

DigiDu

Dags att du blir digital



Med kampanjen DigiDu vill vi främja digital delaktighet i Svenskfinland. Kampanjen ordnas av **Förbundsarenan** med finansiering av **Svenska kulturfonden**.

Läs mera på forbundsarenan.fi/digidu

Bilder:

Bild på Bjarne: Linus Lindholm

Bild på Dina: Sofia Jernström

Bild på Maje: Karl-Johan Grönholm

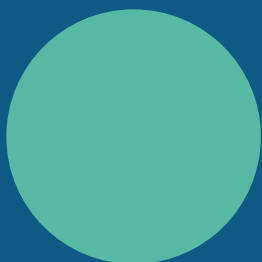
Övriga bilder: Joanna Lindén-Montes
och Frida Lönnroos

Layout/grafik:

Ida Dimic

Utgivare:

Förbundsarenan rf, 2022



Samhället blir alltmer digitalt och det kräver samtidigt att vi vässar våra digitala kunskaper – en viktig medborgarfärdighet. De digitala kunskapernas roll har lyfts fram extra mycket under coronapandemin, då distanskontakt varit en lösning för många som inte annars skulle ha kunnat vara i kontakt med vänner och familj.

Det digitala kan kännas besvärligt eller rent ut sagt skrämmande, men

när man kommit i gång märker man att det är roligt och nyttigt. Digitala lösningar skapar nya möjligheter att hålla kontakt med vänner och familj, sköta ärenden och ta del av olika evenemang, kurser och kulturupplevelser.

Är du ännu tveksam om du borde vässa dina digitala kunskaper? Låt dig inspireras av Bjarnes, Dinas och Majes berättelser!

Många små steg, ett i taget



Tack vare skärmen blir man mycket mindre isolerad i sitt hem. **Bjarne Hemming**, 86, har tagit klivet över till den virtuella sidan. Egentligen tog han många små steg, ett i taget, och ledsagades milt och varsamt av Folkhälsans digitativer i projektet Resan till Digitalien.

Bjarne kan numera ringa Zoom-samtal. Han sköter också bankärenden digitalt, går in på Kanta-sidorna och letar upp program på Yle Arenan. Folkhälsan

Vill du också vara med och gympa på distans?

Här är några tips på förbund och föreningar som erbjuder kostnadsfri distansgympa:

- Kolla på en inspelad gympa-video på **Svenska pensionärsförbundets** YouTube-kanal
- **Folkhälsan** ordnar distansgymnastik för seniorer på Zoom varje onsdag kl. 9.45 och 10.45 till slutet av april.
- Ta del av **Finlands Svenska Idrotts** hemmaträningstips på deras webbsida.

ordnar virtuella motionsgrupper för seniorer varje onsdag. Bjarne deltar från sitt vardagsrum.

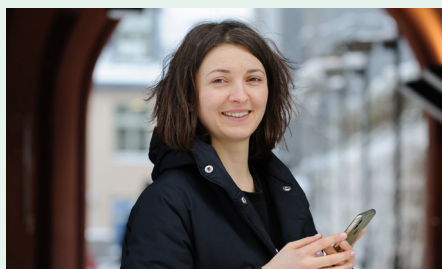
– Det går riktigt bra att gå på gympa digitalt, inga problem, säger Bjarne, som inte längre är någon novis på det digitala.

Intervjun är ett utdrag från artikeln Diginoviser får stöd för virtuella träffar som publicerades i tidningen Folkhälsan 02/2021.

Digitalt kliv öppnar dörrar

Dina Grigoreva, 36, jobbar som koordinator på Luckan Integration. I sitt arbete ser Dina digital kompetens som en stark förutsättning för integration och delaktighet i samhället.

Dina menar att digitala kunskaper nuförtiden inte bara är ett krav utan ett verktyg i vardagen. I sitt arbete möter Dina personer som är nyinflyttade i Finland. Många behöver stöd och handledning för att hitta sociala sammanhang och arbetsmöjligheter, då är digitala verktyg till stor nytta.



I synnerhet under pandemin har det varit viktigt att kunna erbjuda betydelsefull verksamhet för målgruppen. Luckan Integration erbjuder digital verksamhet i form av workshops och evenemang, men också individuell handledning i digitala tjänster så att de med mindre digital erfarenhet också har möjlighet att delta i verksamheten.

Dina uppskattar det breda utbudet virtuella evenemang möjliggör. Många intressanta evenemang ordnas i huvudstadsregionen och i andra stora städer, men tack vare digitaliseringen har vi nu möjlighet att delta i verksamhet på en nationell och till och med internationell nivå, och komma i kontakt med människor vi annars inte skulle komma i kontakt med.

Dina påpekar att man inte ska se digitaliseringen som ett måste, utan ett redskap som öppnar dörrar och skapar möjligheter.

- Digitaliseringen möjliggör att du kan studera, arbeta och ta del av andra kulturer och träffa människor oberoende var du bor eller hur gammal du är.

