

Nr. 2, oktober 2024, 25. årgang

Seniornett

– får seniorene på nett

An elderly couple, a woman with white hair and a man with glasses, are sitting at a desk. The woman is pointing at a computer monitor. On the screen, there is a glowing blue digital head icon with the letters 'AI' next to it. The background is softly blurred, showing a warm, indoor setting.

Digital Festival 2024
KI kan brukes av alle
Passord "samarbeid"

Utgiver: Seniornett**Ansvarlig redaktør:** Hanni Petersen**Magasinredaktør:** Annette Hannestad**Redaksjon:**

Bodil Brøgger

Annette Hannestad

Siri Kessel

Sølvi Kristiansen

Tore Langemyr Larsen

Gunnar Tveiten

Tarja Marita Tamminen

Journalistiske bidragsytere:

Alexander Danai Amland

Sturla Bjerkaker

Bodil Brøgger

Annette Hannestad

Adrian Sagstad Larsen

Sebastian Male Larsen

Tore Langemyr Larsen

Ivar Leveraas

Hanni Petersen

Fredrik Rivenes

Helge Selstø

Tarja Marita Tamminen

Gunnar Tveiten

Sigrun Tømmerås

Foto:

Tore Langemyr Larsen, Kirsten Moe,
Seniornett Fredrikstad, Helge Selstø,
Magnus Eide

Grafisk formgiving og trykk:

Flisa Trykkeri AS

www.flisatrykkeri.no**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**Redaksjon E-post:**redaksjonen@seniornett.no**ISSN 2464-4358 (trykt utgave)****ISSN 2535-4361 (online)**

Innhold

Leder	3
Digital Festival 2024	4
KI kan brukes av alle	7
Passord "samarbeid"	10
Min digitale hverdag - Ivar Leveraas	13
Ingen eier internett	14
Skylagring	18
Tips og triks:	
Forstørr tekst og bilde på mobil	21
Hva er egentlig KI?	22
Søk i seniornett.no og på nett	26
Seniornett Fredrikstad	30
Kommunene står sentralt i digital støtte og veiledning	32
Quiz	36
Innspill - Bøker ved lesevansker	37
Generalsekretærens hjørne	38



Leder

Så er høsten her igjen og vi er mere innendørs. Kanskje sitter du med Seniornett-magasinet i hendene eller leser det på nettet. Har du også tenkt å delta på Digital Festival 2024 i uke 43? I år er tema for festivalen: Kunstig intelligens (KI), på engelsk Artificial Intelligens (AI). Hvorfor styret har valgt dette temaet besvarer styreleder Sturla Bjerkaker i en egen artikkel. Kan KI brukes av alle, eller er det bare for de spesielt interesserte? Er KI noe nytt og skremmende eller kan vi i den tredje alderen også bruke KI? Svaret er ja – det kan vi fordi digital inkludering gjelder for alle, også for oss.

I forrige nummer intervjuet vi digitaliseringsministeren. Nå spør vi KS – kommunenes interesseorganisasjon om hvilket ansvar kommunene har for å gi eldre digital opplæring, støtte og veiledning.

Seniornett har fått ny generalsekretær. Hanni Petersen startet 2. september og vi gleder oss til samarbeidet. For at dere også kan bli litt kjent med henne samtaler styreleder Sturla Bjerkaker

med Hanni i dette nummeret. Men hun har også rukket å skrive sin første «generalsekretærens hjørne» til denne utgaven av magasinet.

Vi har flere artikler om internett. Hvordan dette store nettverket er bygget opp, hvordan digital informasjon sendes frem og tilbake mellom PCer, nettbrett og smarttelefoner skriver vi om. Det er også viktig å kunne søke effektivt på nettet. Dette viser vi deg i en egen artikkel.

Du kan lagre dine dokumenter, bilder og video'er i skyen. Hvordan? Svaret finner du i dette nummeret.

Vi starter en ny serie: Intervju med en kjent person om deres digitale hverdag. Først ut er Ivar Leveraas som svarer på 7 spørsmål.

Seniornett Fredrikstad er et år gammel. Les hva de har fått til og hva de planlegger.

Innspill fra leserne: Her skriver et medlem om bøker ved lesevanter.

Annette Hannestad, redaktør

Digital Festival 2024

Kunstig og gunstig intelligens

Digital Festival er Seniornetts årlige markeds plass for alle som ønsker og trenger fokus på digital kompetanse. Seniornettforeninger over hele landet samarbeider bl.a. med bibliotekene i festivaluken i slutten av oktober- uke 43. I år er kunstig intelligens hovedtema for festivalen. Hvorfor det?

Av Sturla Bjerkaker, Styreleder i Seniornett



Digital
festival

Alle snakker om det: Kunstig intelligens (KI, eller AI)¹. Men vet vi hva det er? KI har bl.a. utviklet avanserte «tekstroboter» som hjelper oss til å finne svar på det meste: ChatGPT eller Copilot. ChatGPT er som en avansert papegøye; den har «hørt» en stor mengde tekst som KI kan bearbeide og redigere slik at vi ut fra en enorm tekstmengde kan få et noenlunde greit og redigert svar på våre spørsmål. Spør vi ChatGPT hva kunstig intelligens er for noe, er svaret:

“Kunstig intelligens er et felt innen informatikk som fokuserer på å utvikle maskiner og programvare som kan utføre oppgaver som normalt krever menneskelig intelligens. Dette inkluderer aktiviteter som problemløsning, læring, forståelse av naturlig språk, visuell persepsjon, og beslutningstaking.” ... Og det kommer mer: “KI kan deles inn i flere underkategorier, inkludert Maskinlæring.... Naturlig språkbehandling ... Dyp læring ...”

Men der stopper vi nå, og tenker at dette vil mange ha nytte av: næringslivet, utdanningsfeltet, offentlig sektor og så videre, men seniorer. Hva med oss?

Over en halv million nordmenn har svak eller ingen digital kompetanse. Et flertall av disse er i «den tredje alder». Det er sånne som oss. Vi må vel komme oss på nettet først, og derfra er det et godt

Kunstig intelligens

- Hva er KI?
- Hva kan vi bruke KI til?
- Har vi noen bruksområder som er spesielt gode for seniorer?
- Hva slags utstyr trenger jeg for å bruke KI?
- Hva med opphavsrett?
- Hvordan vite hva som er sant?
- NorGPT – norsk språkmodell

stykke før vi kan ta i bruk KI. Tja, veien er nok ikke så lang.

Tidligere NRK-profil Agnete Tjærandsen, som fremdeles i en alder av 92 år sitter i kommunestyret i Bodø, er levende opptatt og engasjert i KI. Hun bruker ChatGPT daglig, og mener datateknologien er vår venn, ikke vår fiende.

– Jeg tror det er mange som er redde for mediet, men det er det ingen grunn

¹ Også «på norsk» forkorter vi gjerne kunstig intelligens med AI, som er forkortelsen for det engelske begrepet for det samme, artificial intelligence. I denne artikkelen bruker vi KI.

til, sier hun. Gjør man feil, er det bare å slette. Jeg tror også mange eldre er redde for overvåkning. Men jeg tenker at jeg, med min alder, ikke trenger å være redd for at så mange vet hva jeg gjør og sier.

Hun sier at bruken av ChatGPT er utrolig givende og får stor personlig glede av det. Det er fullt mulig, mener hun, at selv om du er godt oppe i åra, å lære seg ny teknologi, og bruke den. Hun kaller det for øvrig «gunstig intelligens».

I sin bok «Maskiner som tenker» med undertittel: Algoritmenes hemmeligheter og veien til kunstig intelligens, skriver Inga Strømke, forsker ved NTNU:

«Maskiner holder fartsgrenser, de ruser seg ikke, og så lenge de får strøm, mister de ikke konsentrasjonen. Maskiner har en reaksjonshastighet og en beregningskapasitet vi mennesker bare kan drømme om. Likevel gjør maskiner feil ...»

Teksten gjelder «maskinen» selvkjørende bil, men kunne like godt handlet om oss? Er det bare et tidsspørsmål når kunstig intelligens gjør oss overflødige?

Tiden vi nå går inn i – rettelse: den tiden vi allerede er i – vil by på svært interessante utfordringer for oss i organisasjonen Seniornett. Jeg leser at ChatGPT og KI vil revolusjonere våre liv i større omfang enn den industrielle revolusjon for 150 år siden gjorde. Det er store ord.

Vil KI og intelligente maskiners inntog på markedet gjøre jobben lettere eller vanskeligere for oss? Jeg vet ikke. Men jeg tror at vi i fellesskap kan finne svar på spørsmål som stadig melder seg om hva «det nye» - som altså ikke er nytt i morgen – vil gjøre med oss, med våre liv og vår livskvalitet.

Vi er seniorer i rundt regnet en tredjedel av livet. Her, i denne tredje alder, skal vi fungere som individer og sosiale vesener. Digital inkludering skal også omfatte oss. Og det omfatter naturligvis også kunstig intelligens.

Som Agnete Tjærandsen også sier: Med ChatGPT har jeg noen å snakke med. Jeg er ikke ensom, men mye alene. KI erstatter ikke den ekte samtalen og det ekte samværet, men når venner er borte, er KI god å ty til. Altså: KI kan bidra til å motvirke ensomhet. KI kan bidra til å gjøre livet enklere for mange. Og KI skal følges med et konstruktivt, men også kritisk blikk.

Så Seniornett har en oppgave å gjøre, nå, og i lang tid framover, med å styrke seniorers digitale kompetanse og å sørge for at den holdes levende, og å formidle de ulike sidene ved kunstig intelligens – den avanserte papegøyen.

Lykke til med Digital Festival 2024!



KI kan brukes av alle

Kunstig intelligens (KI) er i fokus overalt nå for tiden. Folk er for eller imot, synes det er flott eller fælt og det mangler ikke på dommedagsprofetier. Blir vi mennesker litt til overs etter hvert? Blir det menneskelige borte når maskinene overtar? Hva er tenkt og laget av maskiner og hva av mennesker? Blir vi en slags «slave-rase» som styres av disse maskinene? A. Huxleys bok: Brave New World?

