



Social Circles

Handbok för deltagare

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

Tema 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: Självreglering	Självreglering
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämne	Mindfulness genom konst
Kompetenser som tas upp:	Självreglering - medvetenhet om och hantering av känslor, tankar och beteende.
Aktivitetens titel:	Mindful collage
Fördelen med denna aktivitet för äldre vuxna:	• Mindful collage: Fördelarna med mindful collage för äldre är att det kan förbättra den kognitiva funktionen och minnet. • Att ägna sig åt en kreativ aktivitet som collage kan bidra till att stimulera hjärnan och förbättra kognitiva färdigheter som uppmärksamhet, koncentration och problemlösning. • Detta kan vara särskilt fördelaktigt för äldre vuxna som kan uppleva åldersrelaterad kognitiv nedgång. • Att göra collage kan också bidra till att förbättra finmotoriken och koordinationen mellan hand och öga, vilket kan vara viktigt för att upprätthålla självständighet i dagliga uppgifter. • Mindful collage-aktiviteter kan vara ett roligt och engagerande sätt för äldre att träna hjärnan och hålla sig mentalt skärpta.
Steg-för-steg-instruktioner:	• Samla material som tidskrifter, tidningar, fotografier, sax, lim och en stor bit papper eller affischtavla • Hitta ett lugnt, bekvämt utrymme att arbeta i utan distraktioner • Ta några djupa andetag och samla dig innan du påbörjar aktiviteten • Börja med att titta igenom materialet och välj ut bilder eller ord som du känner igen dig i • Klipp ut de bilder och ord som du dras till och arrangera dem på papperet eller affischtavlan • Lek med olika layouter och kombinationer tills du känner dig nöjd med helhetsintrycket • Ta pauser när det behövs för att reflektera över de bilder och ord du har valt • Använd skapandet som en form av meditation, fokusera på nuet och på processen att uttrycka dig genom collage • När du är klar med collaget kan du ta dig tid att sitta med det och fundera över vad det betyder för dig

	• Överväg att skriva ner eventuella tankar eller insikter som uppstår under aktiviteten för att ytterligare fördjupa din förståelse av dig själv och din resa
Länk till ytterligare resurser eller läsmaterial:	Collage för självmedkänsla https://www.juliareeve.co.uk/post/multi-sensory-mindfulness Kreativa collage Kreativa collage (Mindfulness / sensoriskt baserat lärande - visuellt) Konstskapande för mindfulness och självvård Mindful Collage - Mel Rye Kreativt och kraftfullt mindfulnessprojekt med blandad media-artjournal Kreativt och kraftfullt mindfulnessprojekt med konstjournaler med blandade medier - Artful
Frågor om självreflektion:	Hur återspeglar den slutliga sammansättningen av ditt collage dina inre tankar eller känslor? Tyckte du att den här aktiviteten var ett användbart verktyg för självreflektion och kontemplation? Hur skulle du kunna införliva mindful collage i din vanliga egenvårdsrutin? Vilka nya insikter eller perspektiv har du fått om dig själv genom processen med att skapa ett mindful collage? Hur planerar du att fortsätta utforska självreflektion och mindfulness genom kreativa aktiviteter som collagemakeri i framtiden?
Mall (om sådan krävs)	

2. Utforska olika kulturer genom mat och musik

Tema	Konstnärliga och kulturella discipliner
Beräknad varaktighet (minuter):	120 min
Ämne	Utforska olika kulturer genom mat och musik

Kompetenser som tas upp:	Flexibilitet Förmåga att hantera övergångar och osäkerhet och att möta utmaningar Utforska nya saker
Aktivitetens titel:	Undersöka och utforska mat och musik
Fördelen med denna aktivitet för äldre vuxna:	• Att lära sig om olika kulturer, traditioner och musik kan bidra till att förbättra den kognitiva funktionen och minnet hos äldre. Det kan utmana deras sinnen och bidra till att hålla dem mentalt aktiva. • Att prova olika typer av mat och delta i musik och dans kan vara fysiskt fördelaktigt för äldre vuxna. Det uppmuntrar till fysisk rörelse och kan bidra till att förbättra det allmänna fysiska välbefinnandet. • Att utforska olika kulturer genom mat och musik kan stimulera kreativiteten och ge äldre en känsla av att uttrycka sig själva. De kan upptäcka nya intressen, talanger och sätt att uttrycka sig på. • Att lära sig om olika kulturer kan öka medvetenheten om och uppskattningen för mångfald bland äldre. Det kan hjälpa dem att utveckla ett mer öppensinnat och inkluderande perspektiv gentemot andra.
Steg-för-steg-instruktioner:	• Undersök olika kulturer och deras kök: Börja med att utforska olika kulturer och undersöka vilka typer av mat och musik som är mest förknippade med varje kultur. Använd böcker, online-resurser, dokumentärer och besök till och med lokala kulturevenemang eller restauranger för att lära dig mer om olika kulturella sedvänjor. • Gör en lista över mat och musik som du vill utforska: Efter att ha undersökt olika kulturer kan du göra en lista över specifika livsmedel och musik som du vill utforska ytterligare. • Experimentera med matlagning och musiklyssning: Prova att laga traditionella rätter från de utvalda kulturerna och lyssna på musik från dessa regioner. Följ recept, titta på tutorials, lyssna på traditionell musik medan du lagar och njuter av måltiden. • Slutligen kan du dokumentera din resa genom att föra dagbok, skapa en klippbok eller dela med dig av dina upplevelser på sociala medier. Skriv om de recept du har provat, den musik du har lyssnat på, och de insikter du har fått genom att utforska olika kulturer genom mat och musik. Den här dokumentationen kan fungera som en värdefull resurs för framtida referens och inspirera andra att ge sig i kast med liknande självstyrda inlärningsupplevelser.

Länk till ytterligare resurser eller läsmaterial:	Förståelse för kultur genom mat Förståelse för kultur genom mat - Lets Eat The World Topp 8 matkulturer att upptäcka runt om i världen Topp 8 matkulturer att upptäcka runt om i världen Zicasso Svensk matkultur - lokala råvaror, internationella smaker och framåtanda Det svenska köket kombinerar lokala ingredienser och globala smaker Visit Sweden
Frågor för självreflektion:	Hur kändes det att utforska olika kulturer med hjälp av mat och musik? Lärde du dig något nytt eller överraskande om olika kulturer genom den här aktiviteten? Såg du några likheter eller skillnader mellan de olika kulturer du utforskade? Vad kan du göra för att fortsätta utforska och lära dig mer om olika kulturer genom mat och musik i framtiden?
Mall (om sådan krävs)	

3. Förstå andra genom historieberättande

Temat	Förståelse för andra genom historieberättande
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämne	Berättande
Kompetenser som tas upp:	Empati - förståelsen för en annan persons känslor, erfarenheter och värderingar, och tillhandahållandet av lämpliga svar
Aktivitetens titel:	Förstå andra genom historieberättande
Fördelen med denna aktivitet för äldre vuxna:	Att engagera sig i berättande aktiviteter kan hjälpa äldre att förbättra sitt minne, sin uppmärksamhet och sina kognitiva funktioner.

	• Genom att lyssna på och dela med sig av berättelser kan äldre öka sina kognitiva färdigheter och hålla sinnet aktivt. • Berättande aktiviteter ger äldre möjlighet att knyta an till andra och bygga relationer. Att dela med sig av personliga erfarenheter, minnen och känslor genom berättande kan bidra till att skapa en känsla av gemenskap och tillhörighet. • Berättande gör det möjligt för äldre att uttrycka sina tankar, känslor och erfarenheter på ett kreativt och meningsfullt sätt. Detta kan hjälpa dem att bearbeta svåra känslor, hantera stress och hitta en känsla av katharsis och läkning. • Berättande kan hjälpa äldre vuxna att lära sig om olika kulturer, traditioner och perspektiv. Genom att lyssna på olika historier och berättelser kan äldre vuxna utöka sin förståelse för världen och utveckla större empati och medkänsla för andra. • Att engagera sig i berättande aktiviteter kan uppmuntra äldre att reflektera över sina egna erfarenheter, värderingar och övertygelser. Denna självreflektion kan leda till personlig tillväxt, självmedvetenhet och en större känsla av mål och mening i livet.
Steg-för-steg-instruktioner:	Den här aktiviteten uppmuntrar deltagarna att utveckla empati och förståelse genom att utforska andras berättelser. Genom berättande kan individer dela med sig av sina unika erfarenheter, perspektiv och kulturer, vilket ger en djupare förståelse för mångfald. Material som behövs Papper och pennor eller digitala enheter för att skriva Steg Förberedelsefas (1 timme) Reflektera över din egen berättelse: Skriv ner viktiga livserfarenheter som har format den du är. Fokusera på stunder av utmaning, glädje, lärande och tillväxt. Fundera över hur dessa upplevelser kan återkopplas till andra och vilka lärdomar de kan ge. Forskningsfas (1 timme) Utforska berättelser från olika kulturer och bakgrunder. Detta kan innebära att du läser böcker, tittar på dokumentärer, lyssnar på poddar eller deltar i samtal i samhället. Gör anteckningar om olika berättelsestilar och tekniker. Var uppmärksam på hur olika berättelser skapar kopplingar och väcker känslor. Utveckling av berättande (2 timmar) Skapa din berättelse: Organisera dina personliga erfarenheter till en sammanhängande berättelse. Tänk på struktur (början, mitt, slut), teman och nyckelbudskap.