Vill du lära känna nya människor också på distans?

Här är några tips på förbund och föreningar som erbjuder digitala mötesplatser:

- **Röda Korset** upprätthåller vänverksamhet på webben för dig som vill lära känna nya människor.
- **SAMS** ordnar digital vänverksamhet för frivilliga och personer med funktionsnedsättning.
- **Luckan** erbjuder virtuella evenemang och mötesplatser där du kan umgås och träffa andra.

Viktigt att kunna vara med

Maj-Britt "Maje" Grönholm, 79, är en pensionerad rektor och lärare som aktivt deltar i digitala evenemang. Hon uppskattar det stora utbudet digital verksamhet som föreningar och organisationer upprätthåller.

Maje är en aktiv föreningsmänniska och koordinerar bland annat inom Kvinnliga Akademiker i Helsingfors, en litteraturcirkel och en diskussionsgrupp om aktuella samhällsfrågor. Före pandemin träffades deltagarna i de olika verksamheterna fysiskt, men på grund av pandemin övergick föreningen till digital verksamhet:

- Vi har varit jättegglada över att kunna ha Zoom-möten och diskussionerna har varit underbara, säger Maje.

Maje ser de digitala kunskaperna som ett viktigt verktyg. Under de senaste åren har digitaliseringen gått väldigt mycket framåt, vilket för en del personer har lett till svårigheter att klara av att sköta vardagliga ärenden digitalt.



Maje tycker att det är viktigt att alla har tillgång till tekniken och digitala kunskaper för att inte bli utanför:

- Att kunna ta del av digital verksamhet har varit en räddning för många och jag tror att pandemin har lett till att också flera äldre lärt sig använda tekniken.

Det finns ett enormt utbud på intressanta diskussioner som man kan ta del av på nätet i form av bland annat podcasts, ljudböcker, föreläsningar, webinarier och program av olika slag. Majes tips är att våga prova sig fram!

Vill du ta del av kultur på distans?

Här är några tips på var du kan hitta intressanta evenemang:

- På **kulturforum.fi** hittar du evenemang i Svenskfinland, kolla vilka du kan delta i också hemifrån.
- Föreningar erbjuder mångsidig digital verksamhet. Ta kontakt med lokala föreningar och bekanta dig med deras digitala utbud.
- **Yle Arena** erbjuder kulturinnehåll i form av film, podcasts och konserter. Passa på och njut av kultur i ditt eget vardagsrum.

Blev du inspirerad?

Fint, här är några tips på hur du kommer i gång!

1. Du behöver en smarttelefon, surfplatta eller dator med internet-uppkoppling. Ifall du inte har något av detta kan du delta i utlottningen för att vinna en surfplatta, se följande sida.

2.

Besök ett bibliotek.

Bibliotek erbjuder gratis användning av datorer. Visste du att biblioteken även erbjuder handledning i informations-sökning och användning av digitala tjänster?

3.

Delta i en kurs för att lära dig.

Medborgar- och arbetarinstituten erbjuder kurser i det digitala och IT-stöd, ibland helt gratis. Föreningen ENTER och många lokala pensionärsföreningar erbjuder också IT-stöd.

4.

Ta kontakt med din lokala förening.

Många föreningar ordnar verksamhet som sker på distans eller där teknik används. Ta del av verksamheten och lär dig samtidigt mer om digitala möjligheter.

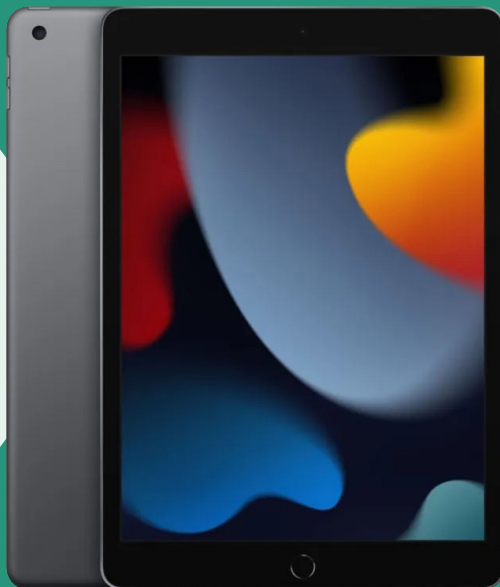
5.

Våga be om hjälp.

Be en familjemedlem, vän, granne eller bekant att hjälpa dig och visa hur man gör.

Delta i utlottning av surfplatta

Tävla och
vinn en
surfplatta!



Vi lottar ut fem surfplattor med internetuppkoppling i första hand till personer som inte har en surfplatta eller dator och som skulle vilja ta del av digital verksamhet.

Du kan delta i utlottningen på adressen lyyti.in/utlottning senast 8.5.2022. Utlottningen sker 9.5.2022 och vinnarna kontaktas personligen.



Förbundsarenan