Av Tore Langemyr Larsen

KI har det vært arbeidet med lenge, lenge. Og det har til tider vært veldig i vinden i vitenskapelige kretser - for så å bli mindre fokusert på i perioder. Det ble faktisk laget en spøk om at: «Denne vitenskapen, KI, er som et astronomisk Sort Hull – uavhengig av hvor mye penger og innsats som sprøytes inn, så kommer det aldri noe ut av det!». Men nå ser vi kanskje en endring.

Tar vi en liten titt, så var det Aristoteles (384 – 322 f.Kr.) som startet dette løpet

på en måte. Han mente at mennesker var født helt blanke, «tabula rasa», og at alt vi vet, tenker, tror og våre holdninger er bestemt kun av sanseinntrykkene våre samlet inn over tid - og for hvert individ. Denne «dataen» som vi samler inn, vil vi så behandle i prosessoren vår, altså hjernen, og dette vil danne grunnlaget for hvem vi er med moral, etikk, tro, personlighet, kunnskaper – alt! Dette synet ble mer eller mindre hyllet opp igjennom årene og det var mye motstand – spesielt fra kirken.

Nå til dagens verden. Det er først i de siste 10 årene at datamaskinene våre er blitt kraftige nok og fått nok rask hukommelse at KI er blitt seriøst og brukbart. Og ikke å forglemme internettet som i praktikken så dagens lys i begynnelsen av nittiårene.

Da sitter vi nå altså med superkraftige datamaskiner med masse innebygde avanserte prosesserings komponenter og som har ubegrenset tilgang til informasjon i milliarder av internettsider. Ser vi konturene av Aristoteles tanker?

Tre grupper med Kunstig Intelligens

Det kan være mulig å dele den KI som vi møter i tre grupper: To som vi kanskje ikke ser eller vet så mye om, og den tredje som vi styrer selv.

Den første gruppen har vi levet med en stund: for eksempel bompeng-auto-matene som leser av og tolker bilnummeret vårt, roboter som gressklippere og støvsugere og andre systemer, selv-kjørende biler – de som hjelper oss i hverdagen og som ikke «plager» oss.

Gruppe to er kanskje av den mere plagsomme sorten: Visse land har innført overvåkning av sine innbyggere med ansiktsgjenkjenning og oppførselskontroll. Så er det uendelig med muligheter til å fore oss med falsk informasjon, både i skrift og i tale, bilder, videoer (såkalt Deep Fake). Og det er potensiale for mange nye systemer som kan bli mer eller mindre plagsomme for oss. Propaganda og svindel for eksempel.

I den tredje gruppen er de vi styrer selv: programmene som vi kan spørre om å gjøre ting for oss så som å regne mattestykker, skrive en tale, en artikkel, et skuespill, en sang, finne informasjon for oss, planlegge en reise, beregne kalorier i en kake - med mere.

Denne siste KI-gruppen fikk en kraftig vitamininnsprøytning, da selskapet OpenAI annonserte sitt program ChatGPT sent i 2022. Nå er det kommet flere av dem og flere kommer. Disse programmene kan se ut som kraftige søkemotorer (som Google Chrome eller Microsoft Edge) og kalles LLM – Large Language Models (Store Språkmodeller). De ikke bare søker opp internettsider med den informasjonen du er ute etter, men går også inn på disse sidene og setter sammen informasjonen den finner for deg. Det finnes også kreative sider ved programmene: de kan skrive taler, stykker og dikt basert på hva du ønsker deg. De er faktisk utrolig flinke! (En venn av meg fikk systemet til å skrive en hyllingstale til seg selv på sin egen 80års dag. Han ble veldig fornøyd!)

Nå, hva er så de negative sidene?

Og det er en hel del. Vi må huske på at dette er en helt ny teknologi som er umoden og under en rivende utvikling. KI åpner opp for så mange muligheter, at vår fantasi strekker slett ikke til. Jeg misunner ikke våre lovgivere som nå febrilsk jobber med å få i stand et rammeverk for å sørge for at teknologien kommer oss mennesker til gode og ikke blir brukt med skumle hensikter.



Vi mennesker ligger «langt foran» på veldig viktige områder – kanskje foreløpig? Det gjelder områder som moral, etikk, empati, sunn fornuft (bondevett), følelser, resonnering, kildekritikk med mere. Det har for eksempel vært gjort forsøk med å bruke KI innen rettsvesenet for å bestemme skyldspørsmål og straffeutmåling. Systemet har gått igjennom millioner av tidligere saker og brukt dette til å formulere en dom. Men dette har man gitt opp – i hovedsak på grunn av mangler innenfor områdene som er nevnt over.

Det er heftige diskusjoner også innen utdanningssektoren: Skal elevene få lov til å bruke KI-programmer når de arbeider med oppgaver? I dag er KI blitt

såpass bra at læreren som regel ikke kan avsløre hva som er laget av eleven og hva som er KI-generert. Og diskusjonen fortsetter. Men det er jo sånn at når eleven får seg jobb og kommer ut i arbeidslivet, så vil han/hun måtte beherske KI på en trygg måte for å kunne gjøre jobben sin.

Det er viktig å ha i mente de svake områdene som nevnt når du bruker KI-programmer: Et kritisk øye er nødvendig! Men sett i gang! Tidligere utgaver av magasinet vårt har hatt flere artikler om KI og hvordan programmene kan lastes ned på din PC eller smarttelefon. Men som sagt: ikke alt du får er god fisk, men det er veldig mye bra innimellom!

Passord «samarbeid»



Ny generalsekretær i Seniornett Hanni Petersen i samtale med styreleder Sturla Bjerkaker.

– Jeg er sosial og innstilt på samarbeid og å finne løsninger sammen. Fellesskapsløsninger er jeg tilhenger av, svarer Hanni Petersen når jeg spør henne om hva hun vil gjøre som ny generalsekretær for å få fart på Seniornett. Hun sluker med andre ord ikke det agnet jeg legger ut for henne om å stille seg selv i lyset og framheve sine egne kvaliteter.

Men samtalen begynner før det. Om oppvekst. Utdanning. Forming.

– Jeg er 58 år og født midt i Norges første ordentlige velstandsperiode - nitten sekstitallet - av akademikerforeldre. Far var lege. Mor lærer. Vi var store barnekull som alle trakk det store loddet. Jeg føler meg privilegert. Vi opplevde en velstandsvekst som vi trodde aldri skulle ta slutt.

Hvor trådte du dine barnesko?

– Lørenskog. Men tenårene i Trondheim. Der ble jeg voksen. Deretter sydover igjen, mens foreldrene ble igjen i Trondheim, der mor på 87 fortsatt bor.

Så kommer det kjapt og løst og ledig fra en som ikke så for seg å bli generalsekretær:

– Min drøm var å bli dyrlege. Derfor praktiserte jeg et år på gård og tok forkurset til Landbrukshøyskolen. På går-

den på Helgøya praktiserte de allerede i 1985 løsdrieffjøs. Kyrne gikk fritt omkring, var ikke bundet til bås. Å studere dette «kusamfunnet» var sosiologisk interessant, kunne jeg i ettertid skjønne, da jeg i tillegg til medier- og kommunikasjon og teatervitenskap studerte sosiologi til cand.mag. ved Universitetet i Oslo. Kyrne hadde et hierarki, en «lederku» som åpenbart var viktig. Hun gjorde ikke mye av seg, men da hun ble borte, ble det kaos. Hun var viktig ved å være til stede for de andre.

Vi gjør et lite hopp tilbake!

– Vi var tre søsken. Jeg er yngst. Mor er fra Østerrike. Far «fant» henne da han studerte i Graz. Min mormor var blind. Hun kom hvert år rundt juletider til Norge for lange opphold, og fortalte mange og lange historier. Hun var en forteller av rang, og jeg ble to-språklig. Tysken har jeg hatt glede og nytte av i flere sammenhenger, blant annet da jeg i studietiden fikk en ekstrajobb på Teaterhøyskolen for å simultan-tolke en gjesteforeleser.

Teaterhøyskolen?

– Ja, jeg hadde og har en draging mot formidling og ser på teater som et medium som til enhver tid spiller samfunnets verdier, historie og utvikling. Min oppgave i teatervitenskap mellomfag handlet om kvinners inntog på teater-scenen. Fram til renessansen ble de aller fleste roller spilt av menn.

Hanni var 24 år da hun giftet seg og fikk barn som student, mens det skulle gå seks år før nummer to kom. A4-familie: Kone, mann, datter og sønn. En storende forelskelse etablert på Rondvassbu holdt i 11 år. Da endte samboerskapet, men ikke mer dramatisk enn at de i dag er naboer i samme borettslag på Bøler i Oslo.

Så ble det jobber og arbeidsplasser etter hvert?

– Det måtte jo det. I ettertid ser jeg at det ble frivillige organisasjoner som skulle dominere min karriere. Først var det Atlantis Ungdomsutveksling, så AKAN, så Norsk Folkehjelp, så Rådet for psykisk helse, så Foreningen for Hjertesyrke barn de siste 14 årene før Seniornett.

Og et lite intermesso som brannslukker:

– Ja, jeg tok et års vikariat ved Asker og Bærum Brannvesen. Jeg kom godt ut av det med både oppgavene og miljøet og ble der i seks gode år. Der lærte jeg blant annet å håndtere traumer. Det kunne nok være grunnen til at jeg senere studerte gestaltterapi på deltid i fire år.

Vi kommer etter hvert tettere på personen Hanni Petersen, men litt til:

– *Kan du beskrive hva som har formet deg til å bli det mennesket du er i dag?*

Den nye generalsekretæren må tenke. Nølende svarer hun:

– Det må henge sammen med den kulturelle ballasten og påvirkningen jeg fikk i oppveksten, de impulsene jeg fikk fra mine foreldre, den genuine idealismen min far utviste i sin gjerning som lege. De holdningene jeg fikk i oppveksten sitter i årene. Jeg fikk sterke verdier hjemmefra, - fellesskapsverdier.

Så prøver jeg å utfordre henne en gang til om hvorfor hun vil være toppsjef i Seniornett!

