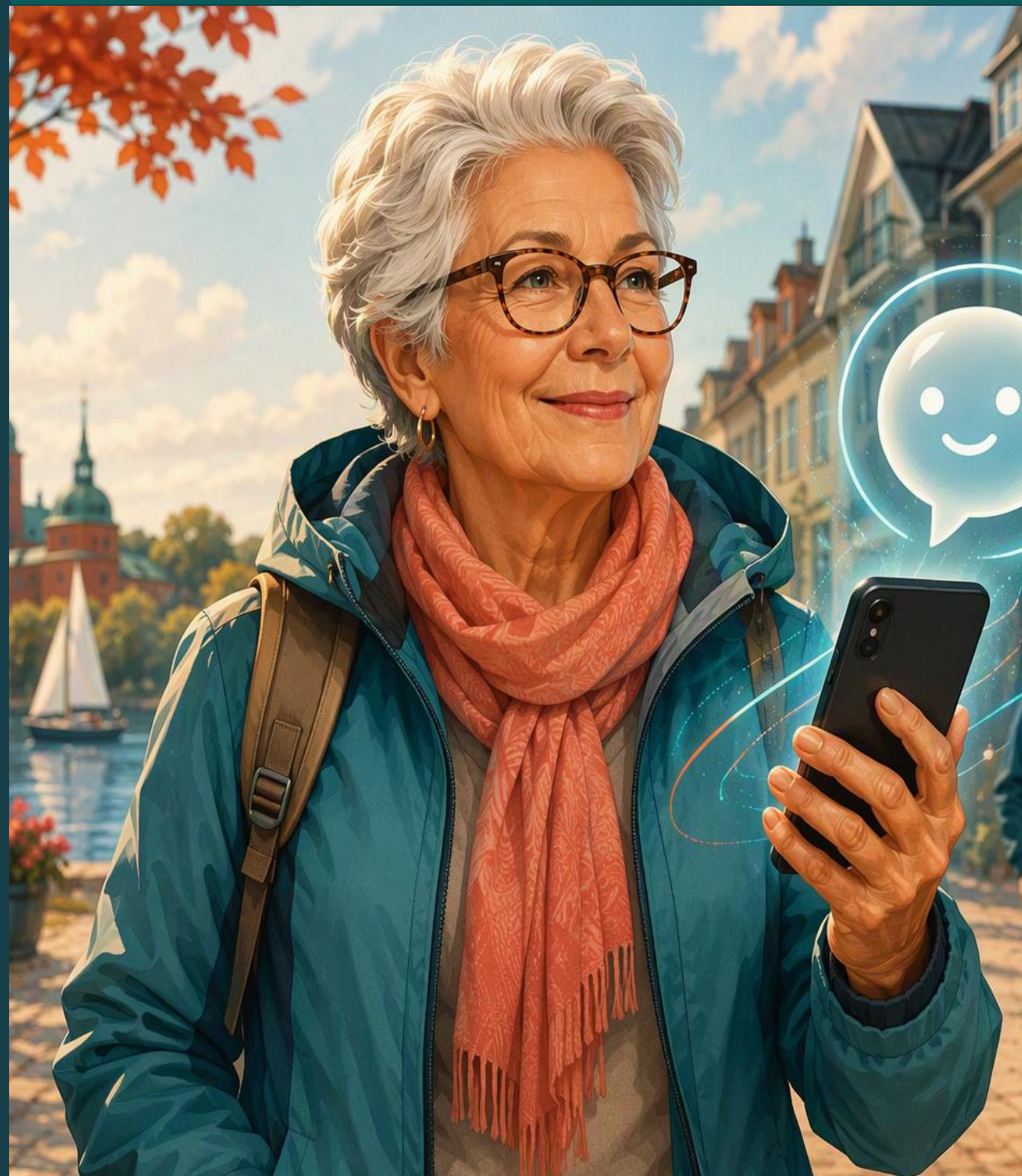
Prata & informera om Generativ AI

SPF Seniorerna Botkyrka/Salem

Tomas Wahlgren • Jonas Jaatinen
28 september 2026



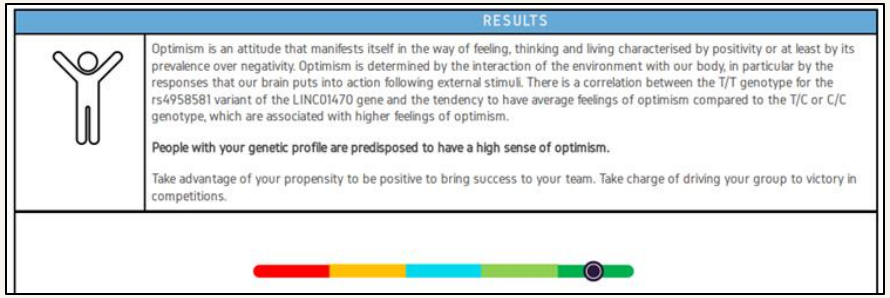
Jonas Jaatinen

- 38 år och två barn: Harry, Sigrid
- Uppväxt i Hölö, bor i Nykvarn
- Nyfiken på ny teknik och arbetar med AI på AstraZeneca



Tomas Wahlgren

- 61 år, två barn och två bonusbarn
- Född och uppvuxen kring Södertälje
- Bor i Nykvarn
- Två utbytta höfter: “cyborg”
- Aktiv med surf, MTB, gym och issegling
- Optimist även i generna