	Öva på ditt berättande: Repetera din berättelse högt, med fokus på röstmodulering, tempo och känslomässigt framförande. Du kan göra detta ensam eller tillsammans med en vän som kan ge dig feedback. Dela med sig av berättelser (2-3 timmar) Ordna en berättarcirkel med vänner, familj eller medlemmar i samhället. Varje deltagare får möjlighet att dela med sig av sin berättelse. Se till att miljön är stödjande och respektfull. Sätt upp grundregler för aktivt lyssnande (t.ex. inga avbrott, stötta varandra). När varje berättare har delat med sig av sin historia finns det tid för frågor och reflektioner. Detta främjar en djupare kontakt och förståelse för varje berättelse. Reflektion (1 timme) Efter berättelsesessionen tar du dig tid att reflektera över upplevelsen. Skriv ner dina tankar och känslor om vad du har lärt dig av andras berättelser och hur de har påverkat ditt perspektiv. Fundera över följande frågor: Hur förändrades din förståelse för andras perspektiv av att du fick höra om deras erfarenheter? Hur kan historieberättande vara ett verktyg för empati i vardagen? Slutsats Denna självstyrda inlärningsaktivitet betonar berättandets kraft när det gäller att främja empati och förståelse mellan individer med olika bakgrund. Genom att dela med sig av och lyssna på personliga berättelser kan deltagarna bygga broar mellan kulturer och erfarenheter, vilket berikar deras perspektiv och förbättrar deras sociala kontakter.
Länk till ytterligare resurser eller läsmaterial:	Tekniker för berättande 8 klassiska berättartekniker för engagerande presentationer Din guide till vad storytelling är och hur du blir en bra berättare Hur man blir en bra berättare: 9 taktiker att prova Vad är historieberättande? Vad är storytelling? - Nationellt nätverk för historieberättande Vad är Storytelling? https://youtu.be/o14el_I9InE
Frågor för självreflektion:	Vilka insikter eller ny förståelse fick du om de personer som du engagerade dig med genom berättande? På vilket sätt påverkade delandet av personliga berättelser din empati och medkänsla för andra? Hur kan du tillämpa lärdomarna från den här aktiviteten för att förbättra din kommunikation och dina relationer med andra i ditt dagliga liv? Hur har den här erfarenheten påverkat din syn på berättandets kraft som ett verktyg för att skapa empati och förståelse?

Mall (vid behov)	
-------------------------	--

4. Organisera ett lokalt kulturevenemang

Tema	Konstnärliga och kulturella discipliner
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämne	Organisera ett lokalt kulturevenemang
Kompetenser som tas upp:	Samarbete - engagemang i gruppaktiviteter och lagarbete, erkänna och respektera andra
Aktivitetens titel:	Skapa ett lokalt kulturevenemang
Fördelen med denna aktivitet för äldre vuxna:	• Socialt engagemang: Att organisera eller delta i ett lokalt evenemang uppmuntrar till social interaktion och minskar känslor av ensamhet och isolering. Det ger möjlighet att träffa nya människor och stärka befintliga relationer. • Kognitiv stimulans: Att planera ett evenemang kräver organisation, problemlösning och kreativitet. Att ägna sig åt sådana aktiviteter kan hjälpa till att hålla sinnet skarpt och kan till och med minska risken för kognitiv nedgång. • Känsla av meningsfullhet: Att ta på sig ansvaret för att organisera ett evenemang kan ge äldre en känsla av meningsfullhet och uppfyllelse, vilket bidrar positivt till deras självkänsla och allmänna psykiska hälsa. • Samhörighet med samhället: Lokala evenemang främjar en känsla av tillhörighet och samhörighet med samhället. Äldre vuxna kan känna sig mer integrerade i sin lokala miljö, vilket förbättrar deras livskvalitet. Genom att skapa eller delta i lokala evenemang kan äldre vuxna avsevärt förbättra sin livskvalitet och bidra positivt till sina samhällen.

Steg-för-steg-instruktioner:	• Forskning och planering: Identifiera den kultur eller det tema som ska lyftas fram. Gör efterforskningar om liknande evenemang för inspiration och bästa praxis. • Bilda en organisationskommitté: Samla ihop ett team av volontärer eller kommittémedlemmar med olika färdigheter och bakgrunder. • Budgetering: Skapa en detaljerad budget som inkluderar kostnader för lokalhyra, underhållning, marknadsföring, förnödenheter och tillstånd. Identifiera potentiella finansieringskällor (bidrag, sponsring, biljettförsäljning). • Välja plats och datum: Välj en plats som är tillgänglig och lämplig för typen av evenemang. Välj ett datum som inte krockar med andra större lokala evenemang. • Planera programmet: Planera aktiviteter, föreläsningar, workshops och utställningar. Inkludera möjligheter till interaktivt engagemang (t.ex. provsmakning av mat, konstutställningar). • Tillstånd och försäkringar: Skaffa nödvändiga tillstånd och licenser från lokala myndigheter. Överväg ansvarsförsäkring för att skydda arrangörer och deltagare. • Marknadsföring: Ta fram en marknadsföringsplan som omfattar sociala medier, flygblad, anslagstavlor och lokala medier. Samarbeta med lokala influencers och organisationer för att nå ut till fler. • Engagera lokalsamhället: Uppmuntra lokalt deltagande (artister, försäljare, volontärer). Främja en känsla av ägande och stolthet över evenemanget genom uppsökande verksamhet. • Genomför evenemanget: Säkerställ tydlig kommunikation och samordning mellan teammedlemmarna på evenemangsdagen. Övervaka aktiviteterna för att snabbt ta itu med eventuella problem.
Länk till ytterligare resurser eller läsmaterial:	Hur man är värd för framgångsrika samhällsevenemang Den ultimata guiden för evenemangsplanering: Hur man planerar ett evenemang Eventtia Hur man planerar ett evenemang i 10 steg (med användbara tips) Indeed.com

	Hur man planerar ett evenemang: Den enkla guiden för att komma igång https://youtu.be/0LWeNrc4XUg
Frågor för självreflektion:	Vad har jag lärt mig om mig själv genom de här aktiviteterna? Granska eventuella svårigheter jag stött på - hur kan jag ta itu med eller lära mig av dessa aktiviteter? Har jag upptäckt något nytt om mina förmågor, intressen eller värderingar genom den här erfarenheten?
Mall (om sådan krävs)	

5. Att uttrycka sig genom kreativt skrivande

Tema	Konstnärliga och kulturella discipliner
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämne	Kreativt skrivande
Kompetenser som tas upp:	Tillväxttänkande - tro på sin egen och andras potential att kontinuerligt lära sig och utvecklas
Aktivitetens titel:	Ord som fönster: Utforska din inre värld
Fördelen med denna aktivitet för äldre vuxna:	- Förbättra förmågan till kreativt skrivande genom att uttrycka personliga tankar och känslor - Erfarenheter genom olika skrivstilar.
Steg-för-steg-instruktioner:	Introduktion Kreativt skrivande är en uttrycksform som gör att du kan dela med dig av dina tankar, känslor och åsikter på ett unikt sätt. Genom att använda din fantasi och dina personliga erfarenheter kan du skapa berättelser, dikter och essäer som avslöjar vem du är. Del 1: Uppvärmningsövning - "Medvetandets ström" Instruktioner: Ställ in en timer på 5 minuter.

	Skriv kontinuerligt utan att pausa, redigera eller oroa dig inte för grammatik. Låt dina tankar flöda ut på sidan. Skriv vad du än kommer att tänka på - känslor, observationer, minnen eller slumpmässiga idéer. När timern stängs av läser du vad du har skrivit. Markera eller stryk under fraser eller meningar som du känner igen dig i. Frågor för reflektion: Vilka fraser stod ut för dig, och varför? Hjälpte den här övningen dig att komma djupare in i dina tankar? På vilket sätt? • Del 2: Välj en skrivstil Välj en av följande stilar för att vidareutveckla dina idéer: Kort berättelse: Skapa en fiktiv berättelse baserad på en av de markerade fraserna från din uppvärmning. Vem är protagonisten? Vilka utmaningar står de inför? Överväg att inkludera dialog, miljö och sensoriska detaljer för att ge din berättelse liv. Dikt: Använd känslorna eller bilderna från din uppvärmning som inspiration till en dikt. Det kan vara fri vers, haiku eller någon annan form som tilltalar dig. Fokusera på levande bilder och känslor för att förmedla ditt budskap. Personlig uppsats: Skriv en essä där du reflekterar över en personlig erfarenhet som är relaterad till en av dina markerade fraser. Vad lärde du dig av den här upplevelsen? Hur formade den dig? Använd ett beskrivande språk för att engagera dina läsare och dela med dig av dina insikter. • Del 3: Delning och återkoppling Instruktioner: Para ihop dig med en annan deltagare och dela med dig av ditt skrivande. Ge varandra 5 minuter för att läsa och diskutera ditt arbete. Ge konstruktiv feedback med fokus på vad du gillade, samt förslag på förbättringar. När du får feedback ska du fundera på hur den kan förbättra ditt verk. • Del 4: Revidera och förfina Ta hänsyn till feedbacken och ägna lite tid åt att revidera ditt verk. Fokusera på tydlighet, känsla och detaljrikedom. Sträva efter att göra ditt uttryck så levande och autentiskt som möjligt. Valfri utvidgad aktivitet När du har reviderat kan du överväga att dela med dig av ditt arbete i en antologi i gruppen eller i en klubb för kreativt skrivande. Du kanske också vill undersöka möjligheten att skicka in till lokala litterära tidskrifter eller Online plattformar.
--	--

Länk till ytterligare resurser eller läsmaterial:	6 tips för att förbättra ditt kreativa skrivande. https://youtu.be/7w2DQ0JaETk Självuttryck genom kreativt skrivande Hur kan kreativt skrivande hjälpa dig att bearbeta dina känslor? av Midnight Waterz Medium Självuttryck i kreativt skrivande Writing Forward Vad är kreativt skrivande och hur man kommer igång https://youtu.be/6S7yB12Gjxs
Frågor för självreflektion:	Vad har du lärt dig om dig själv genom det här skrivandet? Hur känner du inför det slutliga verk du har skapat? Vilken roll spelar skrivandet för din personliga identitet eller självupptäckt? Vad skulle du göra annorlunda om du skulle gå tillbaka till det här stycket eller skriva något nytt?
Mall (om sådan krävs)	

