

Seniornett

www.seniornett.no

nr. 1 | mai | 2021
22. årgang

– får seniorene på nett



MAI 2021

Utgiver: Seniornett

Ansvarlig redaktør: Kristin Ruud

Magasinredaktør: Tarja Marita Tamminen

Redaksjon:

Bodil Brøgger

Thomas Eckersberg

Annette Hannestad

Siri Kessel

Sølvi Kristiansen

Tore Langemyr Larsen

Sonja Nilsen

Anne-Mari Simers

Tarja Marita Tamminen

Journalistiske bidragsytere:

Arve Conradsen

Joop Cuppen

Annette Hannestad

Siri Kessel

Roar Kristiansen

Sølvi Kristiansen

Tore Langemyr Larsen

Kristin Ruud

Laila Solbak Vonheim

Tom Widerøe

Illustrasjon / Forside:

Ida Marie Simers

Foto/Tegning:

Ragnhild Bye

Geir Helgen

Kirsten Moe

Seniornett Drammen

Seniornett Sunndal

Seniornett Tynset

Grafisk formgivning og trykk:

Hamar Media as

www.hamarmedia.no

Distribusjon:

Adressering & Konvoluttering AS

Opplag: 18 000

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)

Innhold

Leder	3
Kunstig intelligens	4
Legekonsultasjon på nett	8
Totrinns-bekreftelse	10
FINN.no	12
Nye EU-regler for betaling på nett	15
Google Pay og Apple Pay	16
Vipps	18
YouTube som bruksanvisning	20
Tips og triks	22
Seniornett Datahjelp	24
Seniornett Drammen - Kurs på nett	26
Seniornetts prosjekter	28
Generalsekretærens hjørne	30
Nyttig app - Smittestopp	31

**Vil du bli medlem
i Seniornett?**

Ring 22 42 96 26 eller
gå inn på www.seniornett.no

Leder

Vi har klart oss bra i et helt år med strenge korona-restriksjoner og vil sikkert gjøre det i fortsettelsen også. Det går mot lysere tider, det er VÅR, det gror og spirer ute – det er snart sommer!

I denne utgaven av magasinet har vi igjen samlet mye interessant å lese for dere.

Du kan blant annet finne ut hva kunstig intelligens er. Du tenker mange ganske skumle tanker: Vil intelligente roboter overta vår verden? Vil vi miste vår plass som sivilisasjonens herrer? Hva skjer hvis maskiner overtar? Blir vi mennesker litt «til overs»?

Har du hatt legekonsultasjon via internett? En e-konsultasjon gir deg en enkel og trygg kommunikasjon med din fastlege når du trenger helsehjelp som ikke er akutt eller når du ikke trenger å møte opp fysisk for å få tatt blodprøver eller undersøkelse.

Vet du hva totrinns-bekreftelse er? Totrinns-bekreftelse (autentisering) er et ekstra sikkerhetsnivå for innlogging. Med totrinns-bekreftelse logger du inn med noe du vet (ditt passord) i tillegg til noe du får (som en engangskode på telefon).

Nettsiden YouTube kjenner vi vel best som kanal for musikk og små filmsnutter. Men her kan du lese at den er et nyttig verktøy for oss. For eksempel om skriftlige bruksanvisninger, oppskrifter og lignende er vanskelige å forstå kan det være en fordel å få se hvordan ting skal gjøres. Her kan du virkelig boltre deg i visuelle fremstillinger.

Vil du vite hvordan du kan betale kontaktløst i butikken med din mobil? Med Google Pay for Android eller Apple Pay for iPhone kan du betale med smarttelefonen i butikken, i stedet for å bruke bankkortet ditt. Du bare holder baksiden av mobilen mot betalingsterminalen på samme måte som du betaler kontaktløst med bankkortet ditt.

Før i tiden brukte vi aviser når vi trengte en ny bil, drømte om et nytt hjem, eller ønsket å ta neste steg i karrieren. Nå er isteden finn.no et hyppig brukt nettsted.



Tarja Marita Tamminen
Redaktør

Kunstig intelligens (KI)

Når vi hører dette ordet tenker mange ganske skumle tanker: Vil intelligente roboter overta vår verden? Vil vi miste vår plass som sivilisasjonens herrer? Hva skjer hvis maskiner overtar? Blir vi mennesker litt «til overs»?

Tore Langemyr Larsen

Da kan vi begynne med å berolige: dit er det veldig, veldig langt frem – og sannsynligvis kommer vi aldri så langt. Det er forskerne stort sett enige i. Men KI eller Artificial intelligence (AI) er så absolutt på fremmarsj – overalt! Og på de mest utrolige steder ...

Hvis vi tenker noen ti-år tilbake, da de første bompengeringene ble satt opp. Der måtte vi betale med kontanter for å komme igjennom. Det ble satt opp mengder av bomstasjoner som var bemannet 24 timer i døgnet. Sånn var det. Det satt mennesker for å motta betalingen i alle bommene.

Men utviklingen fortsatte: vi kunne kjøpe såkalte «brikker» å ha i frontruten, og disse ble automatisk lest av ved passering. Og så fikk vi faktura i posten. Men de uten brikker måtte fortsatt stoppe og betale – etter hvert også med bankkort.

Utviklingen fortsatte, og kunstig intelligens ble tatt i bruk. Det ble satt opp kameraer som leste av nummerskiltene på bilene når de passerte bommen. Så ble bildene tolket av en datamaskin og regningen skrevet ut. Helt automatisk. Ingen mennesker i bomstasjonene lenger.

Dette systemet, såkalt maskinsyn, var en av de første grenene av KI som ble utviklet. For å lette arbeidet for oss



mennesker. Og ta bort kanskje kjedelige og litt meningsløse arbeidsplasser vil mange hevde.

Det bringer oss til en definisjon: «Kunstig intelligens (KI) er teori og utvikling av data-systemer som er i stand til å gjennomføre oppgaver som vanligvis krever menneskelig intelligens.»¹

Vi kommer ikke rundt å se litt på teknikken bak dette. La oss ta gjenkjenning av tall på bilskilt: Vi kan fortelle (programmere) maskinen til å oppfatte to rundinger over hverandre og som berører hverandre – som et 8-tall. Eller bare en enkel runding som et null. En enkel vertikal strek er et ett-tall, og så videre. Vi har fortalt maskinen hva den skal se etter og så gjør den det. Så godt den kan. Den gjør altså ikke noe annet enn det vi har fortalt den at den skal gjøre.

Men tall og særlig bokstaver kan skrives på mange ulike måter. Maskinen kan da bli forvirret slik at den ikke klarer oppgaven som vi har gitt den. Neste steg i KI utviklingen er noe som heter Dype nevralt nettverk. Her har utviklerne prøvd å etterligne hva som foregår i den menneskelige hjerne. Maskinen blir vist bilder av en haug med ganske ulike 8-tall, for eksempel, og så forteller du maskinen at alle disse faktisk er 8-tall. Det blir opp til maskinen å finne ut av hva den burde se etter, helt på egenhånd, for å bestemme seg for at alle er 8-tall. Her kreves det masse regnekapasitet og masse ulike 8-tall for at maskinen skal lære seg dette. Og den må altså få fasiten av oss for å lære seg.

Et eksempel på et slikt system er bygget inn i bilen Tesla. Alle disse bilene har gratis mobil internettkobling og flere kameraer rundt omkring på bilen. Dette er del av forberedelsen til førerløse biler.

Bildene fra kameraene blir automatisk sendt anonymt tilbake til Tesla som inspirerer dem og sender de over til en maskin med dypt nevralt nettverk. Fasiten i disse tilfellene er hva man vil bilen skal gjøre gitt situasjonen som vises i bildene: Stopp, tut, sving, blinklys, brems litt, gi gass og så videre.

Det kreves enorme mengder data (bilder) for at maskinen skal gjøre en så bra jobb som mulig – og disse dataene får den altså fra alle Tesla-eierne i verden. Prøver er på gang med selvstyrte biler! Men det har vært noen stygge ulykker så langt riktignok.

En annen «nyvinning» er en robotstøvsuger med KI. Du kan fortelle den hva den skal støvsuge, og hva som ikke skal støvsuges. Den kan fortelles at det er en katt i huset – og den skal IKKE støvsuges! Så holder den seg unna katta.

Men det stopper ikke her. Alle de store datagigantene i verden, Facebook, Google, Apple, Microsoft, IBM, Amazon, bruker masse tid og krefter på å videreutvikle KI. Det er flere grunner til dette, blant annet for deres egen utvikling så de kan lage bedre produkter. Men det er også en mere fordekt side: det samles inn masse data om mennesker (som bruker deres produkter), dataen blir sortert, filtrert og kjøres gjennom en KI maskin. Der blir den behandlet og kan etter dette selges videre til andre firmaer som vil betale store penger for dette.

