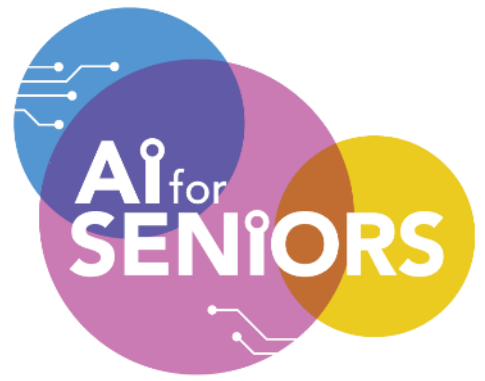




Sharing Knowledge, Bridging Generations



ELEVENS

DIGITALA VERKTYGSKIT

Som en del av AI for Seniors
Open Education Resources...
Ett handledningsverktyg som
ger dig verktyg för din AI-
inlärningsresa.

INNEHÅLL



01	Inledning	03
02	Projektet	05
03	Möt partnererna	06
04	Kursen "AI för seniorer" eller OER	09
05	Översikt över de 5 modulerna och aktivitetsbladen	13
06	Förslag på tidsplanering	57
07	Användbara länkar och resurser	58
08	Ordlista	59



Fingerikonen
indikerar en
klickbar länk



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



This license enables reusers to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format, so long as attribution is given to the creator. The license allows for commercial use. CC BY includes the following elements: BY: credit must be given to the creator.

01 | INLEDNING

AI för seniorer – ett digitalt verktygspaket för deltagare
ANVÄND DENNA VERKTYGSLÅDA FÖR ATT
SAMMANFATTA DE VIKTIGASTE LÄRDOMARNA FRÅN
VÅR SKRÄDDARSYDDA KURS OM AI FÖR SENIORER
(ÖPPNA UTBILDNINGSMATERIAL – OER)

VÅRT GRATISINNEHÅLL KAN LADDAS NER FRÅN:

<https://ai4seniorsproject.eu/resources/>



Denna **digitala verktygslåda** följer de **fem modulerna** i kursen "AI för seniorer" (AI4S) i ordningsföljd.

Kursen syftar till att ge dig och andra äldre tydliga, praktiska färdigheter för att förstå och använda artificiell intelligens (AI) i vardagen.

Du kommer att lära dig hur du använder AI och digitala verktyg på ett säkert sätt och hur AI kan stödja hälsoövervakning, kommunikation med familj och vänner samt smarta hemverktyg som hjälper dig att förbli självständig och uppkopplad.

Kursen stöder även vuxenutbildare, samhällsgrupper och yngre mentorer med enkla, färdiga undervisningsmetoder.

När du går igenom modulerna kommer du att vägledas steg för steg för att bygga upp självförtroende, prova användbara digitala verktyg och förstå hur AI passar in i en föränderlig digital värld och ett mer inkluderande Europa.

Är du redo att sätta igång?

Gå med i vår online-lärgemenskap med seniorer, utbildare, samhällsorganisationer och intresserade aktörer från hela Sverige, Irland, Danmark och Spanien.

Följ vår resa



02 | PROJEKTET

AI for Seniors är ett ambitiöst europeiskt initiativ som syftar till att stärka den digitala inkluderingen genom att hjälpa äldre vuxna att förstå och med självförtroende använda artificiell intelligens (AI) i sin vardag. I projektets kärna samlas lärare, lokala organisationer och ungdomsmentorer för att tillsammans skapa tillgängliga utbildningsvägar som gör AI begripligt, praktiskt och stärkande. Genom att kombinera stöd mellan generationerna, tester i verkliga livet och tydliga, användarvänliga resurser bidrar AI for Seniors till en mer digitalt kompetent, uppkopplad och motståndskraftig äldre befolkning i hela Europa.

Ett uppdrag som bygger på inkludering

AI for Seniors har ett tydligt uppdrag: **att ge äldre vuxna det självförtroende, de färdigheter och den digitala motståndskraft de behöver för att kunna blomstra i ett AI-drivet samhälle.** Genom att förse äldre, lärare och mentorer från olika generationer med tillgängliga, praktiska och etiskt grundade lärresurser inom AI tar projektet itu med en av Europas mest akuta utmaningar: den växande digitala klyftan. Därför syftar projektet till *att förse äldre med praktiska AI-färdigheter som stärker deras självständighet, välbefinnande och sociala kontakter.*

Denna omvandling är både teknisk och mänsklig. AI4S stärker den digitala självständigheten, minskar den sociala isoleringen och hjälper äldre att hantera vardagliga uppgifter – från kommunikation till hälsohantering – med större lätthet. Genom att främja samarbete mellan vuxenutbildare, lokala ledare och yngre mentorer bygger projektet upp ett stödjande ekosystem där äldre förblir aktiva deltagare i en alltmer digital värld.

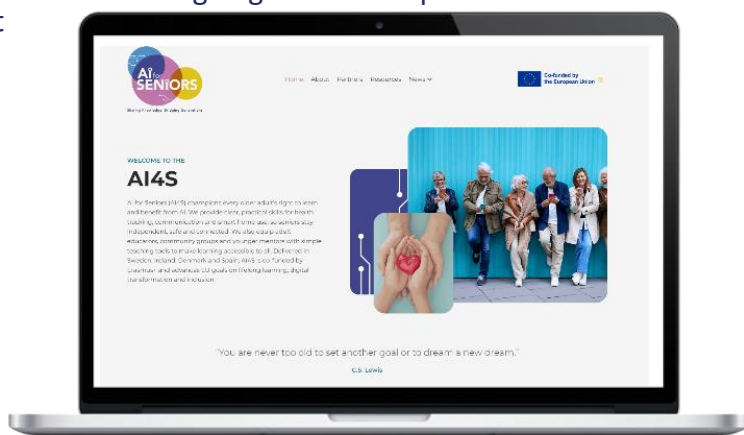
Vision för livslångt och självbestämt digitalt deltagande

AI for Seniors strävar efter ett Europa där äldre inte hamnar på efterkälken utan fullt ut

inkluderas i de möjligheter som artificiell intelligens skapar. Projektet främjar långsiktig digital inkludering genom att driva på viktiga EU-prioriteringar: livslångt lärande, digital beredskap och socialt deltagande. Genom skräddarsydda inlärningsmoduler, utbildning av lärare och mentorskap mellan generationerna skapar AI4S hållbara vägar för äldre att med självförtroende ta del av ny teknik.

Denna vision ligger i linje med projektets engagemang för *livslångt lärande, digital inkludering och hållbara AI-lärandevägar utanför den formella utbildningen.* Genom att grunda sin strategi på principer för vuxenutbildning och EU:s digitala politik överbryggar AI4S klyftan mellan innovation och tillgänglighet, vilket säkerställer att AI blir ett verktyg för egenmakt snarare än utestängning.

Genom praktiska resurser, samhällsbaserat lärande och ett starkt fokus på välbefinnande levererar AI for Seniors konkreta lösningar på systemiska utmaningar. Det stärker det digitala medborgarskapet, stödjer ett hälsosammare och mer socialt engagerat åldrande och säkerställer att äldre förblir uppskattade bidragsgivare i ett snabbt föränderligt digitalt landskap.



02 | PROJEKTET



Från forskning till färdiga resurser

Kärnan i AI for Seniors är en samling praktiska, vuxenvänliga inlärningsverktyg som är utformade för att bygga upp självförtroendet i att använda AI i vardagen. Dessa resurser stöder äldre, pedagoger, samhällsgrupper och ungdomsmentorer i Sverige, Irland, Danmark och Spanien.

De omfattar:

- **En modulär kurs** med korta, praktiska lektioner som täcker kommunikation, hälsoövervakning, grunderna i smarta hem, säkrare surfning och hur man upptäcker bedrägerier – allt skrivet på ett enkelt språk och testat med äldre vuxna i verkliga miljöer.
- **En digital guide** med steg-för-steg-instruktioner och utskrivbara arbetsblad, utformad för miljöer med begränsad teknisk utrustning, såsom bibliotek, föreningslokaler och seniorföreningar. Dessa material stödjer självstudier, sessioner i små grupper och individuell handledning med unga volontärer.
- **Verktyslådor för utbildare och mentorer**, med enkla instruktioner för genomförande, tips om tillgänglighet och färdiga lektionsplaner så att lokala handledare kan leda AI-utbildningen med självförtroende – även utan teknisk expertis.

Alla resurser kommer att översättas och anpassas lokalt, vilket säkerställer att äldre kan lära sig på sitt eget språk och i sin egen kontext. Materialet skapas i samarbete med äldre och förfinas genom återkopplingsloopar för att säkerställa tydlighet, relevans och användarvänlighet.

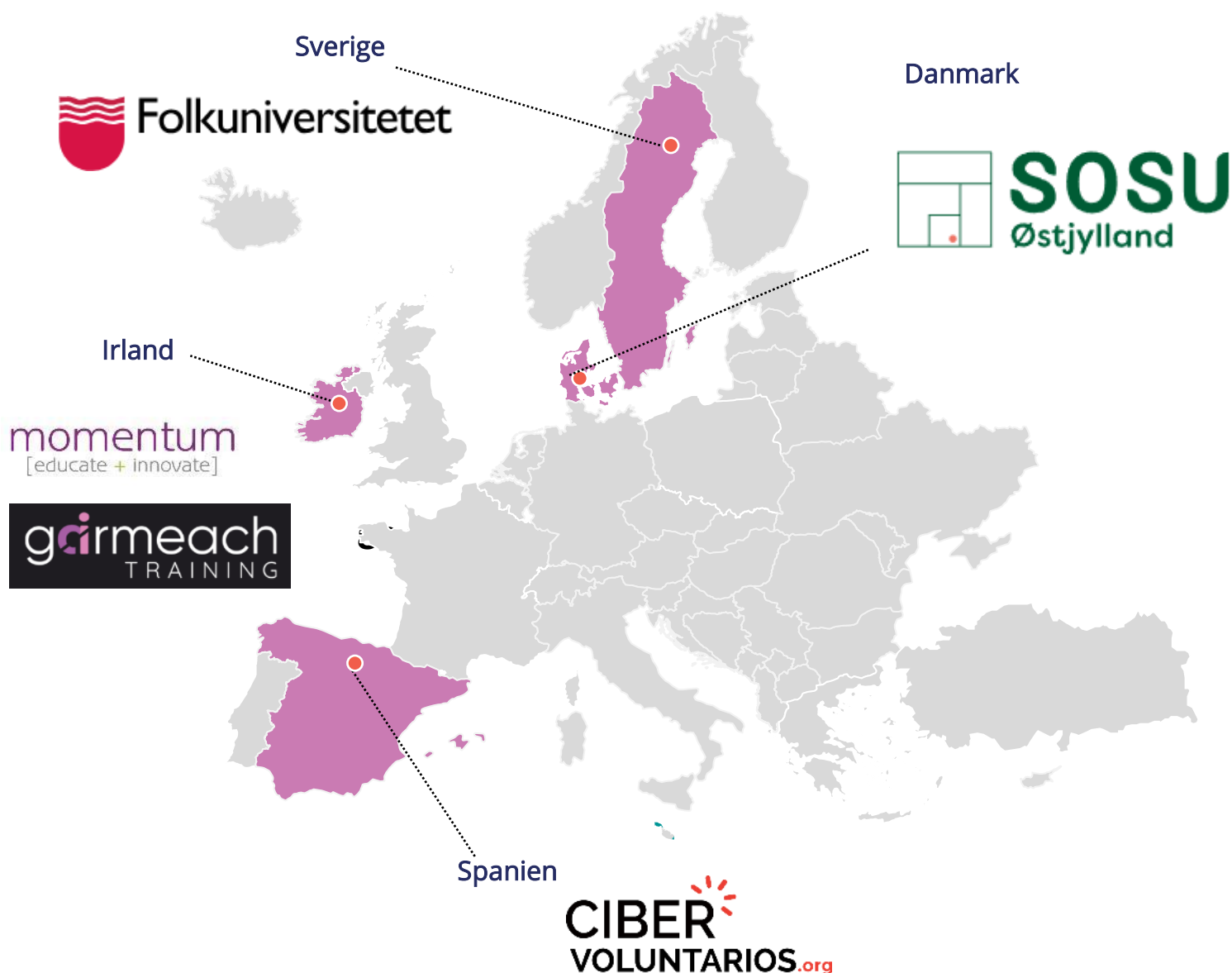
Varje del svarar direkt på de behov som identifierats av äldre och utbildare, särskilt bristen på tillgängligt, pålitligt och praktiskt AI-utbildningsmaterial som är skräddarsytt för äldre. Resultatet är en uppsättning resurser som gör att AI känns användbart, säkert och stärkande i vardagen.

03 | MÖT PARTNERNA

AI for Seniors – Konsortiet:

Valet av partnerländer i AI for Seniors är medvetet: konsortiet omfattar Sverige, Danmark, Irland och Spanien och förenar nordiskt ledarskap inom digital innovation, starka traditioner inom samhällsbaserad vuxenutbildning och djup erfarenhet av inkluderande IKT-utbildning. Genom att arbeta i dessa olika sammanhang säkerställer

partnerskapet att de resurser vi skapar återspeglar en genuint europeisk strategi för AI-kompetens hos äldre – praktisk, etisk, tillgänglig och förankrad i verkliga samhällsbehov. Detta samarbete gör det möjligt för oss att utforma utbildning som inte bara är tekniskt välgrundad utan också djupt mänsklig, vilket säkerställer att varje äldre person får möjlighet att lära sig, delta och blomstra i AI-åldern.



