

Nr. 1. April 2023, 24. årgang

Seniornett

– får seniorene på nett

Smartklokker
Reiseklar-appen
Skattemeldingen



Utgiver: Seniornett**Ansvarlig redaktør:** Kristin Ruud**Magasinredaktør:** Siri Kessel**Redaksjon:**

Bodil Brøgger

Annette Hannestad

Marit Kristin Holm Hansen

Siri Kessel

Sølvi Kristiansen

Tore Langemyr Larsen

Anne-Mari Simers

Tarja Marita Tamminen

Journalistiske bidragsytere:

Joop Cuppen

Stig Flesland

Annette Hannestad

Marit Kristin Holm Hansen

Sølvi Kristiansen

Tore Langemyr Larsen

Kirsten Moe

Eddie Pedersen

Kristin Ruud

Forside, foto: Liv Drangsholt**Foto:**

Seniornett Trondheim

Seniornett Tønsberg

Vinnere av fotokonkurransen

Opplag: 15 000

Seniornett

www.seniornett.no

Postboks 1002 Sentrum, 0104 Oslo

Tlf. 22 42 96 26

Besøksadresse:

Dronningens gate 6, Oslo

E-post: kontor@seniornett.no

ISSN 2464-4358 (trykt utg.)

ISSN 2535-4361 (online)

www.flisatrykkeri.no

Innhold

Leder	3
Fotokonkurransen «Min hverdag»	4
Landsmøtet 2023	7
Skattemeldingen – slik sjekker du den digitalt	8
Smartklokker	12
Noen databegreper	16
Tips og triks – Reiseklar-appen	18
Nettbank – med simulator/dummy	20
Ny teknologi åpner nye dører	22
Digital oppdatering etter jobbslutt	26
Digitalt dødsbo	28
Handlingsplanen for «Digital hele livet»	31
Seniornett Tønsberg	34
Seniornett Trondheim	36
Generalsekretærens hjørne	39



Leder

Siden forrige nummer av magasinet har det skjedd noen endringer i redaksjonsgruppen. Tarja Marita Tamminen har fratrådt som redaktør, etter 4 års ansvarsfull innsats. Vi takker henne for flott arbeid, og er veldig glade for at hun fortsatt vil være med i redaksjonsgruppen! Thomas Eckersberg har nå takket for seg, etter 17 år, hvorav 11 år som redaktør! Det vil vi kalle en fantastisk innsats! Vi takker ham hjertelig!

Fremover ønsker vi å prøve ut en rulling av redaktøransvaret, og først ut er jeg; Siri Kessel. Det har vært utfordrende, men også moro, å ha mer ansvar.

Dessverre startet 2023 med beskjed om budsjett-kutt, noe som betyr kun to magasinutgivelser i år, men forhåpentligvis tre igjen fra 2024.

Til tross for innskrenkningen kommer årets vårmagasin tidlig. Dette fordi medlemmene skal ha det i rimelig tid før landsmøtet 4.–5. mai. Videre inneholder magasinet en artikkel om bruk av digital

skattemelding, og da innleveringsfristen for denne jo er 30. april, måtte magasinet ut tidlig!

Hvordan de som nå går ut av yrkeslivet, med digital kompetanse, skal kunne opprettholde og utvide sine digitale ferdigheter prøver vi å belyse. Vi må jo henge med!

Av andre temaer omtaler vi handlingsplanen til strategien «Digitalt hele livet», som nå skal være klar i vår, og tjenesten «Digitalt dødsbo» som utvikles av Digitaliseringsdirektoratet.

Tips og Triks er som vanlig med, og her beskrives den nasjonale reiseappen Reiseklar.

Vi presenterer første del av noen vanlige data-begreper, med forklaringer. Andre del kommer i neste nummer.

Lokalforeninger denne gangen er Seniornett Tønsberg og Seniornett Trondheim.

Siri Kessel, redaktør

Fotokonkurransen «Min hverdag»

I forbindelse med Digital festival 2022, arrangerte Seniornett fotokonkurransen «Min hverdag». Vinnerne fikk hvert sitt nettbrett.

Av Kirsten Moe

Juryen bestod av: Knut Hovind, medlem av Oslo Kamera Klubb, Karin Moe Røisland, styreleder i Seniornett og Berit Brørby, leder av Rådet for et aldersvennlig Norge.

Alle bildene kan du se på «Fotokonkurransen Seniornett – Digital festival».

Vinnere kåret av juryen

Nr.1: Ut på tur – aldri sur



Foto: Inger Ågesdatter Hovengen.

Juryens begrunnelse: Et velkomponert, stemningsfullt og vakkert bilde. Og litt melankolsk: Det er som om mennesket skuer både naturen – og samtidig ser tilbake på et langt liv som er levet. Mennesket på bildet er fotografens 94 år gamle mor, som er en entusiastisk turgåer, til tross for at hun er avhengig av gåstol. Det er nesten noe majestetisk over bildet, ett jurymedlem nevnte at det var noe «Peer Gynt-aktig» over det. Juryen var samstemte om at dette vinnerbildet var en flott hyllest til både naturen og mennesket.

Nr. 2: På tur med fotogruppa Seniornett



Foto: Liv Drangsholt.

Juryens begrunnelse: Flott komponert, og med fine, sterke farger. Den gule kåpen står godt til de andre fargene i bildet. Bildet gir uttrykk for energi og aktivitet – og forteller viktigheten av å holde både kropp og hode i trim, selv om man er blitt eldre.

Nr. 3: På tur i tåka



Foto: Wenche Vaagland.

Juryens begrunnelse: Et stemningsfullt og godt komponert bilde. Man føler samholdet, hengivenheten og vennskapet mellom herre og hund. Tåkelandskapet forsterker skjønnheten og fortellingen i bildet.

Folkets favoritter

Nr.1: Svanekamp



Foto: Rune Landgren.

Nr. 2: På tur med bestefar

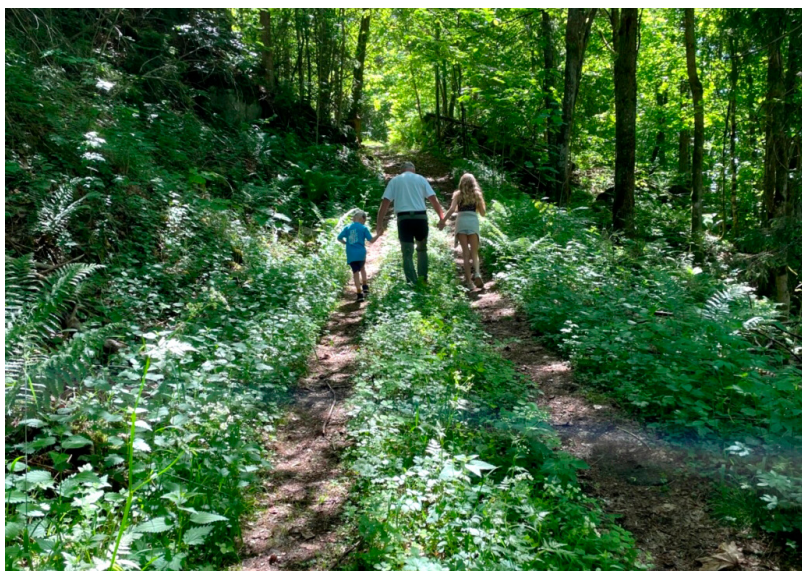


Foto: Kari-Anne Førsund.

Landsmøtet 2023

Seniornetts landsmøte er organisasjonens høyeste organ. Det avholdes annet hvert år, nå 4. og 5. mai 2023 i Drammen. Vi ser frem til to givende dager og god representasjon fra lokalforeningene.

Vi kan røpe at det i forbindelse med landsmøtet blir et seminar om «Digital helse – hvordan bli en god veileder for eldre».

Vedtektene i Seniornett sier at vi skal ta utgangspunkt i medlemstallet pr 1. januar når vi skal beregne antall stemmer en lokalforening har. Lokalforeningene får stemmer etter antall medlemmer. Lokalforeninger med inntil 20 medlemmer har én stemme. Mellom 21 og 50 medlemmer har to stemmer. Foreninger med mellom 51 og 100 medlemmer har tre stemmer. Mens foreninger over 100 medlemmer har fire stemmer, som er det maksimale antall stemmer en lokalforening kan ha i landsmøte.

Trivelig i Drammen

Landsmøtehotellet er Quality River Station Hotel i Drammen. Hotellet ligger ved siden av jernbanestasjonen. Drammen er stoppested for tog fra Gardermoen, Vestfoldbanen, Sørlandsbanen og Bergensbanen.

Seminar

Seniornett har fått prosjektmidler fra Stiftelsen Dam til å arrangere seminaret «Digital helse – hvordan bli en god veileder for eldre». Seminaret vil starte 4. mai klokken 10. Seminaret vil også bli streamet.

Landsmøtet

Deretter starter det formelle landsmøtet, før vi samles til felles middag og sosialt samvær.