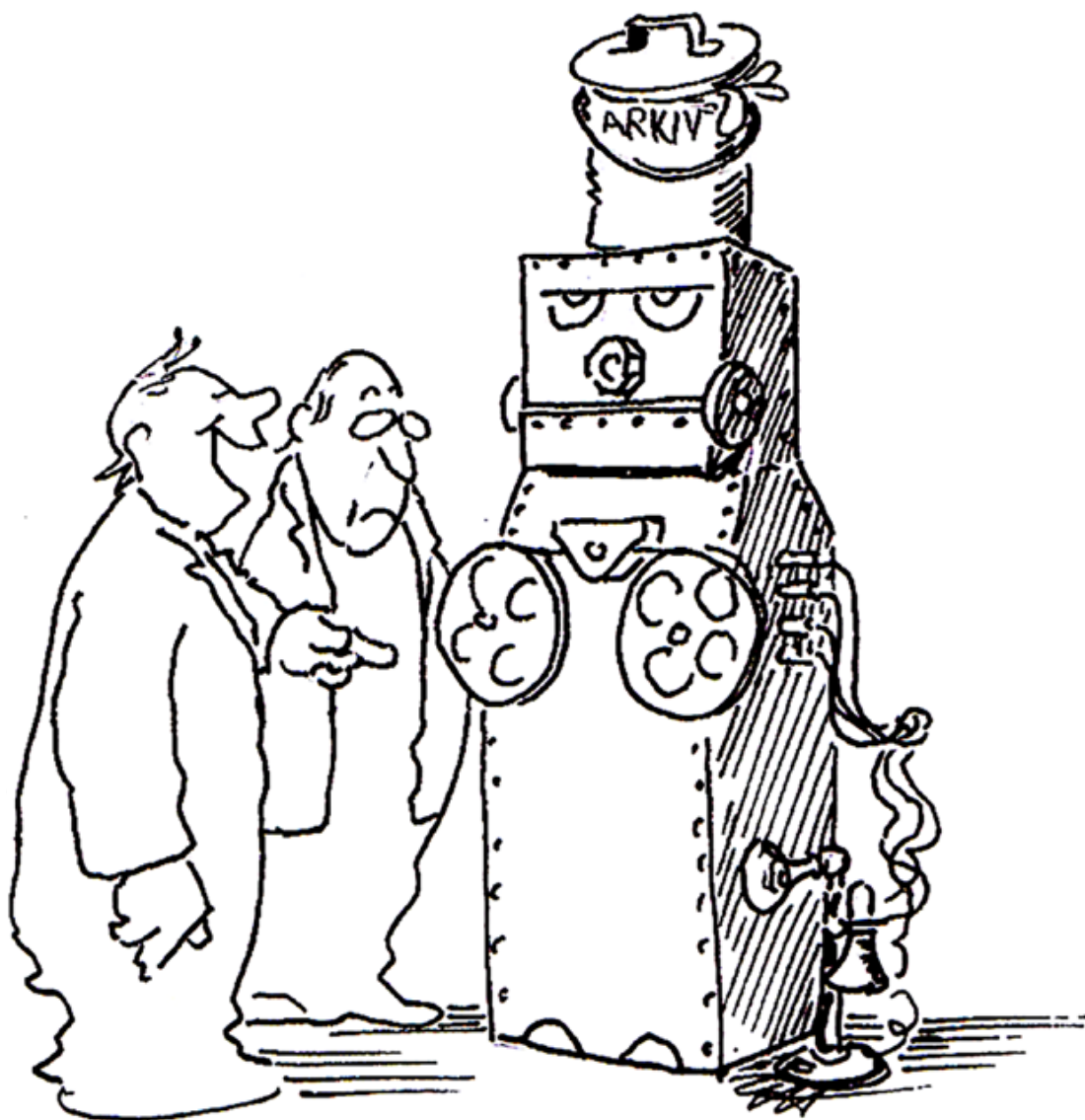
For eksempel hvis du har søkt på nettet med ordet «ski», så bli ikke overrasket om du får masse reklame fra sportsbutikker neste gang du leser for eksempel avisen på nett. Eller hvis du har kjøpt en ny bil. Bilforhandleren vil be deg om e-post-adressen din så de kan «minne deg på neste service-besøk». Men denne adressen kan selges videre til bilutstyrsbutikker som

¹ KI pioner John McCarthy

da vil sende deg reklame om tilhengere, skistativ og så videre.

Å finne ut hvem som sannsynligvis er de mest aktuelle kjøpere av deres produkter eller tjenester er svært mye verdt for alle selskaper. Og her hjelper altså KI dem med saken.

I Norge har vi et meget aktivt Datatilsyn som passer på så godt de kan og skjerner oss fra de mest utspekulerte forsøkene. I Europa har vi GDPR (General Data Protection Regulation) som også fanger opp mye.



Tegning: Geir Helgen

KI utvikles til menneskehetens beste får vi håpe. For det finnes noen eksempler eller prøveprosjekter som har skapt mye kritikk og bekymring.

Det er gjort forsøk på å automatisere rettsprosesser der nevrale nettverk er gitt informasjon om mengder av tidligere rettsavgjørelser, med bilder av personer og mange personlige opplysninger. Så etter opplæring av systemet, blir det anvendt på nye prosesser der altså maskinen kan bestemme om vedkommende er skyldig eller ikke.

Eller forsøkene på å behandle søknader om støtte, trygd eller erstatning automatisk. Igjen med masse data i tillegg til gjeldende regelverk. Så bestemmer maskinen.

Begge disse eksemplene er avsluttet og gravlagt så langt. Heldigvis! Og grunnen er at disse dype nevrale nettverkene kan vanskelig etterprøves: Hva la maskinen vekt på i hvert tilfelle? Det finner man ikke ut av og det er gjemt dypt inne i nettverket som en kombinasjon av mange ting.

Maskinen kan for eksempel vurdere avstand mellom øynene, lengde av panne, skjegg, mulig vennekrets, handlevaner og mange andre ting. Altså ikke bare lov og rett, men også en mengde andre mer personlige data kan vurderes av maskinen og konklusjoner trekkes. Det bryter radikalt med vår oppfatning av like-behandling. Og kan grense til fordommer. Det minner meg om en speiderguttbok fra 1930-tallet der det hevdes at gutter med en hårlokk ned i pannen var mindre intelligente enn andre.

Men det er mange andre prosjekter som ser mer lovende ut. I Tokyo satte man i gang en maskin med KI som skulle fungere som en almenpraktiserende lege. Det vil si: den skulle sette en diagnose på

pasientene. Hva feiler det deg? Svarene ble sammenlignet med diagnosene satt av menneskelige leger – og maskinen gjorde en bedre jobb! Igjen ved å fore den med masse data for opplæring på forhånd.

Også innen tidlig kreftdiagnose er det vist lovende resultater ved blant annet å fore maskinen med bilder av utallige vevsprøver og annet. Lungebetennelse er svært vanskelig for legen å finne på røntgenbilder. Men KI greier jobben veldig mye bedre!

Gjenkjenning av tale og automatiske oversettelser er et annet lovende felt. Med raske maskiner kan dette også gjøres simultant. Da trenger vi ikke å forstå og snakke så mange språk lenger: Maskinen gjør det for oss – i sanntid! Og denne maskinen kan faktisk være en smarttelefon også.

Så det er plusser og minuser ved KI. Men et svært potensiale – som vi håper og tror utvikles i fruktbar retning fremover!

Det er noen områder der vi mennesker er helt suverene: moral, etikk, empati og sunn fornuft. Ingen har hittil sett noen mulighet for å bygge disse viktige egenskapene inn i KI. Og det skal vel godt gjøres! Intelligens er nå en ting; holdninger og fornuft er noe helt annet.

Jeg vil sitere fra boken Kunstig intelligens – den usynlige revolusjonen av Per Kristian Bjørkeng: «Folk flest tror revolusjonen først kommer hvis robotene blir like smarte som oss. Kanskje det ikke er så rart at mange ikke får øye på at revolusjonen allerede er her. Den er nemlig usynlig.»

Legekonsultasjon på nett

En e-konsultasjon gir deg en enkel og trygg kommunikasjon med din fastlege når du trenger helsehjelp som ikke er akutt eller når du ikke trenger å møte opp fysisk for å få tatt blodprøver eller undersøkelse.

Annette Hannestad

Digital konsultasjon med din lege er en legetime som gjennomføres via internett ved hjelp av lyd, video, sms eller tekst-samtale (chat). Du kan bruke din smarttelefon, din PC eller din iPad/nettbrett og du må være koblet opp til internett. Du betaler vanlig egenandel og fakturgebyr for en e-konsultasjon. Har du frikort er tjenesten gratis.

Det finnes mange nettsteder som tilbyr digital legekonsultasjon i Norge. Her skal vi beskrive to av de største tjenestene, men de andre fungerer stort sett på samme måte.



Helsenorge.no

Dette er en offentlig tjeneste. Via Helsenorge kan du:

- Bestille e-konsultasjon (helserelaterte spørsmål som bare legen kan besvare)
- Forny resept (som legen kan besvare/ta imot)
- Kontakte legekantoret (administrative henvendelse så som åpningstider, ferieavvikling og adresse med mere)
- Bestille time (administrativ henvendelse)
- Noen fastleger kan også tilby bestilling av influensavaksine

Helsenorge har flere tjenester enn de som er nevnt her.

[1 helsenorge.no](https://helsenorge.no)



Fremgangsmåte for e-konsultasjon

Du åpner siden helsenorge.no¹ og logger deg inn ved å trykke på den blå knappen øverst til høyre **LOGG INN** med en totrinns-bekreftelse, for eksempel BankID.

Ny side kommer opp med hilsen Hei, fornavnet ditt og navnet på din fastlege. Hvis din fastlege ikke benytter seg av Helsenorges e-tjenester får du følgende beskjed:

Din fastlege tilbyr ikke timebestilling og dialog på Helsenorge.

Hvis din fastlege benytter seg av Helsenorges tjenester får du opp en ny side. På denne siden er det flere valg.



Utsnitt fra skjermbilde på Helsenorge

Trykk på **START E-KONSULTASJON** og ny side kommer opp med spørsmålet «HVA GJELDER DET?»

Du får to valg. Du trykker på **KONSULTASJONEN GJELDER ANDRE SPØRSMÅL** hvis ditt spørsmål ikke er koronarelatert.

Nå kommer selve e-konsultasjonssiden opp og her skal du fylle ut **Emnefeltet** og **Meldingsfeltet**. Du kan også laste opp et bilde eller en tekstfil hvis du ønsker det.

Når du er ferdig, trykker du på **SEND** knappen og deretter får du opp en **KVITTERINGSSIDE**. Svar fra ditt legekontor burde komme innenfor fem virkedager.



Pasientsky.no

Dette er en privat tjeneste som stort sett tilbyr det samme som nevnt under Helsenorge.no.

Fremgangsmåte for video-konsultasjon

Du logger deg inn på pasientsky.no.² Da kommer du direkte til siden for pasienter hvor du logger deg inn med en totrinns-bekreftelse, for eksempel BankID.

Når du har logget deg inn kommer **Min Side** opp, det vil si alt legekontoret har

registrert om deg. Navn, adresse, telefon og e-post, tidligere konsultasjoner, resepter med mere.

På denne siden kan du bestille videokonsultasjon, vanlige konsultasjoner og se din kommunikasjon med legen.

Når du trykker på **VIDEOKONSULTASJON** kommer det opp et «bestillingsskjema» som du må fylle ut. Det er **KLINIKK/INFO – HVA GJELDER DET? – KOMMENTAR**. Du kan på samme bestillingsskjema bestemme når (dato og tid) du ønsker videokonsultasjonen.

Dette bestillingsskjema må du fylle ut og når du er ferdig så trykker du **BEKREFT** på den grønne knappen til høyre.