03 | MÖT PARTNERN



01

Folkuniversitetet (Sverige)



Bidrag:

- Huvudpartner och övergripande samordnare för AI4S, med ansvar för att tillsammans utforma AI-utbildningsmoduler anpassade för äldre, säkerställa pedagogisk kvalitet och vägleda projektets strategi för att omsätta forskning i praktik för vuxenutbildare.
- FU leder även den nationella spridningen i hela Sverige och stöder utbildning av lärare samt engagemang bland äldre.

Vilken expertis bidrar de med?

- FU har årtionden av erfarenhet inom vuxenutbildning och betjänar årligen över 140 000 deltagare. Deras långa erfarenhet av IKT-baserad undervisning och program riktade till äldre säkerställer att AI4S-resurserna är praktiska, tillgängliga och grundade i verkliga behov inom vuxenutbildning.
- Deras ledarskap garanterar en stark kvalitetssäkring och överensstämmelse med EU:s prioriteringar för livslångt lärande

02

Momentum (Irland)



Bidrag:

- Specialiserat på utformning av läroplaner och skapande av innehåll för vuxna och vidareutbildning inom social inkludering och digitala färdigheter.
- Omvandlar forskning till tydliga, praktiska och färdiga resurser för äldre, pedagoger och ungdomsmentor.
- Leder W2W:s varumärkes-, kommunikations- och spridningsstrategier.

Vilken expertis bidrar de med?

- Momentum säkerställer att de öppna utbildningsresurserna (OER) är pedagogiskt starka, visuellt tilltalande, tillgängliga och sprids i stor utsträckning. Deras expertis inom vuxenutbildning garanterar att resurserna är relevanta och användarorienterade.
- Deras omfattande erfarenhet av EU-finansierade innovationsprojekt säkerställer kvalitet, skalbarhet och genomslagskraft.

03 | MÖT PARTNERNA



03

SOSU Østjylland (Danmark)



Bidrag:

- Utvecklar praktikbaserade AI-inlärningsaktiviteter som utgår från verkliga samhälls- och vårdkontexter.
- Ger insikter i äldres dagliga behov av stöd och säkerställer att materialet speglar verkliga vårdmiljöer.
- Bidrar till att testa, utvärdera och förfina resurser tillsammans med olika grupper av deltagare.

Vilken expertis bidrar de med?

- Över 25 års erfarenhet av att utbilda personal inom social- och hälsovården, inklusive de som arbetar direkt med äldre.
- Djupgående förståelse för äldre personers behov av tillgänglighet, säkerhet och digitala färdigheter i vårdmiljöer.
- Erfarenhet av att arbeta med deltagare från olika kulturella bakgrunder och i olika åldrar, vilket säkerställer inkluderande och anpassningsbara utbildningsmetoder.

04

Fundación Cibervoluntarios (Spanien)



Bidrag:

- Ledare för generationsöverskridande och samhällsengagemang, Cibervoluntarios Stärker modellen för generationsöverskridande mentorskap genom sitt omfattande volontärnätverk.
- Anordnar tillgängliga, volontärstödda AI-workshops och informationsmöten

Vilken expertis bidrar de med?

- Omfattande erfarenhet av att erbjuda utbildning i digitala färdigheter till utsatta användare och användare med låg självkänsla via ett stort nätverk av volontärer som är skickliga på samhällsbaserat IKT-stöd.
- Beprövade metoder för att göra tekniken tillgänglig, säker och förtroendeskapande för äldre.
- Stark kapacitet för uppsökande verksamhet och storskaligt engagemang på gräsrotsnivå.

05

Gairmeach Training Ltd. (Irland)



Bidrag:

- Fungerar som teknisk partner för AI4S och utvecklar äldreanpassade AI-verktyg och digitala inlärningsapplikationer.
- Stöder integreringen av AI-ämnen i vuxenutbildnings- och yrkesutbildningsprogram.

Vilken expertis bidrar de med?

- Ett tvärvetenskapligt team av pedagogiska utformare och utvecklare med erfarenhet av att tillämpa AI inom vuxen- och yrkesutbildning.
- Stark kompetens inom utveckling av användarvänliga digitala verktyg och e-lärandeapplikationer.
- Erfarenhet av förändringshantering inom organisationer för att stödja en smidig införande av program för digital kompetens.

04 | KURSEN "AI FÖR SENIORER"

THE LEARNING JOURNEY



Sharing Knowledge, Bridging Generations

MODULE 1

Online Security & Digital Safety

- Passwords, privacy settings & data protection basics
- Recognising AI-generated content & deepfakes
- How AI is used in scams, phishing & misinformation
- Understanding algorithms
- Simple fact-checking & verification techniques



MODULE 2

Personal Finance & Fraud Awareness

- AI in online banking & payment systems
- AI-enabled fraud: how scams are created & detected
- Safe use of budgeting & finance apps
- Evaluating automated financial advice & alerts
- Protecting personal & financial data



MODULE 3

Social Engagement & Communication Tools

- How AI shapes social media feeds & recommendations
- Identifying fake profiles, bots & AI-generated content
- Safe use of communication tools & online groups
- AI moderation, reporting tools & digital boundaries
- Well-being, loneliness & healthy online interaction



MODULE 5

Health Tracking & Well-being Support

- AI-supported reminders & activity tracking
- Understanding health apps & wearable technologies
- Data privacy & sensitivity of health information
- Risks, limits & ethics of AI in health contexts
- Knowing when to trust AI



MODULE 4

AI for Daily Task Assistance

- What digital assistants are & how they work
- Using AI for reminders, lists, calendars & routines
- Recommendation systems (shopping, travel, services)
- Understanding AI limits & avoiding over-reliance
- Making informed choices about AI tools



Co-funded by
the European Union

Kursen "AI for Seniors" (AI4S) och de öppna utbildningsresurserna (OER) har tagits fram för att ge dig som deltagare den kunskap, de verktyg och det självförtroende du behöver för att kunna navigera i **artificiell intelligensens** värld.

Vårt uppdrag är att se till att seniorer inte bara är åskådare till den digitala revolutionen, utan aktiva och välinformerade deltagare.

De fem kostnadsfria och flexibla modulerna introducerar viktiga praktiska AI-färdigheter som är anpassade till vardagslivet och välbefinnandet. I centrum för dessa resurser står tre huvudmål:

- Självständighet

- Självförtroende
- Inkludering

Oavsett om du är en enskild elev, en lärare eller en frivillig i samhället är dessa öppna utbildningsresurser utformade för att avmystifiera ny teknik, väcka digital nyfikenhet och stödja socialt deltagande över generationsgränserna.

Denna **verktygslåda för digitala elever** kompletterar online-modulerna genom att erbjuda utrymme för reflektion, dokumentation av dina framsteg och tillämpning av AI-verktyg i din vardag. Den uppmuntrar dig att utforska möjligheter i din egen takt och ta meningsfulla steg på din resa mot digitalt självbestämmande.



OER

Öppna utbildningsresurser (OER) är kostnadsfria läromedel som vem som helst kan använda, dela och anpassa. De kan omfatta videor, arbetsblad, lektionsplaner och interaktiva verktyg – allt utformat för att stödja lärande utan kostnad eller åtkomstbegränsningar. OER bidrar till att göra utbildningen mer öppen, flexibel och tillgänglig för alla.

VIKTIGA EGENSKAPER HOS OER

- **Gratis och öppen tillgång:** Tillgängligt för alla – utan kostnad, utan inloggning, utan hinder.
- **Modulärt och flexibelt:** 5 fristående moduler som kan genomföras i valfri ordning, i din egen takt.
- **Fokus på verkligheten:** Baserat på exempel och verktyg från verkligheten, med praktiska fallstudier och scenarier.
- **Interaktivt och visuellt:** Innehåller videor, grafik och engagerande aktiviteter för att stödja olika inlärningsstilar.
- **Kompetensutveckling:** Täcker viktiga områden som digital säkerhet, privatekonomi och medvetenhet om bedrägerier, sociala kontakter och

kommunikation samt användning av AI inom hälsa och välbefinnande och i vardagliga sysslor.

- **Lokalt relevant:** Inspirerad av regionala utmaningar som äldre människor upplever i hela Europa, med verktyg och förslag som kan anpassas till ditt liv eller din lokala miljö.
- **Handlingsinriktat:** Uppmuntrar deltagarna att reflektera, planera och vidta åtgärder för att acceptera och använda digital teknik.
- **Lämpligt för alla:** Utformat för äldre, utbildare, samhällsgrupper och alla som är intresserade av AI för daglig användning och stöd.

MÅLGRUPPER

Kursen "AI for Seniors" (AI4S) är utformad med ett flernivåperspektiv för att säkerställa att lärandet är tillgängligt, får stöd och är socialt engagerande.

Primär målgrupp: Äldre vuxna

Kursplanen är i första hand utformad för seniorer som vill förbli aktiva och självständiga i en alltmer digital värld. Modulerna är utformade för att möta dig där du befinner dig och förvandla AI från ett komplext tekniskt begrepp till ett praktiskt verktyg för vardagen. Oavsett om du vill säkra dina digitala finanser, övervaka din hälsa eller helt enkelt hålla kontakten socialt, ger dessa resurser dig möjlighet att ta kontroll över ditt digitala liv.

Sekundär målgrupp: Stödnätverket (utbildare och mentorer)

Eftersom vi tror att lärande är mer effektivt när det delas fungerar AI4S-modulerna också som ett omfattande *utbildningspaket* för dem som stöder äldre:

- **Vuxenutbildare och samhällsledare:** Utbildare på bibliotek, samhällscentra och icke-statliga organisationer kan använda de öppna utbildningsresurserna som en strukturerad läroplan för att leda workshops och kurser i digital kompetens.
- **Yngre vuxna** (familj och volontärer): Modulerna ger en vägledning för barnbarn, barn eller yngre volontärer som vill agera som digitala mentorer. Istället för att bara *fixa datorn* åt en äldre släkting ger dessa resurser dig verktygen och den pedagogiska metoden för att lära dem hur man använder AI på ett tryggt och säkert sätt.

Några allmänna anvisningar för kursen

Här följer några anvisningar (som du kan följa eller inte) för att göra din inlärningsresa så smidig som möjligt.

- Kursen beräknas ta cirka 10–20 timmar.
- Du kan fördela dessa timmar precis som du vill och efter ditt eget schema. Vårt råd är att du avsätter en timme om dagen från måndag till fredag och tar ledigt på helgerna.
- Tänk på att hela kursen består av över 200 bilder. Det innebär att om du lägger en timme om dagen på kursen kommer du att behöva gå igenom cirka 10–15 bilder. Kursen är utformad för flexibelt lärande, och om du bara har 15 minuter över kan du öppna bilderna på din mobil eller surfplatta... allt räknas.
- Du bör också veta att du under kursens gång kommer att stöta på externa dokument och videor som tar en viss tid att ta del av. I sådana fall ska du inte tveka att minska antalet bilder och hålla dig strikt till den tid du har planerat.
- Slutligen... Vi har alla dagar då vi är tröttare än vanligt. Så om du en dag inte hinner delta i kursen är det helt okej. Du förtjänar att vila. Du kommer ikapp, men snälla, ge inte upp!

Studietips som tar ditt lärande till en ny nivå

1

Köp en anteckningsbok enbart för kursen. Skriv ner allt du tycker är intressant. Då kan du gå tillbaka till det när du vill.

2

Tillämpa det du har lärt dig i praktiken. I kursen hittar du en **mängd olika övningar som är lätta att tillämpa**. Utnyttja dem och testa dem här i **avsnitt 5**.

3

Skapa din egen **tankekarta**. En tankekarta sammanfattar och strukturerar idéer. Om du gör den bra kan den spara dig många timmars studietid.

4

Det bästa sättet att lära sig är att vara nyfiken och aktiv. **Ställ frågor till dig själv** om ämnena och gör ditt bästa för att svara på dem på egen hand. Klicka på länkarna för vidare läsning och fördjupa dig ytterligare. Fingerikonen indikerar klickbara länkar

5

Glöm framför allt inte att ha roligt. Att lära sig nya saker är en underbar upplevelse, oavsett ålder.



SMÅ FRAMSTEG VARJE DAG LEDER TILL STORA RESULTAT



66

05 | Översikt över de 5 modulerna och övningsbladen

Följande bilder presenterar varje modul i kursen, tillsammans med enkla övningar och exempel från verkligheten. Varje övning är utformad för att hjälpa dig att öva på ett säkert sätt, bygga upp ditt digitala självförtroende och omedelbart tillämpa dina nya kunskaper. Gå igenom modulerna i den ordning som passar dig bäst.