6. Analys av en berömd målning

Tema	Konstnärliga och kulturella discipliner
Beräknad tidsåtgång (minuter):	60 min
Ämne	Att analysera en berömd målning
Kompetenser som tas upp:	Kritiskt tänkande - bedömning av information och argument för att stödja välgrundade slutsatser och utveckla innovativa lösningar.
Aktivitetens titel:	Lär dig att analysera en berömd målning

Fördelen med denna aktivitet för äldre vuxna:	• Processen att analysera en målning uppmuntrar till kritiskt tänkande och stimulerar kognitiva funktioner. Det kräver att man observerar detaljer, tolkar färger och former och beaktar det historiska och kulturella sammanhanget, vilket kan bidra till att hålla hjärnan aktiv. • Konstanalys kan framkalla känslor och personliga reflektioner. Att diskutera känslor kring en målning främjar känslouttryck och kan hjälpa äldre vuxna att bearbeta sina egna erfarenheter och minnen, vilket bidrar till övergripande känslomässigt välbefinnande.
Steg-för-steg-instruktioner:	Inledning Konstanalys är ett engagerande sätt att fördjupa din förståelse för en målningens betydelse, sammanhang och påverkan. Denna handout guidar dig genom de viktigaste stegen för att kritiskt analysera en berömd målning. Använd målningen - Vincent van Goghs "Stjärnklar natt" Steg för att analysera en målning 1. Observation Initialt intryck: Titta på målningen utan att tänka för mycket. Vad är din första känsla eller tanke? Visuell analys: Motivet: Vad är avbildat? (människor, föremål, natur etc.) Komposition: Hur är elementen arrangerade? (balans, symmetri, fokuspunkter) Färger: Vilka färger används? Är de varma eller kalla? Hur påverkar de stämningen? Linjer och former: Vilka typer av linjer förekommer (raka, böjda, ojämna)? Vilka former dominerar målningen? 2. Kontextuell analys Konstnärens bakgrund: Undersök konstnärens biografi. Vilka var deras influenser, stil och anmärkningsvärda verk? Historisk kontext: Tidsperiod: När skapades målningen? Vilka stora händelser utspelade sig i världen vid den tiden? Kulturell kontext: Vilka kulturella eller sociala faktorer kan ha påverkat målningen? Rörelse: Vilken konstriktning tillhör målningen? (t.ex. impressionism, surrealism, barock) 3. Tematisk analys Teman: Vilka teman är närvarande i målningen? (t.ex. kärlek, konflikt, natur, identitet) Symboler: Finns det några symboler eller allegoriska element? Vad föreställer de? Känslor och stämning: Vilka känslor väcker målningen? Hur uppnår konstnären detta? 4. Personlig reflektion Personlig respons: Hur känns målningen för dig? Vilka tankar eller känslor väcker den? Kritiskt perspektiv: Fundera över målningens effektivitet. Lyckas den förmedla sitt budskap? Varför eller varför inte? 5. Att sätta ihop det hela Strukturera din analys När du skriver din analys ska du tänka på följande struktur:

	<i>Inledning:</i> Målningens titel, konstnär och datum. Kort översikt över målningens betydelse. <i>Observation:</i> Beskriv vad du kommit fram till i din visuella analys. Diskutera komposition, färg och linjer. <i>Kontextuell analys:</i> Sammanfatta konstnärens bakgrund och det historiska sammanhanget. Förklara konstriktningen och dess relevans för målningen. <i>Tematisk analys:</i> Identifiera och förklara målningens teman och symboler. Diskutera de känslor som konstverket framkallar. <i>Personlig reflektion:</i> Dela med dig av dina personliga tankar och den inverkan som målningen hade på dig. Gör en kritisk utvärdering av målningens framgång.
Länk till ytterligare resurser eller läsmaterial:	Hur man gör en visuell analys Konsthistoria https://youtu.be/3QXHsM00_Yk Hur man analyserar en målning - ett praktiskt exempel Hur man analyserar ett konstverk: en steg-för-steg-guide för studenter Videokonstanalys - bifogat material
Frågor för självreflektion:	Vilka nya insikter eller kunskaper har du fått från den här aktiviteten och videon som du kan tillämpa på din förståelse av konst i allmänhet? Hur har den här aktiviteten utmanat dina åsikter eller antaganden om konst? Hur har ditt perspektiv på din egen kreativitet eller ditt konstnärliga uttryck förändrats som ett resultat av aktiviteterna?
Mall (om sådan krävs)	

Tema 2: Tids- och budgethantering

1. Att sätta upp och hålla sig till ett veckoschema

Temat	Tidshantering
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämne	Att sätta upp och hålla sig till ett vecko- eller månadsschema
Kompetenser som tas upp:	Självreflektion Välbefinnande

Aktivitetens titel:	Bortom rutinen: Jag gör det som är bra för mig och som jag tycker om
Fördelen med denna aktivitet för äldre vuxna:	De fördelar som kan uppnås är: • Reflektion över hur tiden spenderas dagligen och månadsvis, både individuellt och genom gruppaktiviteter. • Identifiera hur fritiden för närvarande används i dagliga rutiner. • Lär dig om nya aktiviteter och intressen och dela idéer med gruppen. • Bedöma prioriteringar i förhållande till åtaganden, intressen, relationer, erfarenhet och motivation. • De valda prioriteringarna kommer att ingå i din projektplanering. • Ta fram ett schema som fokuserar på fysisk och social hälsa och mindre på stillasittande och isolering. • Skapa medvetenhet om hur tid och resurser kan användas på ett mer effektivt sätt.
Steg-för-steg-instruktioner:	Steg 1. Skriv en lista över alla dina dagliga aktiviteter/åtaganden och hur mycket tid du lägger på dem. Gör samma sak för vecko- och månadsåtaganden/aktiviteter. Steg 2. Utforma ditt schema: identifiera de aktiviteter och åtaganden som måste göras varje dag. Steg 3. Som hjälp kan du ladda ner en planeringsmall som du kan använda från Canva (länk nedan). Steg 4. Anteckna dessa uppgifter i din planeringsbok varje vecka/månad. Ordna dem efter prioritet och se till att du har en realistisk tidsram för var och en av dem, så att du undviker underskattningar. Steg 5. När din planering är klar, ta en stund att gå igenom den. Leta efter tidsfönster där du kan lägga in aktiviteter som stöder ditt fysiska och psykiska välbefinnande. Steg 6. Fyll de nya tidsfönstren med nya aktiviteter som du tycker om att göra.
Länk till ytterligare resurser eller läsmaterial:	Gratis mallar för vecko-/månadsplanerare: https://www.canva.com Fördelar och strategier för tidshantering: https://asana.com/it/resources/time-management-tips https://itsgoodtobehomeinc.care/10-key-tips-for-time-management-for-the-elderly/ https://osmpartnermc2.com/time-management-la-gestione-efficace-del-tempo https://www.cohme.org/post/helping-older-adults-with-time-management Alpen-metoden för tidshantering: https://www.timetrackapp.com/en/blog/alpen-method/ Hjärnövningar för att stärka ditt sinne https://www.youtube.com/watch?v=pCpитеBel8E

	https://www.verywellmind.com/brain-exercises-to-strengthen-your-mind-2795039 13 hjärnövningar som hjälper dig att hålla dig mentalt skarp https://www.healthline.com/health/mental-health/brain-exercises#meditate YouTube-video med sittövningar: https://www.youtube.com/watch?v=8BcPHWGQO44 Spel och aktiviteter för seniorer https://www.nsw.gov.au/community-services/seniors-card/games-and-activities
Frågor för självreflektion:	Hur användbar var den här tidshanteringsövningen för dig? Tror du att du, nu när du har identifierat en uppnåelig vecko-/månadsplanering, kan se var du kan lägga in aktiviteter som du tycker om att göra för dig själv?
Mall (vid behov)	Mallar för veckoplanering: https://www.canva.com/it_it/planner/modelli/settimanale/

2. Budgetering av pensionen: Förenkla ekonomin

Tema	Tid och budgethantering
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämne	Budgetering av pensionen: Förenkla ekonomin
Kompetenser som tas upp:	P2 Flexibilitet P1 Självreglering
Aktivitetens titel:	Min månatliga budget
Fördel med denna aktivitet för äldre vuxna:	• Ökad medvetenhet om vilka typer av personliga inkomster och utgifter som uppstår i ditt hushåll. • Ge en översikt över utgifter i förhållande till inkomster • Hitta en sammanhängande balans mellan behov och tillgänglig ekonomisk täckning • Uppnå en mer avslappnad och positiv relation till pengar.

Steg-för-steg-instruktioner:	Denna självständiga inlärningsaktivitet börjar med att du väljer vilket format du föredrar, papper eller digitalt. Om du föredrar papper rekommenderar vi att du använder en anteckningsbok som är avsedd för att registrera dina konton, om du föredrar digitalt rekommenderas ett Excel-kalkylblad. I båda fallen är stegen som ska följas följande: Steg 1. Registrera dina regelbundna utgifter och de datum då de uppstår. Om du inte har något system för att hantera dina inkomster och utgifter kan du försöka rekonstruera föregående månads utgifter. Använd den kronologiska metoden för att registrera inkomster och utgifter med en kort beskrivning av transaktionen och en indikation på det aktuella penningbeloppet. Steg 2. Försök att simulera en prognos för nästa månad med hjälp av dina uppgifter. Gör en noggrann bedömning av om: • Det finns några fasta betalningsfrister. • Det finns oförutsedda utgifter. • Finns det några utgifter som du kan minska? • Kan du öka dina inkomster? • Kan du avsätta några besparingar? Steg 3. Definiera en tydlig månadsbudget som balanserar utgifter med inkomster. Oavsett om du använder en anteckningsbok eller ett kalkylblad, gör din budget enligt det här exemplet, det som är mest praktiskt och lätt att uppdatera. Sätt också upp en vecko- eller månadsrutin för att registrera dina inkomster och utgifter för att få bättre kontroll över din ekonomi. Denna sunda vana att kontrollera din ekonomi gör att du får en bättre förståelse för dina utgifter, vilket ger dig sinnesfrid när du hanterar din egen ekonomi.
Länk till ytterligare resurser eller läsmaterial:	I Turin (Italien) har man inrättat Museum of Savings, en institution som arbetar med finansiell läskunnighet genom utbildningsaktiviteter som särskilt riktar sig till barn och ungdomar: https://www.museodelrisparmio.it/home-en/ OECD:s International Network of Financial Education genomför i samarbete med centralbankerna statistiska undersökningar om vuxnas läs- och skrivkunnighet (webbplatsen och dokumenten är på engelska): https://www.oecd.org/en/networks/infe.html