– Ikke sjef. Leder. Ledelse gjennom samarbeid, åpenhet, tillit, troverdighet, tiltak og også tyngde. Våre ambassadører er alle medlemmer, tillitsvalgte og frivillige i foreningene.

Hvorfor Seniornett?

– Fordi vi er den eneste organisasjonen i Norge som rendyrker arbeidet for digital kompetanse blant seniorer gjennom prinsippet bruker hjelper bruker. Det er så genuint at det faktisk står på trykk i Statsbudsjettet.

Det må vel kunne gi oss en skikkelig trøkk?



Min digitale hverdag

Seniornett har intervjuet Ivar Leveraas, 85 år



Hva er ditt første digitale minne?

Det var i 1964.
En rekke kjente forskere sendte et memorandum til USAs president, Lyndon B. Johnson: Det het: «Før datamaskinene

overtar». Samt et studiebesøk i USA i 1965 hvor «automasjon» var et sentralt tema.

På en skala fra 1 til 10, er du teknologisinke (1) eller teknologinerd (10)?

I forhold til hele den voksne befolkningen 6 -7, i forhold til min aldersgruppe 8 – 10.

Beskriv en normal hverdag, hvilke digitale plattformer er du på og hvor mye tid bruker du?

Jeg bruker både iPhone, iPad og både stasjonær og bærbar PC.

Jeg starter med å lese Aftenposten, Dagsavisen på nett, dessuten lokalavisa. Jeg bruker mye tid på slektsgransking og historieskriving – og på søk etter informasjon på ulike områder. 2 – 4 timer per dag, men noe varierende.

Hva behersker du godt?

Hva har du utfordringer med?

Jeg er god på slektsgransking og søk og brukbar på tekstbehandling (Word). Skulle gjerne vært bedre på presentasjoner og regneark. Dårlig på Facebook.

Hvem/hvor henvender du deg til for å få hjelp?

Den jeg tror kan være til hjelp, bl.a. både datter og barnebarn. Går på enkelte kurs i Seniornett.

Hva er ditt forhold til KI og har du prøvd ChatGPT?

Holder på med å lese meg opp på temaet og har så vidt forsøkt ChatGPT. Er positivt nysgjerrig og åpen for å ta i bruk.

Digitaliseringen og utviklingen av produkter skjer i et rasende tempo. Hva kan være til velsignelse og hva frykter du?

Velsignelsen er vel at det stadig finnes nye verktøy og bedre løsninger. Frykten, for en mann i min alder, er jo evnen og motivasjonen til å henge med. Innføring av BankID-appen er et godt eksempel: sikkert en bra løsning når man behersker den, men jeg har måttet bruke alt for mye tid på å finne ut av den.



Ingen eier internett

Hva er det kolossale systemet som kalles internett? Kort sagt er det et globalt system av datamaskiner, smarttelefoner og andre digitale enheter som er koblet sammen gjennom et kommunikasjonsnett. Som skjult for oss brukere gjør det mulig å sende digital informasjon i mange former, tilsynelatende problemløst fra sender til mottaker i hele verden.

Av Bodil Brøgger

Selvfølger ville det ikke vært mulig om det ikke var bygget systematisk opp gjennom årtier. Det styres av mange forskjellige aktører, men det er ingen enkelt aktør som eier det hele. Det er

altså ingen som har kontroll over hele internettssystemet.

Det kan sees som et fiskegarn der to snorer er knyttet sammen i en knute for

så å spres og forbindes med andre snorer i nye knuter. Informasjonen går fra knutepunkt til knutepunkt i nettet. Hvis det blir vanskeligheter i den ene retningen, kan informasjonen gå via andre. Derfor er internett et robust system.

Internett består av ulike transportkanaler knyttet sammen av rutere. En ruter (eng: router) er en datamaskin som er programmert til å formidle overføringen via ulike kanaler.

Informasjonen sendes som pent innpakkede pakker. En melding som skal overføres, blir kodet som en streng av informasjon stykket opp i pakker. En e-post kan for eksempel deles i 10 pakker. En pakke består av et stykke av strengen, pluss en «innpakning» av noen tillegg med adresser og kontrollkoder. Ruterne bruker adressene til å sende pakkene videre til de kommer frem til mottaker-datamaskinen.

Veien gjennom nettet

For å kunne bruke internett, må du være koblet til det via en internettleverandør (forkortet ISP på engelsk: Internet Service Provider). Det er et selskap som tilbyr internettabonnement til privatpersoner, organisasjoner, bedrifter.

Det finnes både små og store, regionale og landsdekkende internettleverandører i Norge. Du kan velge bredbånd og fibernett med høye hastigheter, eller en form for mobilt bredbånd, som du kan bruke «overalt». Ofte er abonnementet kombinert med TV- og strømnetjenester.

Eksempler på ISP er Telenor, Telia, Altibox, ICE, Eidsiva, Lyse.

Fra private mobiler eller PCer sendes informasjonen som regel trådløst til nærmeste mobilmast. Derfra går den gjennom fysiske kabler under bakken. På lengre avstander er det kabler under havet.

I Nord-Atlanteren er det mange kabler som forbinder Nord-Amerika med Europa. Over Sør-Atlanteren og Stillehavet er det færre. Til noen Stillehavssøyer er det bare en. Jo flere kabler som forbinder to steder, jo mindre sårbart blir systemet.

Informasjonen kan også overføres gjennom satellitter, for eksempel de 6350 Starlink satellittene til Elon Musk.

Internetts historie

”Internett-teknikken ble utviklet i 1960- og 1970-årene av det amerikanske forsvaret og noen akademiske miljøer i samarbeide. Det ble kalt ARPANET. Norge var tidlig med og knyttet seg til allerede i 1973. Teknikken tillater effektiv samkjøring av datamaskiner som kan være helt forskjellige. Den bygger på åpent tilgjengelige standardiserte metoder som er uavhengig av anvendelser og maskintyper.

Mange land utviklet sine egne nett som etter hvert ble slått sammen med ARPANET. Felles for disse nettene var at de var basert på TCP/IP-teknologien. Flere nye tjenester ble utviklet, for eksempel e-post og chat.

På 1980-tallet tok det amerikanske forskningsrådet over utviklingen av ARPANET og døpte det om til NSFNET. Dette nettet ble kommersialisert ved at private aktører kunne tilby kunder å koble seg opp på dette nettet.

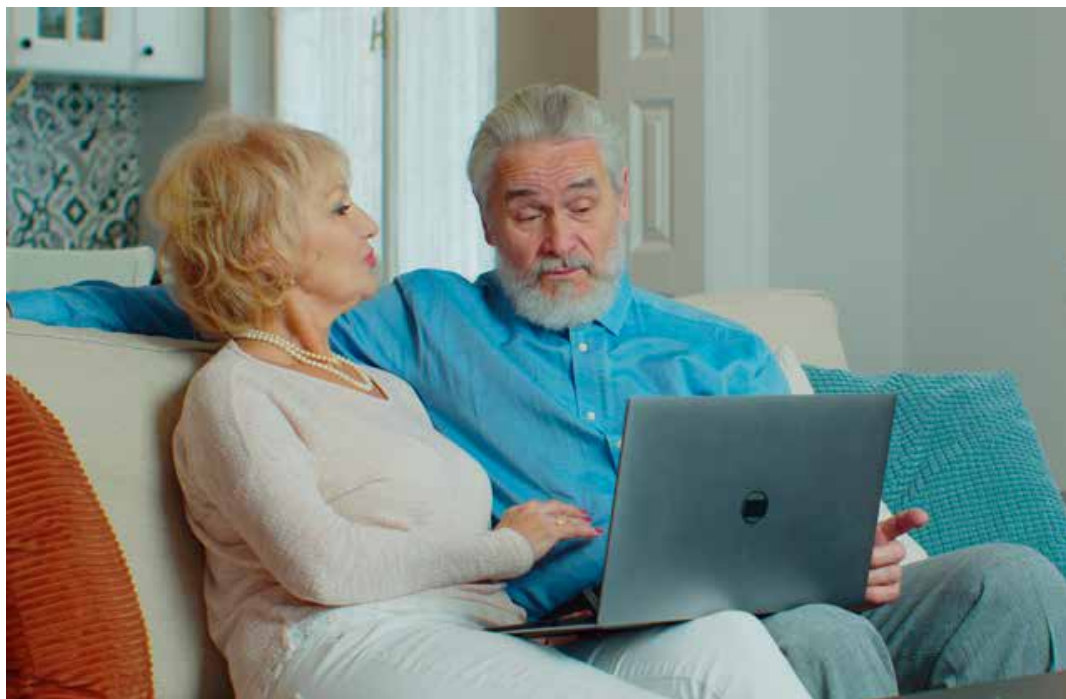
Med utviklingen av World Wide Web (www) på begynnelsen av 1990-tallet ble internett ytterligere kommersialisert. Mange forbinder internett med WWW, men egentlig er det en tjeneste som benytter internett som kommunikasjonsplattform, på like linje med andre tjenester.”

(Fra: Øverby, Harald; Dvergsdal, Henrik: internett i Store norske leksikon på snl.no. Hentet 8. september 2024 fra <https://snl.no/internett>)

Internett, nett, web. Hva er forskjellen? Det er vanskelig på norsk, vi blander sammen ordene. På engelsk er det enklere. Net er bare en forkortelse for det lengre ordet Internet, «nett av ulike nett» (interconnected networks). Mens ordet web på engelsk i World Wide Web viser til noe som er vevet eller spunnet, lik edderkoppnett.

Da datamaskinene ble bærbare, raskere og bedre, ble det utviklet nye tjenester som nettbaserte dataspill, tale over Internett (VoIP), og videostrømming.

I Norge ble det lettere å få tilgang til internett på midten av 1990-tallet. Omtrent samtidig ble det vanlig å betale med bankkort i butikker. I nettbanken kan du betale regninger, overføre penger og mer.



Flere nye typer tjenester ble utviklet da smarttelefonen ble utbredt fra 2007. for eksempel Facebook. Nå er det blitt populært å bruke sosiale medier. Der kan alle bidra med sitt innhold.