Modul 1: ÖVERSIKT OCH ÖVNINGAR

MODUL 1	Onlinesäkerhet och digital säkerhet
Översikt	Den här modulen hjälper dig att känna dig tryggare och mer säker när du använder internet, din telefon eller AI-drivna verktyg. Den fokuserar på de vardagliga sakerna som är viktigast: att skydda din information, upptäcka bedrägerier och veta vad du kan lita på online. Den är utformad för att hjälpa dig att behålla kontrollen, undvika knep eller falsk information och känna dig tryggare online.
Lärandemål	När du har gått igenom den här modulen kommer du att kunna: • Känna igen vanliga risker på nätet, inklusive bedrägerier, felaktig information och osäkert AI-genererat innehåll • Tillämpa grundläggande rutiner för integritet, lösenord och enhetssäkerhet • Bedöma tillförlitligheten hos information på nätet och känna igen manipulerande eller vilseledande innehåll
Ämnen som behandlas	▪ Lösenord, sekretessinställningar och grunderna i dataskydd ▪ Förstå hur algoritmer spårar beteende och anpassar innehåll ▪ Förstå hur algoritmer spårar beteende och anpassar innehåll ▪ Att känna igen AI-genererade bilder, text och deepfakes ▪ Enkla tekniker för faktagranskning och källverifiering
Förslag på övningar	Bild 20 – En säkerhetskontroll – lösenord, uppdateringar och sekretessinställningar Bild 36 – Scenariebaserad övning – att känna igen deepfakes Bild 43 – Att upptäcka skillnaden (verkligt eller AI)
Rekommenderade videor/podcasts	• WhatsApp-sekretessinställningar du måste ändra för säkerhet och skydd • Så här gör du Facebook helt privat år 2026 • Instagram-sekretessinställningar som du MÅSTE ändra idag • Så här rensar du cache och cookies i Google Chrome (uppdatering 2025) • Så här rensar du cookies på Android • Så här rensar eller tar du bort cookies på iPhone (2025) • Så här rensar du cookies i Microsoft Edge [Komplett guide 2026]
Vidare läsning	Snopes.com: Den äldsta och mest kända webbplatsen för att avslöja vandringsägner och rykten på internet. FullFact.org: Utmärkt för att kontrollera politiska påståenden och "officiell" statistik. FactCheck.org: Utmärkt för påståenden inom hälsa och vetenskap.

[illegible]

Modul 1 – ÖVNING 1

Din digitala nyckel: Säkra lösenfraser

1. Receptet på lösenord

Glöm slumpmässiga bokstäver som Xy7!kP2. Välj istället 3–4 slumpmässiga ord som berättar en historia. Det är lätt för dig att komma ihåg, men mycket svårt för en dator att gissa.

Blå + Trädgård + Stol + 26

TIPS: Lagg till en twist: Lagg till en **versal** och en **siffra** i slutet för att göra den extra stark.

2. Två saker att **undvika**

- **Barnbarnsfällan:** Använd aldrig namn eller födelsedatum (t.ex. Linda1955). Bedragare kan hitta denna information på sociala medier.
- **Återfallsbrottslingen:** Använd aldrig samma lösenord för din bank som för Facebook. Om ett lås bryts har tjuven nyckeln till allt.

3. Lösenordshanteraren (ditt digitala valv)

Du behöver inte komma ihåg 50 olika lösenord. En lösenordshanterare (som Apple Passwords, Google Password Manager eller Bitwarden) fungerar som en **digital adressbok**. Den lagrar alla dina lösenord bakom en huvudlösenfras. Du behöver bara komma ihåg den enda frasen!

4. Skapa din huvudnyckel

Använd fälten nedan för att öva på att skapa din nya, starka huvudlösenfras:

Skriv den här för att testa, och spara den sedan säkert i din lösenordshanterare

Lösenordschecklista

- ☐ Är den minst 12 tecken lång?
- ☐ Är den unik (används inte någon annanstans)?
- ☐ Är det lätt att komma ihåg för dig, men meningslöst för en främling?

Modul 1 – ÖVNING 2:

Justera dina sekretessinställningar i

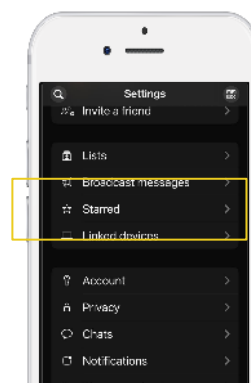
WhatsApp



Följ denna enkla guide för att justera dina sekretessinställningar och se till att endast personer du känner kan se din personliga information.

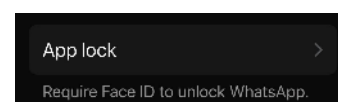
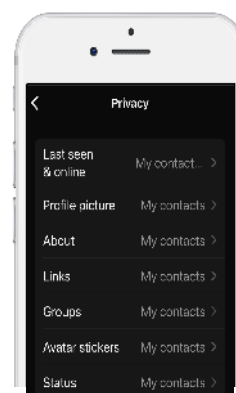
A. Så här öppnar du sekretessinställningarna

1. Öppna WhatsApp-appen på din telefon.
2. Titta längst ned till höger på skärmen.
3. Tryck på inställningssymbolen (ett kugghjul).
4. Tryck på Sekretess.



B. Viktiga inställningar att justera

- **Profilbild och information om dig:** Tryck på dessa för att ändra dem till "Mina kontakter". Detta förhindrar att främlingar ser din bild eller din personliga status.
- **Grupper:** Tryck på "Grupper" och ställ in det på "Mina kontakter". Detta säkerställer att ingen kan lägga till dig i en slumpmässig grupp utan ditt tillstånd.
- **App-lås:** (bläddra ner på sidan) Aktivera detta för att kräva ditt fingeravtryck eller ansiktsigenkänning för att öppna WhatsApp. Detta ger ett extra lager av fysisk säkerhet.



C. Behöver du mer hjälp?

Om du hellre vill titta på en video kan du följa med i den här videoguiden:

<https://www.youtube.com/watch?v=4pvtGyWRaO8>

Tips: WhatsApp kommer aldrig att be om pengar eller skicka "verifieringskoder" via SMS om du inte själv har begärt det

Modul 1 – ÖVNING 3:

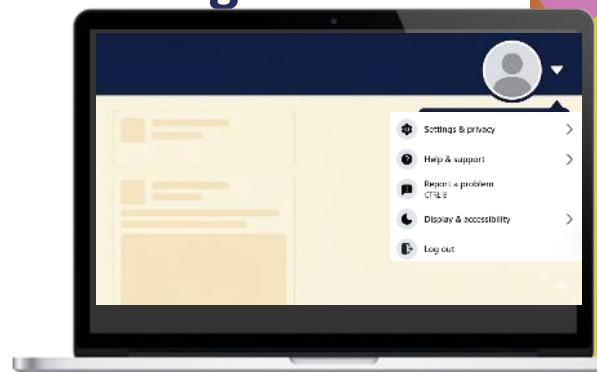
Justera dina sekretessinställningar på Facebook



Facebook har ett inbyggt verktyg som heter **Privacy Checkup** som guidar dig genom allt. Följ dessa steg för att göra ditt konto säkrare.

A. Så här öppnar du sekretessinställningarna

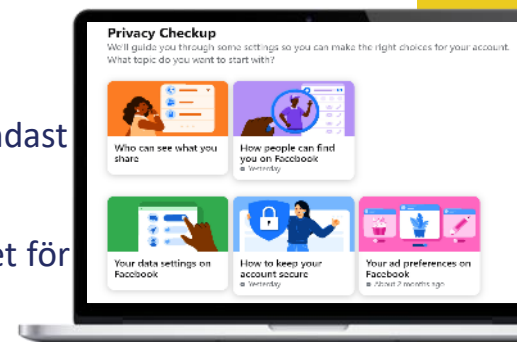
1. Logga in på Facebook på din dator.
2. Klicka på din profilbild i det övre högra hörnet.
3. I rullgardinsmenyn väljer du "Inställningar och sekretess" (kugghjulsikonen).
4. Klicka på "Sekretessgranskning".



B. Viktiga inställningar att justera

Följ anvisningarna på skärmen och välj följande inställningar:

- **Vem kan se vad du delar:** Ställ in ditt telefonnummer, din e-postadress och din adress på "Endast jag" eller "Vänner". Ställ in din vänlista på "Vänner" endast.
- **Inlägg och stories:** Ställ in detta på "Vänner" så att endast personer du känner kan se det du delar.
- **Begränsa tidigare inlägg:** Klicka på det här alternativet för att automatiskt dölja dina gamla offentliga inlägg för allmänheten.
- **Hur andra kan hitta dig:** Ändra "Vem kan skicka vänförfrågningar" till "Vänner till vänner" om du vill vara extra försiktig. Stäng av åtkomsten för "Sökmotorer" så att andra inte kan hitta din profil genom att googla ditt namn.



C. Behöver du ytterligare hjälp?

Om du vill se hur stegen går till i praktiken kan du titta på den här handledningen:

<https://www.youtube.com/watch?v=4pvtGyWRaO8>

Tips: Facebook uppdaterar sina inställningar ofta. Att använda verktyget **Sekretessgranskning** är det bästa sättet att skydda dig

Modul 1 – ÖVNING 4:

Justera dina sekretessinställningar på Instagram

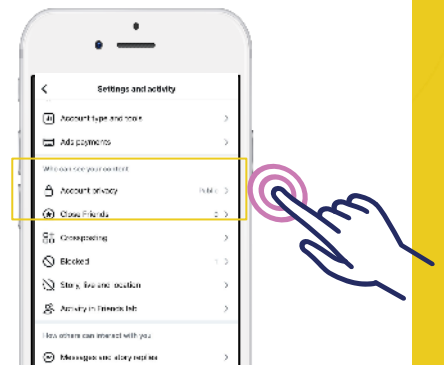


Instagram är perfekt för foton, men det kan leda till att mycket information delas om du inte är försiktig. Följ dessa steg för att göra ditt konto säkrare.

A. Det viktigaste steget: Privat konto

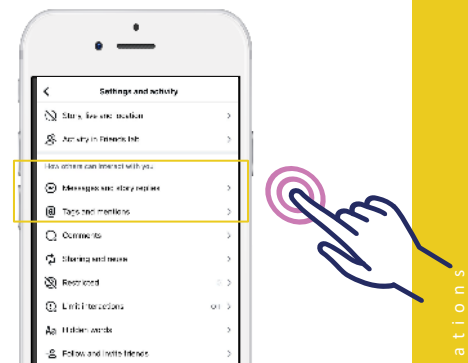
Dessa steg säkerställer att endast personer som du godkänner kan se dina foton.

1. Öppna Instagram-appen och tryck på din profilbild i det nedre högra hörnet.
2. Tryck på de tre horisontella linjerna (≡) i det övre högra hörnet för att komma till "Inställningar och aktivitet".
3. Tryck på "Kontots sekretess".
4. Aktivera "Privat konto".



B. Andra viktiga inställningar att justera

- **Aktivitetsstatus:** Under "Meddelanden och svar på stories" stänger du av "Visa aktivitetsstatus". Detta förhindrar att andra ser när du är online.
- **Taggar och omnämmanden:** Gå till "Taggar och omnämmanden" och välj "Godkänn taggar manuellt". Detta förhindrar främlingar från att tagga dig i spam-bilder.
- **Webbplatsbehörigheter:** Granska "Appens webbplatsbehörigheter" och koppla bort alla appar som du inte känner igen.



C. Behöver du mer hjälp?

Om du vill se hur stegen går till i praktiken kan du kolla in den här guiden:

<https://www.youtube.com/watch?v=5DAbYSxQ3-E>

Tips: Facebook uppdaterar sina inställningar ofta. Att använda verktyget "Sekretessgranskning" är det bästa sättet att skydda dig

Modul 1 – ÖVNING 5:

Stänga av appbehörigheter: Undvik onödigt

”lyssnande”.

Det kan kännas som om din telefon lyssnar, men ofta är det bara appar som har åtkomst till för många funktioner, till exempel din mikrofon eller din plats. DU har makten att stoppa dem

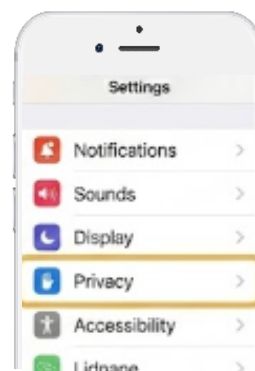
Steg 1: Öppna appen *INSTÄLLNINGAR* på din telefon eller surfplatta



Steg 2: Leta reda på *SEKRETESS OCH SÄKERHET*

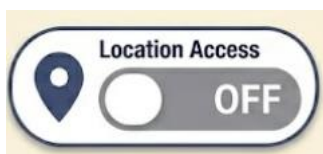
Under Sekretess och säkerhet hittar du:

- *Platsinformation*
- *Spårning*
- *Mikrofon*



Steg 3: Kontrollera och hantera appåtkomst

Under Platsinformation, Spårning och Mikrofon kan du välja vilka appar som ska ha åtkomst. Använd reglagen för att stänga av funktioner som en app inte behöver för att fungera.



Tips 1: En ficklampa eller en kalkylatorapp behöver INTE tillgång till plats eller mikrofon. Om de ber om det, stäng av dem

Tips 2: Följ den gyllene regeln: Om en app inte behöver åtkomst till plats, mikrofon eller spårning för att utföra sin funktion – bör den inte ha det.

Modul 1 – ÖVNINGSMALL 6:

Kontrollera om det finns uppdateringar för enheten

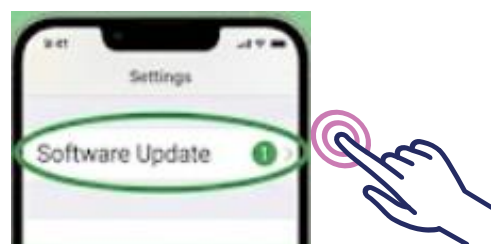
Din telefon eller surfplatta behöver regelbundna *kontroller*, så kallade uppdateringar, för att förbli **snabb och säker**

Steg 1: Öppna appen *INSTÄLLNINGAR* på din telefon eller surfplatta



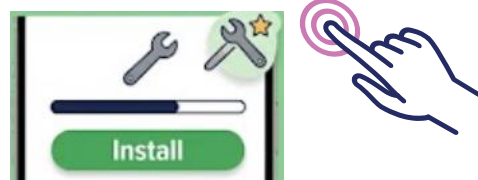
Steg 2: Leta reda på *UPPDATERINGAR* eller *ALLMÄNT*

Båda vägarna leder dig till Programuppdateringar



Steg 3: Installera uppdateringen och aktivera automatiska uppdateringar

Ibland måste du ansluta enheten till ett eluttag och vara ansluten till Wi-Fi för att en uppdatering ska kunna installeras. Följ instruktionerna



Tips 1: Om din enhet ber dig att installera en uppdatering ska du godkänna den. Uppdateringar åtgärdar säkerhetsluckor som bedragare försöker utnyttja.