	På OECD:s webbplats kan du läsa om situationen i olika länder runt om i världen: https://www.oecd.org/en/countries.html I Italien publicerar Banca d'Italia en rapport om nivån på den finansiella kunskapen hos den vuxna befolkningen i Italien; rapporten för 2023 kan laddas ner här: https://www.bancaditalia.it/statistiche/tematiche/indagini-famiglie-imprese/alfabetizzazione/index.html OECD:s International Comparison Report finns tillgänglig på engelska för 2023: https://www.oecd.org/en/publications/2023/12/oecd-infe-2023-international-survey-of-adult-financial-literacy_8ce94e2c.html
Frågor för självreflektion:	Finns det några finansiella begrepp eller termer som fortfarande är oklara för dig? Kan du förklara inflation, budgetering eller finansiell risk? Har du förstått vilka beteenden som är mest effektiva för att du ska kunna kontrollera din budget, sätta upp finansiella mål, uppfylla finansiella önskemål och planera inkomster och utgifter på kort och medellång sikt? Är du medveten om din inställning till pengar på medellång och lång sikt? Håller du t.ex. med om fördelarna med att spara och förstår du din inställning till god penninghantering?
Mall (om sådan behövs)	Exempel på ekonomiska budgetar (ark i Excel och Word).

3. Investera din tid i samhället

Tema	Tid och budgethantering
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämne	Investera din tid i samhället
Kompetenser som tas upp:	Välbefinnande Upplevd självförmåga
Aktivitetens titel:	Kartläggning av möjligheter i mitt samhälle.

Fördelen med denna aktivitet för äldre vuxna:	Fördelarna med den här aktiviteten är följande: • De kommer att identifiera möjligheter till volontärbete på den plats där de äldre befinner sig. • De kommer att välja volontärföreningar i linje med sina intressen och hobbies. • De kommer att skapa relationer med intresserade grupper i samhället. • De kommer att möjliggöra motivation som kommer att stödja aktivering • De kan användas för att dela information • De kan fokusera på att bygga upp en känsla av gemenskap
Steg-för-steg-instruktioner:	Denna aktivitet kan utföras individuellt, men det är att föredra att göra det i grupp: 1. Dela in deltagarna i grupper utifrån deras intresseområde. Några förslag är: Sport och fritid, dans och teater, musik, körer och band, museer, historiska monument och arkeologiska platser, bibliotek. Volontärbete inom vissa områden, t.ex. sjukhus, skolor och fritidsgårdar. Volontärbete inom församlingen, titta på miljöprojekt, stödja äldre människor, till exempel hjälpa till med shopping, hundpromenader etc. 2. Deltagarna arbetar i små grupper och diskuterar och jämför sina kunskaper om och erfarenheter av närområdet och intressanta platser. De kan dela med sig av sin egen syn på grannskapet på ett deltagarorienterat sätt. Några exempel på platser att diskutera är församlingar, kommuner, frivilligcentraler. 3. Utforskningen kan fortsätta med en guidad sökning på internet (med hjälp av verktyg som Google Maps). 4. Efter att ha samlat in information ska varje grupp skapa en "karta över möjligheter" utifrån en affisch eller andra tillgängliga medier och sedan integrera den med de kartor som andra grupper har tagit fram. 5. I mindre grupper får deltagarna utforma sin egen rutt genom grannskapet och leta efter utrymmen och platser där frivilligaktiviteter kan äga rum. 6. Slutligen kan deltagarna fundera över vad de har upptäckt om sitt område och fundera över olika sätt och strategier för att ta hand om lokalområdet och de människor som bor där.
Länk till ytterligare resurser eller läsmaterial:	Introduktion till handboken Tea for Change: Att utrusta mormödrar för att driva social förändring https://www.grandmothercollective.org/resources/tea-for-change Exempel på volontärprogram som du kan leta efter i ditt samhälle https://www.liveatwhitestone.org/news/best-

	Volontärarbete - de positiva bieffekterna Eric Cooper TEDxSanAntonio https://www.youtube.com/watch?v=jbV1TDZQAFc&t=17s Mallar för volontärarbete https://create.microsoft.com/en-us/templates/volunteering Exempel på interaktiva kartor https://mapme.com/interactive-map-examples/ Utforska ditt grannskap med Google Maps https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=SJBbHe9r75I
Frågor för självreflektion:	• Har du funderat på om du vill ägna dig åt en aktivitet som du har erfarenhet av eller en helt ny aktivitet? • Tror du att du skulle ha nytta av att hitta intressanta aktiviteter som du kan ägna dig åt på fritiden? • Hur kan du använda din kunskap om lokala platser, utrymmen och organisationer som behöver volontärer, och vilka strategier kan du använda för att göra det?
Mall (om det behövs)	

4. Ekonomisk trygghet: Att känna igen och undvika bedrägerier

Teman	Tids- och budgethantering
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämne	Ekonomisk trygghet: Att känna igen och undvika bedrägerier
Kompetenser som behandlas:	Välj 1 eller 2 kompetenser från LifeComp-ramverket Kritiskt tänkande
Aktivitetens titel:	Kritiskt tänkande om bedrägeriernas fiende nummer 1
Fördelen med denna aktivitet för äldre vuxna:	• Utveckla förmågan till kritiskt tänkande för att undvika bedrägerier. • Använda strategier för att verifiera legitimiteten i erbjudanden och kommunikation. • Förvärv av en metod för att känna igen bedrägerier och reagera medvetet. • Självskyddande beteende.

Steg-för-steg-instruktioner:

Steg 1: Övning "Stanna upp och reflektera" (ensam eller i grupp). Denna övning kan också genomföras genom rollspel)

- 1. Läs det föreslagna fallet med en misstänkt situation (samla in fallstudier från gruppen eller använd exemplet nedan): t.ex. Ett telefonsamtal där man ber att få skicka pengar snabbt till en familjemedlem i nöd.**

"Min syster, som är i 90-årsåldern, får ett alarmerande telefonsamtal från en så kallad advokat. Din dotter säger att den här mannen har kört på en annan bil och nu befinner sig på polisstationen, de har dragit in körkortet och krävt böter som hon inte kan betala: De behöver därför två tusen euro omedelbart för att lösa skadestandsfrågan, jag skickar hem min sekreterare för att hämta pengarna eller för att följa med mig till banken; den så kallade advokaten har lagt till andra detaljer, till exempel numret till polisen att kontakta (en medbrottsling och en falsk polis)."

- 0. Ta en stund för att fundera över vilka åtgärder du skulle vidta, eller diskutera dina idéer med din grupp. Skriv sedan ner varje steg tillsammans med dina observationer.**

- 0. Läs de rekommenderade stegen nedan:**

1- Stopp: Handla inte omedelbart. Bedrägerier är framgångsrika eftersom de verkar trovärdiga och ofta kommer vid tillfällen då du är distraherad eller upptagen. Bedrägerier börjar med oväntade kontakter, brådskaande förfrågningar eller personuppgifter. Brottslingar förlitar sig på brådska, rädsla för att förlora en möjlighet eller missriktat förtroende!

2- Identifiera manipulativa känslor: Bedragare skapar brådska eller rädsla för att driva dig till omedelbar handling. Håll dig lugn och tänk efter innan du svarar.

3- Analysera källorna: Verifiera avsändarens tillförlitlighet. Kontrollera om telefonnumret matchar ett känt eller okänt nummer eller e-postadressen. Undvik misstänkta länkar och betalningar som inte kan spåras. Bedragare utnyttjar ny teknik eller händelser med stor inverkan för att bygga upp övertygande berättelser som får dig att lämna ut pengar, personuppgifter eller bankinformation. Kritiskt tänkande är det mest kraftfulla verktyget mot bedrägerier. Lita på dina instinkter!

4- Kontrollera om det finns inkonsekvenser: Begäran om personlig information, t.ex. bankuppgifter, eller grammatiska fel, misstänkta länkar är varningssignaler. Var skeptisk till

	oväntade meddelanden, verifiera avsändarens äkthet, använd starka lösenord och multifaktorautentisering. 5- Fundera på saken: Ställ dig själv frågor som: "Känner jag den här personen?", "Är det en vanlig förfrågan?", "Kan jag verifiera den här informationen?". 6- Tänk på logiken i erbjudandet: Bedrägerier utlovar ofta enkla vinster eller orealistiska fördelar. Akta dig för alltför fördelaktiga erbjudanden! Fråga dig själv: "Är det för bra för att vara sant?". 7- Leta efter extern bekräftelse: Konsultera officiella källor eller fråga personer du litar på innan du fattar viktiga beslut. 8- Ge svar: Om du tvivlar, avbryt kommunikationen, avvisa begäran, blockera avsändaren och rapportera händelsen till behöriga myndigheter (har du numren i din adressbok för att ringa efter hjälp och rapportera?)
Länk till ytterligare resurser eller läsmaterial:	https://www.europol.europa.eu/media-press/newsroom/news/crime-against-elderly-four-arrests-in-germany-and-poland https://www.aa.com.tr/en/europe/nearly-80-of-elderly-swiss-affected-by-fraud-in-5-years/3006090 https://www.actionfraud.police.uk/ https://www.infosecurity-magazine.com/news/senior-citizens-frequent-fraud/ https://www.ageuk.org.uk/siteassets/documents/information-guides/ageukig05_avoiding_scams_inf.pdf https://www.ausbanking.org.au/wp-content/uploads/2019/11/Safe-and-Savvy-web.pdf https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/e84b5226-2fa7-4100-8a53-9a06592146b1/Toolkit_Critical_thinking_for_seniors_.pdf https://www.theeducationmagazine.com/critical-thinking/
Frågor för självreflektion:	• Vilka är de tidiga varningssignalerna som du bör tänka på för ett potentiellt bedrägeri? • Har du nog övervägt vilka strategier du kan använda för att skydda dig? • Hur bedömer du tillförlitligheten i investeringskommunikation?
Mall (om sådan krävs)	N.A.