Møtet fortsetter 5. mai med resten av landsmøteforhandlingene, med årsmeldinger, regnskap og budsjett, handlingsplan og valg av nytt styre og valgkomite.

Her finner du alle dokumenter

Alle landsmøtedokumentene legges ut på nettsiden til Seniornett. Du finner dem under [«Om oss» i menyen.](https://www.seniornett.no/om-oss/landsmote-2023/)¹

Velkommen til landsmøtet i Drammen!

¹ <https://www.seniornett.no/om-oss/landsmote-2023/>



Skattemeldingen

– slik sjekker du den digitalt

Det er tre år siden skattemeldingen ble fornyet, og de fleste har nå blitt vant med det nye utseendet. Men det skjer stadig små forbedringer, og noen av dem kommer du til å merke i år. Husk at fristen for innsendelse er 30. april.

Av Stig Flesland, presserådgiver i Skatteetaten



Skatteetaten

Noe av det viktigste du trenger å vite om skattemeldingen er at den er nesten ferdig, men ikke helt ferdig. Skattemeldingen er fylt ut med mange opplysninger, men du må gjøre skattemeldingen din ferdig før du leverer den. Alle må sjekke at opplysningene stemmer, noen må også endre og legge til informasjon før de leverer.

Livsendringer kan påvirke skatten. Overgang fra lønnsinntekt til pensjons-

inntekt, salg av boligeiendom og nedbetaling av gjeld er eksempler på forhold som kan ha noe å si for skatten din. For å få riktig skatt er det viktig at du sjekker at alt stemmer.

Skattemeldingen på papir eller nett?

Skattemeldingen for 2022 sendes ut mellom 14. og 31. mars.

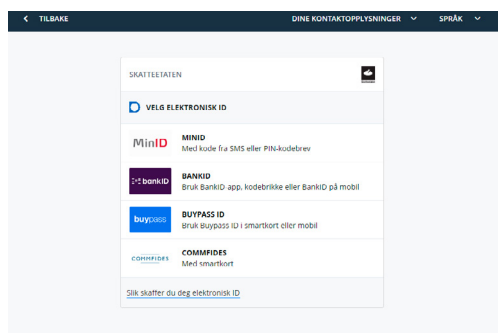
Skatteetaten sender ut over 5 millioner skattemeldinger. Noe over 500 000 er

på papir, og tallet er sterkt fallende. De som mottar skattemeldingen på papir er de som har reservert seg mot å motta elektronisk kommunikasjon fra stat og kommune, og alle som vi ikke har e-postadresse eller mobiltelefonnummer som vi ikke har fått bekreftet som eiere av de siste 18 månedene.

De aller fleste mottar altså skattemeldingen elektronisk, men skattemeldingen din vil ikke være tilgjengelig før du får en e-post eller SMS fra Skatteetaten. De fleste mottar et e-postvarsel. Hvis du ikke er registrert som elektronisk bruker, eller du har reservert deg, vil du motta skattemeldingen på papir. Også skattemeldingen på papir blir sendt ut mellom 14. og 31. mars.

[Les mer om hvordan du blir elektronisk bruker:¹](#)

Skattemeldingen for alle lønnstakere og pensjonister er tilgjengelig på skatteetaten.no. Hvis du får skattemeldingen på papir kan du fortsatt bruke den digitale versjonen på skatteetaten.no, hvis du ønsker.



For å logge inn på skatteetaten.no og se din skattemelding, må du bruke

din elektroniske ID. Det er samme ID som du bruker i nettbanken, enten en kodebrikke, at du har kodekort eller at du har BankID på mobil.

Hva møter deg i skattemeldingen?

Du ser foreløpig skatteberegning med enten skatt til gode eller restskatt helt øverst på skjermen, etter at du har logget på. Hvis du endrer et tall i skattemeldingen, så ser du oppdatert skatteberegning i skattemeldingen med en gang.

Om det mangler opplysninger i skattemeldingen, kan du få foreløpig skatteberegning når du fyller ut det som mangler.

Hjelp i skattemeldingen

Tidligere ble det sendt ut en egen veiledning til skattemeldingen. Med elektronisk skattemelding ligger hjelpen i selve skattemeldingen. Den elektroniske skattemeldingen har gjort at Skatteetaten i mye større grad kan tilpasse veiledning og hjelp.

Skattemeldingen er nå bygget opp på en måte som samler opplysninger som hører sammen fra ditt ståsted. For eksempel samles alt om bank på et sted, uavhengig av om det er formue eller gjeld.

¹ <https://www.skatteetaten.no/om-skatteetaten/ebruker/bli-elektronisk-bruker/>

Bolig og eiendom

Egen fritaksbehandlet fritidseiendom Spania, Cale del sol		<i>Beløp vi bruker i skatteberegningen</i>	
Eierandel (i prosent)	100,00	Spania:	
Min andel av formuesverdien (i prosent)	100,00	Formue: Fritidsbolig	900 000
Samlet formuesverdi	900 000		
Min andel av formuesverdien	900 000		
 Åpne og endre			

[Legg til bolig eller eiendom](#)

Gevinst eller tap ved salg av eiendom

Gevinst eller tap ved salg av eiendom Storauregen 1, 8428 TØRDAL, Gnr. 84 Bnr. 31		<i>Beløp vi bruker i skatteberegningen</i>	
Fordeling av gevinst/tap (min andel i prosent)	50,00	Tvedestrand:	
Beregnet skattepliktig gevinst	75 000	Inntekt: Gevinst ved salg av eiendom	75 000
 Åpne og endre			

[Legg til](#)

Utleie av bolig og eiendom mv.

Storauregen 1, 8428 TØRDAL, Gnr. 84 Bnr. 31 Langtidsutleie egen bolig / Utleie av eiendom jeg ikke bruker selv		<i>Beløp vi bruker i skatteberegningen</i>	
Inntekt fra all utleie	100 000	Tvedestrand:	
Fordeling av nettoinntekt (min andel i prosent)	50,00	Inntekt: Utleie av fast eiendom	14 350
Overskudd fra utleie før fordeling til andre	28 700		
Overskudd fra utleie av fast eiendom	14 350		
 Åpne og endre			

[Legg til utleie](#)

Ønsker du å oppgi andre opplysninger under temaet "Bolig og eiendeler"?

 [Se hva du kan legge til](#)

Du får hjelp og kommentarer på nett, knyttet til der du er i skattemeldingen underveis. Dette skal gjøre det lettere å kontrollere og eventuelt endre egen skattemelding. Vi arbeider hele tiden med enklere språk og hjelpetekster.

Mens du er pålogget, vil du kunne se en blå sirkel med et spørsmålsteget ved siden av informasjonen. Bruker du musen og klikker på dette spørsmåls-

tegnet, vil du få opp mer informasjon som hjelper deg til å fylle inn riktig informasjon eller sikre deg at det som står der stemmer.

Når du er i skattemeldingen kan du se hjelpetekster og kommentarer som spør hvorvidt opplysninger om deg stemmer eller ikke. Du skal selv sjekke opplysningene og eventuelt legge til informasjonen i skattemeldingen.

Hvis du ønsker å endre forhåndsutfylte opplysninger, kan du bruke lenken «Åpne og endre». Hvis du vil legge til informasjon som ikke er forhåndsutfylt, bruker du «Legg til». Her vil du også kunne få veiledning knyttet til hva du kan legge til hvis du trykker på «Se hva du kan legge til».

Må jeg levere?

Når du har sett over skattemeldingen og forsikret deg om at alt som står der er riktig og du ikke har glemt noe, kan du levere skattemeldingen. Da trykker du på knappen «Send inn».

Hvis du oppdager at du har glemt noe eller du får nye opplysninger, logg deg inn på skatteetaten.no, gjør endringene og lever skattemeldingen på nytt – det kan du gjøre når som helst opp til tre år etter leveringsfristen.

Du kan endre tallene i skattemeldingen så mange ganger du ønsker. Sender du inn skattemeldingen på nytt, vil du få et nytt skatteoppgjør der de nye opplysningene er med.

Men hva skjer hvis du ikke leverer? Svaret er at det ikke gjør noe. Du må

ikke levere skattemeldingen, det kalles leveringsfritak, og vi bruker da de opplysningene som ligger i den forhåndsutfylte skattemeldingen når vi skal beregne om du får penger igjen eller må betale restskatt.

Kan andre hjelpe meg?

Hvis du ønsker at andre skal sjekke skattemeldingen for deg, er det mulig. Du kan blant annet gi andre tilgang til skattemeldingen, skattekortet og skatteoppgjøret ditt. Du velger selv hvem du vil gi tilgang til, og du kan gi tilgang til:

- Privatpersoner
- Verge
- Revisorer
- Regnskapskontor
- Rådgivningsfirmaer

Det er viktig at du kun gir tilgang til personer du stoler på. Den som får tilgang, vil blant annet kunne endre og levere skattemeldingen på vegne av deg. Tilgangen varer frem til du fjerner den.

[Les mer om Tilgang²](https://skatt.skatteetaten.no/tilgang) på Skatteetaten.no.