Fremgangsmåte for vanlig konsultasjon

Når du trykker på **NY KONSULTASJON**, bestiller du en vanlig oppmøtekonsultasjon. Fremgangsmåten er den samme som beskrevet ovenfor. Også her må du trykke på **BEKREFT**.

Trykker du på **START HELSEHJELP** får du de samme valgene – det er flere veier til samme mål.

Du kan også se dine resepter og bestille ny resept fra legen gjennom å trykke på **FORNYELSE AV RESEPT FRA LEGEN**.

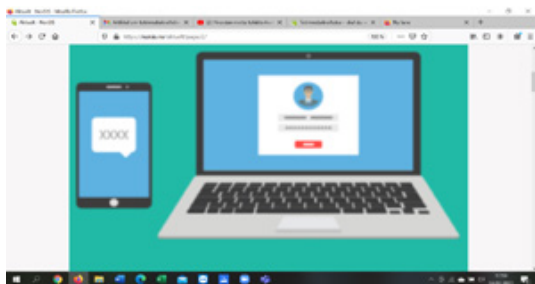


Utsnitt av skjermbilde på Pasientsky

Totrinns-bekreftelse

– skal du velge SMS eller app for sikkerhetskoden?

Når du skrur på totrinns-bekreftelse på innloggingene dine, kan du i noen tilfeller velge å få sikkerhetskoden i en app eller som SMS. Hva skal du velge og hvorfor?



Basert på informasjon fra [NorSIS](#)¹

Hva er totrinns-bekreftelse?

Totrinns-bekreftelse (autentisering) er et ekstra sikkerhetsnivå for innlogging. Med totrinns-bekreftelse logger du inn med noe du vet (ditt passord) i tillegg til noe du får (en engangskode på telefon).

Totrinns-bekreftelse gjør kontoen din sikrere fordi det hindrer andre å logge inn på din konto, selv om uvedkommende kjenner til ditt passord. Dette fungerer på nesten samme måte som når du logger inn i nettbanken med BankID, med at du i stedet bruker en engangskode du mottar på SMS eller ved hjelp av installert telefon app (som er avhengig av tjenesten).

Hvordan får jeg koden? Og hva med fordeler og ulemper?

SMS

Den kanskje vanligste metoden for å få engangskoder til totrinns-bekreftelse, er å få dem tilsendt som SMS. Dette er enkelt

å forholde seg til, men det kan også være mindre pålitelig til tider, da man kan oppleve at SMS-er med kode kommer tregt, eller ikke i det hele tatt. Kriminelle har også teknikker for å kapre andres mobilabbonement ved å rapportere mobilen din for mistet, og dermed også SMS-ene med koder for totrinns-bekreftelse (såkalt SIM-swapping).

Men selv om SMS er den minst sikre av metodene for totrinns-bekreftelse, er det fortsatt mye bedre enn å ikke bruke totrinns-bekreftelse. Mange nettsider har også SMS som eneste alternativ for totrinns-bekreftelse.

I en app

Å få engangskoden generert i en app er langt sikrere enn å få den på SMS, og mer pålitelig. Dersom du velger å gå for en app, er utfordringen at det er flere apper å velge mellom. Noen synes det er vanskelig å vite hvilken app de skal velge, både når det kommer til brukervennlighet og sikkerhet. Den mest brukte er kanskje Google Authenticator, i tillegg har vi Authy som har litt ekstra funksjonalitet. Microsoft har sin egen løsning som de benytter til sine tjenester, kalt Microsoft Authenticator. Alle disse tre appene hentes fra Google Play eller App Store.

Det er en fin orientering om emnet i videoen i NorSIS' artikkel. " Den aller beste måten å sikre innloggingene dine på er

[1 norsis.no/totrinnsbekreftelse-skal-du-velge-sms-eller-app-for-sikkerhetskoden/](https://1.norsis.no/totrinnsbekreftelse-skal-du-velge-sms-eller-app-for-sikkerhetskoden/)

med totrinns-bekreftelse" med lenken
Hvordan motta [tofaktorkoder](#)².

Og ikke nok med det:

Det finnes minst to metoder til som kan være enda sikrere: Gjenopprettingskoder og Fysisk Sikkerhetsnøkkel (som er en «USB pinne» som må brukes). Men disse metodene er mindre brukt. Så vi får gå igjennom disse ved et senere tidspunkt.

Apper med skylagring

For de fleste vanlige brukere er risikoen for å miste mobilen langt større enn risikoen for å bli utsatt for SIM-swapping og målrettede angrep. Nettopp det at du kan komme til å miste mobilen, er også grunnen til at NorSIS anbefaler at du bruker en app med skylagring.

Totrinnskodene i en app varer bare i en kort stund før de genereres på nytt. Den fungerer på samme måte som BankID på mobil, det vil si koden vises på denne appen, slik som BankID-koden vises i BankID-appen.

Førstegangsoppsettet av appen tar seg av dette, i tillegg til å kreve totrinns-bekreftelse med SMS (siden appen ikke er ferdig satt opp enda).



Skylagring blir universelt fordi du da bruker samme app på alle tjenestene. Det er med andre ord en enklere måte å sikre at du ikke mister tilgang til tjenestene dine.

Slik aktiverer du totrinns-verifisering på en iPhone med iOS 10.3 eller nyere:

- Gå til **Innstillinger > [navnet ditt] > Passord og sikkerhet**
- Velg **Slå på tofaktorautentisering**
- Trykk på **Fortsett**
- Du vil deretter bli bedt om å taste inn mobilnummeret du vil motta verifiseringskoder på
- Trykk på **Neste**, og du skal motta en kode
- Skriv inn denne koden for å verifisere mobilnummeret ditt, og slå deretter på **Tofaktor autentisering**

Slik aktiverer du totrinns-verifisering på Android:

- Gå til **Innstillinger > Google**
- Trykk på **Pålogging og sikkerhet** (eventuelt under «Sikkerhet» i Google-kontovalget)
- Velg **2-trinns bekreftelse**, og følg instruksene på skjermen. Det kan hende at du må logge på Google-kontoen din på nytt

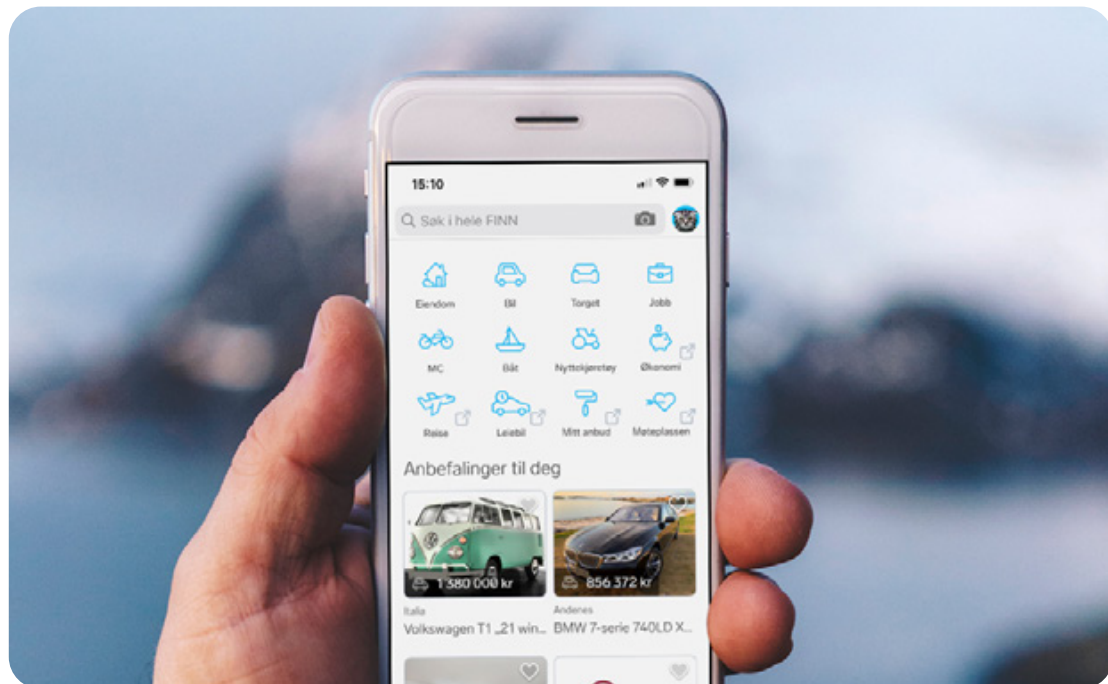
Som en konklusjon er det viktig at du slår på totrinns-bekreftelse der det er mulig. Løsningen med SMS, som i de fleste tilfeller er enklest å sette opp, er en fullgod løsning for å beskytte din konto.

Anbefales! Og lykke til!

² youtube.com/watch?v=mWwzQv5nqfl

FINN.no

Ideelt hvis du trenger noe nytt, noe brukt eller bare vil tømme loftet!



Tom Widerøe, utvikler hos FINN.no

En gang i tiden brukte vi Aftenposten og andre aviser om vi trengte en ny bil, drømte om et nytt hjem, eller ønsket å ta neste steg i karrieren. Alt av rubrikkannonser fant man her. Da internett begynte å bre om seg, åpnet det seg mange nye muligheter, og da kom FINN.no til verden.

En tjeneste for alle

Mens Aftenposten fungerte best for folk som bodde nær Oslo, er FINN en tjeneste som brukes over hele landet. I dag er 13 % av de som har en brukerkonto på FINN over 60 år.

Tjenester som tilbys er eiendom, biler, jobb, reise og brukthandel (Torget). I tillegg brukes også FINN i krisetider, med for

eksempel «Koronahjelpen» og en tjeneste for å bistå de evakuerte etter jordslaget i Gjerdrum. Det sistnevnte på oppfordring fra Gjerdrum kommune.

FINN er opptatt av at nettstedet kan brukes av folk i alle aldre, og uten at de behøver å være veldig erfarne på internett. Nettstedet kan derfor virke litt gammeldags på yngre brukere, men for FINN er det viktigere at folk kjenner seg igjen fra den ene dagen til den neste, enn å kaste seg etter de nyeste trendene.