5. Få hjälp med tids- och budgethantering

Ämne	Tids- och budgethantering			
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min			
Ämne	Hitta hjälp med tids- och budgethantering			
Kompetenser som tas upp:	Kommunikation			
Aktivitetens titel:	Leta efter lokala resurser			
Fördelen med denna aktivitet för äldre vuxna:	• Ökad medvetenhet om de resurser som finns tillgängliga i samhället. • Större självständighet i hanteringen av stödförfrågningar. • Praktisk förmåga att kommunicera sina behov på ett effektivt sätt. • Identifiera prioriteringar och möjliga förbättringsområden när det gäller tids- och budgethantering.			
Steg-för-steg-instruktioner:	Steg 1 - En praktisk övning. Skapa en mental karta över de lokala resurser som finns tillgängliga för att hjälpa dig att hantera dina pengar eller din tid. Fundera på var du kan leta efter dessa resurser och hur du kan använda dem. Du kan simulera en sökning efter lokala resurser på nätet eller via telefon eller be familjemedlemmar och bekanta om information. Steg 2 - Fyll i matrisen nedan: "Lokala resurser i min kommun"			
	Kategori	Namn på tjänst/resurser	Kontakt (telefon, e-post, webbplats)	Typ av stöd som erbjuds
	Bekant			Hur kan ni hjälpa mig att hantera min tid och/eller mina pengar?
	Hemtjänst			

	Ekonomisk rådgivning (skattehjälpcenter)				
	Stödgrupper				
	Onlineplattformar				
	Frivilligorganisationer				
	Kommunens sociala tjänster				
	Seniorcenter och rådgivningscenter				
	Onlineplattformar för utgifts- eller tidshantering				
	Kulturella föreningar				
	Platser för religionsutövning				
Steg 3 - Reflektera över dessa frågor: • Hur och var hittade du den här informationen? • Om du någonsin har använt någon av dessa tjänster, hur var din upplevelse? • Ser du hinder som gör att du inte kan få tillgång till dessa resurser? • Kan du kommunicera dina behov på ett tydligt och respektfullt sätt för att få hjälp?					
Länk till ytterligare resurser eller läsmaterial:	Det kan vara bra att göra en specifik sökning för att hitta användbara adresser på webben: kommun, stadsdel, hälsodistrikt etc .				
Frågor för självreflektion :	• Hjälpte den här aktiviteten dig att upptäcka nya lokala resurser utöver dem du redan känner till? • Vem skulle du kunna kontakta för att utöka din karta över användbara adresser eller platser som är intressanta för dig?				
Mall (om det behövs)	N.A.				

6. Uppföljning av personliga framsteg mot mål

Tema	Tidshantering och budgethantering										
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min										
Ämne	Spåra personliga framsteg mot dina mål										
Kompetenser som tas upp:	Välj 1 eller 2 kompetenser från LifeComp-ramverket Hantera lärande										
Aktivitetens titel:	"Jag observerar mig själv, därför växer jag"										
Fördelen med denna aktivitet för äldre vuxna:	• Lära av sig själv. • Att göra sina framsteg synliga över tid. • Utveckla större självständighet och dagligt välbefinnande, känna sig aktiv i hanteringen av sitt eget liv. • Utveckla medvetenhet om sina dagliga beteenden genom självövervakning för att förbättra hanteringen av tid och budgetering av resurser.										
Steg-för-steg-instruktioner:	Steg 1 - Läs vad självövervakning innebär och varför det är viktigt: "Självövervakning innebär att vi noggrant och ärligt observerar hur vi använder vår tid och våra pengar. Den här processen används inte för att döma oss, utan för att lära av oss själva: Den hjälper oss att förstå vad som fungerar, vad vi kan förbättra och vilka vanor som gör oss lugnare och mer effektiva. Det är ett sätt att ta ansvar för vårt dagliga liv, med ansvar och frihet". Steg 2 - Skriv en självövervakande dagbok - under 3 dagar noterar du följande: • Hur du använder din tid (t.ex. hur mycket tid du ägnar åt vila, fysisk aktivitet, umgänge, hobbies, TV-tittande ...). • Hur du hanterar dina pengar (t.ex. små dagliga utgifter, användbara eller onödiga inköp, besparingar). Du kan använda den enkla tabellen som exempel för att hjälpa till med denna uppgift: <table border="1"> <thead> <tr> <th>Dag</th><th>Huvudsakliga aktiviteter (med tidtabell)</th><th>Hur jag kände mig</th><th>Utgifter (vad och hur mycket har jag spenderat)</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Måndag</td><td>9:00 promenad - 10:00 shopping</td><td>Bra, avslappnad</td><td>5 € frukt, 3 € tidning</td></tr> </tbody> </table>			Dag	Huvudsakliga aktiviteter (med tidtabell)	Hur jag kände mig	Utgifter (vad och hur mycket har jag spenderat)	Måndag	9:00 promenad - 10:00 shopping	Bra, avslappnad	5 € frukt, 3 € tidning
Dag	Huvudsakliga aktiviteter (med tidtabell)	Hur jag kände mig	Utgifter (vad och hur mycket har jag spenderat)								
Måndag	9:00 promenad - 10:00 shopping	Bra, avslappnad	5 € frukt, 3 € tidning								

	Steg 3 - Analys och små mål Efter 3 dagar ska du gå igenom dina anteckningar och svara på följande frågor: • Vad har jag lärt mig om hur jag använder min tid? • Finns det något jag kan ändra på för att förbättra min tidshantering? • Har jag använt mina pengar på ett medvetet sätt, eller kan jag göra det bättre? • Vilket är det enda lilla, realistiska mål som jag kan sätta upp för de kommande tre dagarna? <i>Ett exempel: "Jag ska försöka minska min TV-tid med en halvtimme per dag och använda den tiden till att läsa eller gå ut."</i> Steg 4 - Genom att dela dina mål och framsteg med vänner eller familj för att öka ansvarstagandet får du möjlighet att erbjuda och få stöd för att förbättra dina strategier och belöna dig själv för dina prestationer!
Länk till ytterligare resurser eller läsmaterial:	https://www.carepatron.com/templates/time-management-worksheets?utm_source=chatgpt.com https://www.twinkl.it/resource/send-older-learners-time-management-skills-t-s-1686314515?utm_source=chatgpt.com https://www.youtube.com/watch?v=ErLvJPkQKLY
Frågor för självreflektion:	• Varför är det bra att själv kontrollera hur du hanterar din tid och dina pengar? • Vilka vanor gör att du känner dig mer lugn eller tillfredsställd under dagen? Hur skulle du kunna skydda eller förbättra dem? • När du tittar i din dagbok, vilken liten onödig utgift har du lagt märke till? Hur skulle du kunna minska den eller ersätta den med något mer användbart eller trevligt?
Mall (om sådan behövs)	N.A.

Tema 3: Digitala och sociala medier

1. Att upptäcka falska nyheter på nätet

Tema	Digitala och sociala medier
------	-----------------------------

Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämne	Att upptäcka falska nyheter på nätet
Kompetenser som tas upp:	L2 - Kritiskt tänkande
Aktivitetens titel:	Faktakontroll i praktiken
Fördelen med denna aktivitet för äldre vuxna:	Genom att slutföra den här aktiviteten kommer du att: • Förbättra dina färdigheter i kritiskt tänkande • Utveckla färdigheter i faktagranskning • Bli mer bekväm med att navigera i onlinemiljön • Kunna bedöma tillförlitligheten i innehåll och källor. • Bli mer medveten om skadorna av felaktig information och lära dig hur du upptäcker den • Stärka din kompetens att fatta beslut
Steg-för-steg-instruktioner:	1. Ni kommer att delas in i smågrupper och varje grupp kommer att tilldelas en artikel. 2. Ni måste identifiera författare, publikation, citerade källor och påståenden som görs. Kontrollera mallen nedan. 3. Sedan ska ni dubbelkolla påståendena med hjälp av sökmotorer och faktagranskningsverktyg. 4. Slutligen ska varje grupp presentera sina resultat för alla deltagare. En diskussion kommer att äga rum för att se vilka ledtrådar som hjälpte er att avgöra artikelns trovärdighet.
Mall och tips	Hur identifierar man en falsk nyhetsartikel? Tips från Kapersky. 1. Verifiera källan: Kontrollera webbplatsens URL för fel eller ovanliga tillägg. Okända webbplatser bör dubbelkontrolleras med deras "Om oss"-avsnitt för mer sammanhang. 2. Utvärdera författaren: Undersök författarens trovärdighet - är han eller hon välrenommerad, kunnig i ämnet och öppen med eventuella fördomar eller agendor? 3. Dubbelkolla med andra källor: Bekräfta om andra betrodda medier rapporterar samma sak och om trovärdiga källor citeras i innehållet.