Faktabaserade optimistiska nyheter



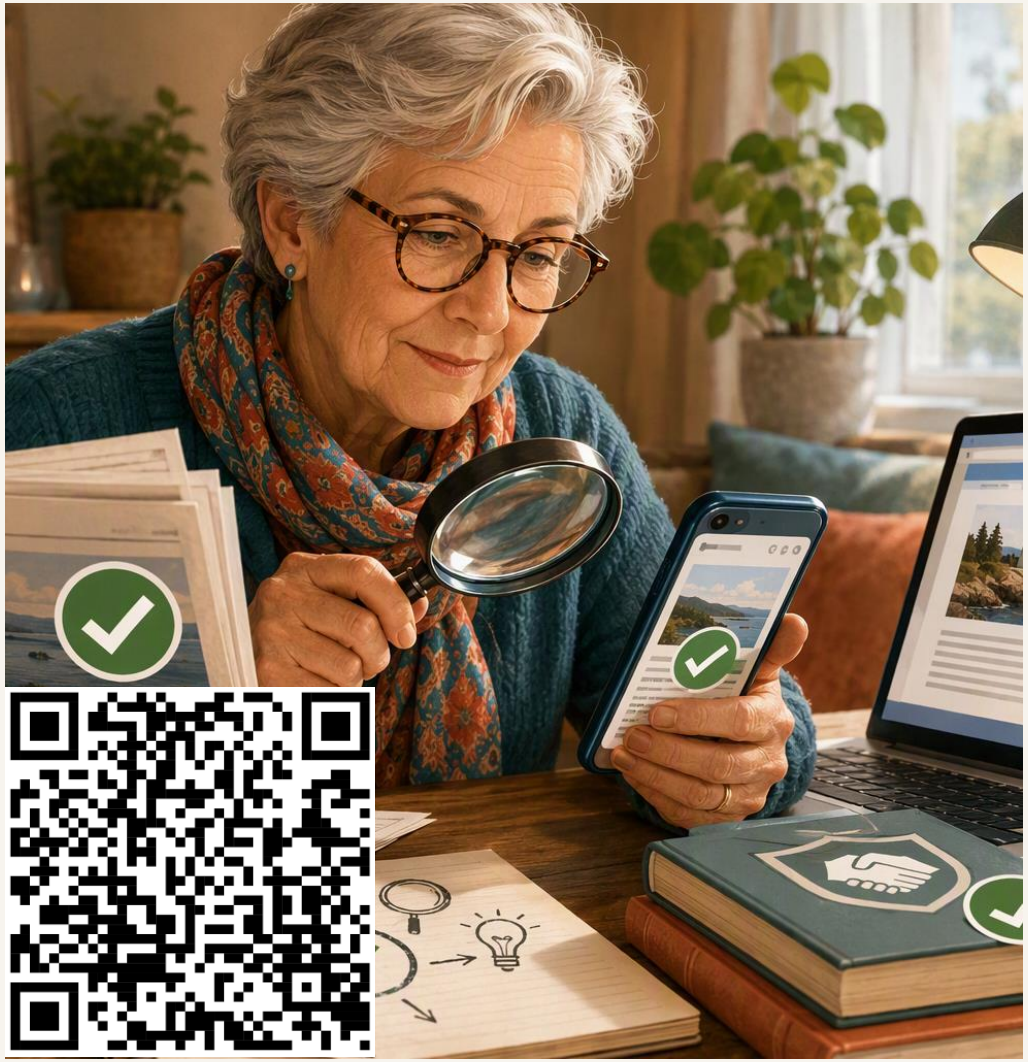
Volontär i nio år

Tomas har arbetat med detta uppdrag på fritiden.

Läs på svenska

Besök Warp News svenska webbplats.

Digital teknik och kognitiv hälsa



58 % lägre risk för kognitiv försämring i metaanalysen

Omfattning

136 studier och 411 430 vuxna över 50 år.

Två hypoteser

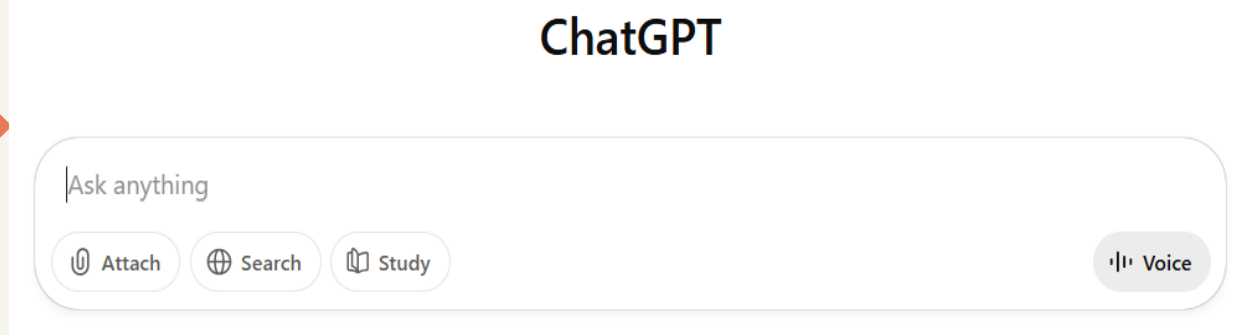
“Digital demens” och “teknologisk reserv”.

Över tid

Koppling till långsammare kognitiv nedgång.

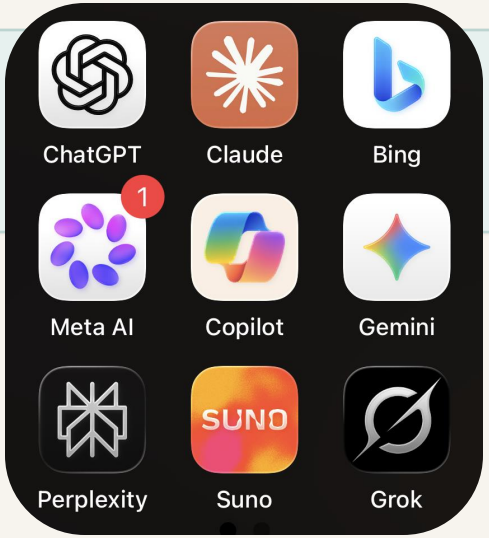
Hur många söker på Google i dag?