Modul 2: ÖVERSIKT OCH ÖVNINGAR

MODUL 2	Privatekonomi och medvetenhet om bedrägerier
Översikt	Denna modul introducerar deltagarna till hur man hanterar pengar på ett säkert sätt i en digital värld. Den förklarar hur internetbanker, betalningssystem och finansiella appar fungerar, samtidigt som den belyser de växande riskerna med bedrägerier och svindleri, inklusive sådana som förstärks av AI. Fokus ligger på att bygga upp självförtroende, medvetenhet och säkra vanor när man hanterar sin privatekonomi online.
Lärandemål	• Använda internetbanker och betalningsverktyg med självförtroende • Känna igen bedrägerier, nätfiske och AI-baserade bedrägerier (t.ex. röstkloning) • Identifiera varningssignaler i meddelanden, samtal och appar • Skydda personuppgifter och finansiella uppgifter • Hantera situationen på ett säkert sätt om du blir utsatt för bedrägeri • Verifiera finansiell information med hjälp av pålitliga källor
Ämnen som behandlas	1. Introduktion till digital ekonomi samt dess risker och fördelar 2. Hur AI används inom bank- och betalningssystem 3. Säker användning av bank- och budgeteringsappar 4. AI-baserade bedrägerier och hur bedrägerier skapas 5. Vanliga finansiella bedrägerier och varningssignaler 6. Att på ett säkert sätt utvärdera varningar, råd och finansiell information
Föreslagna övningar	• Flervalsfrågor för att testa förståelsen av AI och bankvarningar • Scenariebaserade diskussioner (t.ex. att identifiera misstänkta meddelanden eller samtal) • "Hjälpsamma eller misstänkta" aktiviteter där man jämför äkta och falska meddelanden • Fallscenarier (t.ex. att svara på brådskande bedrägerivarningar) för att öva på säkra reaktioner
Förslag på videor/podcasts	• Introduktionsvideor om säkra metoder för digital bankverksamhet • En video som förklarar hur bedrägerier blir allt mer sofistikerade med hjälp av AI
Vidare läsning	• Pålitlig bankvägledning och officiella appresurser • Information om vanliga bedrägerier och hur man förebygger dem • EU-statistik och rapporter om digitala finanser och trender inom bedrägerier • Praktiska råd om hur man håller sig säker online och verifierar finansiell information

[illegible]

Modul 2 – ÖVNING 1:

Säkra vanor vid mobilbank

Steg 1: Öppna din bankapp

Öppna din officiella bankapp på din telefon eller surfplatta.

Steg 2: Kontrollera ditt konto

Titta på ditt konto och kontrollera:

- Ditt saldo
- Senaste transaktioner
- Eventuella varningar eller meddelanden

Se till att allt ser bekant och korrekt ut.

Steg 3: Följ säkra bankvanor

Gör

- Kontrollera ditt konto regelbundet
- Ta god tid på dig när du gör betalningar
- Kontrollera namn, belopp och uppgifter noga
- Använd officiella bankappar eller en pålitlig webbplats



Undvik

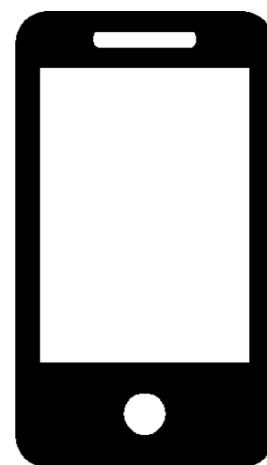
- Att klicka på oväntade länkar
- Att dela din PIN-kod, lösenord eller säkerhetskoder
- Att använda offentligt eller osäkert WiFi för bankärenden
- Att fatta förhastade beslut eller göra förhastade betalningar



Tips

Använd din officiella bankapp för att kontrollera aviseringar och transaktioner.

Undvik att agera på meddelanden eller länkar utanför appen.



Modul 2 – ÖVNING 2:

Att upptäcka misstänkta meddelanden

Steg 1: Titta på exemplen

Varningsord att hålla utkik efter

"Handla nu"
"Brådskanie"
"Ditt konto kommer att stängas"
"Omedelbar åtgärd krävs"
"Mistänkt aktivitet har upptäckts"

Vad meddelandet uppmanar dig att göra

Klicka på en länk
Dela en säkerhetskod
Ange ditt lösenord
Överför pengar
Svara med personuppgifter

Steg 2: Tänk på dina egna erfarenheter

Har du någonsin sett meddelanden som dessa tidigare?

- Via SMS
- Via e-post
- Via telefonsamtal

Håll dig säker

Om du ser ett sådant här meddelande:

- Klicka inte på länkar
- Dela inte med dig av några uppgifter
- Öppna din bankapp själv
- Kontakta din bank via officiella kontaktuppgifter



Tips

Meddelanden som skapar en känsla av brådska är utformade för att få dig att agera snabbt.

Ta dig tid och kontrollera via din officiella bankapp.



Modul 2 – ÖVNING 3:

Om du får ett bedrägligt telefonsamtal

Steg 1: Upptäck varningssignalerna

Var försiktig om den som ringer:

- Skapar en känsla av brådska
- Hävdar att det finns ett problem med ditt konto
- Ber om personuppgifter eller bankuppgifter
- Uppmanar dig att överföra pengar



Steg 2: Ta en paus

Ta en stund. Du behöver inte svara omedelbart.

Steg 3: Avsluta samtalet

Säg: **"Jag ringer tillbaka på det officiella numret."**

Lägg sedan på.

Steg 4: Kontrollera på ett säkert sätt

Använd din officiella bankapp eller kontakta din bank via pålitliga kontaktuppgifter.

Steg 5: Om du redan har agerat

Om du har lämnat ut uppgifter eller skickat pengar:

- Kontakta din bank omedelbart
 - Förklara vad som har hänt
 - Följ deras råd
 - Kontrollera om det finns någon ovanlig aktivitet på ditt konto
- **Om något känns fel är det okej att ta en paus. Du har kontrollen och kan ta dig tid att kontrollera situationen på ett säkert sätt.**
- **Om detta har hänt dig är du inte ensam. Det finns hjälp att få, och du kan vidta åtgärder för att skydda dig själv.**

Steg för steg: Ladda ner en bankapp säkert

I det här exemplet används en Apple iPhone och appen Revolut

1 Open the App Store

Tap the App Store icon on your Home Screen.



App Store

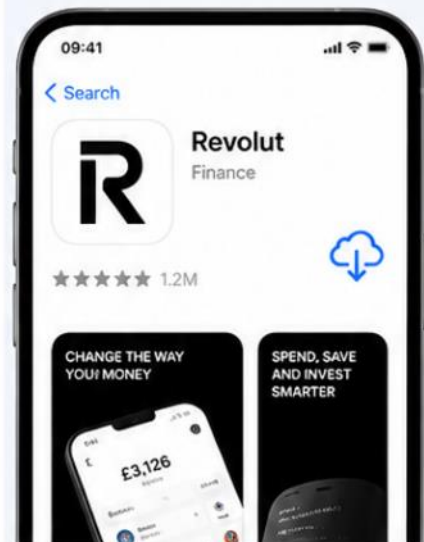
2 Search for Revolut

Tap the Search tab at the bottom and type "Revolut" in the search bar.



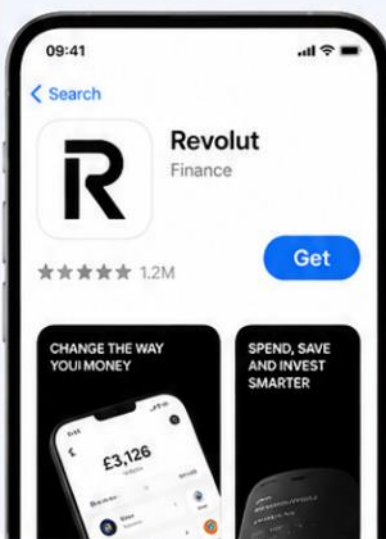
3 Select Revolut

Tap on the Revolut app from the search results.



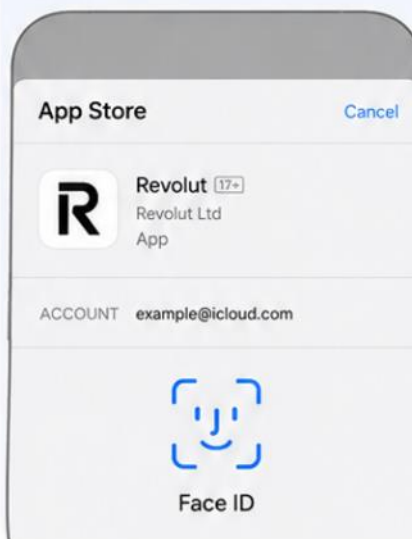
4 Tap Get

Tap the **Get** button next to the app.



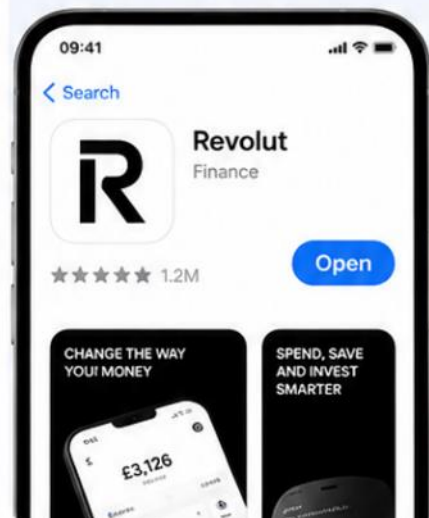
5 Confirm with Face ID, Touch ID or Passcode

Authenticate using Face ID, Touch ID or your Apple ID password.



6 The app will download

The app will download and install automatically. Once complete, tap Open to start using Revolut.



Tip: Make sure you have an internet connection to download apps from the App Store.



App Store

Modul 2 – ÖVNING 4:

Svar på snabbtest

Rätt svar:

B

Varför?

AI kan vara användbart,
men eleverna bör alltid
verifiera viktiga varningar
med hjälp av officiella
källor.



Remember the rule

Pause. Check. Verify.



No bank, Garda or Revenue will ever phone, text or email asking for your PIN, password or to move money.



If in doubt, **hang up**. A real caller will not mind.



If something happens

-  **1** Stop.
Do not send money.
-  **2** Phone your bank **now** (number on your card).
-  **3** Report to the Gardaí.
-  **4** Tell someone you trust.



Useful contacts

-  Scam texts:
forward to **7726** (free)
-  **Emergency:**
999 or 112
-  **Check a link:**
ScamSafe.ie
-  **Advice:**
FraudSMART.ie
-  **Senior support:**
Age Action

Modul 3: ÖVERSIKT OCH ÖVNINGAR

MODUL 3	Verktyg för socialt engagemang och kommunikation
Översikt	Denna modul hjälper dig att gå från att bara använda en app till att ta kontroll över ditt digitala liv. Tanken är att gå från grundläggande digital användning till medvetet digitalt deltagande. Modulen fokuserar på hur AI påverkar dina flöden i sociala medier och ger dig praktiska tekniker för att upptäcka falska profiler, bots och AI-genererat innehåll Modulen är utformad för att hjälpa dig att förstå hur det fungerar, kommunicera med självförtroende och hantera ditt digitala utrymme.
Lärandemål	När du har avslutat den här modulen kommer du att kunna: - Använda digitala kommunikationsverktyg för att upprätthålla sociala kontakter på ett säkert sätt - Identifiera olämpligt, vilseledande eller AI-genererat innehåll på sociala medier - Tillämpa etiskt omdöme och personliga gränser i interaktioner online och i AI-stödda sammanhang
Ämnen som behandlas	Hur AI påverkar flöden och rekommendationer i sociala medier Identifiera falska profiler, bots och AI-genererat innehåll Säker användning av videosamtal, meddelanden och onlinegrupper AI-moderering, verktyg för anmälan och digitala gränser Välbefinnande, ensamhet och hälsosam interaktion online
Förslag på övningar	Bild 12 – Upptäck skillnaden (verkligt eller AI) Bild 33 – Det digitala trafikljuset Bild 34 – Reflektionsfrågor
Förslag på videor/podcasts	- UNESCO: Etik kring AI: Utmaningar och styrning: https://www.youtube.com/watch?v=VqFqWlqOB1g - AI-beträckerier – Senior Planet AARP Foundation: https://www.youtube.com/watch?v=h1q8YwI51j0 - AI: Fem saker du behöver veta BBC Ideas: https://www.youtube.com/watch?v=CbyrgqR4Nko
Vidare läsning	• Vad är artificiell intelligens (AI)? IBM: Läs mer om AI • PhishSpot AI – Upptäck falska profiler och skydda din närvaro online – läs mer om hur AI upptäcker imitatorer och falskt engagemang • Låt dig inte luras: En praktisk guide till att känna igen AI på sociala medier • Framväxten av AI-drivna verktyg för innehållsmoderering Blogg SIIT • Anmäla och blockera på sociala medier: läs mer om hur du anmäler och blockerar på sociala medier

[illegible]

Modul 3 – ÖVNING 1:

Hur man upptäcker falska profiler

Om du har några tvivel om en profils äkthet är det viktigt att kontrollera vissa faktorer:

Inga riktiga foton eller foton som ser för perfekta ut:

För att identifiera falska profiler på dejtingappar och sociala medier gäller det att leta efter foton som antingen inte finns, ser ut som stockfoton eller *är för perfekta* (t.ex. AI-genererade eller stulna modellfoton)



Konstiga användarnamn (siffror eller symboler):

Konstiga, meningslösa användarnamn – särskilt sådana som kombinerar slumpmässiga bokstäver, överdrivet många siffror eller symboler – är tydliga tecken på falska profiler, bots eller bedrägerikonton på sociala medier och dejtingappar



Modul 3 – ÖVNING 1 Fortsättning:

Hur man upptäcker falska profiler

Om du har några tvivel om en profils äkthet är det viktigt att kontrollera vissa faktorer:

Få inlägg / korta kommentarer:

Låg aktivitet: Mycket få egna inlägg, få bilder eller en tom tidslinje.

