevelsen. Utvärdera om deltagarna har kunnat integrera det de har lärt sig i sina interaktioner med andra. Den uppföljande utvärderingen syftar till att fördjupa deltagarnas förståelse för storytelling som ett verktyg för empati och samhörighet. Insikterna kan

	användas i framtida aktiviteter och förbättra deltagarnas interpersonella färdigheter.
--	--

4. Att organisera ett lokalt kulturevenemang

Tema	Konstnärliga och kulturella discipliner
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämnets titel:	Planering av vår lokala kulturfestival
Kompetenser som tas upp:	Samarbete - engagemang i gruppaktiviteter och lagarbete erkänna och respektera andra
Syfte med sessionen:	• Kulturell medvetenhet: Förstå den kulturella betydelsen av evenemang och hur de speglar lokala traditioner och samhällets värderingar. • Samhällsengagemang: Främja deltagande och samarbete bland samhällsmedlemmar, främja inkludering och mångfald. • Färdigheter i evenemangsplanering: Lära sig att utveckla en omfattande plan som inkluderar budgetering, schemaläggning och resursfördelning. • Logistikantering: Få färdigheter i att samordna logistik, till exempel val av plats, tillstånd, transporter och säkerhetsåtgärder. • Marknadsföring och PR: Förstå effektiva strategier för att marknadsföra evenemanget genom olika kanaler för att locka deltagare. • Utveckling av partnerskap: Bygga relationer med lokala organisationer, företag och intressenter som kan ge stöd och resurser.
Lärandemål:	• Förstå vikten av kulturevenemang i samhällsbyggandet. • Identifiera de viktigaste stegen i att organisera ett framgångsrikt kulturevenemang. • Samarbeta effektivt inom ett team för att organisera ett evenemang.
Beskrivning av aktiviteter:	Instruktioner: Dela in deltagarna i grupper om 4-6 personer. Varje grupp ansvarar för att organisera olika aspekter av kulturevenemanget. Välj ett kulturellt tema: Diskutera i gruppen och välj ett kulturellt tema som representerar mångfalden i ert samhälle. Tänk på faktorer som t.ex.: Lokala traditioner Historiska influenser Olika kulturer som finns i ditt område Exempel på teman kan vara: "Global Village", "Kulturarvsdag", "Festival för världskulturer".

	Tilldela roller: Tilldela roller inom gruppen. Rollerna kan omfatta: - Koordinator för evenemanget - Marknadsförings-/promotionschef - Logistiksamordnare (lokal, förberedelser etc.) - Programansvarig (schema för aktiviteter) - Ansvarig för insamling av medel/sponsring Planera evenemanget: Datum och tid: Välj ett lämpligt datum och en lämplig tid för evenemanget. Plats: Identifiera en plats som kan rymma dina aktiviteter. Aktiviteter/Program: Planera kulturella föreställningar, workshops, matstånd och interaktiva upplevelser. Överväg att inkludera: - Musik- och dansföreställningar - Bås för provsmakning av mat - Konst- och hantverksworkshops - Kulturellt historieberättande Budget: Beskriv din budget, inklusive eventuella utgifter (lokal, material, tillstånd) och potentiella inkomstkällor (biljettförsäljning, sponsring, donationer). Skapa en marknadsföringsplan: Ta fram en plan för att marknadsföra evenemanget. Tänk på att: - Skapa affischer eller flygblad - Använda plattformar för sociala medier - Samarbeta med lokala företag och organisationer - Engagera samhällsgrupper och skolor Riskbedömning: Diskutera potentiella risker i samband med evenemanget och hur du kan minska dem. Exempel på sådana är - Väderrelaterade problem - Deltagarnas säkerhet - Budgetöverskridanden Presentation: Förbered en kort presentation för att dela med dig av din evenemangsplan till klassen. Inkludera: - Ditt valda tema - Översikt över aktiviteter - Marknadsföringsstrategier - Hur ni planerar att engagera samhället Varje grupp har 5-7 minuter på sig att presentera.
--	---

Resurser eller material som krävs:	Whiteboard och pennor Projektor och skärm Tillgång till datorer (för forskning och kommunikation) Blädderblock och märkpennor Klisterlappar
Föreslagen bedömning/uppföljning:	Frågor för reflektion: När du har slutfört planeringen av evenemanget ska du diskutera följande frågor i grupp: Vilka utmaningar stötte du på när du planerade evenemanget? Hur övervann ni dem? Hur säkerställde din grupp inkludering i evenemanget? Vilka unika element inkluderade ni för att visa upp den kultur ni valde? Hur kan sådana här kulturevenemang stärka banden i samhället? Ytterligare resurser: Kontakta lokala kulturorganisationer för att få stöd och samarbete. Besök medborgarcenter eller bibliotek för att få vägledning i planeringen av evenemang. Undersök framgångsrika kulturevenemang i andra samhällen för att få inspiration.

5. Att uttrycka sig genom kreativt skrivande

Tema	Konstnärliga och kulturella discipliner
Beräknad varaktighet (minuter):	100 min
Ämnets titel:	Att uttrycka sig genom kreativt skrivande
Kompetenser som tas upp:	Growth mindset - tro på sin egen och andras potential att kontinuerligt lära sig och utvecklas
Syfte med sessionen:	- Uppmuntra deltagarna att utforska sina tankar, känslor och erfarenheter genom det skrivna ordet. - Hjälpa deltagarna att förbättra sina skrivfärdigheter.

	Inspirera deltagarna att använda sig av sin fantasi. Använda uppmaningar och kreativa utmaningar för att stimulera till nytänkande.
Lärandemål:	Identifiera olika genrer och former av kreativt skrivande. Använda skrivuppmaningar för att inspirera till kreativitet. Skapa ett kort skriftligt verk som uttrycker personliga upplevelser eller känslor.
Beskrivning av aktiviteter:	1. Introduktion (10 minuter) Hälsa deltagarna välkomna och presentera sessionen. Låt deltagarna dela med sig av sina erfarenheter av skrivande och vad de hoppas kunna uppnå under sessionen. 2. Översikt över kreativt skrivande (15 minuter) Diskutera vilka olika genrer av kreativt skrivande vi har (poesi, noveller, personliga essäer etc.) Engagera deltagarna i en konversation: Vilka typer av skrivande tycker de om eller är intresserade av? 3. Uppvärmningsaktivitet (15 minuter) Uppmana deltagarna med en lekfull skrivövning. Skriv i 5 minuter utan att lyfta pennan från pappret. Skriv vad du än kommer att tänka på. Efteråt kan du be frivilliga att dela med sig av sina spontana texter. 4. Skrivuppmaningar (20 minuter) Ge exempel på kreativa skrivuppmaningar..: - Skriv om en plats som har speciella minnen för dig. - Beskriv ett ögonblick som förändrade ditt liv." - Skriv ett brev till ditt yngre jag där du ger råd och insikter om de utmaningar du kommer att möta och den visdom du kommer att få när du blir äldre. Låt deltagarna välja en fråga och skriva i 15 minuter. 5. Para ihop och dela med sig (15 minuter) Para ihop deltagarna och låt dem dela med sig av sina texter till varandra. Uppmuntra konstruktiv feedback som fokuserar på innehåll snarare än grammatik eller struktur. 6. Gruppdiskussion (10 minuter) Samla ihop gruppen igen. Diskutera upplevelsen av att dela med sig av sina texter. Frågor att fundera över: Hur kändes det att dela med sig av sitt arbete?

	Vad lärde du dig av din partners skrivande? Upptäckte du något nytt om dina egna skrivfärdigheter? 7. Reflektion och avslutning (15 minuter) Be deltagarna att reflektera över vad de har lärt sig under sessionen. Diskutera hur de kan fortsätta att skriva på egen hand.
Resurser eller material som krävs:	Whiteboard och märkpenor Handouts med skrivuppmaningar och exempel på kreativt skrivande Anteckningsböcker eller papper för skrivande Penor eller blyertspenor
Föreslagen bedömning/uppföljning:	Reflektionsfrågor: Hur fick skrivövningarna dig att känna dig? Vad fick dig att utforska kreativt skrivande som en form av självuttryck? Hur påverkades din upplevelse av att dela ditt arbete med andra? Vad lärde du dig av andras feedback och berättelser? Självutvärdering: På en skala från 1 till 5, hur bekväm känner du dig med att uttrycka dig genom kreativt skrivande efter den här sessionen? Vilka faktorer bidrog till ditt betyg?

6. Analys av en berömd målning

Tema	Konstnärliga och kulturella discipliner
Beräknad varaktighet (minuter):	120 min
Ämnets titel:	Analys av en berömd målning
Kompetenser som tas upp:	Kritiskt tänkande - bedömning av information och argument för att stödja välgrundade slutsatser och utveckla innovativa lösningar
Syfte med sessionen:	• Att engagera vuxna elever i den kritiska analysen av en berömd målning. • Utveckla färdigheter i visuell läskunnighet, konsttolkning och kritiskt tänkande.
Lärandemål:	• Identifiera nyckelelement i en målning (t.ex. färg, form, komposition).

