

Seniornett

nr. 2 | august | 2021
22. årgang

– får seniorenne på nett



www.seniornett.no

AUGUST 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:

Bodil Brøgger

Joop Cuppen

Siri Kessel

Sølvi Kristiansen

Tore Langemyr Larsen

Jan Erik Mellegaard

Kirsten Moe

Kristin Ruud

Anne-Mari Simers

Laila Solbak Vonheim

Illustrasjon / Forside:

Illustrasjonsfoto

Foto/Tegning:

Kirsten Moe

Seniornett Gjesdal

Grafisk formgivning og trykk:

Hamar Media as

www.hamarmedia.no

Distribusjon:

Adressering & Konvoluttering AS

Opplag: 15 000

Seniornett

www.seniornett.no

Postboks 1002 Sentrum, 0104 Oslo

Tlf. 22 42 96 26

Besøksadresse: Dronningens gate 6, Oslo

E-post: kontor@seniornett.no

ISSN 2464-4358 (trykt utg)

ISSN 2535-4361 (online)

Innhold

Leder	3
Digital festival – dataspill for seniorer	4
Program for årets Digitalfestival	5
Hvilke enheter kan du bruke for å spille dataspill?	6
Type dataspill og hvor finner du dem?	8
Tips og triks	11
Passord til besvær	12
Informasjonskanaler om sikkerhet	16
Hva er en app	18
Prate med dataen	20
Bilder på mobil	22
Opprydding og rengjøring av mobilen	24
Seniornett Gjesdal	26
Frivillig.no	28
Generalsekretærens hjørne	29
Landsmøte 2021	30

**Vil du bli medlem
i Seniornett?**

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

LEDER



I denne utgaven av magasinet er Digital festival og dens tema «Dataspill for seniorer» en hoved-artikkel. Den fyller hele sju sider. Spill kan være inspirasjon og veiviser for seniorer som ønsker et morsomt, engasjerende, tidsaktuelt og nyttig aktivitetstilbud. Forskning har vist at det å spille dataspill er til hjelp for å få en bedre digital forståelse. Det å lære seg nye teknologier gjør at seniorer lettere tar til seg og begynner å bruke andre teknologier.

Ellers har vi mange andre artikler som gir deg mer kunnskap om den fantastiske data-verdenen.

Du kan blant annet finne ut hvordan prate med dataen. Det er flere systemer på markedet for det. For mange er det viktigste at disse systemene vil kunne gjøre ting for deg. Sendte tekstmeldinger, sette opp telefonsamtaler eller ta notater, for å nevne noen få eksempler. Hjelp til å finne informasjon om datasikkerhet på nettet kan du også lese om i dette magasinet. Vi seniorer har opplevd mange forandringer i livet, data møter vi daglig. Det er duppeditter

og spørsmål over alt, passord og koder. Vi fyller på mer info, og en kode her og kanskje kan jeg få plass til et passord der. Artikkelen «Passord til besvær – Hva strever vi med og hva kan hjelpe oss?» tar spesielt opp dette.

Har du en smarttelefon er det, nesten, alt du behøver å ha med deg. Der kan du ha sertifikatet, penger med bankkort og Vipps, husnøkkelen, alle mulige aviser med værmeldinger og Yr, bestille og kjøpe reiser på bane, trikk, tog, båt, buss og fly, prate med folk, finne veien med GPS. Kameraet er veldig kjekt å ha med seg, selv om du ikke tror du får bruk for det. Du kan få gode råd om bilder på mobilen.

Det finnes apper for nesten alle slags behov – til praktisk bruk og til underholdning. Mange er svært nyttige og nesten uunnværlige. Men hva er egentlig en app?

Du kan også få informasjon om Seniornetts Landsmøte 2021, hvor det skal velges nytt styre og ny handlingsplan skal drøftes.

Tarja Marita Tamminen
Redaktør

Digital festival – dataspill for seniorer

Digital festival avholdes i uke 38, med «avspark» mandag 20. september kl.12:00. Programmet står på neste side. Årets tema, «Dataspill for seniorer», er både ment som inspirasjon og veiviser for seniorer som ønsker et morsomt, engasjerende, tidsaktuelt og nyttig aktivitetstilbud. Temaet er kanskje litt «dristig», fordi det er så mye annet å sette søkelyset på når det gjelder seniorer og digitale ferdigheter.

Det har vist seg at det å spille dataspill bedrer den digitale forståelsen. Det å lære seg nye teknologier gjør at seniorer lettere tar til seg og begynner å bruke andre teknologier. Det å spille dataspill kan ofte bli en sosial aktivitet, og dermed motvirke ensomhet, samt at det kan være sunt for både kroppen og hjernen.

Joop Cuppen

Dataspill har lenge vært en kjent og populær aktivitet blant barn og unge. En utbredt oppfatning er at dataspill brukes mest på gutterommet og at det er mye skyting. Kort sagt: «Dataspill egner seg ikke for eldre», en holdning Seniornett mener bør revurderes.

På Digital festivals hovedarrangement og lokale arrangement vil seniorer introduseres for bredden i spillverden. Seniornett vil åpne dørene til en dataspillverden, der vi helt bevisst styrer unna alt som har med pengespill eller voldelig spill å gjøre, og vil bare introdusere nyttige, morsomme og sosialiserende dataspill.

I de lokale arrangementer bidrar, som alltid, frivillige sterkt til et vellykket tilbud. Forhåpentligvis vil det oppstå lokale spillgrupper etter gjennomført Digital festival. Bibliotekene har allerede et moderne og

inkluderende tilbud til alle aldersgrupper også innen spillteknologi. Lokalforeninger kan dermed opprette lokale spillgrupper for seniorer i samarbeid med lokale folkebibliotek. Der kan frivillige fra Seniornetts lokalforeninger bidra som motivatorer og/eller medspillere.