Nyare konton: Ofta skapade under de senaste månaderna till ett år.

Generiska kommentarer: Korta, förutbestämda kommentarer som ofta inte har något samband med inlägget (t.ex. "Bra inlägg", "Fint foto" eller slumpmässiga emojis).

Saknad information: Brist på personuppgifter, vänner eller följare.

"Låsta" profiler: Ofta låser dessa konton sina profiler för att förhindra en detaljerad granskning.



Mycket aktivt hela dagen, varje dag, när som helst:

- Inlägg var tredje minut med klockliknande precision
- Kommenterar med "Bra inlägg" på 50 profiler på en minut
- Följer tusentals konton utan något engagemang alls



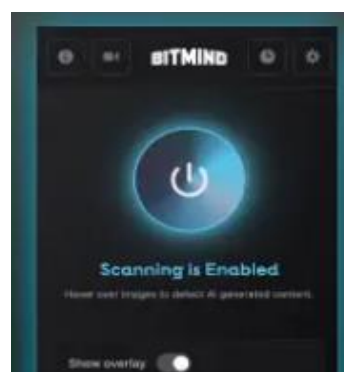
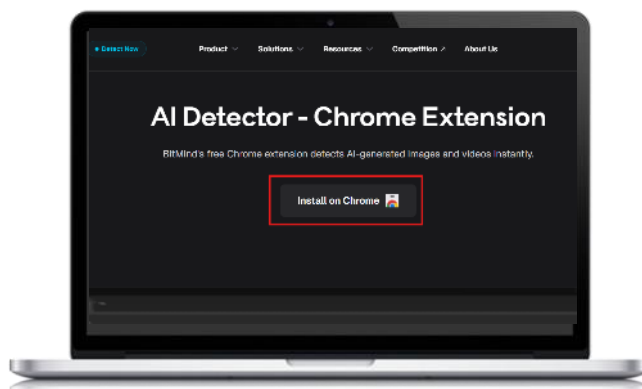
Modul 3 – ÖVNING 2:

Så här använder du BitMind



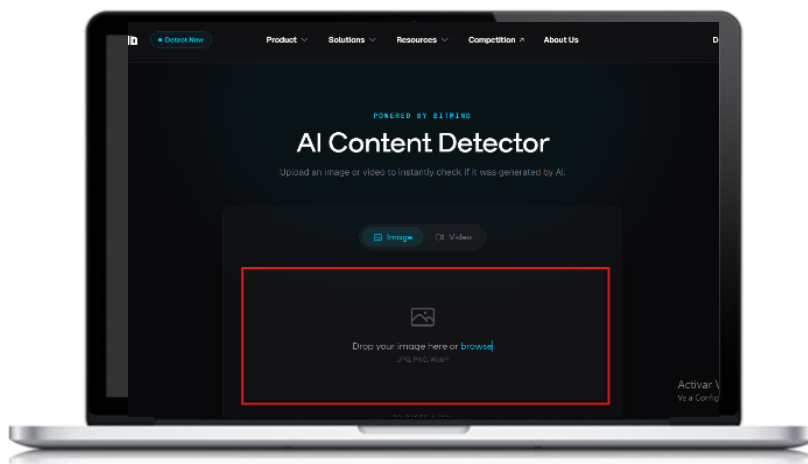
Chrome-tillägg: Installera BitMind-tillägget för att upptäcka AI-innehåll när du surfar. När det är installerat håller du muspekaren över valfri bild för att få en omedelbar analys:

- Gå till [BitMinds](https://bitmind.ai) webbplats och klicka på "Installera i Chrome"
- Du kommer att se en ny ikon högst upp i webbläsaren. Klicka på den för att öppna. Logga in med ditt BitMind Platform-konto eller fortsätt anonymt.



Webbplattform

- Besök bitmind.ai för att ladda upp bilder eller videor för verifiering.
- Ladda upp en bild eller video för att omedelbart kontrollera om den har genererats av AI.

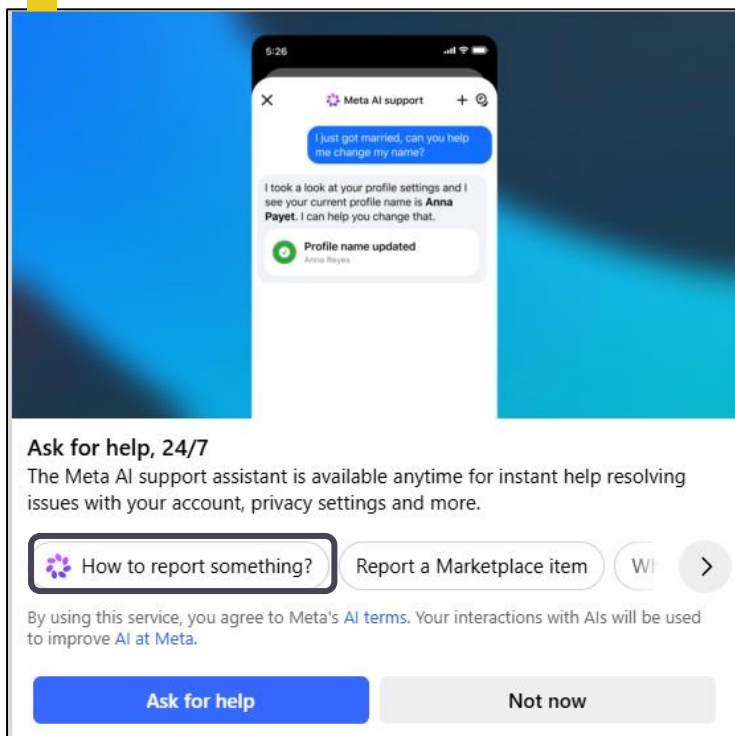


Modul 3 – ÖVNING 3:

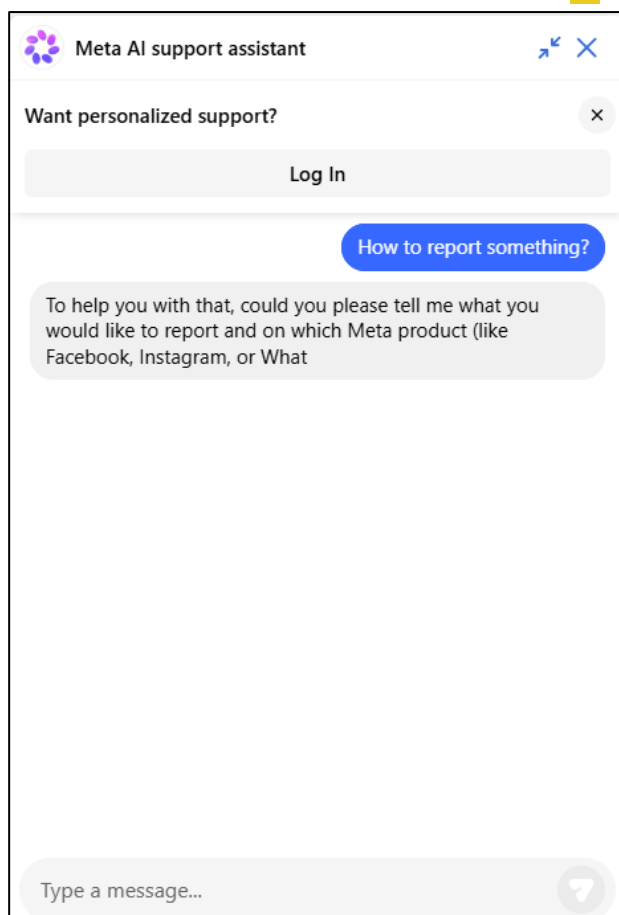
Anmäla olämpligt innehåll på Facebook

Hjälpcenter: Om du vill anmäla innehåll som bryter mot gemenskapsriktlinjerna (t.ex. nakenhet, beteende som uppmuntrar till hat eller våld):

1



2



Om du klickar på "Hur anmäler man något?" öppnas ett chattfönster där du kan ta reda på hur du anmäler olämpligt innehåll.

Tips: Ge assistenten så många specifika detaljer som möjligt för att säkerställa en så korrekt kategorisering som möjligt. Detta hjälper både Meta AI och mänskliga granskare att korrekt prioritera och hantera överträdelsen.

Modul 3 – ÖVNING 4:

Skapa AI-meddelanden

1. **Välj:** Öppna ditt favoritverktyg för AI.



Gemini



Välj mellan de olika AI-verktygen som finns tillgängliga (ChatGPT, Gemini, Copilot eller något annat!)



2. **Sammanhang:** Ange vem meddelandet är till och vad det handlar om.

- Ange detaljer som **mottagare**, **syfte** och eventuell **specifik information** du vill inkludera.



Ju mer sammanhang du anger, desto bättre blir resultatet!

3. **Ton:** Ange om det ska vara formellt eller informellt.

- Bestäm tonen. De flesta generatorer låter dig justera detta för att få optimala resultat.

4. **Finjustering:** Granska och justera den slutliga texten.

- AI-genererade meddelanden är utmärkta utgångspunkter, men det är viktigt att granska dem för att säkerställa att de stämmer överens med din röst och situationen.

5. **Skicka:** Kopiera, klistra in – klart!



Modul 4: ÖVERSIKT OCH ÖVNINGAR

MODUL 4	AI som hjälp i vardagen
Översikt	Denna modul introducerar deltagarna till hur artificiell intelligens (AI) kan stödja vardaglig organisation, planering och rutiner. Den fokuserar på praktiska, verkliga tillämpningar såsom påminnelser, kalendrar, inköpslistor och rekommendationer. Deltagarna utforskar hur digitala assistenter (t.ex. Siri, Google Assistant, Alexa, ChatGPT) kan minska den kognitiva belastningen genom att hjälpa till med minne, uppgiftshantering och daglig planering. Modulen belyser också vikten av att förstå AI:s begränsningar, undvika överdriven tillit och fatta välgrundade beslut när man använder AI-verktyg.
Lärandemål	- Använda AI-stödda verktyg för påminnelser, planering och vardagsorganisation - Förstå hur digitala assistenter underlättar de dagliga rutinerna - Inse hur rekommendationssystem fungerar i vardagen - Identifiera AI:s begränsningar och situationer där försiktighet krävs - Fatta välgrundade och säkra beslut vid användning av AI-verktyg
Ämnen som behandlas	- Vad digitala assistenter är och hur de fungerar - Använda AI för påminnelser, listor, kalendrar och rutiner - Rekommendationssystem (shopping, resor, tjänster) - Att förstå AI:s begränsningar och undvika överdriven tillit - Att fatta välgrundade beslut om AI-verktyg
Förslag på övningar	- Ställa in påminnelser och skapa listor med hjälp av AI-assistenter - Identifiera personliga dagliga uppgifter där AI kan vara till hjälp - Erfarenheter av AI-rekommendationer - När man bör dubbelkolla information från AI - Att välja säkra och lämpliga AI-verktyg
Rekommenderade videor/podcasts	Kort demo: Hur man ställer in påminnelser med Siri / Google Assistant Video: Hur röstassistenter underlättar vardagen Video: Att förstå AI:s begränsningar och varför verifiering är viktigt Video: Tips för att använda AI på ett säkert sätt i vardagen
Vidare läsning	SNAC IT – How the digitalization of society impacts older people's lives Lär känna Siri, Alexa och Google: En nybörjarguide till röstassistenter I Sixty and Me Hur artificiell intelligens förändrar vardagen Att köpa digitalt innehåll och digitala tjänster

ANMÄRKNINGAR...SJÄLVREFLEKTION...HUR MAN ANVÄNDER AI-VERKTYG FÖR ATT UNDERLÄTTA DAGLIGA

ARBETSUPPGIFTER:

Modul 4 – ÖVNING 1:

Använda AI för påminnelser och dagliga uppgifter

Steg 1: Tänk på din vardag

Skriv ner tre saker som du ofta glömmer:

- _____
- _____
- _____



Steg 2: Prova att använda AI

Alternativ A: Röst (enklast)

1. Aktivera din röstassistent:
 - Säg "Hej Siri", "Hej Google" eller "Alexa"
 - Eller håll hemknappen intryckt
2. Följ steg-för-steg-instruktionerna på nästa sida



Hemknappen är vanligtvis en av dessa, beroende på vilken telefon du har

Alternativ B: Text (om du föredrar att skriva)

1. Öppna en AI-app (till exempel: Google Assistant eller ChatGPT)
2. Skriv din förfrågan, till exempel:
 - "Skapa en påminnelse för imorgon kl. 10"

Steg 3: Reflektera

- Var det enkelt att använda?
- Skulle detta hjälpa dig i vardagen?