	4. Anta ett kritiskt tankesätt: Falska nyheter framkallar ofta känslomässiga reaktioner. Reflektera över artikelns syfte, eventuella partiskhet och dess avsikt att driva klick eller främja en sak. 5. Verifiera fakta: Trovärdiga nyheter stöds av fakta, expertcitat och data. Avsaknad av dessa detaljer kan signalera falsk information. Kontrollera artikelns publiceringsdatum för relevans. 6. Granska kommentarerna: Kommentarer är inte alltid tillförlitliga och kan genereras av robotar eller av personer som sprider vilseledande information. 7. Erkänn dina egna fördomar: Var medveten om dina fördomar när du utvärderar berättelser. Sociala medier förstärker ofta befintliga åsikter, så beakta olika perspektiv för att få en balanserad förståelse. 8. Bedöm om det är satir: Avgör om innehållet kommer från en satirisk webbplats genom att kontrollera om den är känd för parodi eller humor. 9. Kontrollera bildens äkthet: Bilder kan ändras eller missbrukas. Leta efter tecken på manipulation eller vilseledande sammanhang och använd verktyg som Google Reverse Image Search för att verifiera deras ursprung. 10. Använd verktyg för faktagranskning: Använd tillförlitliga webbplatser för faktagranskning för att verifiera information och avslöja felaktig information. • https://www.aoml.noaa.gov/general/lib/lib1/nhclib/Fake-News-WorksheetProQuest.pdf
Länka till ytterligare resurser eller läsmaterial:	https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/how-to-identify-fake-news https://youtu.be/7A55c_KaBpw?si=LNZSVtjOBVcvIFBH Du kan aktivera undertexter på ditt språk längst ned till höger genom att klicka på hjulet.
Frågor för självreflektion:	• Vilka utmaningar stötte du på när du skulle verifiera trovärdigheten i en artikel? • Vad tycker du om den tid och ansträngning som krävs för att faktagranska information?

2 Digital säkerhet: samtycke och integritet på nätet

Tema	Digitala och sociala medier
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min

Ämne	Digital säkerhet: samtycke och integritet på nätet
Kompetenser som tas upp:	L1 - Tankesätt för tillväxt
Aktivitetens titel:	Reflektera över ditt digitala fotavtryck
Fördelen med denna aktivitet för äldre vuxna:	• Ökad medvetenhet om din närvaro på nätet. • En tydligare förståelse för vilken personlig information som är tillgänglig för allmänheten. • Möjlighet att vidta åtgärder för att ta bort eller skydda känslig information. • Större självförtroende när det gäller att hantera ditt digitala fotavtryck på ett effektivt sätt.
Steg-för-steg-instruktioner:	1. Tänk på de plattformar eller appar som du använder regelbundet (t.ex. e-post, Facebook, WhatsApp). 2. Använd en sökmotor för att slå upp ditt namn och se vilken information som finns allmänt tillgänglig om dig. 3. Skriv ner eventuella överraskningar eller information som du vill hålla privat.
Länk till ytterligare resurser eller läsmaterial:	• Stay Safe Online - Tips för att skydda ditt digitala liv. • Facebook Privacy Basics - Steg-för-steg-inställningar för sekretess. • WhatsApp Privacy Settings - Officiell guide till hur du skyddar ditt konto.
Frågor för självreflektion:	• Vad har du lärt dig om ditt digitala fotavtryck under den här aktiviteten? • Hur säker känner du dig på att du kan justera sekretessinställningarna i dina favoritappar? • Vilka åtgärder kommer du att vidta för att skydda dina familjemedlemmars integritet, särskilt barns? • Vad kommer du att göra annorlunda nästa gång du får ett misstänkt meddelande eller en vänförfrågan?
Kursens innehåll	INNEHÅLL: Kapitel 1: Förstå digitala fotspår 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 fotavtryck kan påverka den personliga säkerheten, ryktet och framtida möjligheter (t.ex. jobb-möjligheter, 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 publicera 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 Skapa ett effektivt inlägg i sociala medier

Tema	Digitala och sociala medier
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämne	Skapa ett effektivt inlägg i sociala medier
Kompetenser som tas upp:	<u>LifeComp-ramverket</u> • (S2) Kommunikation • (P2) Flexibilitet
Aktivitetens titel:	Skapa engagerande inlägg i sociala medier

Fördel med denna aktivitet för äldre vuxna:	• Förbättra digital läskunnighet • Öka förtroendet för onlinekommunikation • Förbättra förmågan att ansluta sig till likasinnade samhällen
Steg-för-steg-instruktioner:	1. Förstå din publik: Identifiera vem du vill nå. 2. Håll det kortfattat: Sikta på korta, engagerande bildtexter. 3. Använd en uppmaning till handling (CTA): Uppmuntra till interaktion (t.ex. "Kommentera nedan!"). 4. Införliva hashtags: Använd 2-5 relevanta hashtags för att utöka räckvidden. 5. Lägg till visuella element: Välj en bild eller video som kompletterar ditt budskap. 6. Schemalägg för optimalt engagemang: Lägg upp inlägg vid tider då engagemanget är som störst. 7. Engagera dig med din publik: Svara på kommentarer och skapa interaktivt innehåll.
Länka till ytterligare resurser eller läsmaterial:	• Harvard Business Review - Engagemang i sociala medier • Hur man skriver fängslande inlägg i sociala medier • Guide för hashtag-strategi för sociala medier
Frågor för självreflektion:	1. Vilken av dessa tekniker kommer du att implementera först, och varför? 2. Hur tror du att engagemanget för dina inlägg i sociala medier kommer att förändras efter att du har tillämpat dessa strategier?
Mall (om sådan krävs)	

4 Att få kontakt med andra i Online gemenskaper

Tema	Digitala och sociala medier
Beräknad varaktighet (minuter):	60 minuter
Ämne	Att få kontakt med andra i Online gemenskaper
Kompetenser som tas upp:	LifeComp-ramverket

	• (S1) Empati • (S2) Kommunikation
Aktivitetens titel:	Engagera sig empatiskt i digitala utrymmen
Fördelen med denna aktivitet för äldre vuxna:	• <i>Förbättra självförtroendet i Online diskussioner</i> • <i>Lära sig respektfulla tekniker för digital kommunikation</i> • <i>Främja meningsfulla kontakter i virtuella gemenskaper</i>
Steg-för-steg-instruktioner:	1. Observera och förstå gemenskapen: Läs inlägg och riktlinjer innan du engagerar dig. 2. Bidra på ett respektfullt sätt: Dela med dig av erfarenheter, ställ frågor och ge stödjande kommentarer. 3. Använd aktivt lyssnande: Bekräfta andras synpunkter innan du svarar. 4. Tillämpa digital etikett: Undvik överdriven egenreklam och ange alltid källhänvisningar. 5. Engagera dig regelbundet: Håll dig aktiv och delta i meningsfulla diskussioner. 6. Lösa konflikter på ett genomtänkt sätt: Använd ett neutralt språk och ställ klagande frågor i stället för att reagera negativt.
Länk till ytterligare resurser eller läsmaterial:	• Hur man kommunicerar respektfullt online • Empati i digital kommunikation • Riktlinjer för positiva online-interaktioner
Frågor för självreflektion:	1. Vilken är en strategi som du kommer att implementera för att engagera dig mer empatiskt i en online-community? 2. Har du stött på negativa interaktioner online? Hur kunde de ha hanterats annorlunda?
Mall (om sådan krävs)	

5 Introduktion till AI

Tema	
Beräknad varaktighet (minuter):	60 minuter
Ämne	Introduktion till AI: Förbättra det dagliga livet med AI-verktyg
Kompetenser som tas upp:	<u>LifeComp-ramverket</u> • (L1) Growth Mindset - Anpassning till tekniska framsteg. • (S2) Kritiskt tänkande - Utvärdera AI-tillämpningar och etiska problem. • (P1) Digital kompetens - Navigera effektivt i AI-drivna verktyg.
Aktivitetens titel:	Utforska AI för vardaglig användning
Fördelen med denna aktivitet för äldre vuxna:	<i>Genom att slutföra den här aktiviteten kommer äldre vuxna att:</i> • <i>Få en grundläggande förståelse för AI-koncept.</i> • <i>Lära sig hur man använder AI-verktyg för att förenkla dagliga uppgifter.</i> • <i>Förbättra förtroendet för att interagera med AI-drivna applikationer.</i> • <i>Utveckla ett kritiskt tänkande kring AI:s fördelar och utmaningar.</i>
Steg-för-steg-instruktioner:	<i>1. Förstå AI i enkla termer (10 min)</i> <i>AI (Artificiell intelligens) hjälper datorer att lära sig och hjälpa till med vardagliga uppgifter. Tänk på AI som en smart assistent - den kan svara på frågor, översätta språk, rekommendera filmer eller till och med hjälpa till att organisera din dag.</i> <i>2. AI i vardagen (10 min)</i> • <i>Röstassistenter (Siri, Alexa, Google Assistant) - Ställ in påminnelser, få väderuppdateringar eller be om skämt.</i> • <i>Chatbots (kundtjänst på webbplatser) - Få snabba svar när du handlar på nätet.</i>