For å gi tilgang må du gjøre følgende:

- 1) Finn frem navn og fødselsnummer til personen du ønsker å gi tilgang
- 2) [Gå til³](#) logg inn og følg instruksjonene

Etter at du har levert

Først leverer du skattemeldingen, der-

etter lager vi et skatteoppgjør til deg. Eventuelle penger til gode kommer etter at Skatteetaten har behandlet skattemeldingen og laget et skatteoppgjør. 9 av 10 vil få skatteoppgjøret i april, mai eller juni. Har du restskatt, er betalingsforfallet først etter sommeren.

Har du penger til gode bør du se over om kontonummeret stemmer, og rett opp hvis du vil ha pengene inn på en annen konto.

Hvis du leverer papirskattemelding, følger denne samme opplegg med løpende skatteoppgjør som de elektroniske brukerne, men det tar lenger tid før du mottar skatteoppgjøret, på grunn av postgang, registrering, saksbehandling etc. Hvis du ikke gjør endringer i din papirskattemelding og ikke leverer, kan du tidligst få skatteoppgjøret ditt i juni.

Nyttige digitale verktøy

Skatteetaten har laget flere nyttige veiledere på nett som hjelper deg til å betale riktig skatt.

- [Sjekkliste på hva du må sjekke og hvordan du endrer og leverer⁴](#)
- [Oversikt over fradrag du kan ha krav på⁵](#)
- [Alt du trenger å vite om bolig⁶](#)
- [Skatt og verdier i utlandet⁷](#)
- [Hjelp til å få rett skatt⁸](#)
- [Alt om skattemeldingen⁹](#)

² skatteetaten.no/person/skatt/delegere/tilgang/

³ <https://skatt.skatteetaten.no/web/skatt-delegering/>

⁴ skatteetaten.no/endre-levere

⁵ skatteetaten.no/person/skatt/hjelp-til-riktig-skatt/fradragerveilederen/

⁶ skatteetaten.no/person/skatt/hjelp-til-riktig-skatt/bolig-og-eiendeler/bolig-eiendom-tomt/

⁷ skatteetaten.no/person/skatt/hjelp-til-riktig-skatt/utland/

⁸ skatteetaten.no/person/skatt/hjelp-til-riktig-skatt/

⁹ skatteetaten.no/person/skatt/skattemelding/skattemelding-for-person/



Smartklokker

For ikke så lenge siden ble de nye smartklokkene karakterisert som en flopp, noe som ingen bortsett fra noen få tekno-fantaster ville kjøpe. Men det var for en stund siden.

Av Tore Langemyr Larsen

Nå har bildet snudd til de grader. Jeg sjekket nettsidene til to av de største elektronikkbutikkene og det er helt utrolig hvor mange leverandører og modeller som finnes av smartklokker: den ene butikken hadde 233 modeller til salgs og den andre hele 366!

Og det som vanligvis skjer når det er et voksende marked og veldig mange tilbud med mange konkurrenter, så må det skilles mellom særtrekk. Nå finnes

det ulike klokker for kvinner, menn og barn. For trening, for helseovervåkning, for turgåing, for fest og hverdag – og for oss mere gjennomsnittsmennesker.

Fortsatt skilles det mellom pulsklokker og aktivitetsarmbånd (treningsklokker) som måler puls, blodtrykk, antall skritt med mere – og smartklokker som konsentrerer seg om funksjonene til vanlige smarttelefoner som å ringe, sende/ motta SMS, apper, e-post, kamera og

annet. Men disse to typene nærmer seg hverandre med stor hastighet ved at smartklokkene overtar mer og mer av treningsklokkenes funksjoner. Så i denne artikkelen vil vi bevege oss inn i smartklokkenes verden.

Det finnes smartklokker fra rundt 600 kroner og opp til over 10.000. Så enten du vil ha en dyr luksusvariant som ser ut som et pent armbåndsur eller du vil ha en mer sporty type, finnes det en klokke for deg (og din lommebok). Men en klokke er ikke en klokke uten videre: Apple Watch snakker bare med Apple produkter som iPad og iPhone, mens andre kan kommunisere med både Apple (iOS) og Android.

Felles for de fleste klokkene er at du trenger en mobiltelefon i tillegg – som klokka kan prate med. Klokkene kan «prate» med mobilen din via WiFi, Bluetooth og 3G. Avhengig av hvor langt unna mobilen du er: Bluetooth har en rekkevidde på 2–3 meter så da må du

ha mobilen i lomma. WiFi rekker rundt 10 meter mens 3G kan rekke opp til 5 kilometer.

Men ikke alle trenger en mobil i tillegg! Noen klokker har mulighet for å sette inn et SIMkort slik at den kan fungere uavhengig av mobilen. Så her er rekkevidden like stor som mobilen. Det nyeste på markedet er klokker med et innebygget SIMkort: såkalt eSIM. Så du slipper å mase med SIMkortet overheadet – bortsett fra at du må sette opp eSIMkortet fra mobilen din en gang for alle.

Så hva kan jeg bruke smartklokka til?

De fleste av oss har jo en mobil, så hvorfor nok en «dings» i tillegg?

Det største argumentet er nok at klokka er lettere å ha med seg. Den sitter liksom alltid på håndledet. Det er lettere å få en beskjed, svare på en SMS eller en telefonsamtale eller foreta en trådløs



betaling i butikken ved å bruke klokka istedenfor å begynne å grave i lomma eller veska etter mobilen – i noen tilfeller.

Et annet argument er i kategorien «overvåkning av helse». Klokka måler puls, fuktighet i huden, blodsukker, blodtrykk, hudtemperatur, fallsensor med varslingsnummer, stressnivå, nødsirene. Klokka er vanntett i tillegg til ting som mobilen din vanligvis kan gi deg som posisjon, skritteller, treningsopplegg med mere.

Når det gjelder betalingsfunksjonen så har produsentene sine egne løsninger, hver for seg. De heter Apple Pay, Google Pay (tidligere Android Pay), Fitbit Pay, Garmin Pay. Altså ganske proprietære løsninger, men du kan alltid bruke Vipps appen på klokkene. Sjekk med banken din om hva som støttes av disse «Pay» variantene.

Det er flere ting som kan oppføres på den negative siden for smartklokkene riktignok. For oss seniorer, som kanskje har litt nedsatt syn og vanskeligheter med å bruke små taster, så vil det være en tilvenning. Det blir veldig smått, men ikke umulig med litt trening.

Jeg har ofte undret meg på hvordan ungdommen kan bruke tommeltotten til å skrive SMS'er, e-poster og så videre og treffe riktig tast! Nå viser det seg at systemet er ganske smart slik at hvis tommelen din dekker flere taster av gangen, så velger systemet tasten i midten. Automatisk. Og det finnes

også flere rettskrivnings-funksjoner. Alt dette hjelper.

Når det gjelder batteritid så er det store forskjeller mellom modellene. Noen påstår opp til 20 dagers batteritid med noen forbehold riktignok. Det er helt avhengig av bruken. Om du ringer mye eller bruker GPS så vil dette «suge» batterikraft. Så en leveregel er at klokka må nok lades opp en gang i døgnet.

Valgets kval!

Det er ofte en risikosport å komme med anbefalinger når det gjelder produkter. Så jeg støtter meg på alle de utallige testene som gjennomføres av ulike tekniske blader og nettsider. Produsenter fra USA dominerer bildet, men vi må ikke glemme vår nordiske konkurrent: Suunto fra Finland.

Alle disse modellene får svært god omtale i testene.

For Apple (iOS) eksklusivt er det noen som skiller seg ut:

- Apple Watch Ultra
- Apple Watch SE
- Apple Watch Series 8



For Android eksklusivt har vi:

- Samsung Galaxy Watch 5 Pro



For både Android og Apple (iOS):

- Garmin Venu 2 Plus
- Suunto 7



En nykommer som retter seg spesielt mot barn – eller egentlig mot foreldre til barn. Det er kommet en smartklokke, Xplora XGO3, som kan settes opp slik at barna enkelt kan ringe til noen forhåndsbestemte utvalgte, bli oppringt av de samme og den tillater sporing via GPS. Barn kan jo miste og forlegge saker, men med klokke på armen er det antatt at det er et mindre problem. Det betyr at man vet hvor barnet er til enhver tid og kan kontakte det. Klokka

har tilgang til internett, men foreldrene kan bestemme hvilke sider som kan besøkes. For å unngå dårlige sider. Det er også en SOS-knapp for direkte kontakt. Overvåkning? – ja, men det kan også gi barnet en større frihet. Vær oppmerksom på det er en del motforestillinger mot denne type overvåkning. Klokka kommer med et mobilabonnement, koster kr. 600,- for klokka og et par hundre kroner per måned for abonnementet.

Som nevnt er det et utall av produsenter, modeller og tilbud. Klokkene har også ganske ulike funksjoner selv om alle dekker det mest grunnleggende. Det er en web-side som gir en interessant oversikt og mye mer detaljert informasjon, blant annet artikkelen [«Best i test pulsklokke og smartklokke 2023»¹](#) av Torbjørn Høstmark Borge.