Tips: AI-påminnelser kan hjälpa dig att hålla ordning och minska stressen.



Modul 4 – ÖVNING 1 Fortsättning:

Hur man använder AI för påminnelser och dagliga uppgifter – Siri

Siri (Apple iPhone eller iPad)

Vad du behöver

- En **Apple iPhone eller iPad**
- Siri är redan inbyggt i din enhet (ingen nedladdning behövs)
- Se till att Siri är aktiverat under **Inställningar > Siri**.



Steg 1: Aktivera Siri

- Säg **"Hej Siri"**, eller
- håll **sidoknappen** intryckt.

Steg 2: Säg din påminnelse

Exempel:

- "Påminn mig om att ta min medicin kl. 20.00."
- "Påminn mig om att ringa min dotter i morgon."

Steg 3: Siri bekräftar din påminnelse

Siri upprepar påminnelsen och ber om bekräftelse om det behövs.

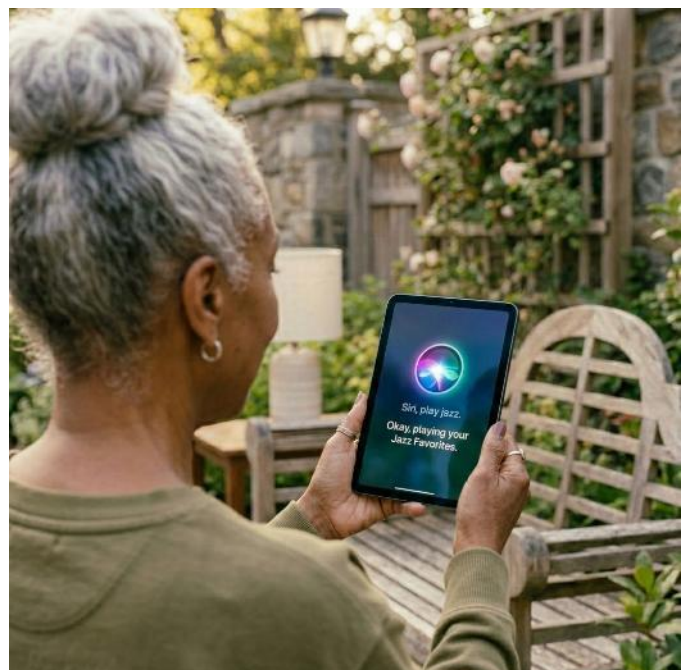
Du kan också fråga:

- "Vilka påminnelser har jag idag?"
- "Visa mina påminnelser."

Innan du börjar

Om det här är första gången du använder en röstassistent:

1. Anslut din enhet till internet (Wi-Fi eller mobildata).
2. Se till att röstassistenten är aktiverad.
3. Logga in med ditt Apple-konto om du blir ombedd att göra det.
4. Prova att säga **"Hej"** eller **"Vad kan du göra?"** för att testa om det fungerar.



Modul 4 – ÖVNING 1 – Fortsättning:

Hur man använder AI för påminnelser och dagliga

uppgifter – Alexa

Alexa (Amazon Echo-enheter)

Vad du behöver

- En **smart högtalare av typen Amazon Echo** (eller en annan Alexa-kompatibel enhet).
- Ladda ner **Amazon Alexa**-appen från **Apple App Store** eller **Google Play Store** för att konfigurera din enhet.
- Logga in med ditt Amazon-konto.

Steg 1: Aktivera Alexa – Säg helt enkelt: "Alexa..."

Steg 2: Säg din påminnelse

Exempel:

- "Påminn mig om att ta min medicin varje kväll klockan 20."
- "Påminn mig om att ringa min läkare imorgon."

Steg 3: Alexa bekräftar påminnelsen

Alexa upprepar påminnelsen och meddelar dig vid rätt tidpunkt.

Du kan också fråga:

- "Alexa, vilka påminnelser har jag idag?"
- "Alexa, vad står det i min kalender?"

Innan du börjar

Om det här är första gången du använder en röstassistent:

1. Anslut din enhet till internet (Wi-Fi eller mobildata).
2. Se till att röstassistenten är påslagen.
3. Logga in med ditt Amazon-konto om du blir ombedd att göra det.
4. Prova att säga "**Hej**" eller "**Vad kan du göra?**" för att testa om det fungerar.



Modul 4 – ÖVNING 1 Fortsättning:

Hur man använder AI för påminnelser och dagliga uppgifter – Google

Google Assistant (Android-telefoner)

Vad du behöver

- En **Android-smartphone**.
- Google Assistant är redan installerat på de flesta Android-enheter.
- Om den saknas, ladda ner **Google-appen** från **Google Play Store** och logga in med ditt Google-konto.

Steg 1: Aktivera Google Assistant

Säg:

- **"Hey Google"** eller **"OK Google"**, eller
- Öppna Google-appen och tryck på mikrofonen.

Steg 2: Säg din påminnelse

Exempel:

- "Påminn mig om att ta min medicin kl. 20.00."
- "Påminn mig om att köpa mjölk."

Steg 3: Google Assistant bekräftar din påminnelse

Påminnelsen sparas och du får en avisering vid den valda tidpunkten.

Du kan också fråga:

- "Vilka påminnelser har jag?"
- "Vad står det i min kalender idag?"

Innan du börjar

Om det här är första gången du använder en röstassistent:

1. Anslut din enhet till internet (Wi-Fi eller mobildata).
2. Se till att röstassistenten är aktiverad.
3. Logga in med ditt Google-konto om du blir ombedd att göra det.
4. Prova att säga **"Hej"** eller **"Vad kan du göra?"** för att testa att den fungerar.



Hi, how can I help?

Modul 4 – ÖVNING 2:

AI-rekommendationer – Reflektionsövning

Steg 1: Fundera över din erfarenhet

Har du sett förslag som det här?

- Handla online
- Filmer eller TV-serier
- Resvägar
- Restauranger i närheten

Steg 2: Reflektera

- Var förslaget användbart?
- Passade det dina behov?
- Följde du det eller valde du något annat?

Steg 3: Viktiga lärdomar

AI-förslag kan vara till hjälp, men de är inte alltid korrekta.

Tips:

Jämför alltid alternativen och fatta ditt eget beslut.



Modul 4 – ÖVNING 3:

När bör du dubbelkolla AI?

AI kan göra misstag. Det är viktigt att veta när man ska kontrollera informationen.

Steg 1: Fundera på risksituationer

Skriv ner två situationer där du bör dubbelkolla AI:

- _____
- _____

Steg 2: Diskutera

Prata med en partner:

- Varför är det viktigt att dubbelkolla?
- Vem kan du fråga istället?



Huvudbudskap:

AI är till hjälp, men det bör inte ersätta expertråd.



Modul 5: ÖVERSIKT OCH ÖVNINGAR

MODUL 5	Hälsöövervakning och stöd för välbefinnande
Översikt	Att använda de digitala verktyg du redan har kan vara till stor hjälp i vardagen. En telefon, surfplatta eller smartklocka kan underlätta små vardagssysslor. När du använder de verktyg du redan har kan de hjälpa dig med små uppgifter, ge en snabb överblick, göra det lättare att hålla koll på vanor och välbefinnande och därmed skapa mer sinnesro och klarhet. Digitala verktyg kan användas utan att man behöver ha avancerade tekniska kunskaper. När du väl har lärt dig de viktigaste funktionerna kan du själv bestämma vad som är användbart och vad du vill stänga av. Det handlar inte om att vara tekniskt kunnig – det handlar om att göra vardagen lite enklare.
Lärandemål	• <i>Använda</i> digitala verktyg för grundläggande hälsoorganisation, påminnelser och aktivitetsuppföljning • <i>Inse</i> begränsningarna och de etiska övervägandena kring AI i hälsosammanhang • <i>Kritiskt bedöma</i> hälsorelaterad information och veta när professionell rådgivning krävs • Integrerade viktiga aspekter: Datakänslighet, etik och tillförlitlighet hos hälsoinformation
Ämnen som behandlas	1. AI-baserade påminnelser och aktivitetsmätning 2. Hälsoappar och bärbar teknik 3. Dataskydd och känslighet hos hälsoinformation 4. Risker, begränsningar och etik kring AI inom hälso- och sjukvården 5. Att veta när man kan lita på AI och när man bör söka professionell rådgivning
Förslag på övningar Våra förslag på svar till scenarioövningarna hittar du i slutet av denna digitala verktygslåda	Övningar från modulen: Bild 16: Scenarioövning 1 – <i>"Peters morgonrutin"</i> Bild 24: Scenarioövning 2 – <i>"Ella och stegräknaren"</i> Bild 32: Scenarieövning 3 – <i>"John får ett popup-meddelande"</i> Bild 39: Scenarieövning 4 – <i>"Klockan visar 'Möjlig stress'"</i> Bild 485: Scenarieövning 5 – <i>"Sömnrapporten som oroar David"</i>
Rekommenderade videor/podcasts	<u>Så här mäter du antalet steg på en iPhone utan Apple Watch</u> <u>Så här aktiverar du stegräknaren på alla Samsung-telefoner (inställning av Samsung Health)</u>

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal blue lines spaced evenly across the page, typical of notebook or legal stationery. The lines are thin and light blue, set against a plain white background. There are no margins, text, or other markings present.

Modul 5 – STEG-FÖR-STEG-ÖVNING 1:

Så här ställer du in en påminnelse på din telefon

1 Öppna appen



Påminnelser eller Kalender

2 Tryck på "+" eller "Ny påminnelse"

3 Skriv din påminnelse



"Ta blodtrycksmedicin kl. 10:00"

4 Välj en tid



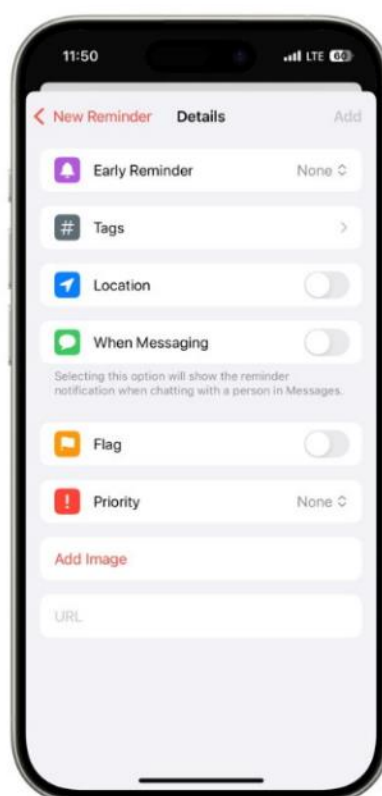
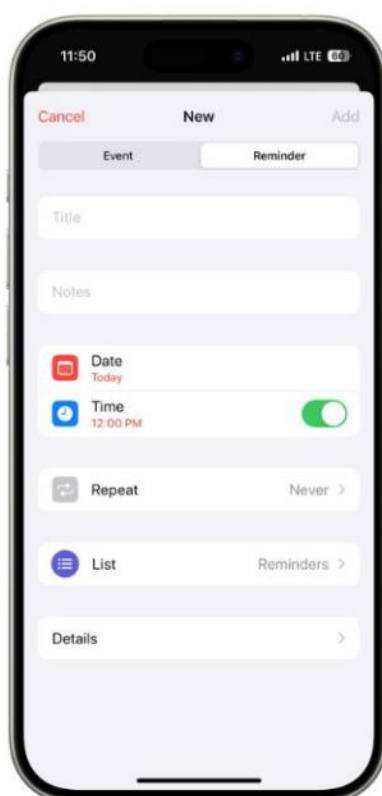
Välj en tid som passar din dagliga rutin

5 Tryck på "Spara" ✓

6 Kontrollera din påminnelse



Syns den i din lista?



Modul 5 – SCENARIO 1:

Svaren på "Peters morgonrutin"



Vad gör AI:n här, och vad gör den inte?

- Peters smartklocka (AI) föreslår en tid, eftersom den har upptäckt ett mönster i hans beteende.
- AI:n påminner honom när det är dags.
- AI:n **avgör inte** om Peter ska ta medicinen.
- AI:n **vet inte** varför just den tidpunkten är lämplig – den gissar utifrån vanor.



Hur kan Peter själv styra sin påminnelse?

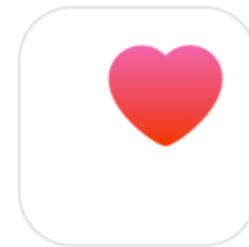
- Han kan välja att acceptera eller avvisa förslaget.
- Han kan ändra tiden.
- Han kan stänga av påminnelsen när den inte passar.
- Han kan ta bort den helt om han inte vill använda funktionen.



Modul 5 – STEG-FÖR-STEG-ÖVNING 2

Använda appen Hälsa på en iPhone

Lär dig hur du använder appen Hälsa för att visa och följa upp grundläggande hälso- och aktivitetsinformation.



Health

Steg 1: Öppna appen Hälsa

1. Leta reda på appen Hälsa på din iPhone.
2. Tryck på appen för att öppna den.

Steg 2: Kontrollera dina steg

1. Tryck på fliken "Sammanfattning".
2. Leta reda på "Steg".
3. Tryck på den för att se hur många steg du har tagit idag.