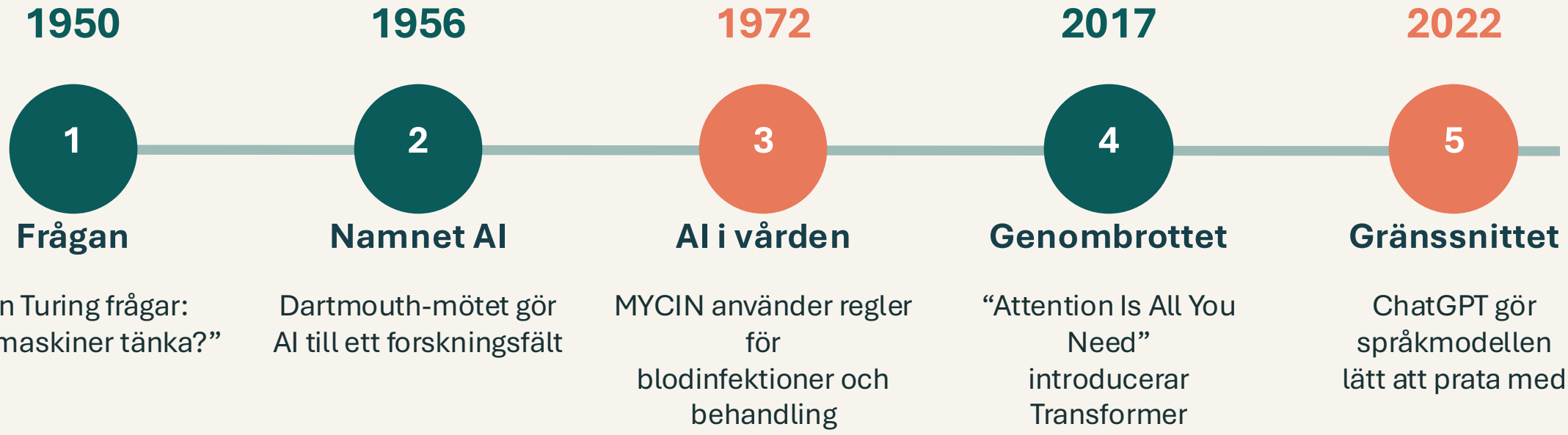
Prova själv

Gå till chat.com och ställ en fråga.



AI är äldre än många tror