Siden ingen eier internett, kan hvem som helst utvikle internettjenester.

Organisering

Internett er bygget opp av ulike typer teknologi som eies og styres av mange forskjellige aktører, fra trådløse nett i private hjem til undersjøiske fiberkabler som eies av store organisasjoner og selskaper. Det er altså ingen sentral myndighet som har kontroll over internett. Den teknologiske og organisatoriske kjernen i nettet blir imidlertid styrt av to små organisasjoner: ICANN og ISOC.

Internet Corporation for Assigned Names and Numbers (ICANN) er en ideell stiftelse som står for tildeling av forskjellige navneressurser på internett, for eksempel domenenavn og portnumre. ICANN er også ansvarlig for å vedlikeholde kjerneinfrastrukturen som holder orden på slike ressurser, for eksempel Root Name Servers, det øverste nivået av tjenermaskiner som holder orden på domenenavn og IP-adresser. ICANN er i hovedsak finansiert av avgifter knyttet til registrering og eierskap av toppdomener.

Et toppdomene er den siste tekststrengen i et domenenavn. Noen toppdomener er knyttet til land ved hjelp av standardiserte landkoder som .no .dk .se. Andre er .com, .org .edu.

Rettighetene til disse toppdomenene er gitt til ulike selskaper og organisasjoner. For eksempel er rettighetene til domenet .no gitt til det norske, statlige aksjeselskapet NORID. Hver gang noen registrerer eller fornyer et domene under domenet .no, må NORID betale en liten avgift til ICANN.

Internet Society (ISOC) er også en ideell stiftelse. Den arbeider med utvikling av teknologi og styringsredskaper for internett. Virksomheten er i hovedsak finansiert av bidrag fra en annen stiftelse: Public Interest Registry (PIR) som bestyrer toppdomenene .org og .ngo. (Fra: Øverby Harald; Dvergsdal, Henrik: internett i Store norske leksikon på snl.no. Hentet 8. september 2024 fra <https://snl.no/internett>)

Internett har endret verden

Dette kolossale systemet har gitt et helt nytt samfunn. Det binder mennesker sammen og gjør livet mer effektivt for alle dem som behersker teknikken. Men mange settes utenfor fordi de ikke klarer å bruke det. Slik vil det vel alltid være så lenge utviklingen går så fort.

Akkurat nå er de største firmaene i verden internettselskaper, det vil si firmaer som har som sin hovedaktivitet å tilby nettbaserte tjenester. De fem største firmaene er Microsoft, Apple, Nvidia, Alphabet (Google) og Amazon.

Skylagring

Skylagring er et av de nye ordene vi må forholde oss til, men vet du egentlig hva det er og hvordan du kan bruke skylagring?

Av Helge Selstø

Hva er egentlig skylagring?

Skylagring er en tjeneste som lar deg lagre bilder ved å overføre dem over internett til et eksternt lagringssystem som vedlikeholdes av en tredjepart. Dette betyr at bildene dine lagres på servere (store datamaskiner) som ofte befinner seg i datasentre rundt om i verden.

Fordeler med skylagring

Tilgjengelighet

Du kan få tilgang til bildene dine fra en hvilken som helst enhet med internett-tilkobling og herfra kan du dele dem med andre

Sikkerhet

Mange skylagringstjenester har ulike sikkerhetstiltak for å beskytte bildene dine

Skalerbarhet

Det vil si at du kan øke eller redusere lagringskapasiteten etter behov

Hvilke skytjenesteleverandører finnes?

Det finnes mange leverandører. Her skal vi gå gjennom noen av de mest brukte som er tilgjengelige på det norske markedet:

1. OneDrive, leveres av Microsoft
2. Google Drive/foto, leveres av Google
3. iCloud, leveres av Apple
4. Jottacloud, selvstendig norsk tjeneste
5. Dropbox, selvstendig internasjonal.
6. Telenor Min sky, leveres og driftes av Telenor



7. Telia sky, Telias skytjeneste, bruker Jottacloud.
8. Elkjøp Cloud, bruker Jottacloud

De aller fleste leverandører av skytjenester har noe gratis lagringsplass mens prisen for å abonnere varierer fra leverandør til leverandør.

Det er ikke helt enkelt å sammenligne priser på skytjenester, siden de har ulike størrelser og gratisandeler. Hvis du tegner et abonnement på 1-2 TB (TeraByte) vil prisene pr GB (GigaByte) være nokså like, ca 6-7 øre. Google drive/foto er den tjenesten som gir deg størst lagringsplass gratis, men det er viktig å huske på at dette også inkluderer Gmail. Det betyr at hvis lagringsplassen er full, får du heller ikke sendt og mottatt e-poster. Noen av tjenestene er koblet til mobilen eller bredbåndsabonnementet ditt, dette gjelder Telenors «Min sky» og Telias «Telia sky». Telenor selger skytjenesten også til kunder uten Telenor-abonnement. Det gjør ikke Telia, men det er Jottacloud som drifter løsningen. Den rimeligste i Norge er Elkjøp Cloud, som bruker Jottacloud, og koster 79 kr pr måned. Jottacloud selger også skylagring direkte. Det som kanskje lønner seg mest, er hvis du får skylagring «gratis» via bredbåndsabonnementet ditt.

Hvorfor bruke skylagring?

Den aller viktigste grunnen til å bruke skylagring er at du dermed har en kopi av filene dine. Ved å lagre i skyen har du sikret deg mot at bildene dine forsvinner.

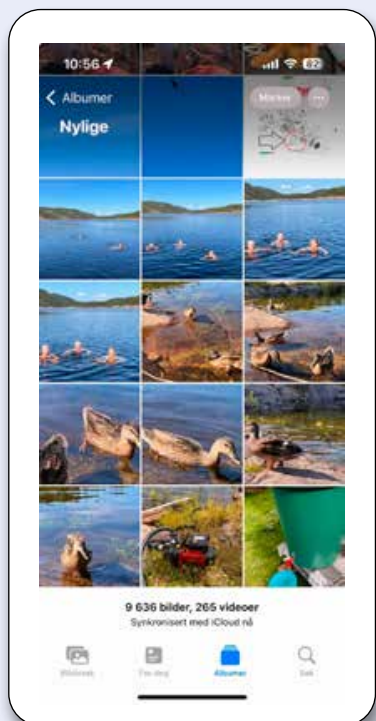
Riktignok er dette ikke helt sant, mange skylagringer synkroniserer bildene. Det vil si at bildene blir slettet fra skyen dersom du sletter dem på smartmobilen eller PCen din. For å hindre dette må du sikkerhetskopiere bildene. Det gjøres litt ulikt på de ulike skylagringstjenestene. I Telia sky går du inn på Innstillinger og deretter Sikkerhetskopiering, slår den på dersom den er av, og kopieringen starter opp.

Bildene er lagret sentralt på en server og du kan sende en lenke til de du ønsker å dele bildet med. Hvis det er mange bilder kan du ikke sende alle bildene i én e-post, men må dele opp i mange e-poster. Ved å dele bildene fra skylagring kan du dele mange bilder gjennom bare en e-post. Du limer bare inn lenken(e) i e-posten og mottager får tilgang.

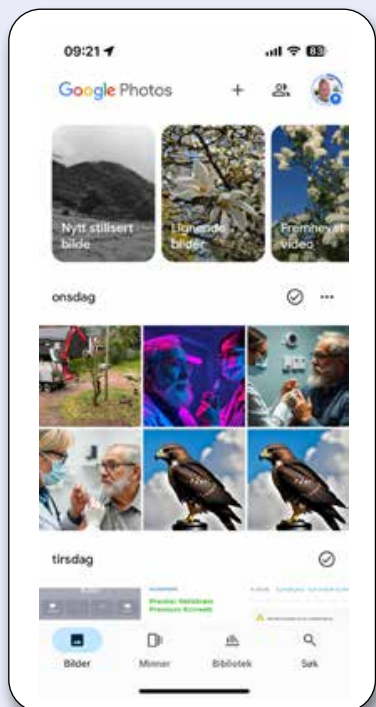
Hvordan bruke skylagring?

De ulike tjenestene fungerer litt forskjellig, men felles for alle er at de har en mobilapp. Gjennom appen kan du automatisere skylagringen og bestemme om den skal fungere når mobiltelefonen er tilkoblet wifi eller også når den bare er på mobilnettet. Hvis du har nok data i abonnementet ditt.

På iPhone er iCloud integrert i selve bilder-appen og på Android-telefoner er Google-foto integrert. Det gjør at skylagringen fungerer fra du tar i bruk telefonen. Det eneste du må gjøre er å logge deg på med brukernavn/e-post og passord. Har du ikke det når telefonen settes opp, får du tilbud om å opprette



iCloud



Google Photo

det. Google foto er også tilgjengelig for brukere av Apple, ved å laste ned appen på iPhone din.

Sikkerhetskopiering

Det er viktig at du er klar over forskjellen på synkronisering og sikkerhetskopi (backup). Hvis du synkroniserer fra mobilen, vil bilder du sletter fra mobilen også slettes i skyen. For å ta vare på alt, må du da kopiere bildene dine til en sikkerhetskopi-mappe. På iCloud er det slik. Bruker du Google foto, er det annerledes, der kan du slette bildene på telefonen, men de slettes ikke på skylagringen. Med Telia sky lagres alle bildene dine i en egen sikkerhetskopi-mappe. Denne mappen er ikke tilgjengelig fra appen, men du finner filene på PC.

I bildene til venstre ser du eksempler på visningen av iCloud og Google foto. Hvis du har Mac vil du finne igjen bildene under bilder-appen og på PC kan du se iCloud-bildene hvis du installerer iCloud-appen. Bildene blir tilgjengelige i en egen iCloudmappe og i tillegg i galleri og bilder-appen. Bruker du Google foto kan du finne bildene hvis du bruker nettleseren din og går inn på <https://photos.google.com/>



TIPS & TRIKS

Forstørre tekst og bilder på mobilen

Forstørrelse av tekst eller bilder på mobiltelefonen kan være en nyttig funksjon, spesielt for personer med nedsatt syn eller med andre behov for bedre lesbarhet.