Det er viktig at folk finner det de søker etter på FINN. Derfor er det mulig å spesifisere søkene. For eksempel på **Eiendom**, kan man søke etter boliger med heis eller som ligger i første etasje, slik at treffene blir tilpasset den enkeltes behov.

Videre er det viktig at nettstedet er universelt utformet, slik at flest mulig kan bruke det uten hindringer. FINN har en egen «universell utformings-gruppe» med ildsjeler som sørger for at alle ansatte lærer hvordan de kan etterleve kravene om universell utforming av nettsteder. Én av utviklerne, som er blind, passer ekstra godt på at FINN fungerer for personer som er avhengige av data-hjelpemidler, som skjermlesere, talegjenkjenning og bryterstyring, når de er på internett.

Bra for kjøper, selger og miljøet

Når barna har forlatt redet er det mange som velger å flytte til en mindre og mer praktisk bolig. Både ny bolig og problemet med alle ting fra gammel bolig, som det ikke er plass til i den nye, kan finnes/løses på FINN. Selv om det kan være fristende å kjøre alt overflødig på dynga, er det lurt å tenke at det man selv ikke trenger kan være nyttig for andre.

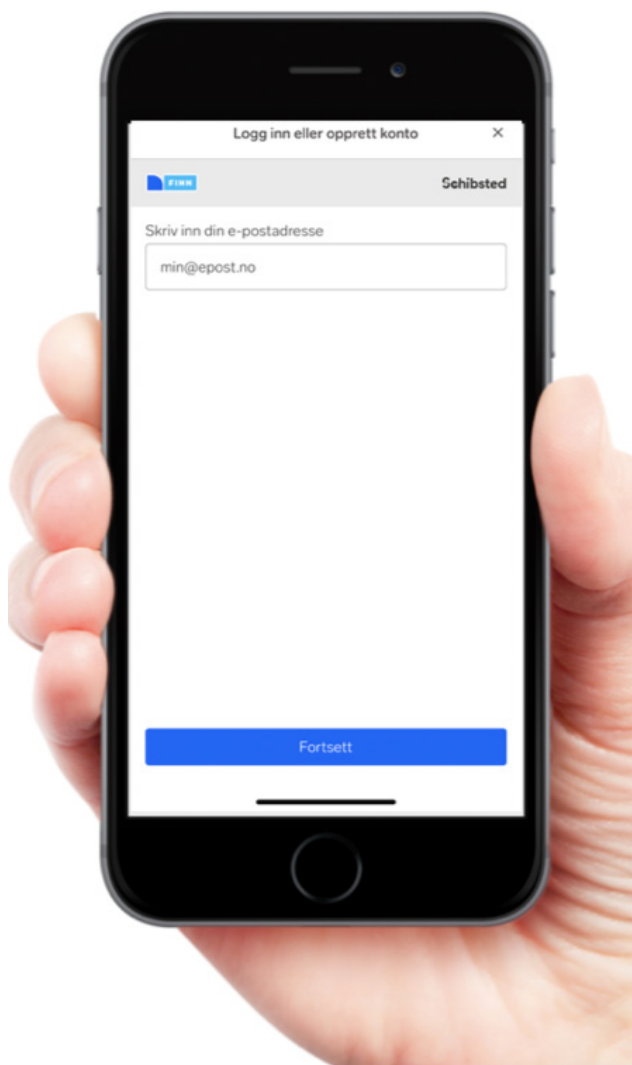
Å annonsere ting på **Torget** på FINN er gratis. Du kan enten selge eller gi bort det du selv ikke lenger bruker. Dermed kan det være penger tjent for deg og penger spart for den som kjøper brukte ting. Dette gir også mindre avtrykk på miljøet, og blir altså «Vinn - Vinn» for alle tre parter!

Slik lager du en annonse

Den enkleste måten å lage en annonse på er å laste ned FINN.no-appen til din smarttelefon fra App Store eller Google Play. Eller du kan åpne internett-siden finn.no for å opprette en bruker og lage en annonse.



Etter å ha åpnet appen må du registrere deg som bruker. Klikk på **Logg inn**, fyll ut din e-postadresse, klikk



Fortsett, og lag et passord. Nå er du klar til å lage en annonse.

Vær obs på at kontoen du nå har laget er en Schibsted-konto, som også kan bruke hos for eksempel Aftenposten, VG eller Mittanbud.no.

Når du er logget inn kan du lage en annonse.

- Du begynner med å trykke på det midterste **ikonet med et pluss tegn**, nederst på mobilskjermen (På PC er ikonet ett pluss-tegn  **Ny annonse**, og finnes øverst på siden)
- Trykk deretter på **Lag ny annonse**

- Er det brukte ting du skal selge, så velger du **Torget** og **Privat**
 - Skriv hva du har tenkt å annonsere. Nå vil appen foreslå kategori/-er. Velg den som er riktigst for deg.
 - Trykk på **Kamera**  for å ta bilder av det du skal selge, eller bruk et bilde du har liggende
 - Etterpå fyller du ut resten av feltene for å gi en best mulig beskrivelse av varen
- Husk at det er enklere for kjøperen å finne annonsen din hvis du lager én annonse per ting du selger fremfor å samle alt sammen i samme annonse.

Når en kjøper har funnet en annonse med ting som ønskes kjøpt, opprettes kontakt med selger ved å trykke på den store blå knappen **Send melding**. Da kan man spørre om å få kjøpe varen. Selger mottar e-posten både i privat e-postkasse og i appen, men den må besvares via meldingen i appen. Du finner meldingen ved å trykke på **snakkeboble-ikonet**  nederst på mobilskjermen.

Kjøperen må også være logget inn for å kunne kontakte deg, slik at du ikke skal bli lurt av en anonym person. Du kan også se hvordan andre, som har handlet med denne personen, har vurdert vedkommende.

Når dere har blitt enige om en handel er det vanligste at kjøper henter varen hjemme hos selger og betaler kontant eller med Vipps. Hvis dere bor langt fra hverandre er det mulig å bruke en tjeneste som heter Helthjem. Da får du noen til å hente varen hjemme hos deg og levere den på døra til kjøperen. Vær imidlertid oppmerksom på transportkostnadene ved dette!

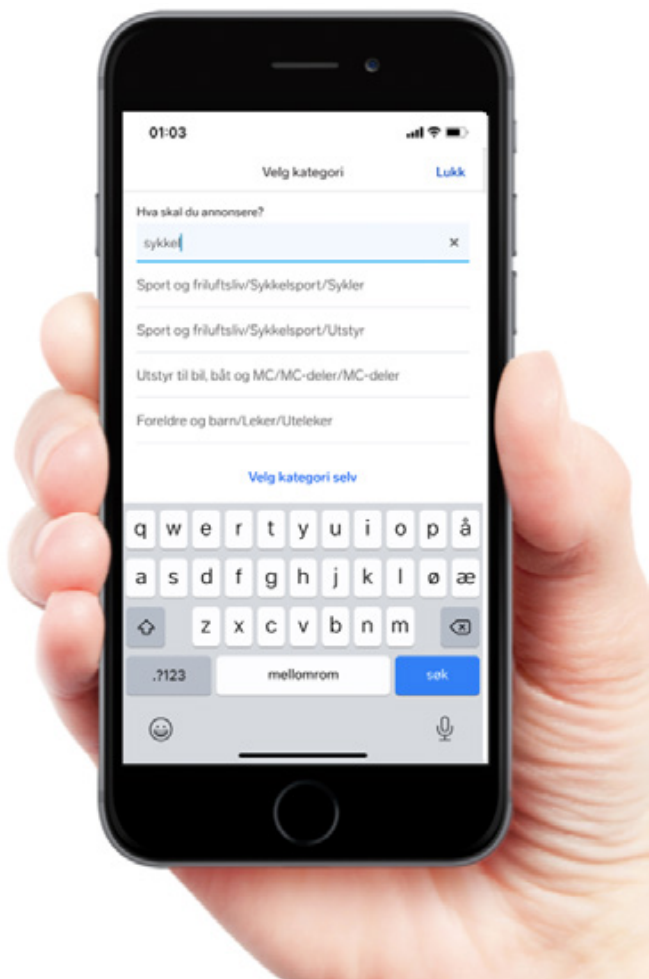
Får du problemer?

Det er ikke alltid ting går helt som planlagt, selv om FINN skal kunne brukes av

alle uansett alder, funksjonsevne eller digital kompetanse.

Hvis du opplever at ting ser litt merkelig ut eller at det forventede ikke skjer når du klikker på noe, kan det hende du bør oppdatere programvaren på smarttelefonen eller PCen din. Hvis dette ikke gjøres automatisk, kan du selv gjøre dette via innstillingene på telefonen eller via nettlesermenyen på PCen.

Opplever du andre problemer kan du kontakte hjelpesenteret ved å ringe **22 86 44 10**. FINN vil gjerne vite om slike problemer for å kunne forbedre seg.



Nye EU-regler for betaling på nett

For å bedre forbrukernes rettigheter og å forebygge svindel på nettet, har EU og dermed også landene i EØS-området, innført et nytt revidert betalingstjenstedirektiv, som inneholder nye regler for betaling med bankkort på nettet.

Fra og med 1. januar 2021

De nye reglene gjelder for betaling med bankkort i tradisjonelle nettbutikker og i apper.

For kjøp på nettet eller via apper for over 300 kroner, kreves det SCA (Strong Customer Authentication), på norsk Sterk Kunde Autentisering (SKA).

Alle nettbutikker og apper i EU/EØS er pålagt til å bruke denne sikkerheten.

Sterk Kunde Autentisering er et krav som ber bedrifter om å bruke minst to autentiseringselementer for å verifisere elektroniske betalinger.

Det betyr at du skal kunne identifisere deg ved hjelp av to av tre følgende elementer:

- en mobiltelefon eller nettbrett, der du får for eksempel tilsendt en kode for å godkjenne betaling
- kunne bekrefte din identitet ved hjelp av for eksempel ansiktsgjenkjenning eller fingeravtrykk
- kunne bekrefte betalingen ved hjelp av en PIN-kode eller et passord

Dette er altså et nytt europeisk myndighetskrav for å redusere svindel og gjøre online-betalinger sikrere.

Dessverre har ikke alle nettbutikker eller apper denne løsningen på plass. Det betyr at du kan oppleve at betalingen din blir avslått. Det er ikke noe du gjør feil, og det skyldes heller ikke noe feil på din PC eller nettbrett. Det er selve appen eller



nettbutikken som ikke har fått oppdatert sine systemer og dermed ikke oppfyller de nye sikkerhetskravene. Noen nettbutikker og apper praktiserer dette strengere.