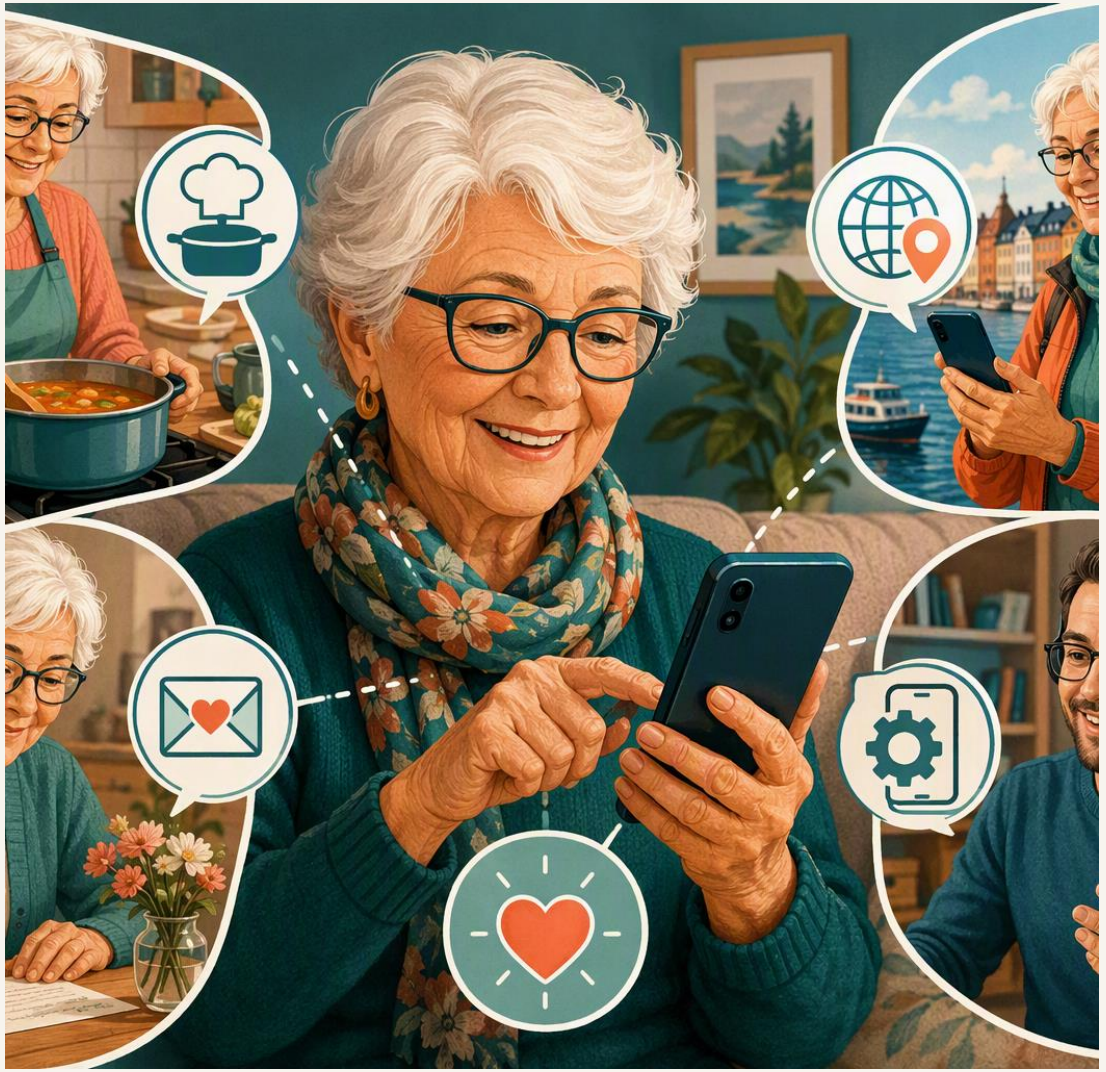
Det började inte med ChatGPT. Det började med frågan: kan en maskin efterlikna mänskligt tänkande?