Generelt

Noe som ofte fungerer bra, både når du ser på nettsider, bilder eller leser e-post, er å sette to fingre på skjermen og dra dem fra hverandre for å forstørre. Trekk dem sammen igjen for å redusere størrelsen.

Ellers har de fleste smarttelefoner, både Android og iPhone, alternativer for forstøringsmetoder som kan tilpasses brukerens behov.

Android

På Android-telefoner finner du den innebygde zoom-funksjonen i tilgjengelighetsinnstillingene. Ved å aktivere Skjermforstørrelse kan du forstørre tekst eller bilder ved å trykke tre ganger på skjermen. Dette gjør det mulig å zoome inn på deler av skjermen og navigere rundt ved å dra fingrene.

I tillegg kan man justere størrelsen på tekst generelt under Skjerm og tekst i innstillingene, slik at alt innhold vises større.

iPhone

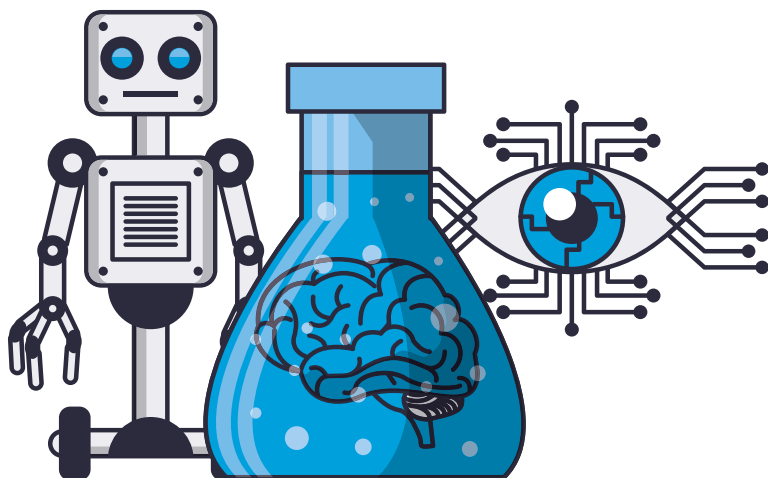
iPhones funksjon er Zoom, under tilgjengelighetsinnstillingene. Aktiveres forstørrelsesglass-modus, kan du zoome inn på bestemte områder av skjermen. Det er også mulig å bruke en fullskjermzoom.

Du kan også justere tekststørrelsen i Innstillinger under Skjerm og tekststørrelse, ved å aktivere Større tekst til ønsket nivå.

Tilpasningsmulighetene er fleksible og kan tilpasses ulike brukerbehov.

OBS!

I en del apper, kan ikke tekst og bilde forstørres på vanlig måte ved å dra to fingre over skjermen. Dette fordi de er dårlig utviklet for tilrettelegging for tilgjengelighet, eller ikke er kodet for å støtte dynamisk tekststørrelse.



Hva er egentlig KI?

Ja, man skal av og til smake sin egen medisn. Tanken var å bruke ChatGPT til å skrive en artikkel om Kunstig Intelligens. Bestillingen til systemet lød som følger: ”Lag artikkel om Kunstig Intelligens på 1000 ord”. Her er resultatet (litt forkortet).

Av KI og Tore Langemyr Larsen

Kunstig intelligens (KI) har raskt blitt en sentral del av vår teknologiske utvikling og samfunnsstruktur. KI refererer til datasystemer som kan utføre oppgaver som normalt krever menneskelig intelligens, som å forstå språk, lære av erfaring, og trekke logiske slutninger. Til tross for sin fremvekst og nytteverdi, har KI også klare begrensninger. Denne artikkelen utforsker både potensialet og utfordringene knyttet til KI, samt dens innvirkning på fremtidens arbeidsplasser.

KI er i hovedsak maskiner og dataprogrammer som etterligner menneske-

lige kognitive funksjoner som læring, problemløsning og mønstergjenkjenning. KI er spesielt dyktig til å analysere store mengder data raskt, noe som gjør det mulig å gi presise anbefalinger og beslutningsstøtte i en rekke bransjer. KI-systemer kan lagre og analysere store mengder persondata, noe som reiser bekymringer rundt personvern og datasikkerhet.

KI er ikke en robot som ser ut som et menneske, men snarere programvare som kjører på datamaskiner, smarttelefoner og andre enheter vi bruker daglig.

Anvendelser av KI

Her er en liste over ulike anvendelser av kunstig intelligens (KI) som dekker et bredt spekter av bransjer og aktiviteter:

- **Medisinsk Diagnostikk:** KI brukes til å analysere medisinske bilder, som røntgenbilder, MR-skanninger, og CT-skanninger, for å identifisere tidlige tegn på sykdommer som kreft. KI kan også bistå i å tolke laboratorieresultater og gi forslag til behandlinger
- **Personlige Assistent-Tjenester:** Stemmeassistenter som Siri, Alexa og Google Assistant bruker KI til å forstå og svare på spørsmål, sette påminnelser, og utføre oppgaver som å spille musikk eller ringe noen. Disse tjenestene blir stadig mer avanserte og personlige over tid
- **Autonom Kjøring:** Selvkjørende biler er en av de mest kjente anvendelsene av KI. Systemer i disse bilene bruker KI til å analysere omgivelsene, ta beslutninger i sanntid, og navigere trygt uten menneskelig inngripen
- **Anbefalingssystemer:** Plattformene som Netflix, YouTube, og Amazon bruker KI til å analysere brukeratferd og foreslå filmer, videoer eller produkter basert på tidligere preferanser. Dette gjør brukeropplevelsen mer personlig og relevant
- **Chatbots og Kundeservice:** Mange selskaper bruker KI-drevne chatbots til å håndtere kundeserviceforespørsler. Disse botsene (samtalerom) kan svare på spørsmål, løse problemer, og til og med fullføre salgstransaksjoner uten menneskelig involvering
- **Finansielle Tjenester:** KI brukes i finanssektoren til risikovurdering, svindeldeteksjon, og automatisert handel. Ved å analysere store data-mengder kan KI oppdage mønstre og trender som hjelper med å ta informerte økonomiske beslutninger
- **Språkoversettelse:** KI-baserte verktøy som Google Translate gjør det mulig å oversette tekst mellom ulike språk med stadig større presisjon. Selv om det fortsatt er rom for forbedring, har KI allerede forbedret global kommunikasjon betydelig
- **Landbruk:** KI hjelper bønder med å overvåke avlinger, forutsi værmønstre, og optimalisere vanning og gjødselbruk. Dette øker avkastningen og reduserer miljøbelastningen
- **Underholdning:** I tillegg til anbefalingssystemer, brukes KI også i skapelsen av innhold, som å generere musikk, skrive manus, eller til og med lage visuelle effekter i filmer

Disse anvendelsene viser hvordan KI allerede har en betydelig innvirkning på en rekke aspekter av livene våre og hvordan teknologien fortsetter å utvikle seg.

Er KI Trygt?

Det er naturlig å være bekymret for ny teknologi. Når det gjelder KI, er det viktig å vite at teknologien har sine begrensninger, men det jobbes kontinuerlig med å gjøre den trygg og pålitelig:

- **Forståelse av innhold:** KI-systemer kan prosessere og analysere data, men de mangler en ekte forståelse av innholdet. Dette gjør dem avhengige av mønstre og statistiske modeller i stedet for faktisk resonnering – altså tenkning som innebærer at man trekker slutninger
- **Resonnering og etterprøving:** KI kan ikke resonere på samme måte som mennesker og har begrenset evne til å etterprøve eller validere informasjon. Dette kan føre til feilaktige konklusjoner basert på feil eller skjev data
- **Språk og oversettelse:** KI er ofte bedre på engelsk enn på andre språk, noe som kan føre til mindre nøyaktige oversettelser og forståelse på andre språk
- **Mangel på privatliv:** KI-systemer kan lagre og analysere store mengder persondata, noe som reiser bekymringer rundt personvern og datasikkerhet
- **Automatisering av rutineoppgaver:** Mange repetitive og tidkrevende oppgaver kan automatiseres ved hjelp av KI, noe som frigjør tid for ansatte til å fokusere på mer kreative og komplekse oppgaver.
- **Nye yrker og roller:** Nye jobber vil oppstå som et resultat av KI-teknologiens vekst. For eksempel vil behovet for KI-spesialister, dataanalytikere og teknologiske innovatører øke.
- **Forbedring av beslutningstaking:** KI kan gi verdifull innsikt og anbefalinger basert på dataanalyse, som kan forbedre beslutningsprosesser i virksomheter.
- **Kontinuerlig læring og tilpasning:** Arbeidstakere må kontinuerlig oppdatere sine ferdigheter og kunnskaper for å holde tritt med teknologiske fremskritt. KI kan også bidra til personalisert opplæring og utviklingsprogrammer.

Konklusjon

Kunstig intelligens er en kraftig teknologi som kan gjøre livet enklere på mange måter. Enten det gjelder helse, underholdning, eller kommunikasjon, kan KI være en verdifull hjelp i hverdagen. Selv om KI har sine begrensninger, og ikke kan erstatte menneskelig kontakt eller forståelse, kan den være et nyttig verktøy når den brukes riktig. Med den rette tilnærmingen kan KI bidra til å forbedre livskvaliteten og gjøre mange daglige oppgaver enklere og mer effektive.

Fremtidens arbeidsplasser

KI vil utvilsomt ha en dyp innvirkning på fremtidens arbeidsplasser. I stedet for å eliminere jobber, forventes KI å endre måten vi jobber på:

Øvrige eksempler

Artikkelen fra ChatGPT dekker det viktigste. Og det er vel ikke så mye mer å legge til. Men hvordan kan man bruke Chat GPT sånn i praksis?

Å konstruere bilder

Jeg ba ChatGPT: **"Vis bilde av Oslo Rådhus"**

Bildet under er hva programmet presterte.