Banken din kan ikke gjøre noe med dette. De er nemlig blitt pålagt av myndighetene å avvise betalinger som ikke oppfyller sikkerhetskravene.

- Du vil de fleste steder kunne betale med kort i nettbutikker eller apper når beløpet er under 300 kr, uten å måtte bruke ytterligere autentifisering
- Skal du betale for transport eller parkering på en såkalt ubemannet terminal, vil betalingen kunne gjennomføres selv om det ikke finnes noen måte å taste PIN-kode på automaten
- Registrerer du kortet ditt for en abonnementstjeneste for eksempel Netflix, er det bare krav om denne sterke kundeautentisering første gang du legger inn kortet

Lykke til!

Betal kontaktløst i butikken med mobil

Med Google Pay for Android eller Apple Pay for iPhone kan du betale med smarttelefonen i butikken, i stedet for å bruke bankkortet ditt. Du bare holder baksiden av mobilen mot betalingsterminalen på samme måte som du betaler kontaktløst med bankkortet ditt.



Joop Cuppen/Laila Solbak Vonheim

Google Pay-appen

Google Pay-appen gir brukere mulighet til å betale kontaktløst i butikker, forutsatt at butikken har aktivert betalingsterminalene for å kunne ta imot slike mobil-betalinger. Betalingstjenesten er basert på den kontaktløse NFC-teknologien, den samme teknologien som benyttes i kontaktløse bankkort og i smartklokker. NFC er en forkortelse for Near field communication (nærfelts kommunikasjon), som er en trådløs overføringsmetode. Den fungerer bare innenfor noen få centimeter, i motsetning til Bluetooth som fungerer over litt lengre avstand.

Om du har et bankkort som kan brukes til kontaktløs betaling ser du det på dette symbolet på bankkortet.)))

Betalingen gjennomføres på få sekunder, og det er ingen gebyr knyttet til betaling med Google Pay. En del nettbutikker og apper har også lagt inn muligheten for å betale på den måten.

Når du bruker Google Pay-appen vær bevisst på at du har akseptert Googles brukervilkår, som betyr at du har gitt samtykke til å dele transaksjonsdata med Google hver gang du bruker appen til å gjennomføre en betaling. Du kan når som helst trekke tilbake dette samtykket ved å

avregistrere betalingskortet i Google Pay.

Forutsetninger for å kunne bruke Google Pay:

- Du må ha en konto hos en av bankene som støtter Google Pay
- Du må ha et Visa-kort eller Mastercard som støtter kontaktløs betaling
- Du må ha NFC funksjon på din Android telefon og funksjonen må være slått på (Finnes under Innstillinger – Tilkoblinger)

Er det trygt?

Dersom du ønsker å bruke Google Pay, er det først og fremst en sterk anbefaling at du sikrer din smarttelefon med skjermlås, dersom du ikke allerede har gjort dette. Det betyr at du må låse opp mobilen med PIN-kode, mønster, passord, fingeravtrykk eller netthinneskanning.

Når du betaler med Google Pay erstattes dine kortopplysninger av en unik og dynamisk kode, som brukes i betalingsprosessen i stedet for kortopplysninger. Det kalles Visa tokenisering, og sørger for at sensitiv data ikke eksponeres for butikken eller andre parter. Betaling ved hjelp av NFC teknologien er dermed like sikker som kontaktløs betaling med vanlig bankkort.

Betale med Google Pay

Google Pay-appen lastes ned fra Google Play Store, og betalingskort legges inn. Deretter må du akseptere vilkårene og tas-te inn bekreftelseskoden du får i SMS fra banken, før Google Pay er aktivert for bruk.

Du vil se disse symbolene på betalings-terminalen dersom du kan betale ved hjelp av Google Pay:



Sørg for at mobilen din er åpen før du berører betalingsterminalen. Det er ikke nødvendig å åpne Google Pay-appen. Deretter holder du telefonen over betalings-terminalen i noen sekunder. Når betalingen er godkjent ser du en blå hake på mobilskjermen.

Apple Pay-appen

Apple Pay for iPhone brukere er basert på den samme NFC-teknologien som for Google Pay, og det er heller ingen ekstra gebyr knyttet til betaling med Apple Pay. Som for Google Pay gjelder visse begrensninger på hvilke telefoner som kan brukes og hvilke banker som lar deg bruke Apples betalingsløsning. Du må ha en iPhone 6 (lansert i 2014) eller nyere – eventuelt Apple Watch. DNB og Sparebank 1 er blant bankene som ikke støtter Apple Pay.

Dersom telefon og kort er klarert, åpner du "Wallet-appen" (digital lommebok) på telefonen og trykker på plussymbolet for å legge til kortet. Der er det bare å følge instruksene, der du enten tar bilde av kortet eller plottet inn sifrene manuelt. Enkelte banker vil kreve ekstra sikkerhet i form av pålogging med BankID, at du må laste ned en app fra banken eller lignende, men dette vil du få beskjed om.

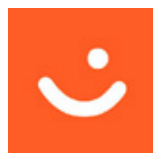
Betale med Apple Pay

Du vil se disse symbolene på betalings-terminalen dersom du kan betale ved hjelp av Apple Pay:



Åpne telefonen ved å taste kode eller bruk ansiktsgjenkjenning eller fingeravtrykk. Da startes og låses Apple Pay opp, og så er det bare å legge telefonen inntil kortterminalen og betale.

Vipps i en fei



Vipps, så er det gjort. Litt sånn er det med Vipps også. Du slipper kontanter, og det er enkelt enten du skal betale, overføre eller motta penger med mobilen.

Joop Cuppen

Vipps ble lansert av DNB i 2015, og ble raskt populær. Med appen kan du overføre penger til andre uten å logge deg inn i nettbanken og uten å vite deres kontonummer, du trenger bare telefonnummeret til mottakeren. Vipps kan brukes uavhengig av hvilken bank du har. Du må ha en iPhone eller Android smarttelefon for å bruke appen.

Å vipse, det vil si å betale med Vipps-appen, er like enkelt som å sende en tekstmelding. Når du tar den i bruk, kobler du sammen bankkortet og telefonnummeret ditt. Med det sier du at penger overført til og fra ditt mobilnummer skal sendes til eller trekkes fra bankkontoen som er koblet til det aktuelle kortet. Hvis du skal sende penger til andre, kan du finne dem blant kontaktene du har lagret på telefonen din, eller du kan skrive inn mobilnummeret deres.

Mottaker må også ha Vipps. Du vil få beskjed i appen at det ikke er mulig å fullføre transaksjonen hvis du prøver å sende til et nummer som ikke er registrert i Vipps.

Foreninger, firmaer og butikker kan også registrere seg som brukere på Vipps, da får de tildelt et eget nummer du kan overføre penger til. Appen har et søkbart register over alle registrerte organisasjoner.

Du kan både sende penger, be om penger og dessuten skanne og betale papirfakturaer slik at du slipper å skrive inn kontonummer og lange KID-numre. Når du skal vipse til lag, firmaer og butikker brukes ditt bankkort som betalingsmiddel.

Å vipse penger til privatpersoner er gratis inntil 5000 kroner. Skal du vipse 5001 kroner eller mer koster det 1% av beløpet. Å vipse til lag, foreninger og bedrifter er gratis uansett beløp.

Slik kommer du i gang med Vipps

Etter at du har lastet ned Vipps-appen, må du først registrere deg for at du kan begynne å bruke appen.

Trykk på **Registrer deg** og trykk på **Over 15 år**.

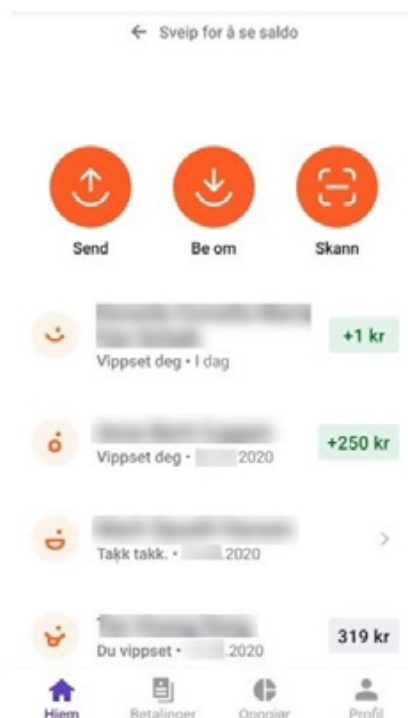
I registreringsprosessen skal du gjennom en del steg, blant annet:

- Oppgi navn, personnummer og mobilnummer. Trykk hver gang på **Neste** for å komme til neste steg
- Du vil nå få tilsendt en melding på din mobil med en bekreftelseskode. Skriv inn koden og trykk **Neste**
- Du blir nå bedt om å logge inn med din BankID eller BankID på mobil
- Legg til et bankkort ved å fylle inn kortnummer, utløpsdato og CVC-kode
- Velg en pinkode for å komme inn i Vipps (det er også mulig å logge inn i Vipps med fingeravtrykk eller ansiktsgjenkjenning)

Nå er det opprettet en kobling mellom mobilnummer og kontonummer slik at du kan betale med Vipps via mobilnummeret. Etter registreringen er du klar til å bruke Vipps som betalingsmiddel.

Hvordan bruke Vipps

Når du åpner Vipps ser du dette inngangsbildet.



Hold fingeren øverst og sveip til venstre, for å se saldoen til det kontonummeret du har registrert i Vipps.



Med dette valget kan du sende penger (betale) til privatpersoner, bedrifter, lag og foreninger.



"Be om" gjør akkurat det ordet sier, nemlig å sende en melding til noen der du ber om et visst beløp.



Med denne funksjonen kan du skanne en regning eller en QR-kode, for å betale regningen.

Under disse tre knappene finner du oversikt over «Vipps-trafikken», altså det som er vipset til deg (markert med + og grønn skrift) og det du har vipset til andre (sort skrift).

Nederst i Vipps finner du fire ikoner. Ikonet som er aktivt, er blåfarget, mens ikoner som ikke er aktive, har en grå farge.