Enkelt sagt: AI = samlingsnamnet. Generativ AI = verktyg som skapar nytt. ChatGPT = ett sätt att använda det.

Vad kan AI göra för dig?

- Svara på frågor
- Skapa bilder från text
- Förklara innehåll i en bild
- Sammanfatta och översätta texter
- Hjälpa till att skriva brev, tal eller böcker
- Jämföra produkter och alternativ
- Dialog I telefon eller I bilen



Fyra begrepp inom AI

Artificiell intelligens, AI

Datorprogram som löser uppgifter som tidigare krävde mänsklig intelligens.

Generativ AI

AI som skapar nytt innehåll, till exempel text, bild eller musik.

Chatbot

Ett program du kan skriva eller prata med.

Prompt

Frågan eller instruktionen som du ger till AI.

Du behöver inte kunna orden utantill.

Generella tips

- Alla “prompter” är exempel och kan förbättras
- Prata gärna in frågan
- Be AI hjälpa dig skriva en bättre prompt
- Var konkret och tydlig
- Fortsätt i samma chatt och ställ följdfrågor



Ett samtal, inte bara en sökning.

STÖDLISTA

C.R.E.A.T.E. för tydligare frågor

C Context

Vad handlar det om?

R Role

Vem ska AI vara?

E Emotion

Vilken ton?

A Action

Vad ska göras?

T Tweak

Vilka krav?

E Example

Ge eller be om exempel.

Bra för viktiga frågor. Till vardags räcker ofta en tydlig fråga.