	• Översättningsverktyg (Google Translate, DeepL) - Konvertera text eller tal till andra språk direkt. • Smarta rekommendationer (Netflix, YouTube, Spotify) - Föreslår innehåll baserat på dina preferenser. • Hälso- och fitnessappar - Spårar steg, föreslår träningspass och påminner dig om att dricka tillräckligt med vätska. • AI inom bank och säkerhet - Upptäcker bedrägerier och skyddar transaktioner på nätet. 3. Praktisk undersökning (20 min) Prova ett AI-verktyg: - Röstassistenter: Fråga "Hej Google, vad är mitt schema idag?" - Översättningsappar: Översätt en fras till ett annat språk. - AI-textassistenter: Använd ChatGPT eller Grammarly för att korrigera en mening. - AI-fotoorganisatörer: Utforska Google Foto för automatisk bildsortering. Gör anteckningar om användbarhet, fördelar och utmaningar när du testar verktyget. 4. Gruppdiskussion (15 min) • Dela med dig av dina erfarenheter - Vad var enkelt? Vad var överraskande? • Diskutera farhågor - Litar du på AI? Vilka är riskerna? • Jämför verktyg - Vilken AI-funktion ser du dig själv använda dagligen? 5. Reflektion och tillämpning (15 min) • Välj ett AI-verktyg att integrera i dina rutiner. • Sätt upp ett mål - kommer AI att hjälpa dig med organisation, inläring eller kommunikation? • Fundera över etisk användning - verifiera AI-genererat innehåll och skydda personuppgifter. Säkerhetstips: Använd alltid AI från pålitliga källor (Google, Microsoft etc.) och dela aldrig känslig information med chatbottar eller virtuella assistenter. Den här sessionen avmystifierar AI och gör det tillgängligt och praktiskt för daglig användning!
Länk till ytterligare	• Europeiska kommissionen - AI Strategy & Ethics: https://digital-strategy.ec.europa.eu

resurser eller läsmaterial:	• <i>Hur AI förändrar vardagen - MIT Technology Review:</i> https://www.technologyreview.com
Frågor för självreflektion:	1. Vilket var det mest intressanta AI-verktyget som du lärde dig om idag? 2. Hur ser du att AI kan hjälpa dig i ditt dagliga liv? 3. Känner du dig mer bekväm med att utforska AI-verktyg efter den här aktiviteten? 4. Vilka farhågor har du när det gäller att använda AI?
Mall (om sådan krävs)	Handout: AI i vardagen Vad är AI? AI (artificiell intelligens) hjälper maskiner att lära sig och hjälpa till med dagliga uppgifter, vilket gör livet enklare och mer effektivt. Var ser vi AI? • Röstassistenter - Siri, Alexa, Google Assistant svarar på frågor och ställer in påminnelser. • Smarta rekommendationer - Netflix föreslår filmer, YouTube rekommenderar videor. • Chatbots - kundsupport online svarar på frågor direkt. • Översättningsverktyg - Google Translate hjälper till med olika språk. • Hälsa & Fitness - AI spårar steg, föreslår träningspass och övervakar hälsan. • Bedrägeriupptäckt - AI upptäcker misstänkt bankaktivitet. Hur AI stöder seniorer ✓ Förenklar dagliga uppgifter - röstassistenter hanterar scheman. ✓ Förbättrar säkerheten - Smarta hemenheter upptäcker fallolyckor. ✓ Förbättrad kommunikation - AI hjälper till att översätta och skapa kontakt. ✓ Stödjer livslångt lärande - AI-drivna kurser och verktyg. Tips om säkerhet med AI

	⚠ Använd pålitliga appar och verktyg. ⚠ Skydda personuppgifter online. ⚠ Verifiera AI-genererad information. ♦ Prova dig fram! Säg: "Hej Google, ställ in en påminnelse för kl. 8 på morgonen."
--	--

6 Behärska en ny app på 30 minuter

Tema	Digitala färdigheter
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämne	Att bemästra en ny app på 30 minuter
Kompetenser som tas upp:	P2 (Flexibilitet) • Digital läskunnighet • Problemlösning • Självförtroende i teknikanvändning
Aktivitetens titel:	Ladda ner och utforska en ny app
Fördelen med denna aktivitet för äldre vuxna:	• Få självförtroende när det gäller att använda mobila applikationer. • Förbättra kommunikationen och de dagliga aktiviteterna • Öka det digitala oberoendet och säkerhetsmedvetenheten.
Steg-för-steg-instruktioner:	• Steg 1: Öppna App Store (Google Play eller Apple App Store). • Steg 2: Sök efter den önskade appen. • Steg 3: Verifiera appens detaljer (utvecklare, recensioner). • Steg 4: Tryck på "Ladda ner" eller "Installera" och vänta tills installationen är klar. • Steg 5: Öppna appen och följ instruktionerna på skärmen för att konfigurera den. • Steg 6: Utforska de grundläggande funktionerna och justera inställningarna.

Länk till ytterligare resurser eller läsmaterial:	• Hur man laddar ner en app på Iphone (Youtube) • Hur man laddar ner en app på Android (Youtube) • Praxis för säker nedladdning av appar (se mall)
Frågor för självreflektion:	• Vad var det enklaste med att ladda ner och konfigurera appen? • Vilken del behöver jag mer övning med?
Mall (om det behövs)	Säkerhetstips för nedladdning av appar: 1. Ladda ner från officiella appbutiker - Använd alltid Google Play Store (Android) eller Apple App Store (iPhone/iPad) för att undvika skadliga appar. 2. Kontrollera recensioner och betyg - Läs användarrecensioner och kontrollera betyg för att se till att appen är säker och användbar. 3. Kontrollera utvecklaren - Se till att appen kommer från en pålitlig utvecklare eller ett pålitligt företag. 4. Var försiktig med behörigheter - Ge bara nödvändiga behörigheter. Om en app begär åtkomst till personuppgifter eller enhetsfunktioner som den inte behöver bör du överväga att ladda ner den. 5. Se upp för köp i appen - Vissa appar kan erbjuda "gratis" nedladdningar men ta betalt för extrafunktioner. Kontrollera prisinformationen i förväg. 6. Uppdatera appar regelbundet - Håll appar uppdaterade för att säkerställa säkerhetsfixar och nya funktioner. 7. Undvik att klicka på okända länkar - Var försiktig med meddelanden eller annonser som uppmanar dig att ladda ner appar från inofficiella källor. Appar som är användbara i ditt dagliga liv: 1. Kommunikation och socialt umgänge • WhatsApp / Signal / Telegram - säkra meddelanden och videosamtal. • Zoom - Videosamtal för att hålla kontakten med familjen.

- **Nextdoor / Nebenan.de (Tyskland)** - Kontakt med lokala samhällen.
- **Facebook** - Populärt för att gå med i grupper och hålla kontakten.

2. Hälsa och välbefinnande

- **Doctolib (Frankrike, Tyskland, Italien)** - Boka läkarbesök online.
- **Jouw Omgeving (Sverige)** - Stödplattform för psykisk hälsa.
- **MediSafe** - Påminnelser om medicinering.
- **MyTherapy (Tyskland, Frankrike, Italien, Sverige)** - Spårning av mediciner och hälsorutiner.
- **Headspace / Calm** - Meditation och avslappningsövningar.

3. Säkerhet och hjälp vid nödsituationer

- **112 App (hela EU)** - direkt nödhjälp i hela Europa.
- **bSafe** - Personlig säkerhet med platsdelning.
- **Life360** - Spårning av familjens plats.
- **Röda Korsets Första Hjälp-app (Frankrike, Tyskland, Italien, Sverige)** - Första hjälpen-guiden och nödkontakter.

4. Ekonomi & dagliga transaktioner

- **Lydia (Frankrike)** - Populär app för mobila betalningar.
- **Twint (Tyskland, Schweiz)** - Kontantlösa betalningar.
- **Satispay (Italien)** - Kontaktlösa mobilbetalningar.

- **Klarna (Sverige, Tyskland, Frankrike, Italien)** - Säkra onlinebetalningar och avbetalningsplaner.
- **Banking Apps (BNP Paribas, Deutsche Bank, Unicredit, Swedbank, Nordea)** - Kontroll av konton och transaktioner.

5. Livsmedelsbutik och matleverans

- **Carrefour / Monoprix (Frankrike, Italien)** - Dagligvaruhandel på nätet.
- **REWE / Edeka (Tyskland)** - Hemleverans av matvaror.
- **Coop / ICA (Sverige)** - Beställning och hemleverans av livsmedel.
- **Uber Eats / Just Eat / Deliveroo** - matleveranser i hela Europa.

6. Underhållning & Lärande

- **Kindle / Audible** - e-böcker och ljudböcker.
- **Duolingo / Babbel** - Lär dig nya språk.
- **Spotify / YouTube Music** - Lyssna på musik och podcasts.
- **ARTE (Frankrike, Tyskland, Italien, Sverige)** - Europeiska kulturella TV-program och dokumentärer.
- **Netflix / RaiPlay (Italien) / MyTF1 (Frankrike) / TV4 Play (Sverige) / ZDF Mediathek (Tyskland)** - Titta på TV och film.

7. Transport och navigering

- **Google Maps / Waze** - GPS och kollektivtrafikvägledning.
- **Uber (Frankrike, Tyskland, Sverige, Italien)** - Bokning av taxibilar.
- **Bolt (Frankrike, Tyskland, Italien, Sverige)** - Alternativ samåkningstjänst.

	• Citymapper (Frankrike, Tyskland, Italien) - Rutter för kollektivtrafiken. • SNCF Connect (Frankrike) / Deutsche Bahn (Tyskland) / Trenitalia (Italien) / SJ (Sverige) - Tågbokning och realtidsscheman. 8. Träning av minne och hjärna • Lumosity / Elevate - spel för hjärnträning. • Peak - Kognitiva övningar. • Memorado (Tyskland, Frankrike, Italien, Sverige) - app för att förbättra minnet.
--	--

Ämne 4: Sport och hobbyer

1. Att bygga upp en hållbar rutin

Temat	Sport och hobbyer
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämne	Att bygga upp en hållbar träningsrutin
Kompetenser som tas upp:	Välj 1 eller 2 kompetenser från LifeComp-ramverket
Aktivitetens titel:	Utforma en veckovis träningsrutin som fungerar för dig!
Fördelen med denna aktivitet för äldre vuxna:	Genom att slutföra den här aktiviteten kommer äldre vuxna att: • Upptäcka trevliga sätt att hålla sig aktiva • Skapa en rutin som passar deras livsstil och energinivåer

	• <i>Få förtroende för att upprätthålla hälsosamma vanor</i> • <i>Lära sig hur man håller sig konsekvent utan att känna sig överväldigad</i>
Steg-för-steg-instruktioner:	1. <i>Börja med att fundera över varför det är viktigt för dig att vara aktiv (t.ex. mer energi, bättre sömn, hålla dig rörlig).</i> 2. <i>Skriv ner två eller tre aktiviteter som du redan tycker om eller är nyfiken på att prova (t.ex. promenader, tai chi, stretching, dans).</i> 3. <i>Välj två eller tre dagar i veckan då du troligen har tid och energi.</i> 4. <i>Matcha varje vald dag med en av dina aktiviteter. Håll det kort och hanterbart till att börja med.</i> 5. <i>Sätt upp en liten påminnelse för att hjälpa dig att hålla dig på rätt spår. Det kan vara en lapp på kylskåpet, ett telefonlarm eller en vänlig avstämning med någon du litar på.</i> 6. <i>Använd rutinformuläret (nedan eller på en separat sida) för att registrera dina rörelser under de kommande sju dagarna.</i> 7. <i>I slutet av veckan kan du titta på hur det gick. Justera din plan om det behövs. Försök att inte sträva efter perfektion - små, stadiga framsteg är målet.</i>
Länk till ytterligare resurser eller läsmaterial:	<i>Tips för att bli aktiv över 65:</i> https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-older-adults/ <i>Enkla sittande övningar (PDF):</i> https://sitless.eu/wp-content/uploads/2020/10/Traeningsprogram-for-aeldre_Niveau-1_Folder_A4_UK.pdf
Frågor för självreflektion:	1. <i>Vad förvånade dig när det gäller hur din kropp eller ditt humör reagerade på rörelse den här veckan?</i>