Smartklokker er helt sikkert kommet for å bli. Vi seniorer vil nok ha visse utfordringer med utstyret i og med at alt er så smått (men en tilvenningssak!). Det pågår mengder av utvikling over hele verden for tiden for å bli kvitt alle trykknapper slik at man bare trenger å prate med utstyret. «Svar telefonen», «Ring hjem», «Send en SMS» – og det ønsker vi velkommen.

Det som også blir spennende vil være hva smartklokka vil erstatte av alt det utstyret som vi omgir oss med i dag? Blir det nettbrettet? eller smarttelefonen? eller til og med PCen? ...Følg med, følg med!

¹ <https://pulsjonen.no/artikler/pulsklokke-guide/>

viktige dokumenter og bilder. Det samme gjelder dersom malware hindrer deg i å få tilgang til systemet ditt eller personlige filer. Derfor er det viktig at vi tar sikkerhetskopi av dataene våre.

Cookies (Informasjonskapsler)

Informasjonskapsel er små tekstfiler som lagres i nettleseren din når du åpner en nettside. Informasjonskapselen brukes for eksempel til å registrere hvor du beveger deg rundt på nettstedet eller huske handlekurv i nettbutikker.

Feed

Feeden er den stadig oppdaterende listen over innlegg som vises på sosiale medier (SoMe) du benytter. Feeden inneholder statusoppdateringer, bilder, videoer, lenker, app-aktivitet og liker-klikk fra folk, sider og grupper du følger på sosiale medier.

Firewall (Brannmur)

De fleste operativsystemene har i dag inkludert brannmurfunksjonalitet. Alle disse vil gi god basisbeskyttelse mot ulike former for angrep. Det finnes også brannmurer som kan lastes ned gratis eller kjøpes. Felles for disse er at de tilbyr enda mer funksjonalitet enn de som følger standard med operativsystemet.

GDPR (Personopplysningslov)

I 2018 fikk vi ny personopplysningslov i Norge og EU.

Loven består av nasjonale regler og EUs personvernforordning (GDPR – General



Data Protection Regulation).

Personopplysningsloven handler om innsamling og bruk av personopplysninger. Offentlige og private virksomheter får et større ansvar for å ivareta personvernet til både deg og meg når de samler inn og lagrer opplysninger om oss.

En praktisk konsekvens av den nye loven er at vi nå blir bedt om å godkjenne bedriftenes behandling av persondataene våre hver gang vi går inn på nettstedene deres.

Hacking

Hacking er forsøk på å få uautorisert tilgang til en datamaskin eller konto. Hacking omfatter aktivitet som prøver å kompromittere digitale enheter, for eksempel PCer, smarttelefoner, nettbrett og til og med hele nettverk. Hackere er gjerne motivert av personlig gevinst, eller bare for å vise hva de er i stand til.

Hashtag (#)

Dette er en emneknagg, som er en sammenstilling av tegnet # sammen med ord/bokstaver og tall. Den sier noe om ulike typer innhold på nett, for eksempel hva eller hvem det handler om; #seniornett.



Kilder: [IDSecurity Norge](https://idsecurity.no/wp-content/uploads/2020/05/ordliste-online-versjon-3.pdf)¹, Store norske leksikon og tips fra magasingruppen

¹ <https://idsecurity.no/wp-content/uploads/2020/05/ordliste-online-versjon-3.pdf>



TIPS & TRIKS

Reiseklar

Pandemien har sluppet taket i oss, og det er mange som nå er klar til å reise ut i verden igjen. [Utenriksdepartementet \(UD\) har en nyttig hjemmeside¹](#) hvor du finner reiseinformasjon til land Norge har diplomatiske forbindelser med og hvilke typer bistand norske borgere kan forvente av utenrikstjenesten.

Når det skjer ulykker eller naturkatastrofer ute i verden, er det viktig å få klarlagt raskt hvor mange og hvilke norske statsborgere som befinner seg i området. Det kan være viktig for reisende å motta nødvendige varsler fra UD, og for UD å få kontakt med norske statsborgere.

Det kan også skje endringer i reiseinformasjon for det landet du befinner deg i som det kan være viktig for deg å vite om.

Registrering av reiseinformasjon hos UD

Alle på reise i utlandet bør registrere og oppdatere sin reise på [reiseregistrering.no²](#) eller i appen Reiseklar. Registreringen er et tilbud

til utenlands-reisende om å registrere hvor og når du skal reise, samt legge inn kontaktopplysninger hos Utenriksdepartementet. Dersom det skjer en alvorlig hendelse, har Utenriksdepartementet mulighet til raskt å sende deg informasjon på SMS eller e-post.



Reiseklar

Appen har samlet reiseinformasjon om 200 land, UDs reiseråd og reiseregistrering på ett sted. Reiseklar inneholder den samme informasjonen som på UDs nettsider.

Det kan være lurt å laste ned Reiseklar-appen før du drar utenlands, siden alle har med mobilen på reise.

Når du registrerer reisemål/-ene eller aktiverer stedtjenesten i appen vil du få meldinger fra norske myndigheter dersom det oppstår en krise i landet du befinner deg i. Appen Reiseklar gir deg nyttige tips og bidrar til å gjøre deg reiseklar før utenlandsturen.

¹ <https://www.regjeringen.no/no/tema/utenrikssaker/reiseinformasjon/id2413163/>

² <https://www.reiseregistrering.no>

I appen finner du

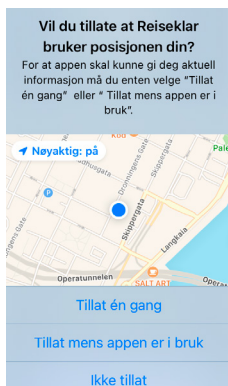
- Reiseinformasjon: Informasjon om sikkerhetssituasjon, innreise og andre relevante opplysninger for nær 200 land
- Reiseråd: Tilgjengelig når UD har utstedt reiseråd for et land eller område
- Reiseregistrering: Da kan UD komme i kontakt med deg og sende informasjon dersom det oppstår en krisesituasjon der du befinner deg
- Varslinger: Hvis du aktiverer varslinger og stedstjenester, vil Reiseklar sende deg varsler hvis det skjer hendelser i det landet du befinner deg i
- Annen nyttig informasjon: Hva du må gjøre om du mister passet, eller har behov for veiledning og hjelp

Ta i bruk Reiseklar-appen

Trykk på **Bli kjent med appen**



I neste bilde trykker du **Velg innstillinger**
Trykk **Tillat** mens appen er i bruk



Trykk **Tillat** (å sende varsler)



I neste bilde trykker du på **Utforsk Reiseklar**, og den er klar for bruk!

Når du åpner appen har du fem valg:



Sjekk også ikonene **Om appen** og **Innstillinger**. Det kan være nyttig å se hva som befinner seg der.

Vi ønsker deg en riktig god tur!



Nettbank – med simulator / dummy

Nå kan du trygt lære å bruke nettbank uten å være redd for personopplysningene dine. Ved opplæring i bruk av nettbank, kommer man fort borti problemstillinger knyttet til personvern. En ny simulator fra Direktoratet for høyere utdanning og kompetanse (HK-dir) kan forhindre problemer.

Av Eddie Pedersen, HK-dir

For å unngå at personvernregler brytes brukes ofte en «dummy» (fiktiv bruker). Ett eksempel på dette er når du bruker en tjeneste uten at persondata oppbevares. For eksempel ved bruk av en fiktiv bruker eller simulering. Da kan du trygt øve så mye du vil uten at du behøver å være redd for at persondataene dine kommer på avveie. Da nettbank ble introdusert, hadde mange av bankene egne opplæringsprogram som viste hvordan bankens egne tjenester kunne brukes. Disse programmene

finnes nesten ikke lenger.

Øv uten bekymringer

Det er mange forskjellige aktører som hjelper de som trenger det med opplæring i grunnleggende digitale ferdigheter. Offentlige, private og frivillige aktører som bibliotek, servicetorg, seniorklubber og foreninger gir alle tilbud om opplæring, men de kommer fort borti problemstillinger knyttet til personvern. Det er veldig strenge regler for bruk av nettbank og du kan i verste

fall miste retten til å ha nettbank hvis du deler dine eller andres personopplysninger.

Direktoratet for høyere utdanning og kompetanse (HK-dir) har laget en simulator slik at det kan gjennomføres opplæring i bruk av nettbank uten at brukerne må gi fra seg personopplysningene sine. De fleste bankene har egne løsninger for å bruke tjenestene deres, derfor er simulatoren et slags gjennomsnitt av hva du trenger for å kunne ta i bruk en nettbank. Du vil kunne kjenne igjen de forskjellige trinnene for å kunne logge inn og bruke nettbanken din. Når du behersker innlogging ved bruk av BankID får du også tilgang til mange andre offentlige og private tjenester som krever sikker innlogging for å bruke dem.