Olika generativa AI-appar och sidor

ChatGPT
chatgpt.com

Gemini
gemini.google.com

Copilot
copilot.microsoft.com

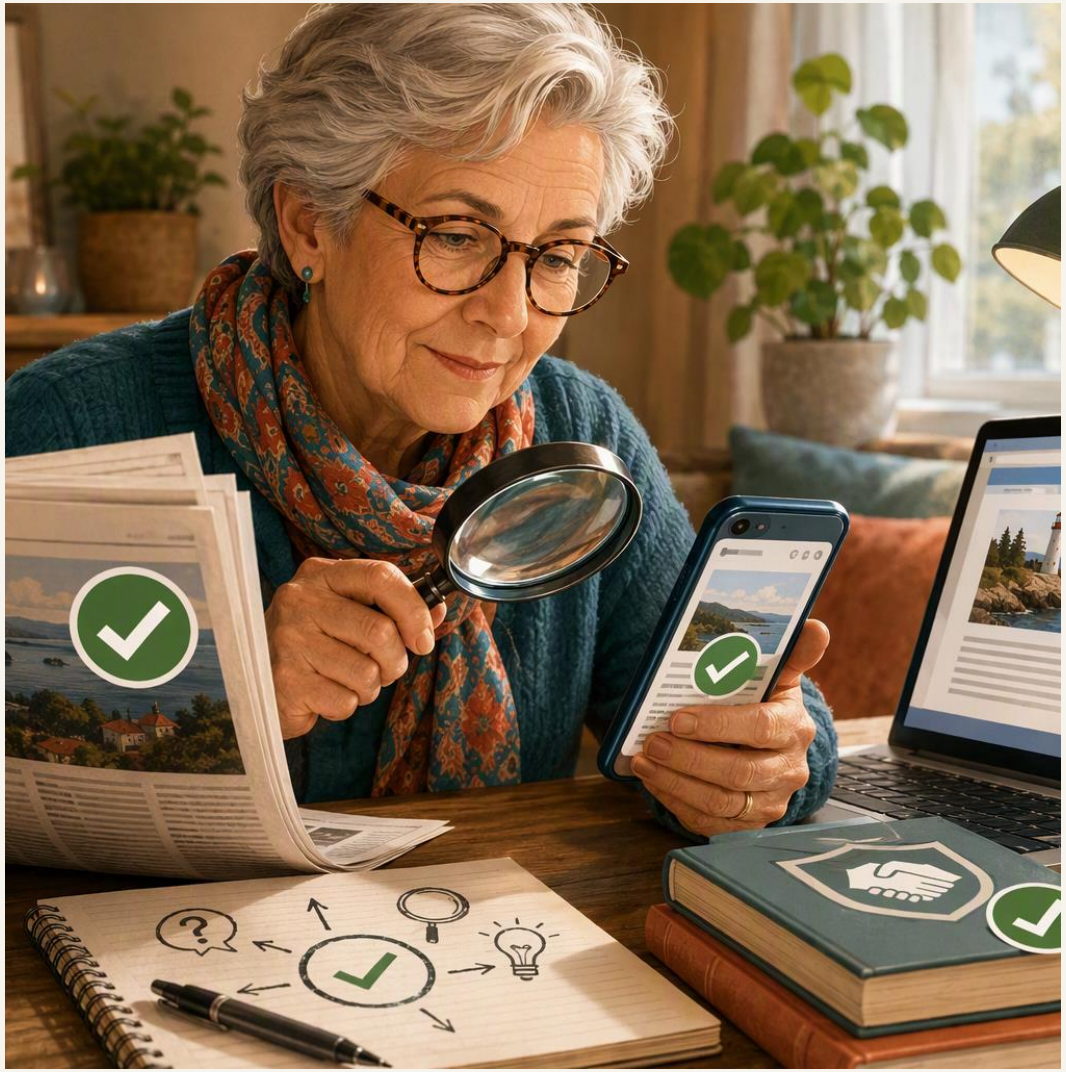
Bing
bing.com

Claude
anthropic.com



Varning: falska appar och betalsidor kan likna originalen.

AI och falska nyheter



EXEMPELPROMPT

“Hjälp mig kontrollera om den här nyheten är sann eller påhittad. Sök på internet, ange källor och säg vad som är osäkert.”

Lägg till länken eller klistra in texten.

Formuleringen behöver inte vara exakt.

Demo 1 av 2

HÄLSA OCH MOTION

Vilka enkla övningar kan jag göra efter en höftledsoperation, jag gillar att cykla och vara ute och promenera.

FÖRKLARA TEKNIK

Förklara vad digitalt BankID är på ett enkelt och begripligt sätt.