	• Tolka målningens innebörd eller tema. • Diskutera det historiska sammanhanget för konstverket och dess skapare. • Uttrycka sin personliga reaktion på verket, med stöd av visuella bevis.
Beskrivning av aktiviteter:	Analysera en berömd målning Vald målning Exempel: "Stjärnklar natt" av Vincent van Gogh Introduktion (10 minuter) Hälsa deltagarna välkomna: Presentera kortfattat ämnet och målen för sessionen. Isbrytare: Låt deltagarna berätta om sina favoritmålningar eller -konstnärer och varför de är så viktiga för dem. Presentation av målningen (20 minuter) Visa upp målningen: Använd en projektor för att visa "Stjärnklar natt". - bifogad PPT Konstnärens bakgrund: Ge en kort översikt över Vincent van Goghs liv och det historiska sammanhanget kring skapandet av målningen (1889). Beskrivning av konstverket Guidad analys (45 minuter) Dela in i smågrupper: Dela in deltagarna i grupper om 3-4 personer. <i>Analys av viktiga element</i> Vilka känslor framkallar målningen? Vilka färger dominerar verket och hur påverkar de stämningen? Beskriv kompositionen - vad är det som först drar till sig ditt öga? Vilka teman uppfattar du (t.ex. natur, isolering, kaos)? Diskussion i grupp: Ge grupperna tid att diskutera sina observationer. Delning i klassen (30 minuter) Grupppresentationer: Låt varje grupp presentera sina analyser och tolkningar för klassen. Personlig reflektion (10 minuter) Be deltagarna att reflektera över sina åsikter om "Stjärnklar natt". Frågor som kan ställas: Vad säger den här målningen dig personligen? Vad säger den om den mänskliga erfarenheten? Slutsats (5 minuter) Sammanfatta viktiga insikter: Lyft fram viktiga punkter från gruppdiskussionerna och de personliga reflektionerna.
Resurser eller material som krävs:	Högkvalitativt tryck eller digital bild av den utvalda målningen Projektor (för digitala presentationer) Whiteboard och markeringspennor

	Papper och blyertspennor PPT om målningen - bifogas
Föreslagen bedömning/uppföljning:	Hur har ditt perspektiv på din egen kreativitet eller ditt konstnärliga uttryck förändrats efter att du analyserat den här målningen? Vilka nya insikter eller kunskaper har du fått genom den här analysen som du kan tillämpa på din förståelse av konst i allmänhet? Uppföljningsaktiviteter (valfritt): Organisera ett besök på ett lokalt konstgalleri för att analysera konst i första hand.

Tema 2: Tids- och budgethantering

1. Att sätta upp och hålla sig till ett veckoschema

Temat	Tidshantering
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämnets titel:	Att sätta upp och hålla sig till ett veckoschema
Kompetenser som tas upp:	Självreflektion Friskvård
Syfte med sessionen:	• Att göra människor medvetna om hur de hanterar sin tid. • Lyft fram den tid som ägnas åt rutinaktiviteter och den tid som ägnas åt det egna välbefinnandet. • Möjliggöra identifiering av tidsluckor i tidshantering. • Stödja identifieringen av aktiviteter för välbefinnande på ett realistiskt sätt. • Underlätta för individen att uttrycka optimism, hopp och motivation för aktiviteter som han eller hon tycker är roliga. • Stödja möjligheten att förändra vanor.
Mål för inläring:	• Identifiera prioriteringar för veckans aktiviteter. • Utveckla ett personligt tidshanteringssystem som är anpassat till din livsstil/arbete. • Introduktion till några teorier och tekniker för tidshantering (temadagar, tidsblock, stapling av vanor, flödesbaserad timing). • Betydelsen av egenvård och prioritering av vila (hitta en balans).
Beskrivning av aktiviteter:	Steg 1. Visa videon • Steg 2. Introducera en reflektion om tidshantering. Du kan hjälpa dig själv med några utmaningsfrågor nedan: • Du har en känsla av att du gör för mycket och misslyckas ofta med att slutföra dina projekt. • Du ägnar mer tid åt att hjälpa andra och har därför inte så mycket tid över för dig själv. • Du har svårt att prioritera. Allting är viktigt! • Du tenderar att flytta tillbaka saker till "en bättre tid".

	• Du är av mentaliteten att "mitt sätt att göra det är det enda sättet, ingen annan kan göra det åt mig". Du är en centrerande person, du tar inte emot hjälp. • Du kommer ofta på dig själv med att säga "jag har inte tid" eller "om jag hade mer tid skulle jag göra det" eller "men när?". • Du har svårt att koncentrera dig. Du är lätt distraherad. • Du har svårt att säga nej, särskilt till vissa människor. Du är väldigt hjälpsam! Ibland tar du ut för mycket av din egen arbetsdag för att hjälpa andra. • Det händer alltför ofta att du kommer hem på kvällen med känslan av att "idag gjorde jag ingenting!" • Du tittar avundsjukt på andra som hinner med så mycket på kort tid och frågar dig själv "hur gör de...?!" • Du tror att du har försökt med allt du kan för att optimera den tid du har till förfogande och tror att "du kan inte göra mer, du har helt enkelt inte tid". Steg 3. Förklarar några metoder och olika tekniker som kan hjälpa till med tidshanteringen (Tekniska länkar) Steg 4. Visa vecko-/månadsplanering (Canva-länk) Steg 5. underlättar utforskningen med nyckelord (prioriteringar, önskningar, framtida förväntningar) av aktiviteter som ger välbefinnande för personen i linje med hans eller hennes livsstil Steg 6. Bjud in personer att skriva in alla aktiviteter som de deltar i under en vecka eller en månad. Främja en reflektion över planering på medellång och lång sikt (1-6 månader) Steg 7. Avsluta med att stödja motivationen för förändring. Kom ihåg att det inte är lätt att ändra dagliga vanor och att förändring är en gradvis, kontinuerlig och dynamisk process; små modifierbara beteenden är ett bra steg i riktning mot ökat välbefinnande och hälsa.
Resurser eller material som krävs:	Video Vecko-/månadsplanering/ kalender Gratis mallar för veckoplanering: https://www.canva.com/ Länkar till de bästa metoderna för tidshantering: https://www.usa.edu/blog/time-management-techniques/ https://extension.uga.edu/publications/detail.html?number=C1042&title=time-management-10-strategies-for-better-time-management Äldres livsstil (IT): https://www.apa.org/monitor/2023/03/cover-new-concept-of-aging https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/living-longer-in-better-health-six-shifts-needed-for-healthy-aging https://www.helpguide.org/aging/healthy-aging/ageism-and-age-discrimination
Föreslagen bedömning/uppföljning:	Frågor för reflektion och utvärdering: • Tyckte du att du genom att vara uppmärksam på dina aktiviteter fick mer tid att reflektera över din dag eller vecka? • Det går att hitta en balans mellan den dagliga rutinen och att inkludera vissa aktiviteter för ditt välbefinnande. • Vad tycker du om att göra ett program varje vecka, månad eller vartannat år?

	• Har du några strategier eller beteenden som kan hjälpa dig att uppnå det? • Har du visualiserat en teknik för tidshantering som du föredrar att använda?
--	---

2. Budgetering av pensionen: Förenkla ekonomin

Tema	Tids- och budgethantering
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämnets titel:	Budgetering av pensionen: Förenkla ekonomin
Kompetenser som tas upp:	P2 Flexibilitet P1 Självreglering
Syfte med sessionen:	• Bekanta dig med finansiell terminologi • Känna till de viktigaste produkterna och finansinstituten • Öka medvetenheten om hur man hanterar kassaflödet
Lärandemål:	• Förstå de viktigaste begreppen och termerna som används inom finansvärlden och veta hur man besöker offentliga myndigheters portaler för finansiell utbildning • Veta hur man tillämpar metoder för att kontrollera utgifter och kontoutdrag • Organisera ditt eget system för att prognostisera och övervaka in- och utbetalningar varje vecka eller månad
Beskrivning av aktiviteterna:	Aktivitet 1 - ordlista-spelet Det här spelet är en gruppaktivitet som lämpar sig för 4 eller 5 personer. Lagg väl vikta kort i en låda, som var och en innehåller ett av orden i vår inledande ordlista: 1. Bankkonto 2. Bankförtroende 3. Direktdebitering 4. Kontoutdrag från bank 5. Banköverföring 6. Finansiell investering 7. Statsobligationer 8. Ränteplacering 9. Diversifiering av portföljen 10. Förväntad och faktisk avkastning 11. Kreditkort 12. Debitkort 13. Förbetalt kort 14. Bokföringsmässigt saldo och tillgängligt saldo 15. Hembank

	Varje deltagare har en kopia av förklaringarna till var och en av dessa termer utan attribut, och i tur och ordning tar de en lott och läser den högt. Innan man går igenom ordlistan för att hitta den definition som motsvarar den lott som dragits, ombeds alla att ge sin egen tolkning av vad det är. Utbildaren går in med följande frågor: • Vad vet du redan om den här finansiella termen? • Vid vilket tillfälle eller i vilket dokument använde du den eller råkade du läsa den? Spelet bör genomföras på kort tid, samtidigt som det täcker de 15 finansiella termerna och deltagarnas förståelse av dem. Om spelet tar för lång tid att genomföra kan ni göra den första rundan tillsammans som ett team. Deltagarna kan avsluta aktiviteten senare i sin egen takt. Det är faktiskt viktigt att lämna utrymme för frågor och svar från deltagarna, så att de kan lära sig mer om de termer och begrepp som de inte förstår. Utbildaren skriver upp de nya termerna på en tavla för att komplettera och anpassa Social Circles Financial Glossary. Aktivitet 2 - Mina kassainflöden och kassautflöden Den här aktiviteten kan genomföras i par eller smågrupper. Övningen hjälper deltagarna att genomföra en kvalitativ analys av in- och utflöden enligt följande dimensioner: • Återkommande / upprepning • Tillfälligt / exceptionellt • Prioriterade och brådskande utgifter • Viktiga men inte brådskande utgifter När gruppen återsamlas samlar utbildaren in deltagarnas förslag på tavlan och skapar en lista över inkomst- och utgiftstyper baserat på de föreslagna kategorierna. Detta fungerar som en förberedelse för nästa aktivitet, som är att organisera en sammanfattning för att planera och titta på finansiella flöden.
Resurser eller material som krävs:	Blädderblock och märkpennor 15 kort med termerna i ordlistan Skrivs ut till varje deltagare: - Mall för finansiell ordlista utan termerna - Mall för finansiell ordlista med termerna - Kvalitativ kassaflödesmodell Italiens centralbanks portal (ITA-ENG): https://economieapertutti.bancaditalia.it/homepage/index.html?com.dotmarketing.htmlpage.language=3 Portaler för nationella regeringar som är inriktade på finansiell utbildning: [Skall anpassas för varje partnerland].
Föreslagen bedömning/uppföljning:	• Är det fortfarande ett problem för dig att prata om pengar? Diskutera. • Har du klart för dig vilka finansiella villkor som tillämpas av ditt kreditinstitut?