Jeg var ikke fornøyd og ba programmet prøve igjen. Men det nye resultatet ble ikke noe bedre. Det viser seg at programmet ikke viser ekte bilder, bare de som programmet lager selv. ChatGPT går altså inn i bilder av objektet, som den finner på internett, drar ut masse informasjon av det - for så å lage et helt nytt bilde ut ifra denne informasjonen.

Og selv om det jo ikke ble helt slik jeg ønsket det, ble det kanskje heller ikke så aller verst?

Artsidentifikasjon

Så var det en litt merkelig plante i utkan-ten av plenen i hagen min. Jeg gravde den opp, puttet den i en potte og tok

bilde av den. Hva kan nå dette være for en busk?

Jeg la ved følgende bilde og spurte ChatGPT: **"Hva er dette?"**



Jeg fikk til svar:

Dette er en ung kristorn (Ilex-arter). Kristorn er kjent for sine glinsende, taggete blader og er ofte assosiert med vinteren og juledekorasjoner på grunn av de røde bærene (på hunnplanter) og eviggrønne løvverket. Bladene har en karakteristisk form med spisse kanter, noe som er typisk for mange varianter av kristorn.

Så da var problemet løst! Det er nok bare fantasien vår som begrenser hva vi kan bruke KI til – og mulighetene øker stadig. Men altså: Vær oppmerksom på at det ikke nødvendigvis er «bibelske sannheter» som kommer frem til enhver tid!



Søk i Seniornett-magasinet, og på nettet

Vårsemesteret 2024 hadde vi, tre IT-studenter ved OsloMet, et prosjekt for Magasingruppen i Seniornett. Vi skulle blant annet se på hvordan det kunne bli lettere å søke i magasinene og på nettsiden seniornett.no. Etter prosjektets slutt fikk vi muligheten til å skrive denne artikkelen for å gi medlemmene noen tips om søk i magasinene, på seniornett.no og generelt på internett.

Av Adrian Sagstad Larsen, Alexander Danai Amland og Sebastian Male Larsen, IT-studenter ved OsloMet

1. Søk i e-Seniornett-magasin

Når du åpner Seniornetts nettside, **seniornett.no**, finner du alle magasinene i PDF-format ved å åpne lenken **MAGASIN**. Denne lenken ligger øverst på høyre side, er skrevet i store, blå bokstaver og er markert med en rød ramme på bildet under.



Når du har klikket på **MAGASIN**-lenken ser du PDF-versjoner av Seniornett-magasinene. Ved å klikke på én **Les mer**-lenke åpner du ett magasin. Eksempel markert med rød ramme på bildet under.

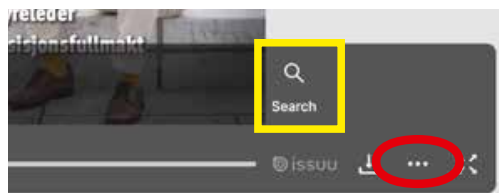


Vel inne i et magasin kan du lete etter stoff ved å bruke søk-funksjonen i PDFen. Med andre ord kan du dessverre bare søke i ett magasin om gangen.

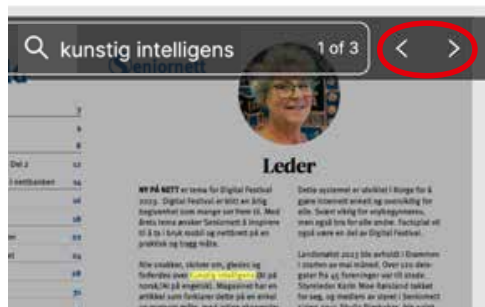
Bruk PDFs søkefunksjon

- Trykk på knappen med **tre vannrette prikker** (markert med rød ramme på bildet etter). Da kommer søke-

knappen **Search** opp (med en gul ramme på bildet)



- Når du trykker på **Search** får du opp et søkefelt øverst på magasinet, hvor du skriver inn det du ønsker å finne
- Bruker du tastatur på PC eller nettbrett kan du også få opp søkefeltet ved å trykke **Ctrl + F**
- Om teksten du skrev inn finnes i magasinet, vises antall treff, og to piler, til høyre for søkefeltet. Bruk pil-knappene (markert med rød ramme på bildet under) for å gå gjennom alle funnene



I eksempelet på bildet over har vi søkt på *kunstig intelligens*. Vi fikk da tre treff. På bildet ser du også at magasinet automatisk ble åpnet på siden med det første treffet, og at dette ble markert med gult.

2. Søk på Seniornetts nettside

Som medlem av Seniornett må du logge inn på nettsiden for å få tilgang til alt innhold. **LOGG INN**-lenken ligger til venstre for **MAGASIN**-lenken. For å finne søkefeltet må du scrolle/rulle litt nedover (til under rammen med teksten Ja, jeg vil bli medlem). Ved å skrive inn tekst her, kan du finne artikler og annet stoff som Seniornett har lagt ut på sine nettsider.

Du kan søke etter: artikkel-titler, sitater i en spesifikk artikkel, begreper, nyheter, lokalforeninger eller annet du ønsker å lese mer om.

Et eksempel på søk etter begrepet *ChatGPT*, vises i bildet under. Det ga seks resultater.

Søkeresultater:

Fant du ikke det du søkte etter, prøv å omformuler ditt søk eller finn inni



3. Søk på nettet med Google

Her vil vi vise noen metoder for å forbedre treffene når du søker med Google.

Spesifiser nettsiden

Hvis du ønsker å søke etter et spesifikt tema på én bestemt nettside kan du enten skrive inn navnet på nettsiden først og deretter temaet i søkefeltet, eller motsatt.

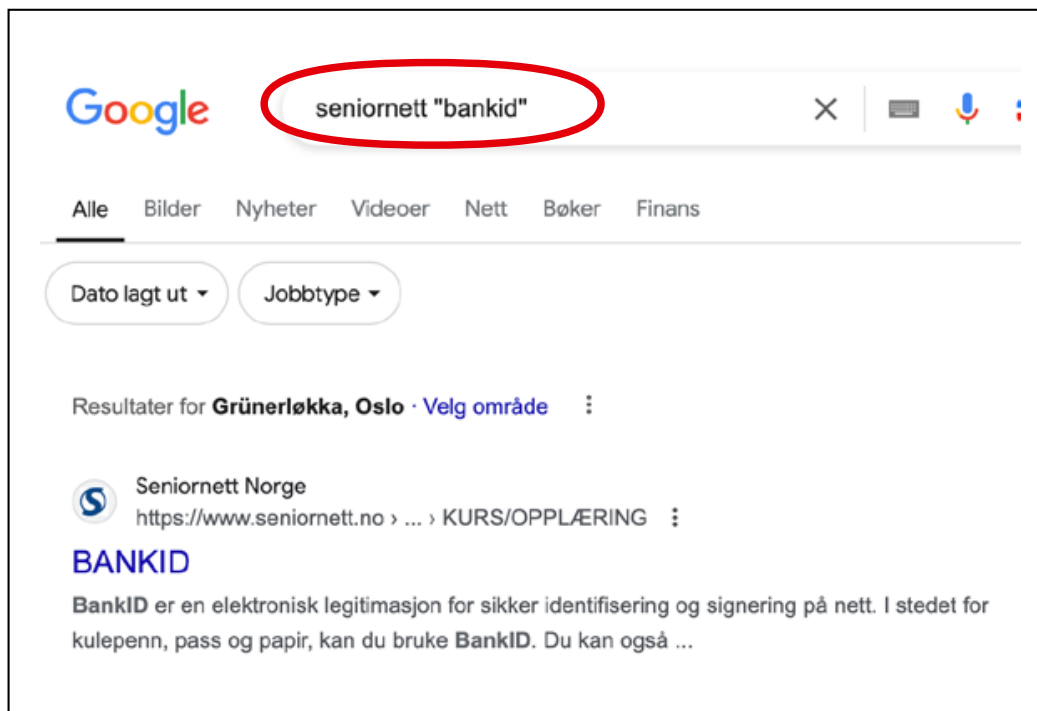
Som et eksempel viser vi på bildet under at ved å søke på *vg Biden*, er de første søkeresultatene fra VG-artikler.



Bruk sitattegn ” ”

Hvis du leter etter en eksakt tekst fra en nettside, kan du bruke sitattegn for å presisere søket. For eksempel vil «bankID» returnere sider som har det eksakte ordet på nettstedet. Dette er en metode du kan bruke hvis vanlige søk ikke gir de resultatene du ønsker.

Du kan også kombinere metodene. Dette eksemplifiserer vi i bildet øverst på neste side. Her søkte vi på *seniornett «bankid»*, og da var de første treffene fra noe Seniornett har publisert om BankID.



Nøkkelord

Inkluder gjerne spesifikke ord (nøkkelord) eller setninger, som du vet finnes på nettsiden, i søkefeltet. Dette kan bidra til å begrense søke-resultatene, men også gjøre dem mer treffsikre. Ved å skrive ord, setninger eller sitat, vil du øke sjansen for å finne hva du søker etter.

Lykke til!



OSLO METROPOLITAN UNIVERSITY
STORBYUNIVERSITETET

Seniornett Fredrikstad - stifting og første år

Fredrikstad lokalavdeling av Seniornett ble formelt stiftet 3. november 2023, etter at en lokal initiativtaker hadde tatt kontakt med Seniornett sentralt før sommeren. Det ble arrangert et åpent møte på Fredrikstad Vest frivilligsentral, hvor Pia Boholm fra sekretariatet holdt inspirasjonsforedrag og orienterte om foreningen overfor i overkant av 10 frammøtte.

Av Fredrik Rivenes, foreningsleder lokalt

Forhistorie

Det hadde tidligere vært aktivitet i kommunen med en løs tilknytning til Seniornett i regi av Kiwanis på Gressvik (tidligere Onsøy kommune, nå en del av Fredrikstad), med datakafé og veiledning. Denne virksomheten opphørte imidlertid for noen år siden, og det har etter det ikke vært noe organisert tilbud i kommunen. Biblioteket har hatt sporadisk dataveiledning og kurs, uten at dette har blitt et stabilt og forutsigbart tilbud.