Betaling



Oppgjør



Profil

Hjem-ikonet viser inngangsbilde til Vipps.

Betaling-ikonet: Trykk på **Se Historikk** for å se oversikt over alle betalinger via vipps til bedrifter, lag, foreninger osv.

Oppgjør-ikonet: Du kan opprette et oppgjør, for enkelt å dele utlegg på to eller flere personer. Det vil si at en person betaler for alle og sender et oppgjør for det vedkommende har betalt for.

Alle personene som er lagt til i dette oppgjøret, får nå en melding på sin mobil om oppgjøret og hvor mye de skal vipse til den som har opprettet oppgjøret.

Profil-ikonet: Her kan du blant annet endre personlig informasjon og bankkort du har registrert, og slå av og på noen innstillinger som måten du kan logge inn på Vipps.

Lykke til med bruken av Vipps!

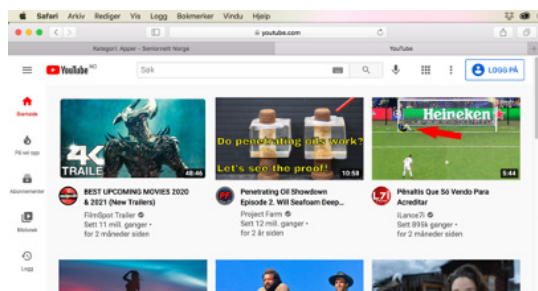
Både SE og HØR hvordan du gjør ting!

Om skriftlige bruksanvisninger, oppskrifter og lignende er vanskelige å forstå kan det være en fordel å få se hvordan ting skal gjøres. Slike muligheter finner du på nettsiden YouTube. Her kan du virkelig bolte deg i visuelle fremstillinger.



Siri Kessel

Svært nyttig for mange av oss er alle videoene som viser hvordan du gjør ulike ting; alt fra matlaging, snekring og strikking til hvordan du søker om alderspensjon eller hvordan du bruker smarttelefonen, nettbrettet og datamaskinen.



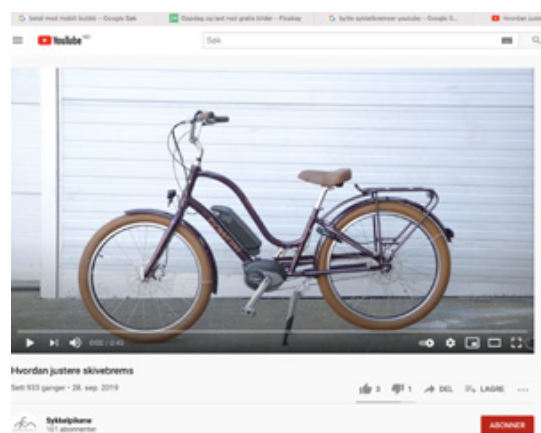
Slik gjør du

Åpne nettsiden til [YouTube](https://www.youtube.com).¹ Om du da først får opp et vindu hvor du blir bedt om å logge deg på, klikker du på **NEI TAKK**. Da får du tilgang til YouTube-siden, og kan sette markøren i **SØK**-feltet øverst på siden, til høyre for YouTube-logoen.

Nå er det bare å skrive i vei for å søke etter det du lurer på, for eksempel hvordan du skal lage skreimølje, insektshotell, strikke sokker, reparere sykkel, hvordan bruke

[1 www.youtube.com](https://www.youtube.com)

smarttelefonen eller hvordan søke om alderspensjon. Mulighetene er utallige!



Vær obs på at det før listen over videotreff kommer opp annonser fra både kommersielle og offentlige aktører. Ved søk etter tidsaktuelle saker/informasjon for eksempel alderspensjon, er det lurt å filtrere søket slik at det er de nyeste videoene som vises først. Dette gjør du ved å klikke på **Filtrer**.

Velg **Sorter etter** og deretter **Opplastingsdato**.

Sjekk også datoen for publisering, slik at du kan være trygg på at den bruksanvisningen du velger å se på gjelder for det du skal gjøre.

Fjern reklame-visning i videoklipp

At videofilmene avbrytes med reklame-snutter kan virke forstyrrende, men det finnes gratis triks for å unngå reklamen når du bruker YouTube på en internettside, men ikke i YouTube-appen. Som medlem i Seniornett finner du en beskrivelse av hvordan du kan fjerne reklame på [YouTube](#)².

Hva gjør du om du vil vite ennå mer?

Ønsker du å fordype deg i spesielle emner trenger du mer enn en videosnutt. Dette kan du finne i biblioteksdata-baser, men det kan være lurt å finne ut litt mer om hvordan du søker i ulike litteratur-data-baser først. YouTube har videoer som kan hjelpe deg, for eksempel med hvordan du bruker emneord og tegn i søkefelt i ulike biblioteks- og faglitterære-databaser.



Foto: Ragnhild Bye

Om YouTube

Det er et nettsted for visning, opplastning og deling av små videofilmer (vanligvis maksimalt 15 minutter).

Alle kan søke opp og se på innhold på YouTube. Men for å kunne like og kommentere andres videoer eller selv laste opp videoer og abonnere på ulike kanaler/brukere, må du opprette en bruker-profil. Både privatpersoner, private firmaer og offentlige etater kan ha en brukerprofil/kanal.

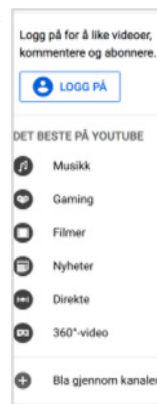
I 2020 var det omtrent 3,2 millioner personer i Norge som brukte YouTube månedlig eller oftere. På samme tidspunkt hadde vel 1,8 millioner nordmenn opprettet sin egen bruker-profil/kanal. I aldersgruppen 60+ var det ca. 24 % som hadde en YouTube-profil, mens høyest andel var det i aldersgruppen 18-29 år med 69 %. (Kilde: [Ipsos](#)³)

Nettstedet ble startet i 2005 og har siden 2006 vært eid av Google.

På YouTube finnes videoer av mye forskjellig. Mest populært er musikk, gaming (spill) og filmer.

I desember 2020 var den mest populære YouTube-kanalen det indiske musikk- og filmselskapet T-Series, med over to milliarder månedlige brukere. Anslagsvis publiseres det nå mer enn 500 timer videoinnhold hvert minutt på [YouTube](#)⁴.

Nettstedet gir brukerne anledning til å reklamere, noe som gjør at brukere som publiserer kanaler og videoklipp som blir sett av mange, kan tjene penger på sine videoklipp.



² www.seniornett.no/det-nye-trikset-for-youtube-brukere/

³ www.ipsos.com/nb-no/ipsos-some-tracker-q320

⁴ Store norske leksikon: <https://snl.no/YouTube>

Tips og triks

Stoppe uønsket telefonoppringning på iPhone

Når telefonen ringer og det er et nummer du ikke gjenkjenner gjør du følgende:

- Avvis telefonsamtalen eller la den ringe helt ut
- Gå inn på internett, for eksempel Gule sider eller 1881, og søk opp nummeret der
- Husker du ikke nummeret kan du alltid finne det igjen på din iPhone under Sist brukte nederst på telefonskjermen
- Skriv inn nummeret i søkefeltet og trykk på **Søk**
- Nå kommer det opp hvem som har ringt. Noen ganger står det at «Dette nummeret er ikke i vår database» og da kan du være helt sikker på at det er et markeds/selger nummer
- Gå tilbake til din iPhone – trykk på **Sist brukte** og trykk på **Info**. 
- Her får du flere valg
- Scroll nederst på siden og trykk på **Blokker**

Nå ringer dette nummeret ikke til deg mere!



Stoppe uønskede telefonoppringning på Android

Det er en god idé å søke opp nummeret på for eksempel Gule sider eller 1881 for å se hvem som har ringt eller om det er et ikke-listet nummer. For Android vil det variere litt fra telefon til telefon, men her er en generell oppskrift:

- Trykk på **telefonsymbolet** (det du bruker når du skal ringe)
- Så trykker du på de tre vertikale prikkene oppe i høyre hjørnet (menusymbolet)
- Velg så **Innstillinger** og så **Blokker nummer**
- Der kan du skrive inn nummeret du vil ha blokkert og det kommer da på listen over blokkerte numre. Du kan avblokkere hvis du vil ved å trykke på minustegnet ved nummeret

En annen måte å blokkere på når du har mottatt en telefon (som du kanskje ikke har besvart) er:

- Etter å ha trykket på **telefonsymbolet**, trykk på nummeret til den som har ringt deg og du vil blokkere
- Så velger du **Detaljer** og så **Blokker nummer** nederst til høyre

Nå ringer dette nummeret ikke til deg mere!

Du kan blokkere Meldinger på omtrent samme måten.



Bruk våtserviett eller lofri klut og såpe for å rengjøre mobilen

Slik rengjør du mobilen

Vi har blitt flinke til å sprite og vaske hendene. Men husker du å vaske mobilen din også? De fleste nye smarttelefoner tåler vann. Sjekk om din mobil tåler vann.

Selv om smarttelefonen tåler vann er det ikke anbefalt å vaske den under rennende vann eller legge den i bløt i vasken. Men smarttelefonen er en versting i forhold til virus og bakterier. Derfor bør den rengjøres daglig.

Slik gjør du

- Skru av telefonen og ta ut alle kabler som ladeledning og lignende
- Vask hendene grundig
- Rengjør telefonen med lofri klut fuktet med vann og håndsåpe. Kluten skal ikke være så våt at den drypper, men være fuktig. Koronavirus «dør» i kontakt med såpe

- Du kan også bruke overflatesprit eller engangsservietter med 70 prosent sprit/antibac og tørke over skjermen
- Vask også eventuelle deksler. Vær oppmerksom på at lærdeksler er vanskelige å rengjøre og kan ha mye bakterier og virus

Vannbestandig

Mange nye smarttelefoner tåler noe vann. Men vær oppmerksom på at riper og slitasje kan ødelegge den vannbestandige beskyttelsen. Hold den derfor unna vann så langt det er mulig.

I spesifikasjonen for et elektrisk produkt skal det opplyses om hvor sikkert produktet er. På smarttelefoner er det spesifisert med IP, som står for International Protection. Deretter er det gjerne to tall. For en iPhone X er tallene IP67 og for en Sony Xperia er tallene IP65 eller 68.