	• Vilka är de finansiella termer som du skulle vilja prata om? • Är du medveten om dina kassaflöden och hur ditt sparande hanteras?
--	--

3. Investera din tid i samhället

Tema	Tid och budgethantering
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämnets titel:	Investera din tid i samhället
Kompetenser som tas upp:	Välbefinnande Upplevd självförmåga
Syfte med sessionen:	• Återupptäckt av personliga intressen • Upptäckt av nya områden för tidshantering • Utnyttjande av förvärvade färdigheter • Erkännande av de känslomässiga aspekterna av volontärarbete • Mentala kopplingar och lagring • Förbättra det personliga välbefinnandet
Lärandemål:	• Identifiera möjligheter till volontärarbete/mentorskap i linje med dina intressen. • Känna igen de känslomässiga fördelarna med handledning. • Förbättra det personliga välbefinnandet, främja kontakter och skapa en känsla av tillhörighet genom att bidra (i form av tid eller pengar) till lokala ändamål.
Beskrivning av aktiviteter:	Steg 1. Dela upp deltagarna i mindre grupper. Steg 2. Be dem diskutera sina olika intressen, bakgrunder och passioner för att ta reda på vilka tre saker de har gemensamt med varandra (de kan skriva om det på lappar som kommer att fästas på tavlan senare). (15 minuter) Steg 3. Läs upp informationen på varje inlägg och förklara att deltagarna kan ägna sig åt sina intressen, främja saker och stödja människor och djur i sina samhällen genom att donera sin fritid. Steg 4. Håll en brainstorming-session med hjälp av följande frågor: • Hur många olika typer av volontärarbete finns det och vilka aktiviteter kan man göra? • Vilka är fördelarna med volontärarbete? • Vad är handledning och vilka känslomässiga fördelar kan det ge? Steg 5. Baserat på brainstormingen skapar du en tankekartor med hjälp av färgade affischer eller digitala verktyg. Börja med intresseområden och möjliga volontäraktiviteter och platser, och utvidga sedan till att omfatta fördelarna med varje aktivitet.

	Steg 6. Avsluta med en 10 minuter lång gruppdiskussion. Betona att både volontärarbete och handledning erbjuder en rad personliga och sociala fördelar (se länkar nedan).
Resurser eller material som krävs:	Post-it, whiteboard, färgpennor, dator. Länkar: Aktiviteter för volontärarbete https://givefinity.com/blog/finding-volunteering-activities-that-match-your-interests/ https://www.nia.nih.gov/health/healthy-aging/participating-activities-you-enjoy-you-age https://www.mentalhealth.com/library/using-your-free-time-to-enrich-your-life https://www.arborcompany.com/blog/14-activities-for-elderly-people-that-arent-boring https://allamericanatraynham.com/10-great-ways-seniors-can-volunteer-in-the-community%E2%82%AC%80/ Fördelarna med volontärarbete https://vantageaging.org/blog/benefits-older-adults-gain-volunteering/ https://lakehouselakemills.seniorlivingnearme.com/blog/a-guide-to-meaningful-volunteer-activities-for-older-adults?hs_amp=true https://taking.care/blogs/resources-advice/volunteer-opportunities-for-older-adults?srltid=AfmBOopuA5xzDxQExHND2byp0La5wUDYXOYx-ttoroybzxhoynvoNB50 Tankekartor https://www.mindmaps.com/what-is-mind-mapping/ Verktyg för att skapa digitala tankekartor https://www.canva.com/graphs/mind-maps/
Förslag till utvärdering/uppföljning:	Har du identifierat intresseområden där du kan lägga din fritid? Vilka aktiviteter, baserade på dina intressen och erfarenheter, har hjälpt dig att få kontakt med andra i gruppen? På vilket sätt skulle dina tidigare sociala erfarenheter och arbetslivserfarenheter kunna vara till nytta för samhället? Skulle du vara intresserad av att delta i en handledarverksamhet? Diskutera de känslomässiga fördelarna med att erbjuda sin tid och tillgänglighet, särskilt i rollen som handledare.

4. Ekonomisk trygghet: Att känna igen och undvika bedrägerier

Teman	Tids- och budgethantering
Beräknad varaktighet (minuter):	60 minuter
Ämnets titel:	Ekonomisk trygghet: Att känna igen och undvika bedrägerier
Kompetenser som tas upp:	Välj 1 eller 2 kompetenser från LifeComp-ramverket <u>kritiskt tänkande</u>
Syfte med sessionen:	Bedrägerier, känna till dem och lära sig hur man undviker dem
Lärandemål:	• Känna till de olika typerna av bedrägerier. • Identifiera vanlig bedrägeritaktik (live och online). • Självreflektera över begreppet sårbarhet. • Reflektera över beteenden som kan leda till en risk för bedrägliga resultat. • Analysera, utvärdera och tolka information på ett rationellt och objektivt sätt
Beskrivning av aktiviteter:	Steg 1 - Aktivitet 1: "Vokabulären för bedrägerier, fusk, tricks och stöld". Be varje deltagare att söka på nätet efter definitioner av <i>bedrägeri</i>, <i>trick</i>, <i>stöld</i>. (Om de inkluderar ordet senior i sin sökning kan de redan hitta relevanta fallstudier som ska användas senare i steg 3). Skriv ner definitionerna på tavlan, markera skillnaderna och gör åtskillnad mellan telefonbedrägerier och bedrägerier via nätet. Steg 2.1 (valfritt) - Du kan introducera fallets relevans med data och frekvenser https://commission.europa.eu/system/files/2020-01/factsheet_fraud_survey.final_.pdf Steg 2.2 - Be varje deltagare att i tur och ordning läsa om en annan typ av bedrägeri. Exempel finns på den här länken "The little book of scams": https://www.accc.gov.au/about-us/publications/the-little-book-of-scams Steg 3 - Diskutera offrets profil (med hänvisning till de fallstudier som hittades under steg 1) Styr diskussionen med frågor som t.ex.: Vilken ålder och vilket kön har offret? Är offret ensam eller tillsammans med andra? Var äger bedrägeriet rum? Vilken typ av bedrägeri är det? Vilka känslor försöker bedrägeriet utlösa? Vilka varningssignaler bör man identifiera och använda sig av?

	Steg 4.1 (valfritt) - Förbered en broschyr som belyser de viktigaste punkterna för att känna igen och undvika bedrägerier. Steg 4.2 - Avsluta med att be varje deltagare att i tur och ordning "tänka högt" och berätta vad de har lärt sig av aktiviteten.
Resurser eller material som krävs:	https://commission.europa.eu/system/files/2020-01/factsheet_fraud_survey.final_.pdf https://www.accc.gov.au/about-us/publications/the-little-book-of-scams https://www.scamwatch.gov.au/ https://it.compass.info/featured-topics/financial-abuse/10-common-forms-of-elder-financial-abuse#section-8-guarantors-gone-wrong https://www.ausbanking.org.au/wp-content/uploads/2019/11/Safe-and-Savvy-web.pdf https://www.adirondackbank.com/blog/elder-financial-abuse-common-types https://rcmp.ca/en/relationship-violence/seniors-guidebook-safety-and-security https://www.youtube.com/watch?v=kKwyHevGVJO https://www.ciro.ca/office-investor/avoiding-fraud-and-protecting-your-investments#3925188384-4069010410
Föreslagen bedömning/uppföljning:	- Hur lik eller olik känner du dig offrets profil? - Kände du redan till alla former av bedrägerier som diskuterades, eller lärde du dig om nya? I så fall vilka? - Hur mycket mer medveten är du om potentiella fördomar i data och dina egna personliga begränsningar?

5. Få hjälp med tids- och budgethantering

Dem o	Tids- och budgethantering
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämnets titel:	Att hitta hjälp med tids- och budgethantering
Kompetenser som tas upp:	Välj 1 eller 2 kompetenser från LifeComp-ramverket Kommunikation
Syfte med sessionen:	Att kommunicera dina behov på ett bättre sätt.
Inlärnings Mål:	• Medvetenhet om dina rättigheter och önskningar.

