



Frimer-Rasmussen Consulting

Ældre @ Sagen

Introduktion til kunstig intelligens (AI)



Frimer-Rasmussen Consulting

Velkommen

Jeg træner folk i at **samarbejde** med kunstig intelligens

Jeg har arbejdet med IT i 30 år:

- i Forsvaret,
- som konsulent,
- i offentlig transport,
- som selvstændig





Dagsorden

1. **ChatGPT** i praksis
 - basal viden og søgning
 - analyse af data i regneark
 - slå op i manualer
 - hjælp til it-systemer
2. **NotebookLM** - Støtte til livslang læring
3. **ChatGPT** - mere avanceret
 - simpel programmering
 - skab billeder
 - skab videoer
4. **Udio** - Skab musik
5. Fake news



Basal viden og søgning

ChatGPT:

1. Hvad er Ældre Sagen?
2. Hvordan bruger jeg bedst de gode tilbud Ældre Sagen har?

[Aktiver søgning]

3. Hvordan bliver vejret resten af ugen?
4. Jeg vil gerne vandre en tur på søndag

Bemærk:

Forklar hvad **du** vil bruge oplysningerne til. Det giver bedre resultater.



Ældre Sagen: Udviklingen i medlemmer

ChatGPT:

1. Hvor mange medlemmer har Ældre Sagen?

[Aktiver søgning]

2. Hvor mange medlemmer har Ældre Sagen?

Bemærk:

Generativ AI, kunstig intelligens, fungerer ved hjælp af store mængder data og statistik.

Data kan være gamle og statistik kan blive misvisende. Tjek fakta!



Ældre Sagen: Alle pensionister skal have en tryk økonomi

ChatGPT:

[Upload rapport: Forbrugsundersøgelse]

Alle pensionister skal have en tryk økonomi.
Jeg er bekymret for udviklingen på
aktiemarkedet. Hvad kan jeg selv gøre?

[Start stemmestyring]

Hvordan kan jeg få flere penge?

[Stop stemmestyring]

Hvordan laver jeg et budget i et regneark?

iShares S&P 500 Information Technology Sector UCITS ETF USD (Acc) (QDVE.DE) [Follow](#)

24.58 -0.26 (-1.03%)

As of 10:00:51 AM GMT+2. Market Open.





Analyse af data, regneark og grafer

ChatGPT:

[Upload Forbrugerprisindeks
regneark]

Hvad indeholder dette regneark?

Beregn inflationen siden COVID-19

Vis en graf over inflationen siden 2021

Sammenlign med pensionisters
indtægtsniveau

Forbrugerprisindekset

Her kan du se det månedlige forbrugerprisindeks de seneste 10 år. Indeksreferenceperioden er 2015. Tabellen opdateres den 10. – eller førstkomende hverdag – for senest afsluttede måned.

Forbrugerprisindeks, hovedtal

	Jan	Feb	Mar	Apr	Maj	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
2025	119,6	120,8	120,2									
2024	117,8	118,4	118,4	118,5	118,5	118,5	119,8	119,3	118,9	119,6	119,2	118,9
2023	116,4	117,5	117,3	117,6	116,0	116,4	118,5	117,7	117,4	117,7	117,3	116,7
2022	108,1	109,2	109,9	111,7	112,7	113,6	114,9	114,9	116,4	117,6	116,6	115,9
2021	103,6	104,2	104,3	104,7	104,9	105,0	105,7	105,5	105,8	106,8	107,1	106,6
2020	103,0	103,6	103,3	103,2	103,1	103,2	104,0	103,6	103,5	103,7	103,6	103,4
2019	102,3	102,8	102,9	103,2	103,1	102,9	103,5	103,1	102,9	103,3	103,1	102,9
2018	101,0	101,7	101,7	102,2	102,4	102,3	103,1	102,7	102,4	102,7	102,4	102,1
2017	100,3	101,1	101,2	101,4	101,3	101,2	102,0	101,7	101,8	101,9	101,6	101,3
2016	99,4	100,1	100,2	100,3	100,5	100,6	100,5	100,2	100,2	100,4	100,3	100,3
2015			100,2	100,3	100,4	100,3	100,2	100,0	100,2	100,1	99,9	99,8

<https://www.statistikbanken.dk/pris113>



Frimer-Rasmussen Consulting

Hjælp til IT-systemer

[ChatGPT:](#)

[Upload BASIC manual]

Jeg har et gammelt BASIC program liggende. Hvordan kan jeg køre det på Windows 11?