Steg 3: Se din aktivitet över tid

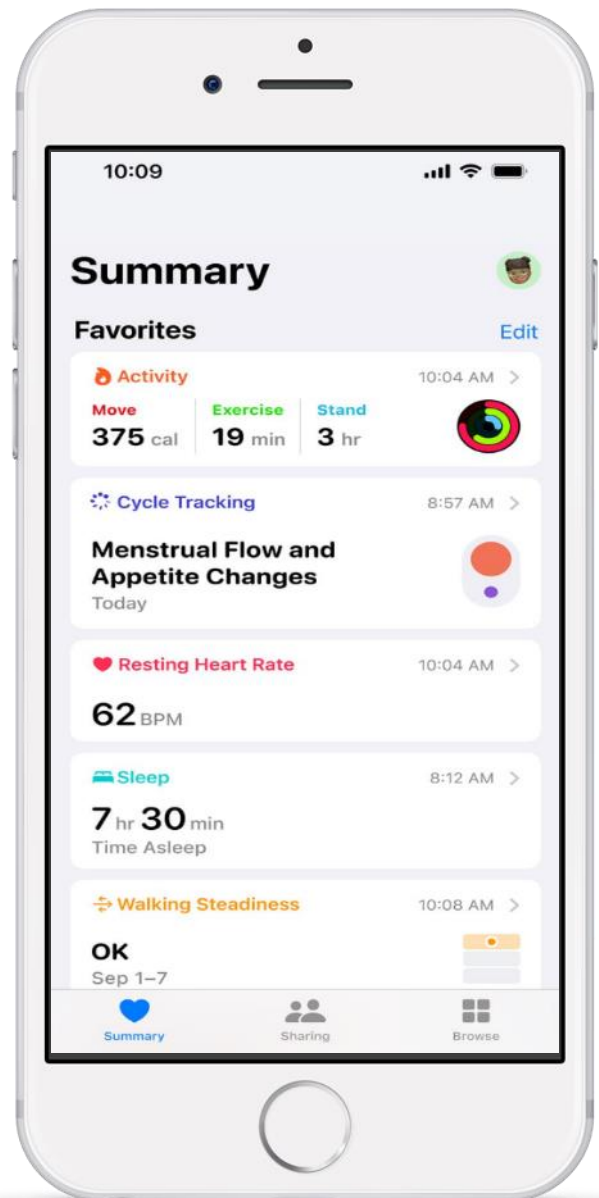
1. Titta på aktivitetsdiagrammet.
2. Växla mellan Dag, Vecka, Månad eller År.
3. Lägg märke till eventuella förändringar i dina aktivitetsnivåer.

Steg 4: Lägg till hälsoinformation

1. Tryck på din profilbild i det övre högra hörnet.
2. Välj "Hälsouppgifter".
3. Lägg till eller uppdatera information som din längd eller vikt (valfritt).

Steg 5: Reflektion

- Hur många steg har du tagit idag?
- Var du mer eller mindre aktiv än du hade förväntat dig?
- Hur kan den här appen hjälpa dig i din vardag?



Modul 5 – STEG-FÖR-STEG-ÖVNING 2 –

Fortsättning

Använda hälsoappen på Android

Lär dig hur du använder en hälsoapp, till exempel Google Fit, för att visa och följa upp grundläggande hälso- och aktivitetsinformation.

Steg 1: Öppna hälsoappen

1. Öppna listan över appar på din telefon.
2. Leta reda på Google Fit eller den hälsoapp som är installerad på din enhet.
3. Tryck på appen för att öppna den.

Steg 2: Kontrollera din dagliga aktivitet

1. Titta på startskärmen.
2. Leta reda på ditt stegantal eller sammanfattningen av din dagliga aktivitet.
3. Notera hur många steg du har tagit idag.

Steg 3: Visa tidigare aktivitet

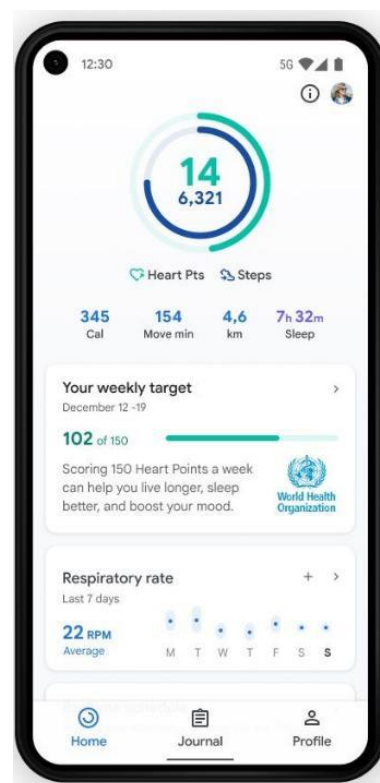
1. Öppna aktivitetshistoriken eller instrumentpanelen.
2. Titta på din aktivitet från tidigare dagar eller veckor.
3. Jämför olika dagar.

Steg 4: Lägg till hälsoinformation

1. Öppna avsnittet "Profil" eller "Hälsodata".
2. Lägg till information som din längd eller vikt (valfritt).

Steg 5: Reflektion

- Vad lärde du dig om din aktivitetsnivå?
- Var informationen lätt att hitta?
- Hur kan den här appen hjälpa dig att ta hand om din hälsa?



Modul 5 – SCENARIO 2:

Svaren på "Ella och stegräknaren"

Vad visar graferna för Ella – och vad visar de inte?

- De visar hur mycket hon har rört på sig.
- De visar när hennes aktivitet var som högst.
- De visar hur länge hon har sovit (om mätningen är korrekt).
- Men de berättar **inte** för oss om hennes aktivitet eller sömn är "bra" eller "dålig".
- De berättar **inte** för oss hur hon mår.

Hur kan hon använda detta som inspiration istället för som en bedömning?

- Hon kan använda siffrorna för att upptäcka trender – inte som regler.
- Hon kan använda dem för att väcka nyfikenhet, inte för att döma sig själv.
- Hon kan korrigera små fel i mätningarna
- Hon kan använda dem som motivation



Modul 5 – ÖVNING 3:

Skydda din integritet och dina hälsouppgifter

Lär dig hur du skyddar dina personuppgifter och hälsouppgifter när du använder appar och AI-verktyg.

Steg 1: Vad bör förbli privat?

- Fullständigt namn
- Hemadress
- Hjärtproblem
- Antal steg per dag

Diskutera:

- Vilken information skulle du dela med dig av?
- Vilken information bör förbli privat?

Steg 2: Kontrollera appens behörigheter

1. Öppna **Inställningar** på din telefon.
2. Gå till **Sekretess** eller **Sekretess och säkerhet**.
3. Välj en hälso- eller träningsapp.
4. Granska vilken information appen har åtkomst till.

Steg 3: Säker användning av AI

Jämför dessa exempel:

1: "Jag har gått 5 000 steg idag. Hur kan jag bli mer aktiv?"

2: "Jag heter John Smith, bor på Main Street 25 och har diabetes."

Diskutera:

- Vilket exempel är säkrare?
- Varför bör man undvika att uppge personuppgifter?

Reflektion

Vad är en sak du kan göra för att bättre skydda din integritet på nätet?

Viktig lärdom

Dela endast nödvändig information och var försiktig med personuppgifter och hälsouppgifter när du använder appar och AI-verktyg.



Modul 5 – ÖVNING 3

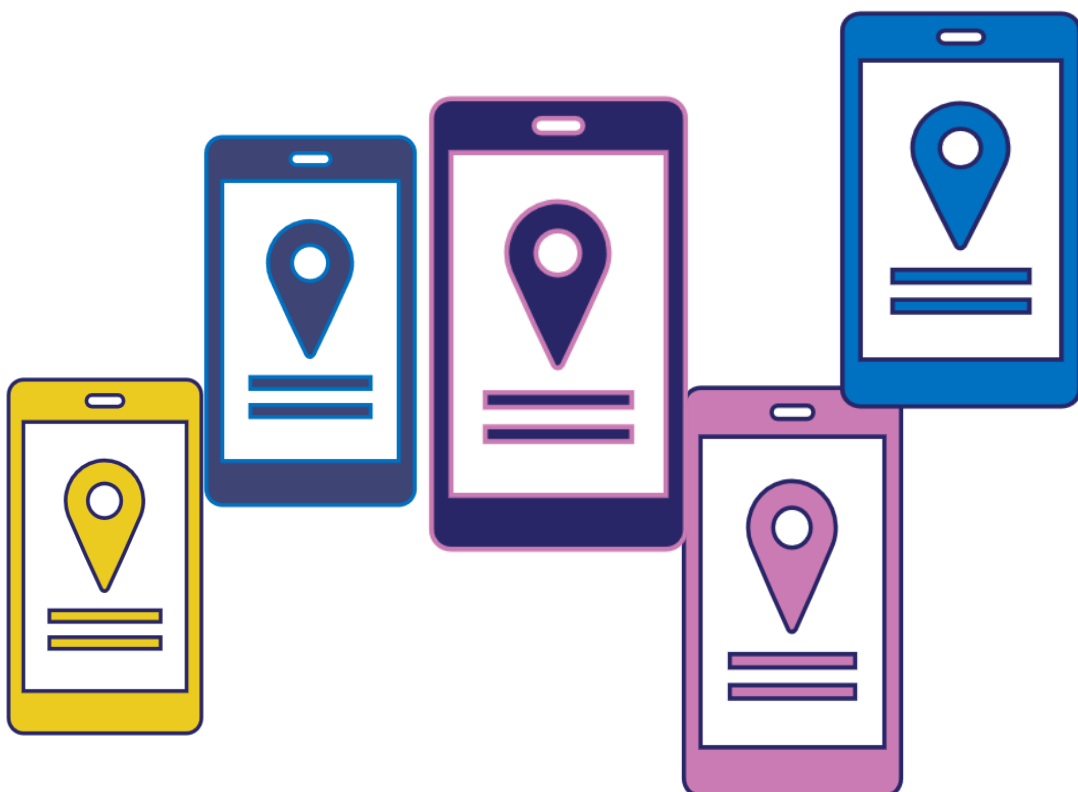
Svaret på scenarioövning 3 "John får ett popup-fönster"

Vilka uppgifter är "viktiga" och vilka är bara "bra att ha"?

- **Viktiga data:** data som krävs för att funktionen ska fungera (t.ex. steg för en stegräknare).
- **Bra att ha:** allt annat (t.ex. plats för en app som inte använder kartor).
- Appar ber ofta om mer information än de behöver.

Hur kan John avgöra om det känns säkert att dela informationen?

- Om han förstår varför appen frågar.
- Om uppgifterna verkar relevanta för funktionen.
- Om han kan säga nej utan att appen slutar fungera.
- Om han känner att han har kontroll över processen.



Modul 5 – STEG-FÖR-STEG-ÖVNING 4:

Risker, begränsningar och etik kring AI inom hälso- och sjukvården

Förstå vad AI kan och inte kan göra när det gäller hälsoinformation.

Scenario

En person frågar ett AI-verktyg:

”Jag har haft bröstsmärtor i två dagar. Vad ska jag göra?”

- AI-verktyget ger ett svar.



Frågor och svar:

Bör man förlita sig enbart på AI:ns svar?

Nej. AI kan ge information, **men det kan inte ställa medicinska diagnoser** eller ersätta vårdpersonal.

Kan AI göra misstag?

Ja. AI kan ge felaktig eller ofullständig information.

När bör man kontakta en vårdpersonal?

Om du är orolig för din hälsa eller har allvarliga symtom bör du söka professionell medicinsk rådgivning.



Kan AI vara till nytta inom hälso- och sjukvården?

Ja. AI kan hjälpa till att förklara information, besvara allmänna frågor och främja hälsosamma vanor.

Viktig lärdom

AI kan vara en användbar informationskälla, **men den bör inte ersätta** en läkare eller annan vårdpersonal när det gäller att fatta beslut om hälsa.

Modul 5 – SCENARIO 4:

Svaret på ”Klockan visar ’Möjlig stress’”

Varför gjorde AI:n fel här?

- Sensorerna reagerar på rörelse, inte bara på hälsa.
- En kortvarig förändring i hjärtfrekvensen är inte nödvändigtvis ett tecken på stress.
- AI förstår inte sammanhanget – bara siffror.
- Klockan kan ha suttit lite löst eller påverkats av rörelse.

Vad kan Karin göra för att lugnt bedöma meddelandet?

- Kontrollera hennes hjärtfrekvens igen efter några minuter.
- Tänk på vad hon just gjorde.
- Kontrollera att klockan sitter ordentligt.
- Använd meddelandet som en ledtråd – inte som en varning.



Modul 5 – STEG-FÖR-STEG-ÖVNING 5:

När ska man lita på AI och när ska man söka professionell rådgivning

Din app säger:

"Du sov dåligt"

Fråga dig själv:

- ☐ Är detta allmän information eller en medicinsk varning?
- ☐ Känner jag mig faktiskt dålig eller annorlunda idag?
- ☐ Är det här något som oroar mig?