Tallet 6 sier noe om støvgjennomtregning. Skalaen går fra 0 til 6, der 6 er høyeste beskyttelse.

Det andre tallet er 7 for iPhone, 5 eller 8 for Sony Xperia. Tallet viser til hvor vannbeskyttet telefonen er. Skalaen går fra 0 til 8, der 8 er best og 0 er ingen vannbeskyttelse. Når tallet er 5 tåler den spyling fra alle kanter, 6 er kraftig spyling fra alle kanter, 7 angir at produktet tåler kortvarig nedsenkning i vann, 30 minutter og inntil 1 meters dybde. Mens oppgis tallet 8 skal produktet tåle varig nedsenkning i vann.

Husk, selv om produktet tåler vann, ikke vask mobilen under vann! Men viktig å rengjøre telefonen daglig.

Seniornett Datahjelp

Trenger du hjelp med noe din lokale Seniornett-forening ikke kan hjelpe deg med, kan du kontakte oss direkte. Du kan ringe oss, sende en e-post eller fylle ut skjemaet du finner på seniornett.no.

Seniornett Datahjelp har telefontid mandag - fredag fra kl. 09:00 til kl.15:30.



Et medlem får hjelp av Roar Kristiansen. Foto: Kirsten Moe

Roar Kristiansen

Seniornett Datahjelp består i dag av 15 personer som bemanner supporttelefonen. Disse er frivillige fra de forskjellige foreningene, medlemmer med datakunnskap og Seniornetts ansatte. På grunn av gode datasystemer er det uvesentlig hvor i verden en medarbeider befinner seg. Seniornett har for eksempel hatt en person som svarte i supporttelefon fra Spania.

[1 seniornett.no/datahjelp/](https://seniornett.no/datahjelp/)

Hvordan kontakte oss?

Ring oss på telefon 22 42 96 26

Ved hjelp av et fjernstyringsprogram Teamviewer kan du gi oss midlertidig tilgang til din PC, nettbrett eller smarttelefon. Slik kan du enkelt vise oss nøyaktig hva du trenger hjelp til og vi kan løse problemet direkte på din enhet. Du finner instruksjoner for å laste ned [Teamviewer](https://www.teamviewer.com/)¹ på Seniornett sine hjemmesider under fanen **Få datahjelp**. Der finner du separate instruksjoner

for installering til PC, Mac, nettbrett eller smarttelefon.

Du kan også få hjelp av oss til å installere Teamviewer.

Send en epost til datahjelp@seniornett.no
Skriv litt om hva problemet er og oppgi

gjern telefonnummeret ditt.

Fyll ut kontaktskjemaet

Dette finner du på seniornett.no, under fanen «Få datahjelp», nederst på siden.

Når du har fylt ut feltene klikker du på den røde knappen **Send inn**.

Hva har vi gitt hjelp til?

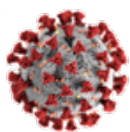
Her vises hvilke problemområder Datahjelpen har bistått med fra uke 38 til uke 50 i 2020, rangert etter hyppighet.

Problemstilling	Forklaring	Antall
E-post	Passord, vedlegg, arkiver og kontakter	265
Avinstallering Prog og App	Fjerne programmer og apper man ikke trenger	116
Windows	Personalisering og få tilbake utseende de er vant til	102
Skriver	Angi som standardskriver, skanning og tilkobling	94
Installere program	Legge inn ønskede program på PC, nettbrett og mobil	92
Internett	Startside, favoritter og generell bruk	91
Oppdateringer	Oppdateringer PC og tredje parts programmer	82
Mobil	Tilkobling Wi-Fi, hvordan bruke og innstillinger	80
Office	Bruk av MS Office, WordPad, Libre Office og Open Office	77
Rensing	Rensing av trege enheter	72
AntiVirus	Mange har 2 eller flere AntiVirus-program på sin PC	65
Filutforsker	Finne filer, overføring og sikkerhetskopi	62
Passord	Få tilgang igjen ved glemt passord	61
Innlogging våre sider	Generere passord til seniornett.no	56
Nettbrett	Tilkobling Wi-Fi, hvordan bruke og innstillinger	49
Microsoft-konto	Opprette en Microsoft-konto	41
Bildebehandling	Bruk av bildebehandlingsprogrammer	37
Apper	Bruk av forskjellige apper til mobil og nettbrett	33
Tips kjøp av ny enhet	Tips til kjøp av datautstyr	29
Facebook/Messenger	Avslutte kontoer, innstillinger og bruk	28
Mac	Alt av spørsmål rundt MAC	28
Nettbank	Er det trygt å bruke og innloggingsproblemer	17
Videomøter	Bruk av Skype, Teams, Google Meet og Zoom	16
Svindelforsøk	Informasjon om svindelmetoder	14
Får ikke startet PC	Hjelp til å få i gang en PC som ikke vil starte	10
Utvidelser nettlesere	Installere, fjerning og bruk av utvidelser	7
Sette opp ny enhet	Installasjon for første gangs bruk	4
Falske programmer	Informasjon om hva du ikke skal klikke på nett	3
Slektsforskning	Programmer og databaser	2
Skattemelding	Finne frem på skatteetaten.no	1
Totalt		1634

Seniornett Drammen - Kurs på nett

Digital dobbeltime: Praktisk arbeid

Pandemien slo inn over landet for alvor i mars 2020. Seniornett Drammen parkerte ganske raskt alle våre aktiviteter i Drammensbiblioteket. Vi forsøkte oss med vanlige kurs i slutten av august. Men vi innstilte etter hvert all aktivitet.



Arve Conradsen

Våren 2020 forsøkte vi oss med styremøte på Teams. Det fungerte ok. Før sommeren prøvde vi oss på styremøte via Google Meet. Det gikk også greit. Vi opplevde at Google Meet var kjappere å komme i gang med.

Når vi på høsten parkerte all aktivitet, gikk vi i tenke-boksen. Da kom vi fram til at når vi klarer å ha styremøte digitalt, så vil også mange av våre medlemmer kunne delta på digital opplæring. Vi ønsket å prøve det ut og valgte å bruke Google Meet som kursplattform. Vi planla en prosess som skulle klargjøre hva som måtte til for at flest mulig skulle kunne delta.

Vi informerte om hvordan man kunne etablere en Google-konto. Vi ble enige om et opplegg for første kurs og kalte det «Digital Dobbelttime: Praktisk arbeid». Navnet indikerte at det er en digital møteform for et opplegg vi tidligere har hatt på Drammensbiblioteket.

Opplegget kan variere noe fra gang til gang. Men vi legger opp til at alle skal få



Drammensbiblioteket

trykke på sine «data-dingser» og finne svar. Vi har etter hvert utvikla opplegget til at alle som skal på denne type opplegg får en lekse de skal gjøre i forkant og de skal sende inn besvarelse. Oppgavene går på å google seg fram til ulike svar, og i tillegg finne opplysninger ved å gå til ulike nettsteder. Alt for å gjøre deltakerne tryggere på å finne informasjon og kunne forholde seg til den.

Vi lærer underveis. På siste kurset gjorde vi en ny vri. Etter å ha jobbet sammen på nett cirka 40 minutter, ble det distribuert nye oppgaver via e-post. Disse skulle

løses i løpet av maks 30 minutter. Alle måtte logge seg ut av møtet. Det ble kort tid etter distribuert ny møteinnkalling til neste seanse som man kunne logge seg inn på når man hadde løst oppgavene.

Reint teknisk fungerer det meste greit. Google Meet er ganske lett å få brukerne inn i. Møteleder sender ut en lenke, mottaker klikker på den og kommer inn i møtet. Inne i møtet kan alle slå av egen lyd og eget kamera dersom de ønsker det. Spesielt er det kjekt om de fleste holder mikrofonen avslått når noe gjennomgås.

Man kan dele sin skjerm med alle møtedeltakerne. Man kan med andre ord vise hvordan ting er eller hvordan ting skal gjøres. Det kan være noen utfordringer knyttet til at ulike deltakere bruker ulikt verktøy (smart-telefon, nettbrett, PC eller Mac). Men vi lærer etter hvert.

Erfaringer så langt? Tja, det går an å kjøre digitale kurs gjennom Google Meet, så absolutt. Det har gitt mersmak. Det settes egne krav til opplegg, man må høste erfaringer og det finnes nok ingen fasit på hva som er riktig tilnærming. Man må prøve seg fram. For min del, som «lærer», vil jeg si at jeg har blitt kjent med flere medlemmer på en fin måte. Jeg føler og tror vi har knyttet sterkere bånd mellom mange deltakere og Seniornett Drammen. Vi kan med stolthet informere om at gjennomsnittsalderen på det siste kurset vi kjørte var 75,5 år. Kom ikke og si at eldre ikke kan!

Digital undervisning kan aldri erstatte vanlig undervisning fullt ut, men det kan være et viktig og riktig tiltak under pandemien.



Skjerm bilde fra kurset på Google Meet

Mange prosjekter gir kunnskap og energi

Seniornetts lokalforeninger og Seniornett sentralt har de siste månedene søkt og fått innvilget en rekke spennende prosjekter som kommer eldre over hele landet til gode.

Kristin Ruud

Kanskje det som gleder mest er de mange prosjektene som Seniornetts lokalforeninger har fått innvilget gjennom Stiftelsen Dam. I forbindelse med koronapandemien har Stortinget bevilget 400 millioner kroner for å forebygge ensomhet blant eldre. Pengene er fordelt til kommuner og frivillige organisasjoner, der Stiftelsen Dam forvalter en pott til fordeling til søkerorganisasjonene.

Og selv om det er lav aktivitet i lokalforeningene nå, er det mange foreninger som har startet opp prosjekter, andre venter til noe lavere smittetrykk. Men det lover godt for aktivitet fremover.

Det er fortsatt mulig å søke prosjektmidler om du sitter på en god ide!

Disse prosjektene har fått støtte fra Stiftelsen Dam:

- **Fifa med Farfar**, Seniornett Gulset. Bevilget 300 000 kroner. Arrangere opplæring og turneringer i dataspillet Fifa.
- **Risikofri sosial omgang**, Seniornett Ullensaker. Bevilget 100 000 kroner. Trygg ramme rundt treff med data.
- **Digital Rørsle for eldre**, Seniornett på vegne av Rørsle. Bevilget 300 000 kroner. Digital gruppetrening for eldre.
- **Datakafe**, Seniornett Tokke. Bevilget 35 000 kroner. Datakafe på frivillighets-sentralen.
- **Middag og data**, Seniornett Tynset. Bevilget 100 000 kroner. Digital opplæring og felles middag for eldre som har vært isolerte på grunn av korona.