BASIC
LANGUAGE
REFERENCE
MANUAL



Livslang læring: let opsummering fra kilder

NotebookLM: [Ældre Sagen
forbrugsundersøgelse]

Hvad er konklusionen?

[Opdag kilder]

Pensionisters udvikling i
indtægter siden 2021

Hvordan ser det bredere billede
ud?

The screenshot displays the NotebookLM interface for a document titled "Ældre Sagen". The interface is divided into three main sections: "Kilder" (Sources), "Chat", and "Studie" (Study).

- Kilder (Sources):** A list of sources on the left, including "ATP spiller en afgørende rolle for danske pen...", "Flere pensionister i beskæftigelse - Økonomi...", "I dag udbetales forhøjet ældrecheck til 300.0...", "L 16 Bilag 1 Høringsvar ældrecheckpdf - Folk...", "Pensionister er ikke en økonomisk trængt gru...", "Pensionisters økonomi væsentligt forbedret ~...", "Tæt på dobbelt så mange pensionister får nu...", "Udvikling i pensionisternes ydelse - Beskæfti...", and "Udvikling i pensionisternes ydelse i perioden...".
- Chat:** The central area for interaction. It shows a chat history with a message: "aldrecheck er ramt økonomisk set." Below this are buttons for "Gem i note", "Tilføj note", "Lydoverblik", and "Mindmap". A text input field contains "Hvad er konklusionen?". The chat response states: "Konklusionen på undersøgelsen er, at folkepensionister generelt er blevet hårdere ramt af de seneste års prisstigninger end lønmodtagere. Dette skyldes primært, at folkepensionister i gennemsnit bruger en større andel af deres indkomst på nødvendige faste udgifter som fødevarer og energi, hvor priserne er steget kraftigt." Below this, it says: "De vigtigste resultater, som understøtter denne konklusion, er: • Folkepensionister har oplevet en gennemsnitlig prisstigning på 16 pct. fra 2020 til 2023, mens lønmodtagere i gennemsnit har oplevet en stigning på 15 pct., forudsat at de har fastholdt deres forbrugsmønstre." At the bottom, there is a text input field "Begynd at skrive..." and a button "11 kilder".
- Studie (Study):** The right-hand section. It has a "Lydoversigt" (Audio Overview) section with a "Dybdegående samtale" (In-depth conversation) button and a "Tilpas" (Adjust) button. Below this is a "Noter" (Notes) section with a "Tilføj note" (Add note) button and buttons for "Studievejledning" (Study guide), "Resumé" (Summary), "Ofte stillede spørgsmål" (Frequently asked questions), and "Tidslinje" (Timeline).

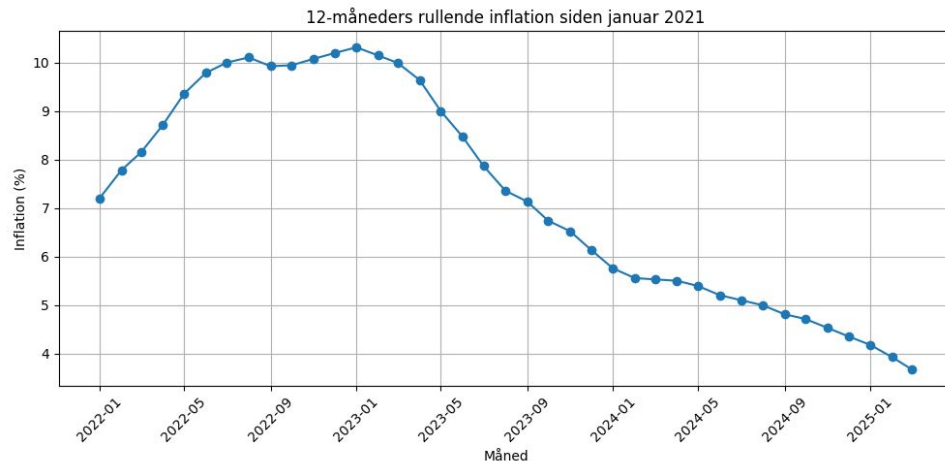


Simpel programmering

ChatGPT:

[Aktiver Canvas]

Skriv et Python program, der bruger værdierne fra regnearket hard codet, beregner 12-måneders rullende inflation og viser en graf måned for måned fra 2021