Det er vanskelig å velge vekk digitale løsninger

Norge er ett av de mest digitaliserte landene i verden. Offentlige og private tjenester digitaliseres i et raskt tempo og for mange kan det være vanskelig å henge med i utviklingen. Samfunnet digitaliseres uansett om vi vil eller ikke. Vi kan ikke lenger velge om vi vil ta del i utviklingen eller ikke. Regjeringen ønsker at alle skal ta i bruk nye digitale verktøy og tjenester i så stor grad som mulig.

Å bruke digitale tjenester og verktøy er nyttig for veldig mange. Det kan forenkle hverdagen din og gjøre det lettere å få tak i produkter og tjenester du har

nytte av. Behersker du ikke disse verktøyene er det lett å føle seg utenfor. Statistikk viser at det er særlig eldre og personer utenfor arbeid eller utdanning som har størst risiko for ikke å ta i bruk digitale verktøy og tjenester.

Mange ganger kan det være vanskelig å få kjøpt noe, eller ta i bruk forskjellige tjenester hvis du ikke behersker de digitale løsningene. Ofte finnes det ikke andre alternativer.

Det kan være mange grunner til at du ikke klarer å ta i bruk nye digitale verktøy og tjenester, men manglende kompetanse bør ikke være en av grunnene – håper vi. En særlig utfordring gjelder de tjenestene hvor personlig sikkerhet er et av elementene.

Om du driver med opplæring i grunnleggende digitale ferdigheter eller bare ønsker å prøve å bruke nettbank på egenhånd er [nettbank simulatoren](https://nettbanksimulering.hkdir.no/)¹ et godt og sikkert verktøy.



¹ <https://nettbanksimulering.hkdir.no/>



Ny teknologi åpner nye dører – også for seniorer

Teknologien er i enorm utvikling og det mest bemerkelsesverdige er hastigheten det har skjedd med.

Av Joop Cuppen

Bare på noen få tiår har utviklingen gått fra store, kostbare og stasjonære datamaskiner, til smarttelefoner som vi kan ta med oss overalt og som er mye kraftigere enn datamaskinene fra bare noen få år tilbake.

Med en rask teknologisk utvikling følger en del utfordringer, som økt avhengighet av teknologi, at ikke alle klarer «å henge med» (utenforskap) og bekymringer knyttet til personvern og sikkerhet.

Men til tross for mange utfordringer og bekymringer, har den teknologiske

utviklingen også veldig mange positive effekter. Den har blant annet ført til store fremskritt innenfor helse og medisin, åpnet opp for nye kommunikasjonsmuligheter og gjort livet enklere på mange områder.

Hva kan de nye teknologiene bidra med i livene våre?

For å svare på dette spørsmålet, bør vi kanskje først se på utfordringer og behov hos seniorer. Et stort norsk prosjekt, med navnet [«Assisted Living»](https://www.assistertdagligliv.no/) ([Assistert dagligliv](https://www.assistertdagligliv.no/))¹, har i en kartlegging blant annet funnet en foreløpig tre-punkts liste over behov og utfordringer blant seniorer:

¹ [uni.oslomet.no/assistedliving/](https://www.assistertdagligliv.no/)

- Viktigheten av å fortsatt være selvstendig og uavhengig og ha kontroll over eget liv. Mange er redd for å bry familie og venner
- Ønske om å forbli aktiv og frykt for avhengighet av andre eller av teknologi
- For mange veier sikkerheten tyngre enn personvern hensyn

Det er viktig å nevne at nye teknologier ikke kan (eller skal) erstatte menneskelig kontakt, sosialt samvær eller omsorg for hverandre. Men de kan være et svært nyttig verktøy for den aldrende delen av befolkningen, sett i forhold til det som er nevnt ovenfor: selvstendighet, uavhengighet, kontroll over eget liv og å forbli oppegående og aktiv. Kort sagt: teknologi kan hjelpe til med å jobbe forebyggende og dermed opprettholde en fysisk og kognitiv stabilitet.

Noen av de nye teknologier:

1. Velferdsteknologi



Velferdsteknologi er teknologisk assistanse som bidrar til økt trygghet, sikkerhet, sosial deltakelse,

mobilitet og fysisk og kulturell aktivitet. Det styrker også den enkeltes evne til å klare seg selv i hverdagen til tross for sykdom og sosial, psykisk eller fysisk nedsatt funksjonsevne. Utvikling av nye velferdsteknologiske løsninger vil kunne bidra til at man lengst mulig

kan bo trygt, uavhengig og selvstendig hjemme og ha kontroll over eget liv.

Eksempler på velferdsteknologi som er i bruk per i dag er elektroniske medisin-dispensere, komfyrvakt, falldetektorer, bevegelsesdetektorer, GPS-sporing og trygghetsalarm. De kommende årene forventes det en stor utvikling av en rekke forskjellige typer velferdsteknologi, som kan hjelpe eldre og personer med nedsatt funksjonsevne med å leve mer uavhengige liv og å opprettholde god helse.

Noen eksempler på dette er:

- **Sensorer:** De registrerer en persons bevegelser og aktiviteter, og kan varsle dersom det er avvik eller risiko for fall, og overvåke en del kroppslige funksjoner
- **Smarte hjem:** Styring av mange funksjoner i hjemmet eller varsling om farer. Mange slike smarthjem-teknologier finnes allerede, men det vil utvikles stadig nye funksjoner. Se for eksempel videoene [«Fremtidens smarthus»²](#), [«Smarthus»³](#) eller [«Planlegg din alderdom med Narvestad»⁴](#)
- **Robotteknologi:** Kan hjelpe eldre og personer med funksjonsnedsettelse med å utføre daglige oppgaver eller gi «selskap» for å redusere ensomhet
- **Virtuell og utvidet virkelighet (VR og AR):** Mulighetene disse to teknologiene kan gi seniorer blir beskrevet lenger nede i artikkelen

² <https://youtu.be/Ygx5kMCp4a8>

³ <https://youtu.be/sglLpuprQp8>

⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=stkFspkSshE>

- **Helseteknologi:** Kan brukes til å overvåke helsen og administrere medisiner og helseproblemer. En del informasjon kan bli overført trådløst til helsepersonell for rask og effektiv behandling

2. Kunstig intelligens (KI eller AI)



Det har vært mye oppmerksomhet på ChatGPT, men kunstig intelligens er så mye, mye mer enn det. Enkelt

forklart er kunstig intelligens eller KI, en datavitenskap hvor teknologien kan utføre oppgaver som normalt krever menneskelig intelligens. KI-teknologier blir stadig mer utbredt og brukes i ulike tilpasninger, for eksempel talegjenkjenning (Siri), smartklokker, bildegjenkjenning (Google Lens), autonom kjøring (selvkjørende busser eller biler) og diagnostisering av medisinske tilstander. Kunstig intelligens blir også brukt til å utvikle virtuelle assistenter og roboter, for å kunne samhandle med mennesker på en mer naturlig måte.

Kunstig intelligens kan være til stor nytte for den aldrende delen av befolkningen, som et nyttig verktøy for blant annet:

- Helse og velvære: smarte klokker og helsemonitører eller hjelp med å huske å ta medisiner og følge en sunn livsstil

- Trygghet og sikkerhet: overvåkings-systemer som overvåker hjemmet og hjelper eldre med å varsle om farlige situasjoner og raskt tar grep
- Sosialt samvær: KI-baserte roboter og virtuelle assistenter kan hjelpe eldre med å opprettholde kontakten med sine kjære og fortsatt engasjere seg i samfunnet
- Livskvalitet: KI-baserte teknologier kan bidra til å øke livskvaliteten til eldre, for eksempel hjelpe dem med å finne informasjon, handle på nettet eller organisere sin hverdag og ta viktige beslutninger

3. Utvidet virkelighet (AR)



Utvidet Virkelighet (engelsk: Augmented Reality) er teknologi som

forbinder den fysiske verden med en virtuell verden, for eksempel ved bruk av grafikk og lyd. Altså en virtuell opplevelse bygd inn i en fysisk verden. Utvidet virkelighet kan brukes ved hjelp av en AR-app eller såkalte AR-briller. Et eksempel på en AR-app er:

Google Lens: en app som brukes til å identifisere tekst, bilder, objekter og landemerker i bildene dine, for å gi mer informasjon om disse.

4. VR-teknologi



Virtual Reality (VR) eller Virtuell Virkelighet, er en illusjon, vanligvis generert ved hjelp av ulike typer informasjons-

teknologi, som gir brukeren en opplevelse av å befinne seg på et annet, oppdiktet eller virkelig sted. VR kan være en flott teknologi for seniorer. Det kan gi fordeler for helsen og livskvaliteten. Du bruker her de samme brillene som ved AR.

Mulig nytteverdi av AR og VR for seniorer

- Fysisk trening: AR og VR kan brukes til å utvikle treningsøker for eldre som trenger økt bevegelse og stimulering, slik at de kan opprettholde fysisk form og bedre balansen og koordinasjonen
- Kognitiv trening: AR og VR kan hjelpe eldre med å opprettholde kognitive funksjoner som hukommelse, konsentrasjon og evne til å løse problemer, ved å bruke spill og gjøre oppgaver som er mentalt utfordrende
- Sosial interaksjon: delta i virtuelle møter og arrangementer eller kommunisere med venner og familie som bor langt unna
- Livskvalitet: AR og VR kan hjelpe eldre med å oppleve nye ting og steder som de ønsker å besøke eller gjenoppleve

5. Spill teknologi



Spillteknologi kan benyttes både direkte på skjerm eller med AR/VR-briller.