- **På tur med Seniornett**, Seniornett Sunndal. Bevilget 67 000 kroner. Felles tur med opplæring i apper og lunsj etterpå.
 - **Nettbrett for nybegynnere**, Seniornett Hadeland. Bevilget 220 000 kroner. Innkjøp av nettbrett for kurs og innføring i bruk av nettbrett for eldre.
 - **Bestemor og bestefar på nett**, Seniornett Drammen. Bevilget 40 000 kroner. Nybegynneropplæring i data for eldre i Drammen.
 - **Slektsforskningskafe**, Seniornett Larvik. Bevilget 50 000 kroner. Kafé med innføring i slektsforskning på data.
 - **Fotosafari med RIB**, Seniornett Bømlo. Bevilget 192 500 kroner. RIB-turer med innføring i mobilfotografering.
 - **Sunnfjordsk halvtime med data**, Seniornett Førde. Bevilget 50 000 kroner. Sosiale treff med fokus på Sunnfjords historie.
 - **Veilederkurs**, Seniornett Tromsø. Bevilget 30 000 kroner. Rekruttering og opplæring av nye dataveiledere.
- I tillegg har Seniornett fått 695 000 kroner til **Digital festival** fra Stiftelsen Dam.

Datastuer

Datastueprosjektet er det prosjektet med høyest innvilget beløp, 6 millioner kroner, fra Helsedirektoratet. Prosjektet er et samarbeid med Pensjonistforbundet. Vi skal i prosjektperioden opprette 50 datastuer, utdanne dataveiledere til datastuene og ha 10 000 eldre på kurs. Også Datastueprosjektet er et ledd i å forebygge ensomhet blant eldre som en følge av koronapandemien.

Foreløpig er det besluttet å opprette datastuer i Smøla, Arendal, Verdal og Trondheim. Helge Selstø er ansatt som prosjektleder.

Fylkesprosjekter

Seniornett har også et prosjekt med etablering av Seniornett-foreninger og møteplasser for dataopplæring i fylkene Troms og Finnmark, Viken og Innlandet. Vi har fått til sammen 992 000 kroner til etableringen. Dette er også korona-relaterte prosjektmidler.

Laila Solbak Vonheim er ansatt som prosjektmedarbeider. På grunn av koronapandemien har vi ikke gjennomført fysiske møter eller kurs, men mye får vi til med videokonferanser og telefon!

Internasjonale prosjekter

Seniornett deltar i tre internasjonale prosjekter. To forskningsbaserte EU-prosjekter,

H2H-care og *To Switch*, samt *Nordplus*. H2H-care forsker på om du kan forhindre reinnleggelse på sykehus for hjertesyke ved å bruke digitale verktøy. To Switch skal se på opplæringstiltak for eldre arbeidstakere.

I tillegg deltar Seniornett i en nordisk-baltisk nettverksgruppe som er støttet av Nordplus. Her er kunnskapsdeling mellom ulike organisasjoner og institusjoner som driver med opplæring av seniorer sentralt.

Andre prosjekter

Mens noen prosjekter er store, er andre prosjekter små, men like fullt viktige.

I *TiTi-prosjektet* skal vi finne ut hvordan eldre og personer med nedsatt funksjons-evne får gitt tilbakemelding til NAV når de ikke finner fram på nettsiden. Det er Norsk Regnesentral som har prosjektet, der vi er med i prosjektgruppen.



Generalsekretærens hjørne

Nå vil vi ha dine råd

Hvert andre år får Seniornett ny handlingsplan. Det er landsmøtet som vedtar planen. Nå skal Seniornett ha ny handlingsplan for 2021 til 2023. Denne gangen har vi gjort om på måten handlingsplanen utformes på. Og den viktigste forskjellen er at vi vil trekke inn medlemmer og lokalforeninger i prosessen som leder opp til ny handlingsplan.

Du har kanskje vært på et årsmøte eller landsmøte og blitt klubbet ned når du har kommet med et forslag. Du blir bare invitert til å ta stilling for eller imot en plan, ikke gi innspill til noe som i dine øyne ville gjort planen bedre. Vi har alle vært der. Det er nok mange organisasjoner som går glipp av gode ideer fordi prosessen er dårlig håndtert.

Hovedstyret i Seniornett har satt ned en komité som skal fremme en ny handlingsplan til det kommende landsmøte. Landsmøtet er nå utsatt til oktober. På grunn av utsettelsen har vi holdt litt igjen på involveringen fra lokalforeningene. Men nå skjer det!

Vi sender utkast til handlingsplan til høring i organisasjonen. Vi inviterer lokalforeningene til en debatt, og vi ber også lokalforeningene komme med skriftlige innspill. Dette vil så handlingsplanutvalget



Kristin Ruud

ta med seg og utarbeide et forslag som hovedstyret vil legge fram for landsmøtet.

Utkastet til ny handlingsplan har tre likeverdige satsinger, som selvsagt også hører sammen. Det er:

- I: Økt medlemsaktivitet
- II: Forsterke organisasjonen og
- III: Påvirke omverden

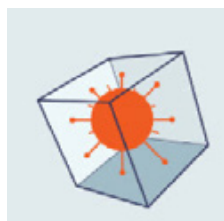
Vi setter tøffe mål. Vi skal bli flere medlemmer, fra dagens 9 000 medlemmer til 15 000. Vi skal få flere lokale foreninger, fra dagens 230 til 300 foreninger. Den store medlemsveksten må komme gjennom lokalforeningene. Derfor må vi forsterke lokalforeningene, slik at de er i stand til å vokse. Og ikke minst vi må arbeide mot myndigheter og samfunnsaktører for å sikre at eldre tas med når Norge blir stadig mer digitalisert.

Jeg ser frem til gode innspill og diskusjoner om ny handlingsplan. Bli med!

Kristin Ruud,
generalsekretær

Nyttig App Smittestopp

Det finnes utallige apper, både til hygge og nytte. Vi vil anbefale appen Smittestopp fra Folkehelseinstituttet (FHI). Den skal bidra til å forhindre at koronaviruset sprer seg.



Smittestopp logo

Sølvi Kristiansen

Det er helt frivillig å laste ned Smittestopp. Du kan når som helst slette både personlige data og appen.

Appen er gratis, men du må ha en smart-telefon av nyere dato.

Bluetooth må være slått på for at appen skal fungere.

Når du har funnet appen, laster du den ned og deretter trykker du **Åpne**.

Det kommer opp et bilde om at Smittestopp vil sende deg varslinger. Trykk **Tillat**. Deretter får du opp et vindu hvor du skal trykke på ønsket skriftspråk, for eksempel norsk.

Når du har valgt skriftspråk, kan du lese informasjonen som kommer opp. Du blar deg fremover ved å trykke **Neste**. Til slutt trykker du på **Jeg samtykker**. Trykk deretter på **Neste**. Til slutt trykker du på **Aktiver**.

Når Appen er aktivert kommer et skjermbilde opp, som blant annet har en knapp for å slå av appen.

Aktivert app

Du kan altså når som helst skru av appen, ved å trykke på Skru av og bekrefte dette

valget. Da registrerer ikke lenger telefonen din andre telefoner med Smittestopp som du er i nærheten av. Det samme gjelder også hvis du har deaktivert Bluetooth eller slått telefonen helt av.

Om du har skrudd av appen har du selvfølgelig også mulighet til å skru den på igjen. Du må da trykke på Aktiver og deretter bekrefte valget.

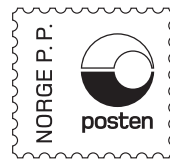
Under Meny, de tre strekene øverst til høyre, kan du lese introduksjonen på nytt.

Jo flere som bruker appen, jo mer effektiv vil den bli. Dersom du har vært i nærheten av en person med covid-19, vil du få en melding i appen sammen med retningslinjer og råd. Du kan også gi beskjed til andre om at du selv er smittet, og må da logge deg inn gjennom ID-porten. På den måten kan vi bedre passe på dem vi er i nærheten av.

Du kan lese mere om Smittestopp-appen på [HelseNorge](https://helsenorge.no/smittestopp/)¹, [Folkehelseinstituttet](https://folkehelseinstituttet.no/)², og [Seniornett.no](https://seniornett.no/)³. Den nye appen er en helt annen versjon enn den som ble lansert i fjor. Den bruker vesentlig mindre batteri, og det er ingen som kan se hvem du er, hvor du er eller hvem du møter.



Aktivert app



Returadresse:
Seniornett Norge
Postboks 1002 Sentrum
0104 Oslo

Hvorfor være medlem i Seniornett

Ditt yrkesaktive liv er over og den nyttige datahjelpen du hadde er borte. Hvem kan du bruke nå? I Seniornett kan du få hjelp av en lokal forening, eller Seniornett sentralt. De kan fjernstyre maskinen din, og du får løst problemene.

Medlemsbrevet som kommer i mailboksen hver fredag, er jeg veldig glad i. Det gir mange råd og tips. Seniornett-magasinet kommer tre ganger i året, der er det mye lærerikt stoff. Følg med på det som skjer, vær litt nysgjerrig.

Meld deg inn!

Sølvi Kristiansen
Frivillig i redaksjonsgruppen



Ja! Jeg vil bli medlem i

Seniornett

*Fornavn: _____

*Etternavn: _____

*Adresse: _____

*Postnr.: _____

*Poststed: _____

Telefon: _____

Mobil: _____

E-post: _____

Lokalforening: _____

Andre kommentarer: _____

**Må fylles ut (BRUK BLOKKBOKSTAVER)*

For kr. 350,- i året får jeg:

- Fri datahjelp på telefon og via nettet
- Datahjelp på Seniornetts hovedkontor etter avtale
- Seniornettmagasinet 3 ganger i året
- Nyhetsbrev med tekniske tips og oppdateringer
- Tilgang til en av våre 215 lokale Seniornett-foreninger

Sendes til:
Seniornett, Pb. 1002 Sentrum, 0104 Oslo

Ring: 22 42 96 26
Send epost: nettinnmeldinger@seniornett.no