Följ med själv

1. Gå till chat.com

2. Skriv eller prata in frågan

3. Be om ett ännu enklare svar



Demo 2 av 2

Jämför ett köp

Jämför en Volvo XC40 2020 och en Tesla Model 3 2020.

Teknikhjälp

Hur ansluter man AirPods 3 till datorn?

Positiva nyheter

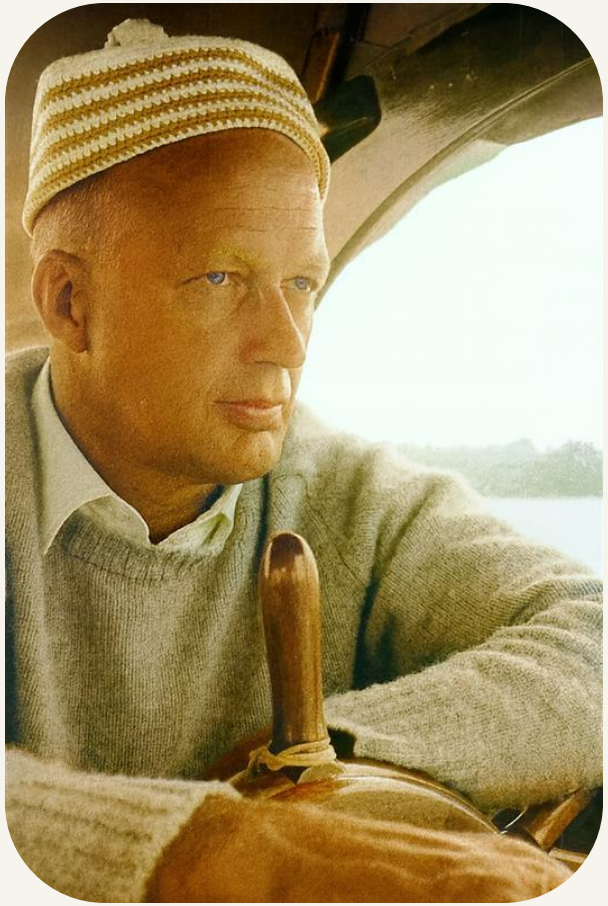
Lista fem optimistiska nyheter från det senaste dygnet.

Be om kriterier, källor och aktuellt datum.

Ska vi skapa en bild också?

- Verklig eller tecknad?
- Vilken stil?
- Utgå från en annan bild?
- Modifiera eller förbättra?
- Färglägga ett gammalt foto?





EXEMPEL

“Skapa en bild på en landsväg I Salem, Sverige”

Ska vi prata med AI-assistenten?



Nu blir det riktigt roligt!

Prata naturligt.
Ställ följdfrågor.
Be AI förklara igen.

Prata med AI i bilen

Med AI installerat i telefonen kan röstläge användas via bilens system.

- Be om nyheter på önskat sätt
- Träna ett språk
- Reflektera över något
- Fråga om nästan vad som helst

Trafiksäkerheten först.



Skapa egen musik och video

Skapa musik

Suno
www.suno.com

Skapa video

Meta eller Grok
www.meta.com • www.grok.com



Vad kan jag skriva till en AI-tjänst?

GRÖNT: går oftast bra

Recept • resmål • allmänna frågor
Påhittade exempel utan riktiga personer

GULT: tänk först

Egen vardag • foton • dokument
Ta bort namn, ansikten, personnummer och detaljer

RÖTT: skicka inte

Journaler • provsvar • BankID • lösenord
Bankuppgifter • sekretess • andras privata data

Tumregel: Om informationen kan skada eller identifiera någon – låt bli att skicka den.

När du skickar något

- Informationen lämnar din enhet
- Den behandlas på leverantörens servrar
- Lagring och användning beror på tjänst, konto och inställningar
- En arbetsgivare kan ha egna regler för ett jobbkonto

Läs villkor och välj integritetsinställningar – men använd dem inte som ursäkt för att skicka känslig data.

Summering och tack för i dag

- Var inte rädd för att prova
- Använd assistenten på ditt sätt
- Kontrollera viktiga svar

senior.inoviot.com

Tomas och Jonas