Det har vært en betydelig økning i antall «godt voksne» som spiller dataspill de siste årene. Dette skyldes blant annet at det nå finnes mange spill som er spesielt utviklet for seniorer, samt at spilling kan gi en rekke fordeler for eldre voksne. En av de viktigste fordelene med spill for seniorer er at det kan bidra til å forbedre kognitiv funksjon. Studier har vist at spill kan forbedre hukommelse, oppmerksomhet og problemløsnings-evner.

Andre fordeler med spill for seniorer er at det kan være en måte å holde seg fysisk aktiv og sosialt engasjert på.

Samlet sett er spill en morsom og givende aktivitet for mange seniorer, som gir en rekke fordeler. Ettersom den eldre delen av befolkningen fortsetter å vokse, er det sannsynlig at vi vil se en enda større interesse for dataspill blant seniorer i årene som kommer.



Digital oppdatering etter jobbslutt?

Vi har sagt farvel til arbeidslivet og startet på pensjonisttilværelsen. Hvordan ta vare på det vi har lært og har av digitale ferdigheter?

Av Marit Holm Hansen

Digital hele livet

Opplæring i digitale ferdigheter går som en rød tråd gjennom skoletiden, fra 1. klasse til og med avsluttet videregående skole. Og derfra vedlikeholdes ferdighetene gjennom videre studier og eller arbeid, for de fleste av oss.

Men hva skjer den dagen vi står på «utsiden» og har sagt farvel til arbeidslivet og startet den nye tilværelsen som pensjonist. Hvordan skal disse ferdighetene da ivaretas og videreutvikles?

Alle vet jo hvor fort den teknologiske utviklingen går i forhold til utvikling av

nye apper, nye versjoner av data-maskinens programvare og nye data-programmer. Vi skal mestre ferdighetene både på mobil, nettbrett og PC eller Mac. Vi handler på nett, vi oppsøker ulike offentlige instanser på nett, som for eksempel NAV og Helsenorge og mange har også kontakt med andre på sosiale plattformer.

[«Digital hele livet» er regjeringens nasjonale strategi for økt digital deltakelse og kompetanse i befolkningen¹.](#)

Målet med denne meldingen er å motvirke digitalt utenforskap og sikre at alle innbyggere som ønsker det kan

¹ <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/digital-hele-livet/id2870833/>

få det påfyllet som trengs for å kunne bruke digitale verktøy og tjenester som vi i dag er blitt så avhengige av. Gjennom å mestre og bruke digitale verktøy skal alle kunne delta i demokratiske prosesser og et digitalt fellesskap.

Men meldingen omfatter ikke de av oss som har avsluttet arbeidslivet, som har gode digitale ferdigheter den dagen vi takker for oss. Hvordan skal vi vedlikeholde disse de neste årene?

Øvelse gjør mester og eget initiativ kommer nok godt med her. Vi blir jo gode på det vi gjør mye og det vi liker best.

Både Seniornett og Pensjonistforbundet er frivillige organisasjoner som har et godt utbygd tilbud til blant annet ferske pensjonister. Medlemskap gir tilgang til blant annet lokalforeninger, lokale dataveiledere og et variert kurstilbud. I tillegg får du tilbud om support på telefon, der du får svar på ting du lurer på og hjelp til å løse digitale utfordringer. Du kan oppsøke veiledere på datakafeer og datastuer, plassert rundt omkring i kommunen og ta med deg nettbrett, mobil eller datamaskin. Så bruk disse mulighetene, sjekk kurstilbud og tema-dager og oppdater deg på områder du bruker lite, har lyst til å lære om eller vil friske opp.

Mange folkebibliotek tilbyr også hjelp og bistand i forhold til digitale tjenester eller verktøy.

Fem grep har vist seg å ha stor betydning for hverdagsgleden (knytte bånd,

være aktiv, være oppmerksom, fortsette å lære og bidra). Å fortsette å lære er altså ett av dem, noe som kan ha stor betydning for hvordan vi trives og for den psykiske helsen vår.



Som leser av denne artikkelen er du muligens allerede medlem av Seniornett. Kanskje vil du selv stille som veileder i lokalforeningen din og på den måten holde ferdighetene vedlike og samtidig gi andre hjelp og støtte, og trivsel gjennom mestring.

Det blir med andre ord mye opp til den enkelte ferske pensjonist å ivareta egen digital kompetanse. Pensjonister med gode digitale ferdigheter faller utenfor det ansvaret offentlige myndigheter tar når det gjelder å sikre regelmessig digitalt påfyll.

Dette kan jo bli en stor utfordring på sikt, når vi vet at det blir stadig flere eldre og datateknologien utvikles videre i raskt tempo.



Skifte av dødsbo skal digitaliseres

Digitalt skifte av dødsbo skal forenkle saksgangen etter et dødsfall – blant annet gjennom digitalisering og deling av data i prosesser som i dag er kompliserte, analoge og papirbaserte.

Av Annette Hannestad

En tung prosess

Når et familiemedlem dør, får du som etterlatt en stor jobb med å rydde og sortere. Det vil dreie seg om regninger, forskjellige bankkonti og papirer. Men du må også være forberedt på at du må ta kontakt med en rekke offentlige og private virksomheter så som Skatteetaten, Altinn, Helfo, NAV, Banken(e), forsikringsselskap(er), Tingretten, Statens Kartverk. Dette utløser mye papirarbeid for de etterlatte og det kan være vanskelig å få en god oversikt.

Og hvor skal man starte? Du må velge mellom uskifte og privat eller offentlig

skifte. Her omtaler vi privat skifte.

En kronikk i Aftenposten sommeren 2022 viste problemet. Her beskrev en enke den håpløse situasjonen etter mannens død. Banken stengte kontoen hans for innsyn og bruk, dessuten ble alle betalingsavtaler slettet. Det hopet seg opp med regninger og purringer. Skatteetaten krevde forskuddsskatt fordi mannen hadde vært selvstendig næringsdrivende.

Etterlatte må ofte bruke sine egne sparepenger eller ta opp lån for å betale regninger og etter hvert purringer.

Dette fordi bankene er lovpålagt å stenge kontoene etter avdøde og slette alle betalingsavtaler når de mottar beskjed om dødsfall.

I møtet med offentlige og private virksomheter viser det seg at det er svært vanskelig å finne informasjon om hva de etterlatte skal gjøre og i hvilken rekkefølge oppgavene skal gjøres.

Digitaliseringsdirektoratet tar ansvar

Dette ønsker Digitaliseringsdirektoratet (Digdir), som er underordnet Kommunaldepartementet, å gjøre noe med. I første kvartal av 2024 skal den første «enkle» versjonen av en digital løsning gjøre dødsbo oppgjøret lettere for de etterlatte, gjennom å gi dem en elektronisk oversikt over avdødes økonomiske aktiva, passiva og avtaler. Dette er et stort samarbeidsprosjekt mellom Digdir, Brønnøysundregistrene, Domstolene, Finansnæringen, Skatteetaten, Statens Kartverk og Statens vegvesen.

Digital samhandling

Digitalt skifte av dødsbo vil innebære digital samhandling mellom privatpersoner, offentlige og private virksomheter – alt på én plattform.

Målet med å utvikle en digital dødsbotjeneste, er å løse noen av de byråkratiske flokene som etterlatte opplever. Men det er også et delmål at dette skal være et effektiviserings tiltak i etater og organisasjoner. Slik det fungerer nå skal hver etat/organisasjon finne frem og sende papirdokumenter frem og tilbake mellom de forskjellige partene

og til etterlatte. Dette er tungvint og tidskrevende, men også miljøskadelig på grunn av papirutskrifter og transport rundt i hele landet.

Arveloven



Før den digitale løsningen slippes fri må det jobbes mye med utvikling av teknologi. Samtidig skal avdødes personvern også ivaretas. Det skal hentes inn veldig mange data fra mange forskjellige steder som omhandler den avdøde. Men for at det skal være lovlig å dele, behandle og sammenstille slike opplysninger digitalt på tvers av etater og organisasjoner og for å ivareta avdødes personvern, måtte arveloven endres.

Det er også laget forskrifter som regulerer dette i detalj, for eksempel vedrørende testamente hvis det er registrert i Tingretten, ektepakt registrert i Brønnøysundregistrene, jordbruks-eiendommer registrert i Kartverket eller data fra innkrevingsetaten.

Arveloven er nå endret og har trådt i kraft, men det vil ta tid før folk flest vil merke dette.

Dødsbo-fullmektig

Det første viktige skrittet for de etterlatte er å utpeke en fullmektig for boet. Det kan være et familiemedlem, en arving eller en advokat som skal kommunisere digitalt i den kommende digitale løsningen – fullmektigen har dermed ansvar for boet og får en digital skifteattest. Denne utstedes av tingretten der avdøde bodde. Dette vil være det første viktige skritt for de etterlatte.

