

SENIORENAKADEMIE GRAUBÜNDEN

# Programm Frühling 2026

## KI-Hilfe zur Selbsthilfe

Die Seniorenakademie zeigt Ihnen **die Welt der Künstlichen Intelligenz**. Ziel ist es, Hemmschwellen abzubauen und praxisnah zu zeigen, wie KI den Alltag bereichern kann.

### Unser Angebot:

- Einführung in KI-Tools wie ChatGPT, Suno und Canva
- Kreative Anwendungen: Musik, Bilder & Videos mit KI
- Nützliche Praxislösungen für Alltag und Kommunikation
- Individuelle Unterstützung in kleinen Gruppen
- Erfahrener Trainer
- verständlich & Schritt für Schritt

Weitere Infos auf:  
[www.senak.ch](http://www.senak.ch)



SENIORENAKADEMIE GRAUBÜNDEN

Ringstrasse 90 7004 Chur 081 250 20 50 - [info@senak.ch](mailto:info@senak.ch) - [www.senak.ch](http://www.senak.ch)

*Jung sein im Alter!*

<p><b>Sprachen</b> <b>Englisch, Italienisch, Spanisch</b></p> <p>Wir haben diverse laufende Kurse vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen.</p> <p>Für eine Einteilung oder eine Schnupperlektion rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.</p>	<p><b>Nr. 230</b></p> <p><b>Semesterstart:</b> <b>5. Januar 2026</b></p>
<p><b>Prompting-Vertiefung</b></p> <p><b>Klare Eingabe-Struktur in ChatGPT für bessere Ergebnisse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführliche Unterlagen zum Selbststudium</li> <li>• Prompting-Grundlagen verstehen</li> <li>• Klare Eingabe-Struktur entwickeln</li> <li>• Prompts für Textgenerierung</li> <li>• Prompts für Bildgenerierung</li> <li>• Prompts für Videogenerierung</li> <li>• Praktische Übungen mit verschiedenen Tools</li> </ul>	<p><b>Nr. 231B</b></p> <p>Mi 3. Juni 2026</p> <p>14.00 - 16.00 Uhr</p> <p>Kleingruppe CHF 89.-</p>
<p><b>Videoschnitt mit CapCut</b></p> <p><b>Einfache Videos mit CapCut Web erstellen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführliche Unterlagen zum Selbststudium</li> <li>• CapCut Web Grundlagen</li> <li>• Text-to-Video: Videos aus Texten erstellen</li> <li>• ChatGPT für Skript-Erstellung</li> <li>• SUNO für Hintergrundmusik</li> <li>• Leonardo für Bildmaterial</li> <li>• MagicLight, Sora für Kurzvideo-Sequenzen</li> </ul>	<p><b>Nr. 232</b></p> <p>Mi 27. Mai 2026</p> <p>14.00 - 16.00 Uhr</p> <p>Kleingruppe CHF 89.-</p>

<p><b>Sicher und sorglos im Internet – Gefahren erkennen &amp; vermeiden. Viele Betrugsversuche beginnen harmlos – dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Risiken frühzeitig erkennen und sich wirksam schützen.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verständliche Unterlagen für sicheres Lernen im eigenen Tempo</li> <li>• Warum persönliche Daten im Internet so wertvoll sind. Die häufigsten Betrugsmaschen einfach erklärt (Enkeltrick, Phishing, Fake-Shops etc.). Wie Betrüger mit Druck, Angst und Emotionen arbeiten. Gefährliche Nachrichten, E-Mails und SMS richtig einschätzen. Die wichtigste Schutzstrategie: Innehalten statt reagieren. Typische Fehler im Alltag – und wie Sie diese vermeiden. Sichere Passwörter ohne Stress – einfach und wirksam. Passwort-Manager als praktischer Schutz im Hintergrund. Konkrete Tipps, die Sie sofort im Alltag umsetzen können</li> </ul>	<p><b>Nr. 237</b></p> <p>Mi 29. April 2026</p> <p>14.00 - 16.00 Uhr</p> <p>Kleingruppe CHF 89.-</p>
<p><b>Digitales Bezahlen – Grundlagen &amp; Anwendung. Klare Einführung und strukturierter Einstieg ins Mobile Payment für bessere Verständlichkeit und Sicherheit.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführliche Unterlagen zum Selbststudium</li> <li>• Grundlagen des digitalen Bezahlens verstehen. Einführung in Mobile Payment. Übersicht über TWINT, Apple Pay &amp; Google Pay. Einrichtung und Nutzung von Bezahl-Apps. Bezahlen im Alltag (QR-Code, kontaktlos, Geld senden). Sicherheitsregeln und Best Practices. Vergleich der Systeme (Schweiz vs. international). Praktische Übungen und erste Anwendungsschritte</li> </ul>	<p><b>Nr. 238</b></p> <p>Mi 6. Mai 2026</p> <p>14.00 - 16.00 Uhr</p> <p>Kleingruppe CHF 89.-</p>