👉 Om JA (jag mår dåligt eller är orolig)

→ prata med vårdpersonal



👉 Om NEJ (jag mår bra)

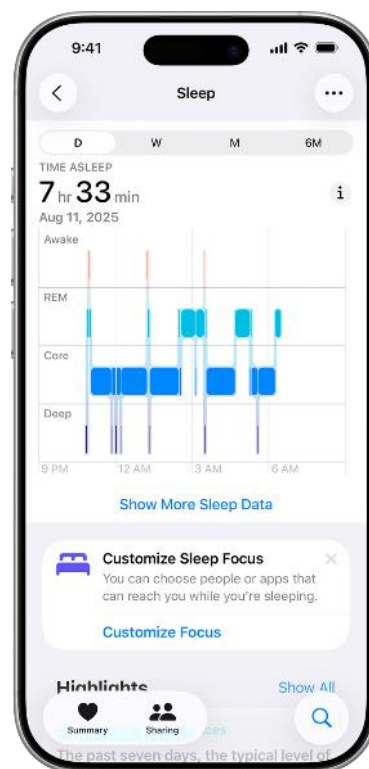
→ det här är allmän information

→ du kan använda den som inspiration till hälsosamma vanor



Huvudbudskap

AI och hälsoappar kan *ge dig information*, men dina egna känslor och symtom är det viktigaste.



Modul 5 – SCENARIO 5:

Svaren på "Sömnrapporten som oroar David"

När är det rimligt att följa AI:s råd?

- När rådet är allmänt och ofarligt (t.ex. "motionera mer").
- När rådet handlar om välbefinnande, inte om sjukdom.
- När rådet stämmer överens med hur Jens själv upplever sin dag.

När är det bäst att konsultera en expert?

- När det finns symtom.
- När AI-rådet verkar oroande eller alarmerande.
- När rådet gäller hälsa, diagnos eller risk.
- När Jens är osäker – osäkerhet = kontakta en expert.

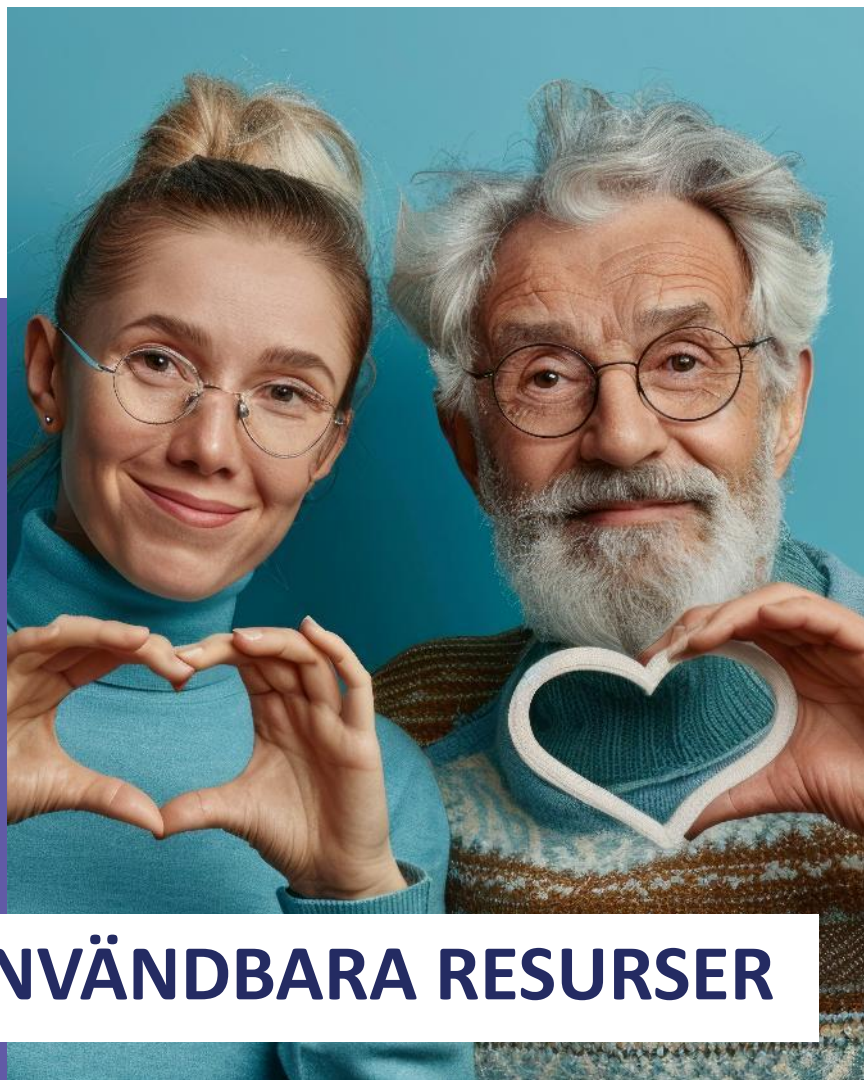


Kunskapsdelning, att bygga broar mellan generationerna

06 | FÖRSLAG PÅ STRUKTUR FÖR TIDSHANTERING

OER-materialet för AI för seniorer har skapats med en beräknad tidsåtgång på **10–20 timmar**. Du kan genomföra kursen på ditt eget sätt och i din egen takt, men vi vill ändå ge dig ett förslag:

VECKA	UTBILDNINGSinNEHÅLL	TIDSFÖRDELNING per dag
1	Modul 1	Mån: 60 minuter, Ons: 60 minuter, Fre: Sammanfattning 60 minuter
2	Modul 2	Mån: 60 minuter, Ons: 60 minuter, fre: Repetition 60 minuter
3	Modul 3	Mån: 60 minuter, Ons: 60 minuter, fre: Repetition 60 minuter
4	Modul 4	Mån: 60 minuter, Ons: 60 minuter, fre: Sammanfattning 60 minuter
5	Modul 5	Mån: 60 minuter, Ons: 60 minuter, fre: Sammanfattning 60 minuter



07 | ANVÄNDBARA RESURSER

Projektets webbplats	https://ai4seniorsproject.eu/
Lärresurser	https://ai4seniorsproject.eu/resources/
Projektets Facebook-sida	https://www.facebook.com/profile.php?id=61581906524284
Projektets Instagram-konto	https://www.instagram.com/ai_4_seniors/
Projektets LinkedIn-sida	https://www.linkedin.com/company/ai-4-seniors/posts/?feedView=all

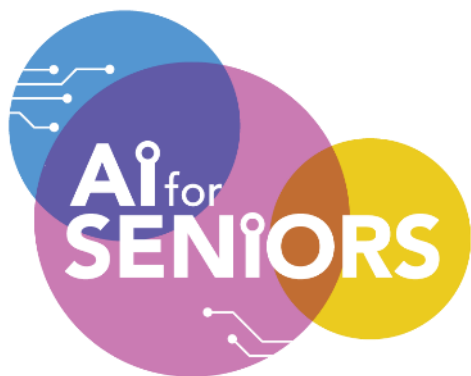
08 | ORDLISTA

På följande sidor hittar du förklaringar till flera av de olika termerna som du har stött på i modulerna. Denna ordlista finns även tillgänglig på projektets webbplats. www.ai4seniorsproject.eu. Alla termer är listade i alfabetisk ordning.

Begrepp	Definition
AI-assistent	En AI-assistent (Artificial Intelligence Assistant) är ett avancerat datorprogram som kan förstå komplexa frågor, lösa problem och hjälpa till med vardagliga uppgifter genom att resonera och generera svar på ett sätt som liknar mänskligt tänkande.
AI-baserade bedrägerier	AI-baserade bedrägerier innebär att brottslingar använder artificiell intelligens för att skapa mycket realistiska och personanpassade bedrägerier i stor skala. Detta gör bedrägerierna svårare att upptäcka eftersom de ofta verkar äkta och innehåller färre uppenbara fel.
AI-moderering	Användning av artificiell intelligens för att analysera, filtrera och hantera innehåll som publiceras online av individer eller organisationer.
AI-verktyg	Program som använder artificiell intelligens för att hjälpa människor att utföra uppgifter, skapa innehåll eller förstå information lättare.
Algoritm	En uppsättning matematiska regler som gör det möjligt för en dator att känna igen mönster, fatta beslut och lära sig av data.
App (applikation)	Ett program på en smartphone, surfplatta eller dator som är utformat för att utföra en specifik uppgift.
Appbehörigheter	Inställningar som gör det möjligt för en app att få åtkomst till funktioner eller information på din enhet, till exempel din kamera, plats, mikrofon eller kontakter.
Appuppdateringar	Nya versioner av en app som ger säkerhetsförbättringar, åtgärdar problem eller lägger till nya funktioner.
Artificiell intelligens (AI)	Det område inom datavetenskap som utvecklar system som kan lära sig, resonera, lösa problem och känna igen mönster.
Cookie	En liten textfil som lagras på din enhet och som hjälper en webbplats att komma ihåg dina inställningar, känna igen din enhet och visa anpassat innehåll eller anpassade annonser.
Data	En samling av fakta, siffror, ord, bilder eller annan information.
Dataskydd	Lagar och säkerhetsåtgärder som bidrar till att skydda dina personuppgifter.

Begrepp	Definition
Deepfake	En mycket realistisk förfalskad video, bild eller ljudinspelning som skapats med hjälp av artificiell intelligens.
Digital assistent	Ett datorprogram som svarar på muntliga eller skrivna förfrågningar och hjälper till med vardagliga uppgifter.
Digital ekonomi	Användning av digital teknik för att hantera pengar, göra betalningar och få tillgång till finansiella tjänster online.
Digitala betalningsverktyg	Appar eller onlinetjänster som gör det möjligt att betala för varor och tjänster eller skicka pengar på ett säkert sätt via internet.
Digital säkerhet	De vanor och beteenden som hjälper dig att skydda dig mot skada när du använder internet och digital teknik.
End-to-End-kryptering (E2EE)	En säkerhetsmetod som säkerställer att endast avsändaren och den avsedda mottagaren kan läsa ett meddelande.
Varningar om bedrägeribekämpning	Säkerhetsmeddelanden som varnar dig om eventuellt bedrägeri eller ovanlig kontoaktivitet.
Hälsoråd	Information eller vägledning om din hälsa. Appar kan ge allmänna råd, men kan inte ersätta råd från vårdpersonal.
Vårdpersonal	En utbildad person, till exempel en läkare, sjuksköterska, sjukgymnast eller apotekare, som kan bedöma din hälsa och ge behandling eller råd.
Hjärtfrekvens	Antalet gånger ditt hjärta slår under en minut.
Investeringsbedrägeri	En typ av bedrägeri där brottslingar övertalar människor att investera pengar i falska eller vilseledande investeringsmöjligheter.
Platsdata	Information som samlas in av din enhet och som visar var du befinner dig.
Felaktig information	Falsk eller felaktig information som sprids utan att man kontrollerar om den är korrekt.
Onlinesäkerhet	De verktyg, inställningar och tekniker som används för att skydda dina enheter, konton och personuppgifter mot obehörig åtkomst, cyberattacker och hot på nätet.
Lösenord	En hemlig kombination av bokstäver, siffror och symboler som hjälper till att bekräfta din identitet när du loggar in.
Mönster	Något som inträffar regelbundet eller upprepade gånger.
Behörigheter	Inställningar som styr vilken information eller vilka funktioner en app har åtkomst till.
Nätfiske	En typ av bedrägeri där brottslingar utger sig för att vara en betrodd person eller organisation för att lura dig att dela information eller pengar.
Inlägg	Ett innehåll som delas online, till exempel text, en bild, en video eller en länk.

Begrepp	Definition
Sekretessinställningar	Inställningar som gör att du kan styra vem som kan se din information och hur organisationer använder dina personuppgifter.
Kommando	Den instruktion, fråga eller text som du ger ett AI-verktyg.
Rekommendationssystem	Ett AI-verktyg som föreslår produkter, filmer, musik eller annat innehåll utifrån dina intressen.
Påminnelse	En digital anteckning eller påminnelse som hjälper dig att komma ihåg att göra något vid rätt tidpunkt.
Bedrägeri	Ett oärligt försök att lura dig att lämna ut pengar, personuppgifter eller något annat av värde.
Känsliga uppgifter	Privat information som måste skyddas, till exempel lösenord, bankuppgifter, identifikationsnummer eller journaler.
Sömnspårning	En funktion som mäter hur bra och hur länge du sover.
Smart hem	Ett hem där internetanslutna enheter och apparater kan övervakas eller styras på distans eller automatiskt.
Sociala bots	Automatiserade datorprogram som imiterar mänskligt beteende på sociala medier.
Flöde på sociala medier	Den personanpassade strömmen av inlägg, bilder, videor, annonser och annat innehåll som visas på en plattform för sociala medier.
Utgiftsöversikter	Funktioner i bankappar som visar hur du spenderar dina pengar över tid.
Steg	Antalet steg du tar under dagen.
Varning om misstänkt transaktion	En varning om att en betalning eller transaktion verkar ovanlig och bör kontrolleras.
Transaktionsverifiering	Processen att kontrollera att en betalning eller finansiell åtgärd är äkta och auktoriserad innan den slutförs.
Tvåfaktorsautentisering (2FA)	En säkerhetsmetod som kräver två former av identitetsverifiering, till exempel ett lösenord och en kod som skickas till din telefon.
Upptäckt av ovanlig aktivitet	Processen att identifiera kontoaktivitet som inte stämmer överens med normala mönster och som kan tyda på bedrägeri.
Bärbara enheter	Elektroniska enheter som bärs på kroppen, till exempel smartklockor eller aktivitetsmätare, som övervakar hälsa och aktivitet.



Sharing Knowledge, Bridging Generations



www.ai4seniorsproject.eu

Följ vår resa



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.