Brukerperspektiv

Digdir er veldig opptatt av sluttbrukerperspektivet, men skal også ivareta etatenes/organisasjonenes behov for dokumentasjon slik at saksbehandlingen blir korrekt. Det er presisert at analoge muligheter – slik det er i dag – skal fortsette å eksistere.

I den videre utformingen av løsningen skal Seniornett være med i et brukerpanel som skal teste ut funksjonaliteten på løsningen. Vi skal gi klare og konstruktive tilbakemeldinger på hva som fungerer bra og hva som må endres sett fra et «seniorperspektiv».

Her er det snakk om universell utforming av nettsidene med mulighet for tekstforstørring, opplesing av innholdet, gode kontraster, klart språk med mulighet for å slå opp og få forklart vanskelige faguttrykk. Man skal også kunne velge forskjellige språk foruten de offisielle språkene i Norge som er bokmål, nynorsk, samisk og kvensk.

Vil du vite mer om dødsbo slik det fungerer i dag kan du for eksempel finne mer informasjon på:

Dødsbo | Slik går du frem som pårørende | Nordea

Dødsbo | Dette må gjøres som fullmektig eller arving - DNB

Seniornett har også flere artikler om digital arv på sin hjemmeside og det finnes også et hefte som omhandler dette. I dette hefte er det eget kapittel om sletting av sosiale medier som «Digitalt dødsbo» ikke vil berøre. Som medlem kan du laste ned heftet eller du kan bestille det tilsendt.





Handlingsplan for «Digital hele livet» kommer i vår

I et års tid har regjeringen arbeidet med en handlingsplan til strategien «Digital hele livet». Planen er varslet i vår, men dato var ikke kjent da denne artikkelen ble skrevet. Seniorsnett har gitt innspill til utkastet til ny handlingsplan.

Av generalsekretær Kristin Ruud

Strategien «Digital hele livet» ble opprinnelig lansert av regjeringen Solberg. Regjeringen Støre stilte seg bak strategien og begynte arbeidet med å lage en handlingsplan. Det er Kommunal- og distriktsdepartementet som har ansvaret for handlingsplanen. Det første utkastet ble presentert for en ressursgruppe, der blant annet Seniorsnett var

representert, i november 2022. Dato for når handlingsplanen skal være klar er ikke fastsatt.

Det som ble klart allerede da strategien for «Digital hele livet» ble lansert i 2021 var at det er behov for bedre koordinering av den nasjonale innsatsen innenfor området digital deltakelse og

kompetanse. Spørsmålet er om koordineringen bør legges til et direktorat.

Både det offentlige, frivillige organisasjoner og næringslivet berøres av hovedutfordringene som handlingsplanen er rettet mot. Departementet ser også på om det skal etableres et samarbeidsforum for bedre å koordinere innsatsen.

I utkastet til ny handlingsplan er det satt fem forutsetninger: Den digitale grunnmuren, tilgjengelig IKT-utstyr, grunnleggende digitale ferdigheter, brukervennlige tjenester og digital dømmekraft. Alle forutsetningene har et sett av tiltak.

Disse fem forutsetningene dreier seg om alt fra eID til bredbåndsutbygging, fra universell utforming til personvern.

Ber om måltall

Seniornett var kritisk til at vi ikke fikk delta i arbeidsgruppen som lager handlingsplanen. Her var, foruten Kommunal- og distriktsdepartementet, også KS, IKT Norge, Finans Norge, Nasjonal sikkerhetsmyndighet samt Direktoratet for høyere utdanning og kompetanse. I stedet ble Seniornett invitert til innspillsmøte og til å delta i en referansegruppe sammen med blant annet eldreombudet, Senter for et aldersvennlig Norge og Pensjonistforbundet.

Blant innspillene fra Seniornett er behovet for å kunne måle om handlings-

planen virker ved å legge inn måltall der det er naturlig, som at utbygging av bredbånd i Norge nå ligger på gjennomsnittet av EU – noe som burde forbedres!

Vi har også pekt på at om eldre skal føle seg trygge i eget hjem, så må mobildekningen bli bedre rundt om i landet. I dag er det mange områder der kun ett mobilselskap har dekning. Alle nødnumre virker på tvers av mobilnett-leverandørene, mens dette ikke gjelder for GPS-sporing eller trygghetsalarmer. Kanskje bør det komme krav om roaming i andre mobilnett der dekningsmangelen skyldes at mobilnett-leverandørene ikke har bygget ut nettet.

Analog service

I utkast til handlingsplan vurderes det å kreve at tilbydere av mobil- og bredbåndstjenester får krav om at kundeservicen må være tilgjengelig for alle, spesielt også for sårbare grupper som eldre som ikke er digitale eller personer med nedsatt funksjonsevne. Altså at kundeservicen er tilgjengelig for eksempel på telefon og ikke bare som chat eller e-post. Seniornett har foreslått at dette kravet må gjelde for offentlige tjenester og for tjenester rettet mot allmennheten, som banker og lignende.

Seniornett har også fremmet vårt krav om en nasjonal hjelpetelefon for datahjelp, tilsvarende det medlemmer av Seniornett har, for alle som trenger det. En slik tjeneste kan gjøres av en frivillig organisasjon som Seniornett.

Seniornett Tønsberg – To priser

I 2022 fikk Seniornett Tønsberg gleden av å motta to priser, en personlig til leder Lisbeth Johansen for sitt arbeid innen det «digitale utenforskapet» og en pris til Seniornett Tønsberg. Dette var hyggelig og overraskende.



Fra venstre: Jan Petter Bergan (president i Tønsberg Rotaryklubb), Turid Gyllenhammar (kunstner) og Lisbeth Johansen.

Foto: Benthe Solstrand

«Støttepilaren» en samfunnspris fra Tønsberg Rotaryklubb

Prisen er en påskjønnelse for ekstraordinær frivillig og uegennyttig innsats over tid for barn, ungdom og eldre innen Tønsberg-området, heter det.

Prisen ble tildelt Lisbeth Johansen i desember med en flott figur i marmor laget av kunstner Turid Gyllenhammar.

Begrunnelse for tildeling av prisen – Kortversjon

«Mer og mer av dagens informasjon, kunnskaper, tjenester med mere vil bli formidlet gjennom internett. Mer enn 600 offentlige tjenester er tilgjengelige på internett. Derfor er det viktig å lære å bruke denne teknologien og bli oppdatert.

I 2018 ble Lisbeth leder av Seniornett Tønsberg, som skal bidra til å få seniorene på nett. Seniornett har i samarbeid med kommunen opprettet «Digihjelpen Tønsberg». «Digihjelpen» arrangerer stormøter på Tønsberg og Færder bibliotek fire ganger i året med aktuelle temaer innen den digitale hverdagen.

I 2018 startet et samarbeid med kommunen, etter at hun som medlem i bystyret i en interpellasjon om kommunenes ansvar for å gi innbyggere bistand. Kommunen utarbeidet en informasjonsbrosjyre om «Datahjelp i hverdagen», med blant annet informasjon om Seniornett.

Gjennom sitt arbeid har Lisbeth gjort en betydelig innsats og betydd en forskjell for mange. Vi er derfor stolt av å kunne tildele henne vår samfunnspris, Støttepilaren og håper den kan være et symbol på alt det verdifulle arbeidet du har nedlagt gjennom mange år!»

Voksenopplæringsprisen 2022 fra VOFO i Vestfold og Telemark

Lisbeth Johansen sitter i styret som vara på vegne av Seniornett i Voksenopplæringsforbundet (VOFO), Studieforbundet livslang læring. Seniornett Tønsberg søkte om voksenopplæringsprisen 2022 og vant.

Begrunnelse for tildelingen av prisen

«Seniornett Tønsberg skaper læringsglede og mestring blant eldre. De jobber frivillig og bidrar med å løse viktige samfunnsoppgaver, slik at eldre kan mestre den digitale kompetansen som er forventet av borgere i dagens samfunn. På denne måten jobber de også for å forhindre utenforskap, både fysisk og digitalt.

Seniornett i Tønsberg er et aktivt lokallag med 196 medlemmer. I år har de vært ute på Seniorsentrene i kommunen og fortalt om lokallaget for å hjelpe innbyggere som har et «Digitalt utenforskap».

Seniornett Tønsberg har deltatt på Digital festival, i samarbeid med aktivitetene på disse stedene våren 2022. Der fikk de 42 nye medlemmer.



Lisbeth Johansen mottar prisen fra rådgiver Kirsten Ramberg i VOFO Vestfold og Telemark. Foto: Åke Kokvik

Hittil i år har Seniornett Tønsberg fått 55 nye medlemmer. I høst arrangerte de to kurs i nettbrett- og mobilbruk, tre timer daglig i tre dager. Målgruppen var de som ikke tidligere har deltatt på digitale kurs.