	• Praktisk förmåga att kommunicera dina behov på ett effektivt sätt. • Hjälpa äldre personer att uttrycka sina behov och önskemål på ett tydligt, respektfullt och säkert sätt. • Större självständighet i hanteringen av stödförfrågningar. • Förbättra relationerna med familjemedlemmar, vårdgivare och vård- och omsorgsgivare.		
Beskrivning av aktiviteter:	<i>Steg 1</i> - Håll en brainstorming för att identifiera äldre personers tids- och budgetbehov, med hjälp av praktiska exempel som hantering av räkningar, läkarbesök, veckoinköp och deltagande i kulturella aktiviteter.)		
	<i>Steg 2</i> - Presentera skillnaden mellan passiv, aggressiv och assertiv kommunikation och förklara de viktigaste inslagen i assertiv kommunikation (skriv ut diagrammet nedan som ett visuellt hjälpmedel).		
	Beteende	Beskrivning	Praktiska exempel
	Använda "första personens budskap"	Fokusera på dina egna känslor snarare än att skylla på andra	"Jag känner mig stressad när jag inte vet när du ska ta med mig till läkaren."
	Aktivt lyssnande	Var uppmärksam, avbryt inte, ställ frågor	"Om jag förstår dig rätt, kan du hjälpa mig att handla i morgon?"
	Tydligt uttryck för behov	Uttryck dina önskemål lugnt och tydligt	"Jag skulle vilja ha en bestämd dag i veckan då jag kan gå till postkontoret."
	Hålla huvudet kallt	Kontrollera dina känslor och använd en lämplig ton i rösten	Tala med bestämd men mild röst
	<i>Steg 3</i> - Guidad övning: stimulerar omvandlingen av en aggressiv eller passiv mening till en assertiv.		
	Ursprunglig mening	Typ av kommunikation	Föreslagen assertiv fras
	"Du lyssnar aldrig på mig!"	Aggressiv	"Jag önskar att du lyssnade på mig när jag pratar"
"Det är okej, så länge du får säga vad du tycker."	Passiv	"Jag skulle också vilja uttrycka min åsikt om detta"	
Resurser eller	<i>Steg 3</i> - Rollspel: Simuleringar av dialoger med familjemedlemmar eller operatörer för att uttrycka deras behov av tid, pengar och stöd.		
	<i>Steg 4</i> - Genomföra analys och kollektiv diskussion om kommunikativ kompetens.		
	https://tmd.texas.gov/Data/Sites/1/media/tmd-mental-health/2018/feb/01feb/sot-hm-feb-2018-assertive-communication.pdf#:~:text=Assertive%20Communication%20		

material Krävs:	20can%20be%20enhanced%20through%20the.a%20reasonable%20change%2C%20L%20=%20List%20the https://positivepsychology.com/assertive-communication/
Föreslagen bedömning /uppföljning:	• Vilken typ av kommunikation använder du mest? • Kan du tydligt belysa skillnaden mellan passiv/aggressiv och assertiv kommunikation?

6. Spåra personliga framsteg mot mål

Temat	Tids- och budgethantering
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämnets titel:	Spåra personliga framsteg och mål
Kompetenser som tas upp:	Välj 1 eller 2 kompetenser från LifeComp-ramverket Hantera lärande
Syfte med sessionen:	Övervaka framsteg mot konkreta mål, förbättra medvetenheten, självdisciplinen och förmågan att anpassa sig till dagliga utmaningar när man hanterar tid och ekonomi.
Lärandemål:	• Sätta upp mätbara mål för tids- eller budgethantering. • Använda verktyg för att övervaka och justera framstegen på ett effektivt sätt. • Introduktion till SMART-metoden där så är möjligt.
Beskrivning av aktiviteter:	Steg 1 - Starta en gruppdiskussion om vikten av att hålla koll på ekonomin och hantera sin tid som äldre. Vägled samtalet genom att ställa frågor som: "Varför är det viktigt med ekonomisk förvaltning...?" • Ekonomisk förvaltning? Genom att hålla koll på dina inkomster och utgifter kan du få en tydlig bild av din ekonomiska situation, identifiera onödiga utgifter och optimera din budget. • Skydd mot det oväntade? Noggrann ekonomisk planering gör det lättare att veta om du har tillräckliga medel för att hantera sjukvårdskostnader eller andra nödsituationer, bra ekonomisk uppföljning hjälper dig att förstå om du har tillräckligt med resurser för att klara av dessa situationer. • Förebyggande av bedrägerier? En noggrann spårning av banktransaktioner kan hjälpa till att identifiera misstänkta rörelser eller obehöriga uttag och därmed skydda mot bedrägere. • Kan planering av din tid hjälpa dig att upprätthålla ett aktivt och tillfredsställande liv på äldre dagar?

	Fundera på hur planering av dina dagar kan motivera dig och göra det möjligt för dig att odla intressen och relationer. • Kan planering av dagarna bidra till ditt fysiska och psykiska välbefinnande? Fundera på hur viktigt det är med rörelse, vila, kost och fritidsaktiviteter under dagen • Varför är det viktigt att ha mål och planerade aktiviteter även efter pensioneringen? Fundera över vilken roll personliga, sociala eller ideella mål kan spela för att ge din fritid en ny innebörd). Steg 2 - Introducera och definiera SMART-metoden för att sätta upp tydliga och uppnåeliga mål: • Specifika: Tydliga och väldefinierade. • Mätbara: Kvantifierbara för att övervaka framsteg. • Uppnåeliga: Realistiskt och möjligt att uppnå. • Relevanta: I linje med dina prioriteringar. • Tidsbundet: Med en definierad deadline. Steg 3 - Genom att följa detta exempel uppmuntrar du till att identifiera minst ett tydligt och uppnåeligt mål Steg 4 - Fortsätt genom att följa instruktionerna nedan: "Välj en liten aktivitet som du skulle vilja införliva i din dag eller vecka. Förvandla sedan den idén till ett SMART-mål." S - Specifik: Vad exakt vill jag göra? M - Mätbart: Hur ska jag veta om jag har gjort det? A - Uppnåeligt: Ligger det inom min förmåga och energinivå? R - Relevant: Är det viktigt för mitt välbefinnande eller min lycka? T - Tidsbundet: När kommer jag att ha tid att göra det? Hur ofta ska jag göra det? Steg 5 - Avsluta med att föreslå de olika SMART-verktygen som t.ex.: SMART Creative Journal, SMART Progress Cards, SMART Goals Poster och SMART Discussion Groups.
Resurser eller material som krävs:	https://www.hbrhc.com/blog/goal-setting-in-senior-rehabilitation https://www.hebrewseniorlife.org/blog/getting-smart-about-goal-setting-seniors https://fountainofhealth.ca/sites/default/files/resources/setting_smart_goals_and_sample_smart_goals.pdf
Föreslagen bedömning/uppföljning:	Bland de aktiviteter som ger dig mest glädje, t.ex. promenader, läsning, hjälpa någon, matlagning, lära dig något nytt, kan du identifiera SMARTa mål? Kan du nu identifiera små, konkreta mål för att förbättra din livskvalitet?

Tema 3: Digitala och sociala medier

1. Att upptäcka falska nyheter på nätet

Tema	Digitala och sociala medier
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämnets titel:	Att upptäcka falska nyheter på nätet
Kompetenser som tas upp:	L2 - Kritiskt tänkande
Syfte med sessionen:	Att ge deltagarna de färdigheter i kritiskt tänkande och praktiska tekniker som behövs för att utvärdera tillförlitligheten och trovärdigheten i onlineinformation, identifiera vilseledande innehåll och fatta välgrundade beslut i ett digitalt medielandskap.
Mål för inläring:	- Tillämpa tekniker för att faktagranska information. - Introduktion till klickbete och partiskhet - Upptäcka AI-genererat innehåll (deep-fakes, manipulerade bilder eller videor) - Känna igen egenskaper hos tillförlitliga källor.
Beskrivning av aktiviteter:	Aktivitet 1: Faktakontroll i praktiken Målsättning: Lära deltagarna hur man kontrollerar trovärdigheten i information på nätet. 1. Förberedelser: Välj ut två korta artiklar eller inlägg - en trovärdig och en som innehåller falsk eller vilseledande information. Dela ut tryckta kopior eller dela ut länkar. 2. Introduktion: Börja med att förklara vikten av att verifiera information och presentera vanliga faktagranskningsverktyg (t.ex. FactCheck.org, AFP Factuel etc.) 3. Visa videon för dem: https://youtu.be/7A55c_KaBpw?si=LNZSVtjOBVcvIFBH Du kan aktivera undertexter på ditt språk längst ner till höger genom att klicka på hjulet. 4. Interaktiv & gruppuppgift: • Dela in deltagarna i smågrupper och tilldela dem en artikel var. • Be dem att identifiera författare, publikation, citerade källor och påståenden. • Uppmuntra dem att dubbelkolla påståenden med hjälp av sökmotorer och faktagranskningsverktyg. 2. Avrapportering och diskussion: Låt grupperna presentera sina resultat. Diskutera vilka ledtrådar som hjälpte dem att avgöra trovärdigheten.

Sammanfatta de viktigaste lärdomarna, t.ex. att verifiera källor, kontrollera flera källor och analysera påståenden kritiskt.

Aktivitet 2: Att upptäcka klickbete och partiskhet

Mål: Hjälpa deltagarna att identifiera sensationella rubriker och vinklat språk.

1. **Förberedelser:** Samla in exempel på klickbetesrubriker och artiklar med vinklat språk från olika webbplatser. Se till att de täcker olika ämnen och perspektiv.
2. **Introduktion:** Förklara vad klickbete är och hur vinklat språk manipulerar åsikter. Ge exempel för att illustrera.
3. **Interaktiv uppgift och gruppuppgift:**
 1. Visa flera rubriker på en skärm eller dela ut utskrivna kopior.
 2. Be deltagarna att lyfta fram fraser som verkar överdrivna, sensationella eller åsiktsdrivna.
 3. Uppmuntra till diskussion om varför dessa fraser kan vara vilseledande.
 4. Be dem skriva om rubriken och de viktigaste avsnitten med hjälp av ett neutralt, faktabaserat språk.
4. **Visa dem videon:** <https://www.youtube.com/watch?v=8lfzoZsa-Q>
aktivera undertexter på ditt språk längst ner till höger (klicka på hjulet).
5. **Avrapportering och diskussion:** Diskutera hur språket påverkar uppfattningen och vikten av att förhålla sig skeptisk till innehåll.

Aktivitet 3: Identifiera AI-genererat innehåll

Målsättning: Träna deltagarna i att upptäcka deepfakes, manipulerade bilder eller AI-genererat innehåll.

1. **Förberedelser:** Samla in exempel på AI-genererade bilder, videor och text, tillsammans med autentiska versioner för jämförelse. Inkludera verktyg som omvänd bildsökning (t.ex. Google Lens, TinEye).
2. **Introduktion:** Ge en kort översikt över AI-genererat innehåll, förklara hur det skapas och varför det kan vara vilseledande. Lyft fram vanliga tecken att hålla utkik efter (t.ex. onaturliga ansiktsdrag, inkonsekvent belysning).