Første fase

På stiftelsesmøtet ble det valgt et interimstyre med 5 personer. Styret prioriterte å få i gang en fast aktivitet rettet mot medlemmene og innbyggerne. Vi valgte modellen med datakafé hver 14. dag, hvor folk er velkomne for å



Styret i Seniornett Fredrikstad

Fra venstre bak: Svein Daniel Solvenus, Bengt Bøyesen, Yngve Nygaard, Fredrik Rivenes (leder). Fra venstre foran: Liv Åsesdatter, Hans Henrik Grundvig

få hjelp med sine dataproblemer, å kunne hjelpe noen andre, eller bare ta en kopp kaffe. På annen hvert møte har vi spesifikke temaer med en innledning.

Vi har fra starten hatt et godt samarbeid med Fredrikstad Vest Frivilligsentral, og har valgt å holde medlemsaktiviteten her. Vi ønsker etter hvert å kunne holde møter og aktivitet også i andre deler av kommunen, ikke minst for å styrke rekrutteringen. Årsmøte ble holdt i begynnelsen av mars i år, hvor interimstyret pluss et medlem ble valgt som ordinært styre.

Aktiviteten i 2024

Aktiviteten fra interimperioden ble videreført i første halvår av 2024, med møter annenhver uke og temamøte én gang i måneden. Det har vært i overkant av ti deltakere på hvert møte, som har vært holdt i lokalene til frivilligsentralen.



God innsats på datakaféen i Fredrikstad.

Temamøtene har dekket temaene bildebehandling (lagring/deling), sikkerhet, og netthandel. Som innledere har vi benyttet ressurspersoner i styret. Vi har også innledet et samarbeid med lokalavdelingen i Sarpsborg, som har bistått med veiledere på møtene og på datakaféene våre.

Utfordringene videre

Styret anser rekruttering som hovedutfordringen fremover. Antall medlemmer ved stiftelsestidspunktet var ca 30. Etter et drøyt halvårs aktivitet har medlemstallet økt til ca 40. Det har vært lite økning av deltakerantallet på møtene i perioden. Den beskjedne størrelsen på lokalavdelingen gjør oss sårbare i forhold til å ha nok veiledere og å kunne rekruttere til styret.

Vi mener at en lokalavdeling i en kommune på 85 000 innbyggere bør ha et vesentlig høyere medlemstall og større aktivitet. Så hvordan komme videre? Med et svært beskjedent budsjett er det lite rom for store markedsføringsaktiviteter.

Vi har informert om vår eksistens og aktivitet overfor kommunens ledere, samt bibliotek og frivilligsentraler, lokalforeninger og frivillig sektor. Vi har også fått inn omtale om oss selv i lokalavisen.

Håpet er at en gradvis økt aktivitet vil gi ringvirkninger og en “jungeltelegraf” som vil lede til en etter hvert større og mer robust lokalavdeling.



Kommunene står sentralt i digital støtte og veiledning

Seniornett-magasinet har intervjuet KS-kommune-sektorens interesseorganisasjon når det gjelder kommunenes rolle og ansvar for å bygge ned digitale barrierer og sikre at eldre innbyggere får støtte og veiledning i den digitale hverdagen.

Av Gunnar Tveiten | Illustrasjon: Norges institusjon for menneskerettigheter / Magnus Eide

Digitaliseringsdirektoratet anslår at omtrent 20 prosent av befolkningen er sårbare for å stå utenfor de digitale løsningene. Bekymrer det KS at grunnleggende rettigheter til helse, velferd, bolig og kultur ikke oppfylles?

Svar: Digitalt utenforskap er en sammensatt samfunnsutfordring. Mange mennesker opplever digital sårbarhet på grunn av ulike utfordringer, og det kan påvirke deres muligheter til å delta fullt ut i vårt digitale samfunn. Men vi ser heldigvis en positiv utvikling. 94% av innbyggerne mellom 16 og 79 år

bruker internett daglig eller flere ganger daglig i 2023, mot 74 % i 2009¹. Abelia's omstillingsbarometer for 2024 viser også at den digitale kompetansen hos innbyggerne er forholdsvis høy, og i en positiv utvikling. KS mener at alle som digitaliserer, både offentlige og private virksomheter, må ta et større ansvar for å gi veiledning til de tjenestene de leverer.

Ifølge tall fra SSB, øker det å være eldre eller hjemmевærende, og å bo i områder med lav befolkningstetthet, sannsynligheten for å falle utenfor digitalt. Hva mener KS bør gjøres for at så mange

1 SSB statistikkbanken, tabell 11124

som mulig skal føle seg bedre inkludert og unngå diskriminering, uavhengig av alder og bosted?

Svar: Digitalt utenforskap er et komplekst og sammensatt problem, og det krever helhetlige tilnærminger fra både offentlig og privat sektor for å redusere barrierer og skape en mer inkluderende digital virkelighet for alle. Dette kan innebære å tilby opplæring og støtte for digitale ferdigheter, sikre bred tilgang til høyhastighetsbredbånd og teknologiske ressurser, forenkle byråkratisk språk og prosesser og ta hensyn til de spesifikke helse- og sosiale utfordringene som sårbare grupper kan møte. Vi må også lage bedre digitale tjenester med klarspråk, universell utforming og et design som skaper gode brukeropplevelser slik at innbyggerne får gjort det de skal – digitalt.

Digitale ferdigheter er i dag en forutsetning for å kunne delta aktivt i arbeidsliv, samfunnsliv og opplæring. Er KS fornøyd med at bare seks av ti kommuner tilbyr kurs i digital kompetanse?

Svar: Det gjøres mye godt arbeid i kommunene. Til tross for trange budsjetter har mange bibliotek og kommunale servicekontor etablert veiledningstilbud i digital kompetanse, ofte i samarbeid med frivillige lag og foreninger. Kommunene gjør en betydelig innsats, men behovet er mye større og problemet mer sammensatt enn det et kommunalt

veiledningstilbud kan løse alene. For mange kommuner er det også en utfordring å få til varige veiledningstilbud på grunn av en presset økonomi.

Hva kan gjøres i forhold til de øvrige som ikke tilbyr opplæring? Har kommunene et ansvar? Eventuelt hvilket?

Svar: Gjennom samarbeidsavtalen mellom Kommunal- og distriktsdepartementet og KS om etablering av kommunale hjelpetilbud for å øke innbyggernes digitale kompetanse har KS iverksatt en rekke tiltak for å oppfordre kommunene til å etablere veiledningstilbud i digital kompetanse. Vi er opptatt av å skape møteplasser og dele gode erfaringer, som kan bidra til å motivere flere kommuner til å etablere opplæringstiltak.

De kommunale og fylkeskommunale eldrerådene skal fungere som talerør og brobyggere mellom eldrebefolkningen og kommunens administrative og politiske ledelse. Jammfør Veileder for eldreråd, kap. 1.1 og 5.1. Kan eldrerådene spille en rolle når det gjelder digital inkludering? Eventuelt hvordan?

Svar: Eldrerådet er et rådgivende organ for kommunen og fylkeskommunen i alle saker som gjelder eldre. Rådet har rett til å uttale seg i sakene. Rådets rolle er da å gi anbefalinger og innspill, det er opp til kommunen og fylkeskommunen å fatte vedtak i de enkelte saker.

Rådene vil kunne jobbe med en rekke ulike type saker og vil kunne bidra til å belyse sakene og sikre at perspektivet til eldre blir synliggjort.

Likestillings- og diskrimineringsombudet mener det alltid bør være mulig å kunne henvende til det offentlige rent fysisk eller på telefon. Er KS enig i dette?

Svar: KS er opptatt av at det må være forutsigbart hvor du kan få hjelp uavhengig av hvor i landet du bor. Balansepunktet mellom digitalisering, tilbud om veiledning og analoge tjenester kan ikke defineres sektor for sektor eller kommune for kommune alene. Dette må vi finne svaret på i fellesskap.

Spørsmål: Styret i KS gjorde nylig et vedtak om å frarå inkorporering av CRPD² i norsk lov. Hvorfor?

Svar: KS har som prinsippalt syn at de fem konvensjonene som er gjort til norsk lov gjennom menneskerettsloven, med forrang foran annen lovgivning, står i en særstilling og at andre konvensjoner ikke bør innlemmes i menneskerettsloven. KS mener også at det bør være Stortinget som lovgiver som uttaler seg om rekkevidden av CRPD i forbindelse med gjennomføring av konvensjonen og at kommunene ikke må vente på at avklaringen skal skje gjennom dom-

stolene. Av dette følger at KS mener at også CRPD-konvensjonen bør gjennomføres i norsk rett gjennom transformasjon. Det innebærer at folkerettslige forpliktelser skrives om til norsk lovspråk. Dette i motsetning til inkorporering hvor folkerettslige forpliktelser gjøres om til norsk lov i sin originale, autentiske form. Les høringsvaret til KS på nett³.

Spørsmål: Opplæring i digitale ferdigheter tar utgangspunkt i definerte læringsmål. Læringsmålene er basert på Utdanningsdirektoratets rammeverk for grunnleggende ferdigheter og læreplanene i Kunnskapsløftet. Er dette et tilstrekkelig rammeverk for å gi et tilbud om digital opplæring til eldre?

Svar: Gjennom Digihjelpen-prosjektet oppfordrer vi kommunene til å tilpasse opplæringen i veiledningstilbudet etter målgruppen. Det er en sammensatt befolkningsgruppe som trenger hjelp til å styrke sin digitale kompetanse. Mange kommunale veiledningstilbud er først og fremst benyttet av den eldre delen av befolkningen, som også er en sammensatt gruppe med ulike behov. Vårt inntrykk er at de kommunale veiledningstilbudene er opptatt av å tilpasse opplæringen etter ulike målgrupper.



