

### Ett digitalt smörgåsbord för dig som vill lära dig mer

Ibland kan vi inte träffas fysiskt eller göra ärenden i vanliga butiker. Det kan bero på långa avstånd till nära och kära, kroppsliga begränsningar eller hur det ser ut i omvärlden. Då kan ett alternativ vara att göra det digitalt. Det handlar inte om att allt ska ersättas av digitala lösningar utan om att hitta de digitala lösningar som hjälper just dig. Det finns många digitala tjänster som kan göra vardagen både lättare och roligare. Idag kan vi till exempel:

- Handla mat och mediciner på nätet
- Genomföra videosamtal med nära och kära
- Ha trygga vårdkontakter digitalt
- Njuta av kultur, musik och film
- Gå kurser med andra eller lära nytt på egen hand
- Skapa nya sociala nätverk på nätet

För dig som vill lära dig mer om nyttan med de digitala alternativen – eller vill hjälpa någon nära att ta steget – presenterar vi här ett digitalt smörgåsbord. På bordet har vi dukat upp en hel buffé med olika initiativ där du kan lära dig mer. Från förrätterna med grundläggande kunskaper till de lite mer avancerade efterrätterna.

Varsågod att ta för dig!



### Digitalhjälpen – vägledning och tips för en lättare vardag

Digitalhjälpen har tagits fram inom ramen för ett regeringsuppdrag med syftet att bidra till att bryta den sociala isoleringen under coronapandemin. En viktig del i uppdraget var att genomföra insatser för att öka äldres digitala delaktighet och förmåga att använda digitala tjänster. PRO har medverkat i regeringsuppdragets referensgrupp.

Digitalhjälpen är en webbplats som vänder sig till dig som vill och har behov av att lära dig mer om hur du till exempel kan handla, umgås, legitimera dig digitalt, ha videosamtal och få eller ge hjälp på distans. Men målgruppen är även anhöriga och familj samt vård- och omsorgspersonal, som alla kan stötta äldre i att bli mer digitala. På sidan hittar du myndighetens vägledningar samt goda exempel och tips på olika initiativ för den som vill lära sig mer. Ett exempel är PRO:s samarbete med Google, Digital fika med Google. Post- och telestyrelsen (PTS) står bakom sidan som finns på [pts.se/digitalhjalpen](https://pts.se/digitalhjalpen).

Klicka här för att komma till Digitalhjälpen!



## Seniorsurfarna – en lekfull tv-serie i två säsonger

Digital delaktighet har blivit allt viktigare eftersom tekniken kan hjälpa till att bryta ofrivillig ensamhet. I Utbildningsradions (UR) programserie Seniorsurfarna lär sig deltagarna på ett lustfullt sätt att med teknikens hjälp uträtta ärenden, roa sig och kommunicera med nära och kära. I februari 2021 hade den andra säsongen premiär. Till båda säsongerna finns det studiehandledningar som kan användas om man vill starta en cirkel. På UR:s webbplats [urplay.se](http://urplay.se) finns tv-programmen och tillhörande material.



Seniorsurfarna  
hittar du här!

Till varje säsong av programmet kan man i Seniorsurfarskolan få tips och lära sig olika moment, ett i taget. Det handlar till exempel om hur du använder mobiltelefon i stället för datorn, skaffar en e-postadress eller hur du hanterar mobilt bank-id och Swish. Programmen är teckenspråkstolkade.



... och Seniorsurfarskolan  
hittar du här!

## Inte ensam – motverka ensamhet med digitala kunskaper

I projektet Inte ensam samarbetar PRO, SPF Seniorerna och SKPF Pensionärerna för att minska ofrivillig ensamhet bland äldre. Inom projektet har man tagit fram ett digitalt utbildningspaket för smarta telefoner (mobiler du bland annat kan surfa på) och en handbok för gruppsamtal med den vanliga, klassiska telefonen. Hela materialet finns på webbplatsen [inteensam.org](http://inteensam.org).

### Lär känna din mobiltelefon – utbildningspaket för Android och Iphone.

Har du en smart telefon som du inte använder till mer än att ringa eller skicka sms? Nu kan du på egen hand lära nytt med hjälp av filmer och lathundar. IT-pedagogen Gabriel Eliasson har producerat enkla instruktionsfilmer för att bättre kunna utnyttja sin mobil och för att lära sig att söka på nätet. Lathundarna går att ladda ner och även skriva ut. Om du inte har tillgång till en dator med utskriftsmöjlighet kan du kontakta ditt lokala ABF-kontor eller biblioteket

### Ett samtal betyder så mycket – handbok för meningsfull telefonkontakt

Kan flera personer umgås med hjälp av en vanlig telefon? Ja, nu finns ett splitternytt material om hur du kan bli proffs på att använda telefonen för att skapa gemenskap. Något som är extra viktigt nu. Handboken är främst framtagen för att kunna nå dem som inte är digitala. Detta är en handfast guide för telefonsamtal och hur du startar aktiviteter som fikakompis och gruppsamtal på telefon.

**PRO**



Här hittar du  
utbildningspaketet  
till Inte ensam