Översikt över AI-genererat innehåll:

AI-genererat innehåll skapas med hjälp av algoritmer och maskininlärningsmodeller som kan producera text, bilder, videor eller ljud som ser ut att vara verkliga eller skapade av människor. Dessa verktyg analyserar stora mängder data och genererar innehåll baserat på mönster och trender som de har lärt sig.

Varför det kan vara vilseledande:

AI-genererat innehåll kan vara mycket övertygande och ofta efterlikna verkliga mänskliga beteenden eller känslor. Det gör det svårt att skilja det från autentiskt innehåll. Det kan användas för att t.ex. sprida felaktig information, skapa falska nyheter eller manipulera den allmänna opinionen.

	Vanliga tecken på AI-genererat innehåll att hålla utkik efter: ● Onaturliga ansiktsdrag: AI-genererade bilder kan visa udda eller inkonsekventa ansiktsdrag, t.ex. felriktade ögon, förvrängda uttryck eller onaturligt slät hud. ● Inkonsekvent belysning eller skuggor: Belysningen på ansikten eller föremål kan verka onaturlig, med skuggor som inte matchar ljuskällan eller förändringar i ljusstyrkan. ● Förvrängda eller vingliga bakgrunder: I videor eller bilder kan bakgrunder se suddiga ut eller vara artificiellt förändrade, med raka linjer eller föremål som blir skeva. ● Osammanhängande tal eller text: AI-genererat tal eller text kan ibland vara osammanhängande eller onaturlig, med konstiga fraser eller saknat sammanhang. ● Oregelbundna rörelser eller gester: I AI-genererade videor kan gester eller ansiktsuttryck verka osynkade med personens tal eller se alltför mekaniska ut. 0. Interaktiva uppgifter och gruppuppgifter: 1. Visa par av bilder, videor eller text på en skärm. 2. Be deltagarna att identifiera vilken av dem som kan vara AI-genererad och ange skälen till detta. 3. Demonstration av verktyg: Visa deltagarna hur man använder verktyg för omvänd bildsökning, verktyg för deepfake-detektering (t.ex. Deepware Scanner, Google Lens) för att verifiera innehåll. 4. Video som förklarar hur man känner igen AI-genererade videor: https://youtu.be/FEmri6CjH9U?si=tgr7qyyFA3Wz5EdC Du kan aktivera undertexter på ditt språk längst ner till höger genom att klicka på hjulet. 0. Debriefing och diskussion: Diskutera konsekvenserna av AI-genererat innehåll för förtroendet för media och vilka steg de kan ta för att verifiera äktheten.
Resurser eller material som krävs:	● Digital enhet (dator, smartphone eller surfplatta) ● Tillgång till internet ● Markörer ● Vit tavla ● Penna ● Papper ● Post it/klisterlappar ● Projektor ● Tryckta eller digitala artiklar ● AI-genererat innehåll (visas eller skrivs ut) ● Utskrivna handouts: checklista för faktagranskning ● Verktyg för faktagranskning ● Omvänd bildsökning och verktyg för att upptäcka djupa falska uppgifter

Föreslagen bedömning/uppföljning:	Allmän reflektion
	1. Hur har den här sessionen förändrat ditt sätt att utvärdera information på nätet? 2. Kan du minnas när du nyligen stötte på vilseledande eller partisk information? Hur skulle du hantera det annorlunda nu? 3. Vilka strategier tror du är de mest praktiska och enkla att tillämpa i ditt dagliga liv?
	Tillförlitliga källor:
	1. Vad tycker du är svårast med att utvärdera en källas tillförlitlighet? 2. Hur bestämmer du dig för om du ska lita på en källa eller dela den med andra?
	Aktivitetsspecifik reflektion
	Faktakontroll:
	1. Vilka utmaningar stötte du på när du skulle verifiera trovärdigheten i en artikel? 2. Vad tycker du om den tid och ansträngning som krävs för att faktagranska information?
	Upptäcka klickbete och partiskhet:
	1. Hur påverkar sensationella rubriker dina känslor eller beslut? 2. Varför är det viktigt att identifiera partiskt språk även om du håller med om budskapet?
	Identifiera AI-genererat innehåll:
	1. Hur säker är du på att du kan upptäcka AI-genererat innehåll nu? Vilka tecken är du mest benägen att leta efter? 2. Vad tycker du om de etiska konsekvenserna av deepfakes och andra AI-genererade medier?

2 Digital säkerhet: samtycke och integritet på nätet

Tema	Digitala och sociala medier
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämnets titel:	Digital säkerhet: samtycke och integritet på nätet
Kompetenser som tas upp:	<u>L1</u> - Tankesätt för tillväxt
Syfte med sessionen:	Att hjälpa äldre människor att förstå vikten av samtycke och integritet på nätet, hantera sina digitala fotavtryck och tryggt skydda sin egen och familjens personliga information när de delar innehåll på nätet.

Lärandemål:	I slutet av den här sessionen kommer deltagarna att kunna • Förstå begreppet samtycke och varför det är viktigt när man delar innehåll online. • Känna igen och minimera sina digitala fotavtryck. • Implementera bästa praxis för att skydda sin egen och familjemedlemmars, inklusive barns, integritet. • Navigera och använda sekretessinställningar på sociala medier (t.ex. Facebook, Whatsapp) och andra digitala plattformar på ett säkert sätt. • Fatta välgrundade beslut om vad som ska delas på nätet, med hänsyn till potentiella risker och konsekvenser.
Beskrivning av aktiviteter:	1. Icebreaker: "Vad betyder integritet för dig?" (10 minuter) • Kort diskussion eller brainstorming där äldre personer delar med sig av sin förståelse av integritet på nätet och dess betydelse. • Använd en digital whiteboard eller klisterlappar för att äldre personer ska kunna skriva ett ord eller en fras som representerar integritet på nätet. 2. Mini-föreläsning: "Förstå digitalt samtycke och integritet" (15 minuter) • Definiera nyckelbegreppen: digitala fotavtryck, samtycke och integritet. • Diskutera verkliga exempel på integritetskränkningar och konsekvenserna av att dela innehåll utan samtycke. INNEHÅLL: Kapitel 1: Förstå digitala fotavtryck 1.1 Vad är ett digitalt fotavtryck? • Definition: Ett digitalt fotavtryck är ett spår av data som skapas när du använder internet. • Olika typer: • Aktiva fotavtryck (information som avsiktligt delas, t.ex. inlägg på sociala medier). • Passiva fotavtryck (information som samlas in utan användarens direkta vetskap, t.ex. cookies och spårning). • Varför det är viktigt: Digitala fotspår kan påverka den personliga säkerheten, ryktet och framtida möjligheter (t.ex. jobb-möjligheter och antagning till skolor). 1.2 Riskerna med ett ohanterat digitalt fotavtryck

- Identitetsstöld och bedrägeri.
- Oönskad spårning av annonsörer.
- Skadat rykte på grund av tidigare inlägg eller delat innehåll.
- Risker för barns integritet och säkerhet.

Kapitel 2: Bästa praxis för integritetsskydd på nätet

2.1 Skydda den personliga integriteten och familjens integritet

- **Begränsa delning:** Var försiktig med att lägga ut personliga uppgifter (t.ex. adresser, födelsedagar, resplaner).
- **Starka lösenord och autentisering:** Använd unika, komplexa lösenord och aktivera tvåfaktorsautentisering.
- **Känn igen bedrägerier och nätfiske:** Lär dig att identifiera misstänkta e-postmeddelanden och meddelanden.
- **Säkra enheter:** Håll programvara och säkerhetsinställningar uppdaterade.
- **Lär barn om integritet:** Lär dem om säkra metoder för delning och potentiella faror på nätet.

2.2 Inställningar och kontroller för sekretess

- **Sociala medier:** Granska och justera sekretessinställningarna regelbundet.
- **Webbläsare:** Använd privat surfning och rensa bort cookies.
- **Appar och behörigheter:** Begränsa åtkomsten till plats, kontakter och kamera på mobila enheter.
- **Sökmotorer:** Använd integritetsfokuserade sökmotorer (t.ex. DuckDuckGo) och aktivera funktioner för att inte spåra.

Kapitel 3: Göra välgrundade val om delning på nätet

3.1 Utvärdera vad du ska dela online

- Fundera över målgruppen: Vem kan se dina inlägg? (Offentliga inställningar kontra inställningar för endast vänner)
- Förstå den långsiktiga effekten: Innehåll på nätet är ofta permanent, även om det raderas.
- Undvik att dela med dig för mycket: Tänk på att inte lämna ut personuppgifter som kan missbrukas.

3.2 Hantera och minska digitala fotavtryck

	• Granska regelbundet tidigare online-aktiviteter och radera onödiga konton eller onödigt innehåll. • Använd verktyg som Google Alerts för att övervaka din närvaro på nätet. • Välj bort datainsamlingstjänster där det är möjligt. • Överväg att använda ett VPN för ökad integritet. 3. Aktivitet: "Vad finns i ditt digitala fotavtryck?" (15 minuter) • Äldre personer gör en snabb självvärdering genom att söka på sina egna namn på nätet för att se vilken information som finns tillgänglig för allmänheten. • Diskutera resultaten och fundera på sätt att minska onödig exponering. 4. Workshop om sekretessinställningar (20 minuter) • Demonstrera hur man justerar sekretessinställningarna på populära plattformar (t.ex. Facebook, Instagram, Google, Whatsapp). • Tillhandahåll steg-för-steg-guider eller handouts. • Äldre personer får öva på att uppdatera sina egna inställningar. 5. Gruppaktivitet: "Skulle du dela med dig av det här?" (20 minuter) • Dela in klassen i smågrupper och ge dem hypotetiska scenarier (t.ex. att dela ett barns skolfoto på nätet). • Grupperna diskuterar de potentiella riskerna och hur de skulle hantera situationen, med betoning på samtycke och integritet. 6. Reflektion och diskussion (10 minuter) • Äldre personer reflekterar över vad de har lärt sig och delar med sig av en åtgärd som de kommer att vidta för att förbättra sina integritetsrutiner på nätet.
Resurser eller material som krävs:	• Projektor eller skärm för presentation • Internetaktiverade enheter (smartphones, surfplattor eller bärbara datorer) för praktiska aktiviteter. • Handouts eller guider om hur man justerar sekretessinställningar för större plattformar (<i>se deltagarnas handout</i>) • Exempel på verkliga scenarier eller nyhetsartiklar om integritetsintrång (<i>se deltagarnas handout</i>) • Klisterlappar, markeringspennor eller tillgång till ett digitalt samarbetsverktyg för brainstorming.