	2. Hur kan du göra din nya rutin ännu roligare eller mer hanterbar?
Mall (om sådan behövs)	

2. Skapa och knyta kontakter genom dina intressen

Tema	Skapa och knyta kontakter genom dina intressen
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämne	Dela hobbyer på ett kreativt sätt på Instagram
Kompetenser som tas upp:	S2 Kommunikation S3 Samarbete
Aktivitetens titel:	Dokumentera och dela med dig av din hobby på Instagram
Fördelen med denna aktivitet för äldre vuxna:	<i>Få självförtroende när det gäller att använda Instagram</i> <i>Lär dig att visa upp dina hobbyer på ett visuellt och kreativt sätt</i> <i>Få kontakt med grupper som delar dina passioner</i> <i>Njut av social interaktion och online-engagemang</i>
Steg-för-steg-instruktioner :	<i>Välj en hobby som du tycker om och fundera på vad som gör den intressant</i> <i>Ta 3-5 tydliga foton eller korta videor som visar din hobby</i> <i>Skriv en bildtext som beskriver din hobby och vad du tycker om med den</i>

	Använd relevanta hashtags (t.ex. #Gardening, #CookingFun) för att nå ut till andra Lägg upp ditt innehåll på Instagram Utforska och följ andra hobbykonton och interagera genom att gilla eller kommentera Prova Instagram Stories eller Reels för att dela snabba uppdateringar eller tips
Länk till ytterligare resurser eller läsmaterial:	- Hur du använder Instagram för att sälja dina hobbyprodukter: https://makelocalforglobal.com/how-to-use-instagram-to-sell-your-hobby-products/ - Instagrams hjälpcenter: https://help.instagram.com/
Frågor om självreflektion:	Vad tyckte du mest om att dela din hobby på Instagram? Hur tror du att kontakt med andra online kan förbättra din hobbyupplevelse?
Mall (om sådan krävs)	

3. Att lära sig ett nytt språk

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

Aktivitetens titel:	Första stegen i ett nytt språk
Fördelen med denna aktivitet för äldre vuxna:	<i>Skapar självförtroende när det gäller att prova något nytt</i> <i>Stödjer mental stimulering och minne</i> <i>Uppmuntrar till en lekfull och lättsam inställning till språk</i> <i>Öppnar möjligheter för kulturell nyfikenhet och kontakt</i>
Steg-för-steg-instruktioner:	<i>Välj ett språk som intresserar dig (det kan vara relaterat till resor, familj, kultur eller helt enkelt nyfikenhet)</i> <i>Lär dig fem grundläggande fraser:</i> <i>1. Hej, hur är det?</i> <i>2. Hur är det med dig?</i> <i>3. Mitt namn är...</i> <i>4. Tack så mycket</i> <i>5. Hej då</i> <i>Öva på att säga varje fras högt tre gånger. Försök att skriva ner dem både på svenska och på det nya språket.</i> <i>Om möjligt, ladda ner en gratisapp som Duolingo eller använd en Online video för att öva på uttalet</i> <i>Försök att använda en av dina fraser i en verklig miljö (t.ex. hälsa på någon, läsa en livsmedelsetikett, prata med en granne)</i>
Länk till ytterligare resurser eller läsmaterial:	Duolingo (gratis språkapp): https://www.duolingo.com

	BBC:s språkarkiv: https://www.bbc.co.uk/languages YouTube: Sök efter "Lär dig [språk] för nybörjare" och filtrera efter korta videor
Frågor för självreflektion:	<i>Vilken fras kändes lättast att komma ihåg och varför?</i> <i>Hur kändes det att prova ett nytt språk?</i>
Mall (vid behov)	

4. Planering av en gruppträningsutmaning

Tema	Sport och hobbyer
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämne	Planering av en gruppträningsutmaning
Kompetenser som tas upp:	S3 (Samarbete)
Aktivitetens titel:	Utforma din egen gruppträningsutmaning
Fördel med denna aktivitet för äldre vuxna:	<i>Uppmuntrar till lagarbete och delat syfte</i> <i>Ökar njutningen genom gruppstöd</i> <i>Främjar hälsosammare vanor genom socialt ansvarstagande</i>

Steg-för-steg-instruktioner:	<i>Samla en eller flera personer som vill vara med i en rörelseutmaning</i> <i>Kom överens om en aktivitet som alla kan klara av utan problem (t.ex. promenader, stolpgymnastik, dans till musik)</i> <i>Välj en tidsram: en vecka, tio dagar eller mer</i> <i>Sätt upp ett enkelt, gemensamt mål (t.ex. att varje person rör på sig 15 minuter om dagen)</i> <i>Bestäm hur du ska följa upp dina framsteg. Det kan vara ett gruppmeddelande, en utskriven tracker eller muntliga avstämningar.</i> <i>Fira i slutet av utmaningen, även om målet inte uppnåddes helt och hållet. Ansträngningen och stödet betyder mest</i>
Länk till ytterligare resurser eller läsmaterial:	<i>Världshälsoorganisationens Walking & Cycling Toolkit:</i> https://www.who.int/publications/i/item/9789240109902 <i>Active 10 App (för gruppmål för promenader):</i> https://www.nhs.uk/better-health/get-active/
Frågor för självreflektion:	1. Vilken roll tycker jag bäst om när jag arbetar i ett team - att organisera, uppmuntra eller bara dyka upp? 2. Hur kändes det att planera en utmaning som inkluderar andra?
Mall (vid behov)	

5. Återupptäcka glädjen genom rörelse

Tema	Sport och hobbyer
-------------	-------------------

Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämne	Återupptäcka glädjen i rörelse
Kompetenser som tas upp:	P3 & L1
Aktivitetens titel:	Skapa din rörelsekarta för rörelseglädje
Fördelen med denna aktivitet för äldre vuxna:	<i>Utforska rörelse som en källa till känslomässigt och mentalt välbefinnande</i> <i>Identifiera personliga sätt att vara fysiskt aktiva utan att känna sig pressad</i> <i>Återknyta till positiva erfarenheter av rörelse från det förflutna</i>
Steg-för-steg-instruktioner:	<i>1. Sitt bekvämt med en penna och ett arbetsblad (eller vanligt papper)</i> <i>2. Fundera över tillfällen i ditt liv då det har känts roligt eller till och med befriande att röra på sig. Det kan vara vanliga stunder som att humma medan du städar eller dansa i köket.</i> <i>3. Tänk på nuvarande aktiviteter som involverar naturlig rörelse, även om det inte är avsiktligt (t.ex. att städa trädgården, gå till affären, gunga till musik)</i> <i>4. Gör en kort lista över fysiska aktiviteter som tilltalar dina sinnen eller gör dig lugn</i> <i>5. Använd utrymmet för att skapa din personliga Joy Movement Map - en lista, en skiss eller ett diagram</i> <i>6. Välj en liten handling från din karta och prova den under den kommande veckan</i> <i>7. Reflektera efteråt över hur den rörelsen kändes och om du vill bygga vidare på den</i>

Länk till ytterligare resurser eller läsmaterial:	Free fun fitness youtube-kanal: https://www.youtube.com/@growwithjo
Frågor för självreflektion:	<i>Vilken rörelse fick mig att känna mig lättare eller mer tillfreds den här veckan?</i> <i>Finns det en viss tid på dagen eller en viss miljö som gör att rörelse känns roligare för mig?</i>
Mall (vid behov)	

6. Prova en ny hobby utan rädsla

Tema	Sport och hobbyer
Beräknad varaktighet (minuter):	60 min
Ämne	Prova en ny hobby utan rädsla
Kompetenser som tas upp:	L1 (Tankesätt för tillväxt)
Aktivitetens titel:	Prova en ny hobby
Fördelen med denna aktivitet för äldre vuxna:	<i>Skapar självförtroende genom varsam utforskning</i> <i>Stödjer mental stimulans och personlig kreativitet</i> <i>Minskar rädslan för att misslyckas på ett säkert och avslappnat sätt</i>
Steg-för-steg-instruktioner:	1. Tänk på en hobby eller aktivitet som du alltid har velat prova 2. Skriv ner ett litet sätt som du skulle kunna utforska det på den här veckan (t.ex. titta på en handledning, be en vän att följa med dig, köpa ett förråd, prova en prova-på-session)

	3. Avsätt 10-15 minuter på en dag som passar dig 4. Under den tiden, tillåt dig själv att utforska utan att döma 5. Reflektera efteråt över hur det kändes och om du vill fortsätta
Länk till ytterligare resurser eller läsmaterial:	Skillshare Gratis lektioner (olika hobbies): https://www.skillshare.com/en/browse/free-classes YouTube: "Nybörjare försöker ..." videor för hobbyinspiration Gratis kreativa utmaningar: https://www.creativebug.com
Frågor för självreflektion:	Vad tyckte jag mest om under mitt första försök? Hur kan jag vara snällare mot mig själv när jag fortsätter att utforska den här hobbyn?
Mall (om sådan krävs)	



Social Circles



Co-funded by
the European Union



Finansierat av Europeiska unionen. Åsikter och åsikter som uttrycks är dock endast författarens/författarnas 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