Frimer-Rasmussen Consulting

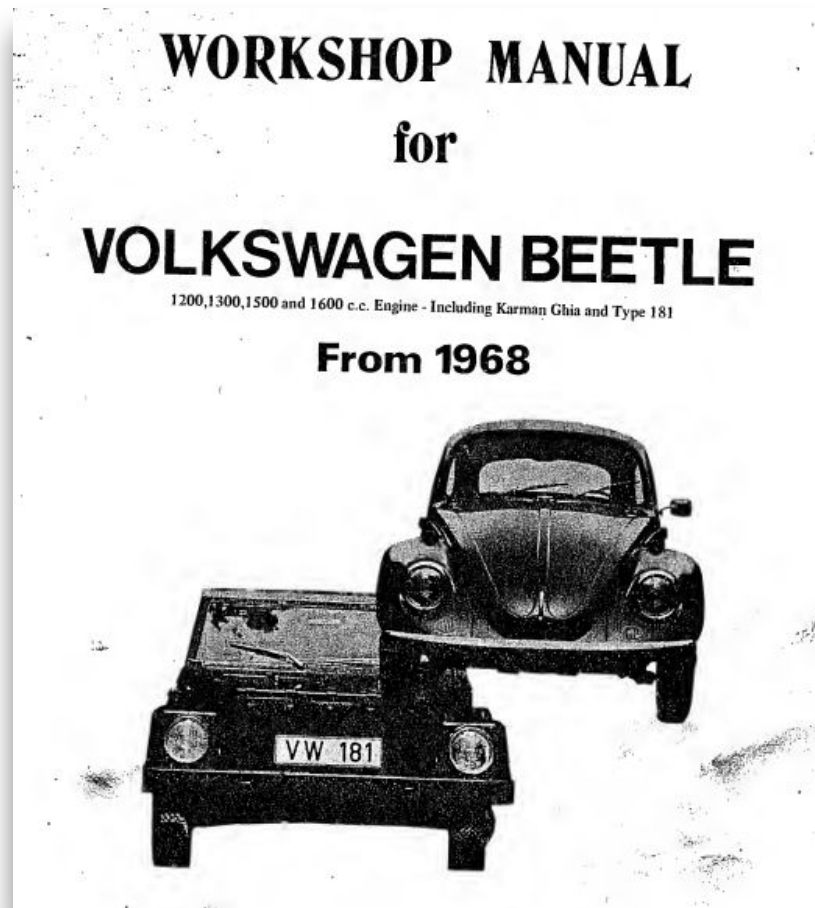
Slå op i manualer: Biler

[ChatGPT:](#)

Biler: [Upload manual: VW Beetle
1600 (1968)]

Hvad er de typiske problemer?

Kan jeg selv skifte tændrør?





Skab billeder

[ChatGPT](#): Skab et billede af en VW 181 på en sommerdag, der kører på en bugtende landevej mellem blomstrende rapsmarker

Tilføj en kvindelig chauffør. Bilen skal være malet som en mariehøne

Gør det realistisk i stilen





Skab videoer

[Uploadet billede af kvinde i bil]

[[Sora](#): Vælg billede]

Bilen kører langs landevejen mod kameraet. Markerne bølger blidt i brisen. Kameraet panorerer og følger bilen. Kvinden vinker, mens hun kører forbi





Realistiske billeder?

Start forfra på billedet. Glem de tidligere.
Lav nu et billede af en flot skovskade -
det er en fugl Garrulus glandarius. Gør
det realistisk med biotop og adfærd

Som van Gogh men hvor fuglen er lavet
som origami





Frimer-Rasmussen Consulting

Skab musik

Udio: Den hemmelighedsfulde Garrulus glandarius ser en mariehøne med hjul, swing, luftig stemme, mandekor



Secrets Among the Stars

Big band · Jazz · Swing

▶ 1 👍 0 ⌚ 2m 0:32





Fake news?

Præsidenten og diktatoren forhandler
realistisk, som et pressefoto. Lidt
skævt, grynet, 35 mm linse

Bemærk: alle medier kan skabes efter
behov. Vær kritisk!

Pas på jer selv og jeres data





Frimer-Rasmussen Consulting

Mere inspiration?

Jeg kommer meget gerne og holder flere oplæg. Også i andre afdelinger og andre sammenhænge.

Spørg endelig!

Kontakt mig her i dag og på mail:

consulting@frimer-rasmussen.dk



Frimer-Rasmussen Consulting

Tak for i dag!

<https://frimer-rasmussen.dk/>