Föreslagen bedömning/uppföljning:	Bedömning: • Observera äldre personer som justerar sina sekretessinställningar under sessionen. • En kort frågesport eller matchningsövning för att förstärka nyckelbegreppen. Uppföljningsaktiviteter: • Planera in enskilda uppföljningar för att hjälpa till med specifika problem. • Erbjud ytterligare workshops om relaterade ämnen, t.ex. att undvika bedrägerier eller skapa starka lösenord. • Dela med dig av en lista över pålitliga webbplatser och hotlines för rapportering av integritetsfrågor.
--	--

3. Skapa ett effektivt inlägg på sociala medier

Tema	Digitala och sociala medier
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Titel på ämne:	Skapa ett effektivt inlägg på sociala medier
Kompetenser som tas upp:	LifeComp-ramverket • (S2) Kommunikation • (L1) Tankesätt för tillväxt • (P2) Flexibilitet
Syfte med sessionen:	• Förbättra färdigheter i digital kommunikation • Lära sig att skapa kortfattat och engagerande innehåll för sociala medier • Förstå strategier för att engagera publiken
Lärandemål:	• Skriva slagkraftiga bildtexter för sociala medier • Använd hashtags på ett strategiskt sätt • Identifiera optimala publiceringstider för engagemang • Främja engagemang genom interaktivt innehåll

Beskrivning av aktiviteter:	1. Isbrytare (10 min): Utbildaren ber deltagarna att dela med sig av exempel på inlägg i sociala medier som fångat deras uppmärksamhet och varför. 2. Presentation (15 min): Förklaring av de viktigaste delarna i ett framgångsrikt inlägg på sociala medier, inklusive exempel och fallstudier. [Ett kafé publicerar ett latte art-foto med frågan "Vad är din bästa kaffebeställning? ☕👉" <u>för att öka engagemanget</u>. En hälsoorganisation delar "5 tips om psykisk hälsa som du behöver idag!" i en karusell för <u>enkel läsning</u>. En ideell organisation lägger upp "Var med och gör skillnad med oss! Registrera dig nu! 🌍🌟" <u>för att uppmuntra till handling</u>. En fitnessinfluencer använder hashtags som #MondayMotivation <u>för att utöka räckvidden</u>. Ett litet företag delar en bakom kulisserna-video av handgjorda smycken för att <u>skapa en känslomässig koppling</u>]. 3. Interaktiv övning (20 min): Deltagarna skriver ett inlägg i sociala medier baserat på ett givet scenario, med hjälp av bästa praxis. 4. Gruppdiskussion (10 min): Deltagarna delar med sig av sina inlägg och diskuterar förbättringar. 5. Sammanfattning och frågor och svar (5 min): Sammanfattning av viktiga lärdomar och deltagarnas frågor
Resurser eller material som krävs:	• Projektor eller skärm för presentation • Handout med viktiga tips och exempel • Arbetsblad med mall för inlägg på sociala medier
Föreslagen bedömning/uppföljning:	• Deltagarna reviderar ett tidigare inlägg på sociala medier med hjälp av de inlärd tekniken. • Självutvärdering: Jämför engagemang före och efter tillämpning av nya strategier. • Gruppdiskussion under nästa session om vad som fungerade och vad som inte gjorde det.

4. Att få kontakt med andra i Online gemenskaper

Tema	Digitala och sociala medier
Beräknad varaktighet (minuter):	60 minuter
Ämnets titel:	Att få kontakt med andra i Online gemenskaper
Kompetenser som tas upp:	LifeComp-ramverket • (S1) Empati • (S2) Kommunikation • (P2) Flexibilitet

Syfte med sessionen:	• <i>Förbättra digitala kommunikationsfärdigheter</i> • <i>Uppmuntra empatiskt engagemang i Online gemenskaper</i> • <i>Utveckla respektfulla och inkluderande interaktionsvanor</i>
Lärandemål:	• Förstå hur man deltar effektivt i digitala gemenskaper • Lära sig strategier för att engagera sig med empati och respekt • Identifiera olika Online plattformar och deras gemenskapsnormer • Tillämpa digital etikett för att upprätthålla konstruktiva konversationer
Beskrivning av aktiviteter:	Uppvärmningsdiskussion (10 min): • Utbildaren introducerar sessionen genom att be deltagarna att reflektera över sina erfarenheter av Online gemenskaper. • Deltagarna sätts ihop i par och diskuterar två nyckelfrågor: - o Vad var en positiv interaktion som du har haft i en online-community? - o Har du någonsin bevittnat eller upplevt en negativ interaktion? Hur fick det dig att känna dig? • Varje par delar kortfattat med sig av sina insikter till den större gruppen. Guidad inläring (15 min): • Utbildaren presenterar viktiga principer för att engagera sig i Online gemenskaper: - o Vikten av empati och aktivt lyssnande - o Förståelse för Online gruppers normer och digital etikett - o Konstruktiv kommunikation vid meningsskiljaktigheter - o Effekterna av positivt engagemang på online-relationer • Exempel från verkliga livet på effektiva och dåliga interaktioner diskuteras. Övning i interaktiva scenarier (20 min): • Deltagarna delas in i smågrupper och tilldelas olika scenarier för interaktion på nätet. • Varje grupp utarbetar ett svar som överensstämmer med bästa praxis för empati och respektfullt engagemang. • Scenarierna inkluderar: - o Välkomna en ny medlem i en stödgrupp - o Svara på en kontroversiell diskussion i ett professionellt forum - o Ta itu med felaktig information i ett digitalt utrymme - o Hantera negativa eller aggressiva kommentarer med empati Kamratgranskning och diskussion (10 min):

	• Varje grupp presenterar sitt scenariosvar för klassen. • Läraren leder en diskussion om hur effektiva de olika svaren är och utforskar alternativa tillvägagångssätt. • Viktiga lärdomar om digital interaktion och samhällsbyggande lyfts fram. Slutliga lärdomar och frågor och svar (5 min): • Deltagarna reflekterar över sin roll i Online gemenskaper och hur de kan tillämpa det de har lärt sig. • Utbildaren sammanfattar de viktigaste lärdomarna och uppmuntrar deltagarna att genomföra minst en förändring i sina digitala interaktioner.
Resurser eller material som krävs:	• Projektor eller skärm för presentation • Handout med riktlinjer för digital etikett • Fallstudier av Online diskussioner
Föreslagen bedömning/uppföljning:	• Deltagarna reflekterar över sina interaktioner på nätet och identifierar områden som kan förbättras. • Självutvärdering: Hur ofta utövar de empati i diskussioner på nätet? • Uppföljningssession där deltagarna berättar om de förändringar de har genomfört i sina online-interaktioner.

5. Introduktion till AI

Tema	
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämnets titel:	Introduktion till AI: Förstå och tillämpa AI i det dagliga livet
Kompetenser som tas upp:	LifeComp-ramverket • (L1) Growth Mindset - Utveckla nyfikenhet och anpassningsförmåga mot AI-innovationer. • (S2) Kritiskt tänkande - Förstå AI:s tillämpningar och begränsningar. • (P1) Digital kompetens - Få förtroende för att använda AI-drivna verktyg på ett effektivt sätt.
Syfte med sessionen:	• Ge en grundläggande förståelse för AI och dess roll i samhället.

	• Introducera deltagarna till AI-drivna verktyg som förbättrar effektiviteten i det dagliga livet. • Uppmuntra ett öppet och etiskt förhållningssätt till AI-användning. • Diskutera EU:s syn på reglering av AI och ansvarsfull innovation.
Lärandemål:	• Definiera AI och skilja mellan smal AI och allmän AI. • Känna igen vanliga AI-tillämpningar i den dagliga verksamheten. • Identifiera AI-drivna verktyg som förbättrar beslutsfattandet. • Utveckla en tillväxtinriktad inställning till AI:s framväxande roll i olika aspekter av det dagliga livet.
Beskrivning av aktiviteter:	1. Icebreaker: AI i vardagen (10 min) • Utbildaren frågar deltagarna: "Vilka AI-verktyg använder du dagligen?" (Exempel: Google Assistant, Netflix rekommendationer, smarta hem-enheter). • Deltagarna delar med sig av sina erfarenheter i par eller smågrupper. 2. Presentation: Grunderna i AI (15 min) Utbildaren introducerar AI-koncept på ett enkelt och lättillgängligt språk: • Vad är AI? AI är en teknik som hjälper maskiner att lära sig, tänka och hjälpa människor med olika uppgifter. • Viktiga kännetecken för AI: AI kan analysera data, känna igen mönster och förbättra sin prestanda över tid. • Maskininlärning vs. regelbaserad AI: - o Maskininlärning: AI lär sig av erfarenhet, som Netflix som föreslår filmer baserat på vad du tittar på. - o Regelbaserad AI: AI följer fasta instruktioner, som en automatisk miniräknare. • Exempel på AI i det dagliga livet: - o Hälso- och sjukvård: AI hjälper läkare att diagnostisera sjukdomar snabbare (t.ex. medicinsk bildanalys). - o Ekonomi: AI upptäcker bedrägerier i banktransaktioner. - o Utbildning: AI-drivna inlärningsappar (t.ex. Duolingo) anpassar lektioner för studenter. • Vi känner igen AI runt omkring oss: Virtuella assistenter, shoppingrekommendationer på nätet och till och med automatisk undertextning av videor använder AI. Här presenteras en kort video eller infografik från Europeiska kommissionens AI-initiativ. [https://www.youtube.com/watch?v=xOeGBh6AS74] 3. Gruppaktivitet: Utforskning av AI:s påverkan (20 min) • Utbildaren delar in deltagarna i grupper som var och en analyserar en annan AI-tillämpning (t.ex. AI inom hälso- och sjukvård, utbildning, kundtjänst).