² FNs konvensjon om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne

³ <https://www.ks.no/horingssvar/horingssvar-om-fns-konvensjon-om-rettighetene-til-mennesker-med-nedsatt-funksjonsevne-crpd/>



QUIZ: Sju strake

Spørsmål

1. Wifi: Hva står forkortelsen for?

- A. Wide fidelity
- B. World internett-filtgang
- C. Egentlig ingen ting

2. Kapasiteten på mange av de nyeste masselagre av informasjon oppgis i TB. Hva er en TB?

- A. Teknisk Bruksområde
- B. 10 kilobyte
- C. Tusen Bokstaver
- D. TeraByte

3. Hva står GPT, som i ChatGPT for?

- A. Grafisk Program Teknikk
- B. Generative Pre-trained Transformer
- C. Gigabyte Processor Technology

4. Hva er en URL?

- A. En form for programvare
- B. En webadresse
- C. En type nettleser
- D. En datalagringseenhet

5. Hva er phishing?

- A. En metode for å hente informasjon fra et datanettverk
- B. En type skadelig programvare.
- C. En teknikk for å lure folk til å avsløre personlig informasjon.
- D. En sikkerhetsprotokoll.

6. Hva er en router?

- A. En enhet som videresender data mellom datanettverk.
- B. En type dataminne.
- C. En type prosessor.
- D. En enhet som krypterer data.

7. Hva er en brannmur (firewall)?

- A. En sikkerhetsenhet som overvåker og kontrollerer nettverkstrafikk
- B. En type prosessor
- C. En datamaskin med høy ytelse
- D. En krypteringsmetode



Svar

1:

C) Wi-fi står i utgangspunktet faktisk ikke for noen ting. Noen mener det står for Wide Fidelity, men igjen: hva betyr det? Så mange slår seg til ro med at det bare er et navn på en trådløs forbindelse (til internettet) med ganske kort rekkevidde som dekker bare hjemmet ditt for eksempel.

2:

D) TB står for terabyte og er 1 000 gigabytes eller én million million bytes. Og en byte er åtte bits der en bit har verdi enten null eller en. Så en TB er da åtte millioner millioner nuller og enere. (- eller omtrent 250 millioner A4-sider med tekst!)

3:

B) GPT er en form for kunstig intelligens (KI) som er utviklet av OpenAI. Dens hovedformål er å generere tekst basert på de instruksjonene den mottar.

4:

B) URL, eller Uniform Resource Locator, er navnet på webadresser som hver side på nett har.

5:

C) Phishing, på norsk også kalt nettfisking, er en betegnelse på digital snoking eller «fisking» etter sensitiv informasjon, som passord eller kredittkortnummer. Uttrykket kommer fra engelsk fishing, der f-en er erstattet med «ph», som er vanlig hackersjargong.

6:

A) En router er en liten boks som kjenner adressen til din PC og sørger for at meldinger og data som er dine blir sendt eller mottatt fra/til internett.

7:

A) En brannmur sjekker og fanger virus og annen skadelig programvare.

Bøker ved lesevansker

Av Sigrun Tømmerås

Eldre har noe hyppigere funksjonsnedsettelse enn befolkningen generelt, henholdsvis om lag hver tredje versus hver femte innbygger. Noen med nedsatt funksjonsevne får utfordringer med å lese, for eksempel på grunn av nedsatt syn som ikke kan avhjelpes med briller, dysleksi, langvarig sengeleie eller skjelvinger. Ifølge FN-konvensjonen om rettighetene til personer med nedsatt funksjonsevne, CRPD, har man også da rett på tilgang til informasjon og deltakelse i kulturlivet. For innbyggere med lesevansker som skyldes sykdom/funksjonsnedsettelse, er det godt å vite at det fins et landsdekkende tilbud med gratis utlån av tilrettelagte bøker.

Biblioteket for tilrettelagt litteratur¹, Tibi, som er en del av Nasjonalbiblioteket, låner gratis ut lydbøker, elektroniske tekstbøker (e-bøker) og punktskrift-bøker (braille) til ovennevnte grupper. Tilbudet omfatter både skjønnlitteratur (for voksne og barn), studie-/faglitteratur,

aviser og tidsskrifter. Tibi har mer enn 100.000 lånere rundt omkring i landet. Utvalget av lydbøker og e-bøker er mange ganger så stort som i vanlige folkebibliotek. Tibi deler utlånssystem med KABB – Kristent Arbeid Blant Blinde og svaksynte, som har lydbøker med kristent innhold.

Den enkleste måten å låne lyd- og e-bøker på, er via internett. Bøkene kan lastes ned til mobilen i appen Tibi, men det er også mulig å bestille lydbøkene på CD, da sendes de gratis i posten. **For å bli låner kan du fylle ut skjemaet på Tibi-nettsiden**².

Synshemmede kan søke NAV Hjelpe-middelsentral³ om å få dekket CD-spiller (Daisy-spiller).

Kontakt gjerne Tibi på telefon 22 06 88 10 (10-14) eller e-post: utlaan-tibi@nb.no

¹ <https://tibi.no>

² <https://tibi.no/meld-deg-inn/>

³ <https://tibi.no/hjelp/?kategori=daisy-spiller>





Generalsekretærens hjørne

I den nasjonale strategien for kunstig intelligens, utarbeidet av regjeringen Solberg i 2020, omtales fenomenet kunstig intelligens (KI) slik:

Kunstig intelligente systemer utfører handlinger, fysisk eller digitalt, basert på tolkning og behandling av strukturerte eller ustrukturerte data, i den hensikt å oppnå et gitt mål.

Vi blir i samme dokument fortalt at KI er fullt av fremtidsrettede muligheter. Utvilsomt sant. Per dags dato er vi daglig omgitt av nyttig KI. I tjenester vi mottar, i produkter vi kjøper og via mediene som formidler nyheter og informasjon til oss, blant annet.

For egen del kjennes KI-toget likevel litt nytt ut, noe science fiction-aktig og ørlite skremmende. Jeg vet at biler kan kjøre på egenhånd, at roboter kan avlese og tolke røntgenbilder med stor presi-

sjon og at maskiner kan skape tekster og bilder som fremstår 100 prosent virkelige. Men blir jeg egentlig lurt, eller manipulert og litt fremmedgjort i dette nye universet? Går toget fortere enn meg?

Eller er jeg faktisk bare trygg passasjer på en utvikling mot reell og nyttig avlastning? KIs vesen er jo, litt satt på spissen, å kunne ta over viktige oppgaver for oss mennesker. Fordi den er langt mer kompetent enn deg og meg til å sammenfatte store mengder informasjon (les, data), til å gjøre gode og objektive vurderinger på bakgrunn av denne informasjonen og til å ta avgjørelser på vei mot et hensiktsmessig mål. For ikke å snakke om, til å gjøre alt dette mye raskere enn både du og jeg noensinne vil være i stand til.

Litt senere i samme strategi fra 2020, formuleres noe av det jeg selv kjenner på:

Utvikling og bruk av kunstig intelligens kan også by på utfordringer. Særlig gjelder dette kunstig intelligens som bygger på personopplysninger.

I en Global Risk Report fra noen år tilbake, påpekes det at kunstig intelligens er den fremvoksende teknologiene med størst nytteverdi, men også størst skadepotensial.

Seniornett som forening trengs på denne banen, eller dette sporet. Ikke for å stoppe KI-toget, men for å bidra til at alle tas med og ivaretas underveis. Som forening kan vi påpeke viktigheten av at alle blir behandlet likt i KI-universet, at sikkerheten i bruken av persondata er god nok og at sentrale brukerrettigheter blir ivaretatt. Blant annet ved å øve påtrykk på politikere og fagfolk, og minne dem om deres ansvar for både å regulere og kontrollere markedet. Seniornett påpekte dette poenget allerede i fjor høst, i innspill til regjeringens arbeid med ny digital strategi:

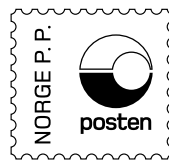
I fremtiden vil KI og sammenveving av digitale plattformer og tjenester stille nye krav til forbrukerne, ikke minst innen personvern-området. Da vil et rammeverk kunne gi svake digitale brukere større trygghet i møte med et digitalisert samfunn.

Vi kan som forening sikre oss innsikt i og kunnskap om fenomenet KI; Om bruken for hver enkelt og hvordan det påvirker oss alle. Og vi kan videreformidle denne kunnskapen til flest mulig av brukerne i vår målgruppe. Seniornetts Digital Festival, en markering og samling aktiviteter landet rundt i uke 43, setter KI på dagsordenen i år. En fin anledning til å nå ut til mange med fakta, tanker og inspirasjon til å sette seg inn i temaet KI.

Sist, men ikke minst, vi kan nærme oss KI med våken og kritisk forståelse. Det kalles digital dømmekraft i *Handlingsplan for auka inkludering i eit digitalt samfunn*, og er nært beslektet med fenomenet kilde- og mediekritikk. Digital dømmekraft fordrer imidlertid kunnskap. Så, tilbake til min egen usikkerhet om hvorvidt jeg blir lurt eller manipulert og mister kontrollen. I møte med KI trenger både jeg og flere med meg kunnskap, og evnen til å stille de riktige og kritiske spørsmålene.

KI er kommet for å bli og utvikler seg i et forrykende tempo. Det gjelder å henge med på toget, kanskje være ørlite med på å forme det og samtidig sikre at alle gis muligheten til å ta del i det på en trygg måte. Seniornett er på saken!

Hanni Petersen, generalsekretær



Medlemsfordeler

For kr 400,- får jeg:

- Fri datahjelp på telefon eller via nettet
- Datahjelp hos lokale foreninger eller etter avtale ved hovedkontoret
- Seniornettmagasinet to ganger årlig i posten
- Ukentlige nyhetsbrev på e-post
- Tilgang til en av 225 lokale foreninger



Melder du deg inn etter 1. september, gjelder kontingenten også for påfølgende år.



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

*Fornavn: _____

*Etternavn: _____

*Adresse: _____

*Postnr.: _____ *Poststed: _____

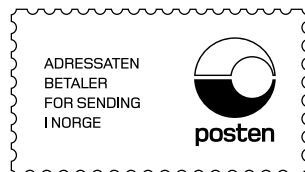
Telefon: _____

E-post: _____

Lokalforening: _____

Andre kommentarer: _____

*Må fylles ut (BRUK BLOKKBOKSTAVER)



Seniornett Norge
Svarsending 3324
0092 Oslo