Seniornett Tønsberg har også samarbeidet med Tønsberg og Færder bibliotek, i høst, og arrangert «Digital festival» med tema foto og lagring i skyen.

Seniornett er med i Voksenopplæringsforbundets store paraplyorganisasjon, som medlem i Studieforbundet livslang læring. Leder av Seniornett Tønsberg, Lisbeth Johansen, mottok premien på vegne av organisasjonen.»

Premien var på kr 10 000, som skal brukes på medlemmene.

Artig i Trondheim Seniornett

Her går det så det suser! «Men ijtå som kjæm tå sæ sjøll!»

Av Kari Engen

I dette innlegget forteller vi om hva vi tror er noen av forutsetningene som må være til stede for å lykkes. Vi har lyktes på noen områder, er ikke ferdig utlært, men på riktig veg. Vi er rundt 260 medlemmer, en vekst på vel 60 det siste året. Det er vi glade for, men vi bør være mange flere! Så vi må bare brette opp ermene.

Styret

Dagens styre er et aktivt styre, hvor alle tar på seg oppgaver uten at styreleder må mase. Vi har grundige diskusjoner om prioriteringer, og gjør dette hvert halvår.



*Kari Engen, leder
i Seniornett
Trondheim*

Datastuer

I 2022 bestemte vi oss for å prioritere Datastuer. Vi etablerte et formelt samarbeid med Trondheim pensjonistforening, noe som var viktig og ga tilgang til å invitere deres medlemmer. En

annen forutsetning for et bra resultat, hittil 24 kurs med 124 deltakere, er at vi har hatt et klart mål, gode kursholdere og veiledere og kanskje viktigst, en god administrator (prosjektleder for våre Datastuer). Han fordeler og inviterer kursdeltakere, organiserer bemanning, bestiller lokaler, fører eget regnskap, lager rapporter og er 'på' hele tida. Vi holder egne kurs for iPhone, Android telefon, PC og MAC. Målet vårt er 200 deltakere og det skal vi nå i løpet av 2023. Et delmål var også å øke kompetansen i foreningen ved å lære opp kursledere og veiledere. Vi har rekruttert mange medlemmer gjennom kursene. Vi oppsummerer at kursene er særdeles ressurskrevende, i 2022 brukte vi over 1500 frivillige timer.

Temamøter

I 2023 har vi lyst til å prioritere (til tross for stor kursvirksomhet) tilbud til medlemmene våre. Vi planlegger å ha møter hver 14. dag. Vi vil at temamøtene skal ha innhold som kan tilegnes ved at deltakerne prøver ut det det blir forelest om, en slags workshop. Vi lærer mest ved å få prøve selv. Det betyr at temamøtene våre skal spisses og ikke ha for omfattende innhold.



Fra Datastue-kurs. Foto: Tore Ervik

Lokaler

I Trondheim har vi brukt mye tid på å skaffe oss lokaler. I fjor søkte vi Stiftelsen Damm, fikk støtte og kunne invitere medlemmer til «Lunsj og data», altså lunsj på et hotell og temaforedrag. Det var særdeles vellykket. Nå er pengene brukt opp. Høsten ble derfor benyttet til aktivt å skaffe faste lokaler som var gratis. Vi fikk det til!

Nå er vi i et nært samarbeid med Trondheim folkebibliotek, som ligger sentralt i byen, hvor vi kan holde temamøter og noen av kursene våre. Vi får også benytte bibliotekfilialer rundt om i byen. For en lettelse! En forutsetning er at alle møter er åpne for alt publikum. På siste temamøte, Fremtidsfullmakt, møtte det opp ca. 170 personer og vi måtte avvise rundt 60 personer på grunn av plassmangel. Vi gjentar temamøtet. Og

tenk, vi fikk 13 nye medlemmer på dette møtet. Vi hadde ikke forutsett hvor bra det er å ha møter på et slikt sted.

Møtene blir gratis annonsert i kommunens fellesannonse hver uke, og det gir oss tilgang til mange flere potensielle medlemmer! Noe å prøve for andre lokalforeninger?

Vi må vises mer

Vi tror at en sentral utfordring for de fleste lokalforeninger er at det finnes mange seniorer som trenger våre tilbud, vi er bare ikke nok kjent! Det er en utfordring vi må jobbe videre med. Vi har vært i lokale pensjonistforeninger og holdt kurs, vi trenger å finne de riktige døråpnerne! Etter inspirasjon fra andre lokalforeninger i Seniornett skal vi nå etablere egen Facebook-side.



Fra Temamøtet 13.2.2023. Foto: Tore Ervik

En-til-en-veiledning

Vi er heldige som har NTNU i Trondheim. En av deres linjeforeninger hjelper oss med datahjelp hver uke. Studentene er veldig dyktige, klarer å sette seg inn i problematikken som seniorene kommer med. Vet de ikke svaret med en gang, googler de seg fram til løsninger. Vi betaler hver student en 100-lapp for hvert oppmøte, og for studentene er dette en god praksis de har i sin utdanning. Vinn-vinn!

Kommunens ansvar

Trondheim kommune har satt av få ressurser til å hjelpe seniorene med digitaliseringen. Biblioteket har noen tilbud, og det er viktig for oss å bruke de kanalene som åpner seg opp i kommunen. Seniorsnett er en viktig aktør, og det må vi synliggjøre bedre ovenfor bestemmende organ i kommunen. Kanskje vi kan få til en avtale som noen

andre lokalforeninger har? Vi jobber med saken!

Seniorsnett sin sentrale datahjelp, gull verdt!

Til slutt vil vi nevne kronargumentet vi bruker når vi skal rekruttere: Datahjelpen til Seniorsnett, som hjelper oss i nøden og er flinke og hyggelige. Mange av våre medlemmer kan ikke få fullrost dem.

Til slutt

En siste forutsetning for at vi skal bli flere: Vi må ta imot medlemmene personlig. Vi må vise at vi bryr oss og vil hjelpe dem. Vi må skape et trygt miljø slik at vi har det lærerikt og hyggelig sammen.

Frivillighet koster tid, men fornøyde medlemmer er en god belønning!



Generalsekretærens hjørne

Norge er på full fart inn i det digitale helsevesen. Blodtrykk, puls og psykisk tilstand måles i apper, og medisinen kommer ut av en maskin, som uler om du ikke tar tablettene dine.

Men hva skjer om du ikke lenger evner å forstå hva ulingen kommer av. At du ikke lenger vet hvordan du betjener en smarttelefon, langt mindre håndterer apper, husker å lade eller klarer å smøre på brødskeen, uansett hvor mange påminnelser du får på nettbrettet.

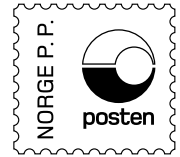
Å være digital er en ting. Men hva med de som mister denne evnen? Klarer vi å fange dem opp? Og har vi gode løsninger for de ikke-digitale?

Det er allerede i dag for få sykepleiere og helsefagarbeidere som arbeider innen eldreomsorgen. Framover blir vi enda flere eldre, og enda færre til å ta seg av oss. Det beste vi kan bidra med er å bruke digitale tjenester, når vi kan.

For eksempel til å måle blodtrykk og lignende. Da bidrar vi til at de knappe ressursene, som helsepersonell dessverre er, kan hjelpe de som virkelig trenger det. De som er alvorlig syke eller har fått demens.

Å vedlikeholde sin digitale kompetanse er faktisk det viktigste vi seniorer selv kan gjøre. Vi i Seniornett vil denne våren sette søkelys på hvordan våre veiledere bedre kan veilede og hjelpe seniorer innenfor digitale helse-tjenester – selvsagt innenfor personvern hensynet. Helsenorge er det viktigste området å lære seg. Men også helse-apper og andre digitale helse-tjenester er nyttige. Min fastlege sier til meg at så lenge jeg måler blodtrykket med samme apparat hver gang, og han kontrollmåler sånn cirka annet hvert år, så er det bra. Regelmessig bruk av blodtrykksapparat koblet til en app kan over tid gi viktig informasjon.

Kristin Ruud, generalsekretær



Returadresse: Seniornett Norge
Postboks 1002 Sentrum
0104 Oslo

Medlemsfordeler

For kr 370,- i året får jeg:

- Fri PC-hjelp på telefon og via nettet
- PC-hjelp på Seniornetts hovedkontor etter avtale
- Seniornettmagasinet 2 ganger i året
- Nyhetsbrev med tekniske tips og oppdateringer
- Tilgang til en av våre 225 lokale Seniornett-foreninger



Ja! Jeg vil bli medlem i **Seniornett**

*Fornavn: _____

*Etternavn: _____

*Adresse: _____

*Postnr.: _____ *Poststed: _____

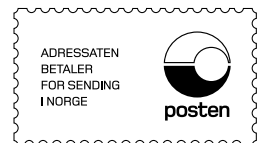
Mobil: _____

E-post: _____

Lokalforening: _____

Andre kommentarer: _____

**Må fylles ut (BRUK BLOKKBOKSTAVER)*



Seniornett Norge
Pb. 1002, Sentrum
0104 Oslo