	• Varje grupp svarar på följande frågor: - o Hur förbättrar AI det här området? - o Vilka är dess begränsningar? - o Vilka etiska problem kan uppstå? • Grupperna presenterar sina resultat i en kort diskussion. 4. Praktisk övning: Utforska AI-verktyg (10 min) • Deltagarna testar AI-drivna applikationer som t.ex.: - o ChatGPT eller Google Bard (AI-genererat innehåll). - o Grammarly (AI-skrivhjälp). - o Google Lens (AI för bildigenkänning). • Läraren leder diskussionen om användbarhet, fördelar och utmaningar. 5. Reflektion och diskussion (5 min) • Deltagarna reflekterar över ett AI-verktyg som de skulle vilja utforska ytterligare. • Utbildaren uppmuntrar till medveten användning av AI och lyfter fram EU:s regelverk för AI (AI Act).
Resurser eller material som krävs:	Projektor eller skärm för bilder/video. • Tryckta handouts om definitioner av AI och etiska överväganden. • Smartphones eller bärbara datorer för interaktiva övningar. • Länkar till Europeiska kommissionens resurser om AI-etik och reglering.
Föreslagen bedömning/uppföljning:	• Reflektionsfrågor: - o Hur har din uppfattning om AI förändrats efter den här sessionen? - o Vilket AI-verktyg planerar du att integrera i dina rutiner? • Bedömning: - o Kort frågesport om AI-grunder. - o Deltagarna skriver ett kort uttalande om de etiska aspekterna av AI inom sitt intresseområde. • Uppföljningssession: - o Deltagarna återbesöker AI-verktygen efter en månad och diskuterar sina erfarenheter.

	o Diskussion om kommande AI-framsteg och policyförändringar i EU.
--	---

6. Att bemästra en ny app på 30 minuter

Teman	Digitala färdigheter
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämnets titel:	Att bemästra en ny app på 30 minuter
Kompetenser som tas upp:	P2 (flexibilitet) • Digital läskunnighet • Problemlösning • Självförtroende i teknikanvändning
Syfte med sessionen:	• Guida äldre personer genom processen att ladda ner och konfigurera en app. • Bygga upp deras självförtroende när det gäller att utforska nya digitala verktyg. • Uppmuntra självständig och säker användning av appar.
Lärandemål:	• Identifiera och få tillgång till rätt appbutik för sin enhet. • Ladda ner och installera en app på ett säkert sätt. • Skapa ett konto och navigera i appens grundläggande funktioner. • Justera inställningar för en personligt anpassad upplevelse.
Beskrivning av aktiviteter:	• Utbildaren börjar med att visa hur man öppnar appbutiken och söker efter en app. • Deltagarna följer med genom att använda sina enheter för att ladda ner den valda appen. • Utbildaren förklarar hur man skapar ett konto och utforskar de viktigaste funktionerna med gruppen. • Deltagarna övar på att utföra en grundläggande uppgift i appen (t.ex. skicka ett meddelande, göra ett inlägg, ställa in en påminnelse). • Sessionen avslutas med frågor och svar samt självreflektion.
Resurser eller material som krävs:	Smartphones eller surfplattor • Internetanslutning • Lista över rekommenderade nybörjarvänliga appar • Handout med steg-för-steg-instruktioner
Föreslagen bedömning/uppföljning:	Reflektionsfrågor om användarvänlighet och självförtroende: 1. Hur säker känner du dig på att ladda ner och konfigurera en app efter den här sessionen?

	2. Vilket steg i processen var enklast för dig? Vilket var det mest utmanande? 3. Hur troligt är det att du kommer att ladda ner en ny app på egen hand i framtiden? 4. Vad skulle hjälpa dig att känna dig ännu mer bekväm med att använda nya appar?
--	--

Ämne 4: Sport och hobbyer

1. Att bygga upp en hållbar rutin

Temat	Sport och hobbyer
Beräknad längd (minuter):	60 min
Ämnets titel:	Att bygga upp en hållbar träningsrutin
Kompetenser som tas upp:	P1 (Självreglering)
Syfte med sessionen:	• Hjälpa deltagarna att utforska sina motiv för att träna • Stödja äldre vuxna i att utforma en personlig och uppnåelig träningsrutin • Främja ett långsiktigt engagemang för fysisk aktivitet genom roliga och hanterbara vanor
Lärandemål:	• Identifiera personliga skäl för att hålla sig fysiskt aktiv • Lär dig hur du utformar en enkel rutin som är skräddarsydd efter individuella preferenser och behov • Upptäcka praktiska strategier för att hålla sig motiverad och konsekvent

Beskrivning av aktiviteter:	Välkomsthälsning och introduktion (10 minuter): <i>Utbildaren hälsar gruppen välkommen och introducerar ämnet. En kort gruppdiskussion följer där deltagarna berättar hur de för närvarande håller sig aktiva eller vad som hindrar dem från att göra det.</i> Kartläggning av motivation (10 minuter): <i>Deltagarna får ett arbetsblad med uppmaningar som "Jag vill känna mig mer..." eller "Jag tycker om aktiviteter som...". Utbildaren uppmuntrar till öppen delning för dem som känner sig bekväma.</i> Utforma en personlig rutin (20 minuter): <i>Utbildaren presenterar tre exempel på veckorutiner (promenadbaserade, stretchingbaserade, en blandning av lätta rörelser) och diskuterar hur de kan justeras. Deltagarna uppmanas att skissa på sin egen plan utifrån preferenser, begränsningar och livsstil.</i> Att hålla sig på rätt spår (10 minuter): <i>Gruppen utforskar strategier för att skapa vanor: kombinera rörelse med dagliga rutiner, använda enkla påminnelser och följa upp framsteg. Deltagarna kan dela med sig av tips eller utmaningar.</i> Gruppens sammanfattning och reflektion (10 minuter): <i>Varje deltagare uppmanas att dela med sig av en liten åtgärd som de ska prova under den kommande veckan. Utbildaren avslutar sessionen med att förstärka värdet av konsekvens och självmedkänsla.</i>
Resurser eller material som krävs:	• Tryckta arbetsblad eller anteckningsblock • Pennor eller blyertspennor • Utskrivna exempel på rutiner • Blädderblock eller whiteboard (valfritt)
Föreslagen bedömning/uppföljning:	Reflektionsfrågor: Vilken typ av rörelse tycker jag om och varför? • Vad kan jag göra för att motion ska bli en del av min veckorytm?

	Valfri uppföljning: En incheckning efter två veckor för att se hur rutinerna fungerar och för att stödja dem som behöver justera dem.
--	---

2. Skapa och knyta kontakter genom dina intressen

Temat	Skapa och knyta kontakter genom dina intressen
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämnets titel:	Använda Instagram för att dela och skapa kontakt genom dina hobbyer
Kompetenser som tas upp:	S2 Kommunikation S3 Samarbete
Syfte med sessionen:	Introducera äldre vuxna till Instagram som en plattform för att dela hobbyer Lära dem hur man visuellt dokumenterar hobbies och kreativa aktiviteter Guida dem i hur de kan använda Instagrams funktioner för att få kontakt med olika grupper
Lärandemål:	Identifiera hobbies som är väl lämpade för visuell delning Lära sig kreativa tips för att dokumentera hobbies genom foton och videor Förstå hur man använder hashtags och Instagrams algoritm för att nå ut till andra Utforska relaterade plattformar för att utöka delning och engagemang
Beskrivning av aktiviteter:	Utbildaren börjar med en introduktion till Instagram och exempel på hobbyrelaterade konton Demonstrerar hur man tar bra foton/videor och skriver engagerande bildtexter Guida deltagarna i att skapa ett exempelinlägg med hjälp av sin favorithobby

	<i>Diskuterar hur man använder hashtags och följer communities</i> <i>Gruppdiskussion om fördelar och utmaningar med att dela med sig av hobbies online</i> <i>Frågor och svar samt felsökningssession</i>
Resurser eller material som krävs:	Smartphones eller surfplattor med Instagram installerat Exempel på hobbyfoton eller videor för demonstration Projektor eller skärm för lärarens demonstrationer Handouts med tips och hashtag-listor
Föreslagen bedömning/uppföljning:	Reflektionsfrågor om hur bekväma deltagarna är med att använda Instagram Uppmuntra deltagarna att lägga upp ett hobbyfoto och rapportera tillbaka om engagemanget Uppföljningssession för att diskutera framsteg och felsöka problem

3. Att lära sig ett nytt språk

Teman	Sport och hobbyer
Beräknad varaktighet (minuter):	60 minuter
Ämnets titel:	Att lära sig ett nytt språk
Kompetenser som tas upp:	L1 (tankesätt för tillväxt)

Syfte med sessionen:	<i>Uppmuntra deltagarna att anta en positiv inställning till att lära sig nya färdigheter</i> <i>Introducera grundläggande verktyg och tekniker för språkinläring</i> <i>Främja nyfikenhet och engagemang genom enkel och meningsfull språkanvändning</i>
Mål för inläring:	Lära sig grunderna i hur man närmar sig språkinläring med självförtroende Öva på ett litet urval av vanliga fraser på ett nytt språk Utforska gratis digitala verktyg och samhällsbaserade språkresurser
Beskrivning av aktiviteter:	Uppvärmningsdiskussion (10 minuter): Utbildaren frågar gruppen om det finns några språk som de alltid har velat lära sig eller har hört talas i sitt samhälle. Frivilliga berättar om korta minnen eller anledningar. Övning av fraser (15 minuter): Utbildaren introducerar fem enkla fraser på ett valt språk (t.ex. hälsningar, tack, mitt namn är...). Deltagarna upprepar efter läraren och övar med en partner i par eller smågrupper. Demo av digitala verktyg (15 minuter): Utbildaren demonstrerar hur man använder en gratisapp som Duolingo eller Babbel på en smartphone eller surfplatta från . Deltagarna följer med och provar en kort lektion. De som saknar enheter kan paras ihop med någon eller observera. Skattjakt på språk (15 minuter): Deltagarna får en tryckt lista med föremål eller handlingar som de ska märka ut i rummet eller i ett arbetsblad med hjälp av det nya språket. Detta uppmuntrar till aktiv återkallelse och lekfullhet. Sammanfattning och uppmuntran (5 minuter): Varje deltagare berättar om en fras som de kommer ihåg eller ett verktyg som de vill utforska. Läraren uppmuntrar till fortsatt utforskande hemma.

Resurser eller material som krävs:	Pennor, utskrivna handouts eller arbetsblad Tillgång till smartphones eller surfplattor (om tillgängligt) Enkla tryckta ordlistor (valfritt) Wifi
Föreslagen bedömning/uppföljning:	Reflektionsfrågor: • Hur kändes det att prova ett nytt språk idag? • Vilket inlärningsverktyg eller vilken inlärnings teknik kändes lättast för mig? Valfri uppföljning: Bjud in deltagarna till en språkdelningscirkel nästa vecka, där de kan dela med sig av en ny fras eller fakta som de lärt sig.

4. Planering av en gruppträningsutmaning

Tema	Sport och hobbyer
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Titel på ämne:	Planering av en gruppträningsutmaning
Kompetenser som tas upp:	<i>S3 (Samarbete)</i>
Syfte med sessionen:	• <i>Hjälpa deltagarna att utforma en samarbetsaktivitet kring rörelse</i> • <i>Främja inkludering, lagarbete och gemensamma mål</i> • <i>Stödja hälsosam social interaktion genom ett gemensamt projekt</i>

Lärandemål:	Förstå hur man organiserar en fitnessutmaning för en grupp Öva på att sätta upp gemensamma mål och roller inom ett team Lära sig att anpassa en gruppaktivitet så att den passar olika förmågor
Beskrivning av aktiviteter:	Gruppdiskussion (10 minuter): Utbildaren bjuder in deltagarna att dela med sig av tidigare erfarenheter av att göra en aktivitet tillsammans med andra. Det kan handla om promenader, danslektioner eller att helt enkelt prata medan man rör på sig. Brainstormsession (15 minuter): Gruppen delas in i mindre team. Varje grupp kommer med en idé till en gruppträningsutmaning, t.ex. "10 dagars stegräknare" eller "3 morgnar med stretching tillsammans". Planeringsaktivitet (20 minuter): Varje team skapar en enkel plan: - o Vad kommer utmaningen att innebära? - o Hur länge kommer den att pågå? - o Hur ska de följa upp framstegen? - o Vilka roller kommer varje person att ha? Presentation och återkoppling (10 minuter): Lagen presenterar kort sin utmaningsidé. Utbildaren uppmuntrar till stödjande återkoppling från gruppen. Sammanfattning (5 minuter): Deltagarna reflekterar över hur de kan tillämpa detta i sina egna liv med familj, grannar eller vänner.
Resurser eller material som krävs:	Tuschpennor, papper eller blädderblock för grupplanering

	Exempel på mallar för spårningsaktiviteter (valfritt) Bekvämt utrymme för rörelse eller brainstorming (kan vara sittande)
Föreslagen bedömning/uppföljning:	Reflektionsfrågor: • Vilken typ av träningsaktivitet tycker jag bäst om när den delas med andra? • Hur har arbetet i grupp format min uppfattning om rörelse? Valfri uppföljning: Sätt upp en riktig grupputmaning för nästa vecka med intresserade deltagare och möt upp för att reflektera över den efteråt.

5. Att återupptäcka glädjen genom rörelse

Tema	Sport och hobbyer
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämnets titel:	Att återupptäcka glädjen i rörelse
Kompetenser som tas upp:	<i>P3 (Välbefinnande)</i>
Syfte med sessionen:	<i>Uppmuntra deltagarna att återknyta till rörelse på ett sätt som känns naturligt och njutbart</i> <i>Stödja känslomässigt och mentalt välbefinnande genom lätt fysisk aktivitet</i> <i>Hjälpa deltagarna att reflektera över positiva minnen av rörelse och utforska nya möjligheter</i>
Mål för inlärning:	Identifiera typer av rörelse som främjar positiva känslor och avslappning Utforska nya sätt att föra in rörelse i vardagen

	Förstå de känslomässiga och sociala fördelarna med lätt fysisk aktivitet
Beskrivning av aktiviteter:	Inledande diskussion (10 minuter): Utbildaren välkomnar gruppen och uppmanar deltagarna att minnas en tid då rörelse kändes behaglig eller befriande. Detta kan vara från vilket skede som helst i livet. Frivilliga kan dela med sig, men de som föredrar avskildhet kan också skriva ner det. Övning i att upptäcka rörelse (15 minuter): Utbildaren presenterar 5 olika exempel på lätta, glädjefyllda rörelser: • Dans • Stolsbaserad yoga • Promenader i naturen • Lätt trädgårdsarbete • Stretching i fri form till musik Gruppen tittar sedan på ett kort klipp (eller en demonstration, om det är live) av två exempel och diskuterar hur de känner inför att prova dem. Personlig glädjekarta (20 minuter): Deltagarna får ett enkelt arbetsblad med frågor: • "Vilken typ av rörelse ger mig frid?" • "Vilka utrymmen får rörelse att kännas behagligt (t.ex. kök, trädgård, park)?" • "Finns det musik som inspirerar mig att röra på mig?" De använder detta för att skissa på sin egen Joy Movement Map - en visuell eller skriftlig lista över aktiviteter som de vill prova eller återvända till. Avslutande cirkel (15 minuter): Gruppen samlas för att dela med sig av en liten handling eller glädjefylld

	rörelse som de ska prova under den kommande veckan. Utbildaren avslutar med ett uppmuntrande budskap och en uppmaning att fortsätta experimentera med det som känns bra.
Resurser eller material som krävs:	Pennor och utskrivna arbetsblad för Joy Movement Map Tillgång till korta videoklipp eller musik (valfritt) Ett lugnt utrymme för enkla sittande rörelser (valfritt)
Föreslagen bedömning/uppföljning:	Reflektionsfrågor: • Vad förvånade mig med hur jag känner mig när jag rör mig på ett avslappnat sätt? • Hur kan jag få in mer av den här typen av rörelser i min dagliga rutin? Valfri uppföljning: Ett rörelseutbyte om 1-2 veckor där deltagarna kan prova lätta gruppaktiviteter eller dela med sig av sina erfarenheter.

6. Prova en ny hobby utan rädsla

Tema	Sport och hobbyer
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämnets titel:	Att prova en ny hobby utan rädsla
Kompetenser som tas upp:	L1 (Tankesätt för tillväxt)
Syfte med sessionen:	Bygga upp elevernas självförtroende när det gäller att prova nya kreativa eller personliga hobbyer

	<i>Utmana rädslan för att misslyckas och perfektionism</i> <i>Främja ett nyfiket och öppet förhållningssätt till nya upplevelser</i>
Lärandemål:	Identifiera personliga intressen och potentiella hobbyidéer Förstå hur man närmar sig en hobby med nyfikenhet snarare än press Uppleva hur det är att prova något nytt i en stödjande miljö
Beskrivning av aktiviteter:	Inledande diskussion (10 minuter): Utbildaren frågar: "Finns det något som du alltid har velat prova men aldrig gjort?" Deltagarna uppmanas att dela med sig av (eller skriva privat) en hobby eller ett intresse som de har undvikit på grund av rädsla eller självtvivel. Prova på-minisession (20 minuter): Utbildaren förbereder tre grundläggande hobbystationer (t.ex. skiss, collage, origami, enkel poesi, lerformning). Deltagarna uppmuntras att prova minst en aktivitet i tio minuter utan att sträva efter att "göra rätt". Reflektion över tankesätt för tillväxt (10 minuter): Utbildaren delar med sig av korta citat eller exempel om att lära sig genom misstag. Deltagarna reflekterar över hur det kändes att prova något utan att förvänta sig perfektion. Planering av hobby (15 minuter): Varje deltagare väljer en hobby att utforska vidare och skriver ner en liten åtgärd som de ska vidta under den kommande veckan (t.ex. besöka ett bibliotek, titta på en video, köpa material). Sammanfattning (5 minuter): Gruppen delar med sig av sina sista tankar. Utbildaren uppmuntrar dem att stötta varandra om någon fortsätter att utforska sin valda hobby.
Resurser eller material som krävs:	Grundutrustning för 2-3 minihobbystationer Överblivet papper, pennor, lim, saxar

	Tryckta inspirerande citat eller hobbyidéer Musik (valfritt)
Föreslagen bedömning/uppföljning:	• Frågor för reflektion: - o Vad förvånade mig mest när jag provade en ny aktivitet idag? - o Hur kan jag påminna mig själv om att det är en styrka att vara nybörjare? • Valfri uppföljning: Be deltagarna att ta med sig något de har skapat, lärt sig eller utforskat till nästa session.



Social Circles



Co-funded by
the European Union



Finansierat av Europeiska unionen. De åsikter och uppfattningar som uttrycks är dock endast författarnas egna och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller EACEA:s (European Education and Culture Executive Agency) åsikter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem. Projektnummer: 2024-1-SE01-KA220-ADU-000250055