Seniorer kan være noe nølende, de vil kanskje ønske å være tilskuere før de blir aktive dataspillere. Frykt for å ikke mestre det, kan også bidra til at noen er tilbakeholdne.

Det er derfor viktig at seniorer blir introdusert for hvilke muligheter dataspill kan gi dem. Da kan motforestillinger brytes og tanken på å spille spill modnes.

Vi har stor tro på at årets Digital festival blir vellykket, fordi vi tror at mange seniorer er interessert i og nysgjerrig på årets tema.

Program for årets Digital festival



Hovedarrangementene foregår fysisk i:

Oslo, Deichmanske bibliotek i Bjørvika – 20. og 21. september

Trondheim Hovedbibliotek – 20. september

Skien, Gulset nærmiljøsenner – 22. september

Alle foredrag på åpningsdagen 20. september vil bli streamet live (fra Agder, Oslo og Trondheim). Foredragene blir også tatt opp, slik at de kan vises på arrangementer som avholdes på ulike steder også etter 20. september.

MANDAG 20. SEPTEMBER

Oslo og Trondheim

Kl. 12.00–12.15: Offisiell åpning ved byråd for helse og eldre i Oslo, Robert Steen

Kl. 12.45–13.15: Foredrag om kunstig intelligens, hvordan vi bruker det allerede i dag og hva det vil bety i framtiden, ved professor ved Universitetet i Agder, og nestleder ved Center for Artificial Intelligence Research, Morten Goodwin

Kl. 14.00–14.30: Sofa-intervju med Emil «Nyhrox» Bergquist Pedersen, verdensmester i Fortnite. Eventuell kort demonstrasjon av Fortnite sammen med e-sport-laget Nordavind

Kl. 15.15–15.45: Foredrag om Exergaming, ved førsteamanuensis ved Institutt for nevromedisin ved Det medisinske Fakultet på NTNU, Nina Skjæret Maroni

Kl. 17.00: Avslutning

Mellom foredragene er det satt av tid til mingling, demonstrasjon og utprøving av spill.

TIRSDAG 21. SEPTEMBER

Oslo

Kl. 11.00 – 15.00:

På dag to i Oslo kan seniorer komme for å få demonstrert spill og for å prøve selv i Deichmanske bibliotek i Bjørvika. Det vil også bli vist opp-tak av foredragene fra åpningsdagen.

ONSDAG 22. SEPTEMBER

Skien

Det er Seniornett Gulset som vil stå for dette arrangementet, eventuelt i samarbeid med Seniornett Grenland.



Seniornetts lokallag oppfordres til å lage egne Digital festival-arrangement.



Hvilke enheter kan du bruke for å spille dataspill?

Du kan spille spill på alle typer enheter. Om du har en smarttelefon eller nettbrett, er utvalget av spill i form av apper nesten uuttømmelig. Det er bare et par 'Men..'. Det kan bli litt «knotete» å spille visse typer spill på en liten skjerm. Det kan gjøre at man fort blir lei spillet. Nettbrett er dermed opplagt bedre å spille på enn smarttelefon. Det andre 'Men..' er at det kan være en viss risiko for at noen spill-apper som lastes ned kan inneholde skadelig programvare. Dette gjelder spesielt for de med en Android enhet.

Joop Cuppen

Det blir straks en bedre opplevelse når du spiller spill på PC. Skjermen er betydelig større enn på nettbrett og mobiltelefon. Mange spill blir mye mer realistiske med en mye bedre grafikk og dermed blir selve opplevelsen bedre. Det er selvfølgelig også avhengig av hvilken type PC du har, blant annet hvor kraftig den er.

Konsoller

Konsoller er spesielt utviklede enheter for å kunne spille spill. De heter derfor også spillkonsoller. Felles for alle konsoller er at de blir koblet til en skjerm, som regel en TV. Avhengig av størrelsen på din TV, blir det å spille spill en fin opplevelse. Det finnes flere typer spillkonsoller som kommer fra forskjellige produsenter.

Xbox fra Microsoft

Der finnes det flere typer. Vi kan starte med Xbox 360. Det er en type konsoll som ikke finnes lenger i butikken, men som du lett kan få tak i på finn.no. Denne konsollen kan kombineres med et såkalt Kinect-kamera, som betyr at kontrollen i spillet er din egen kropp. Veldig artig og godt for kroppen.

Den nåværende Xbox heter Xbox One, som har 2 modeller Xbox One X og Xbox One S. Forskjellen mellom disse er at på Xbox One X kan du spille av fysiske spill, det vil si en CD som man putter inn i konsollen, samt at du kan laste ned og lagre spill fra nettet direkte på konsollen. En Xbox One S er en konsoll der du bare kan laste ned og lagre spill fra nettet direkte på konsollen.

Playstation fra Sony

Det som fortsatt er å kjøpe i butikken er Playstation 4. Det har kommet en Playstation 5 allerede i slutten av 2020, men på grunn av mangel, på verdensmarked, på noen komponenter som brukes i mange elektroniske enheter, er Playstation 5 ikke tilgjengelig på marked for øyeblikket. Når den kan bli produsert igjen, er noe usikkert.

Wii og Switch fra Nintendo

Kanskje noen av dere har hørt om Nintendo Wii. Den er basert på samme prinsipp som Xbox 360 med Kinect. Du kan spille veldig interaktive spill med en Nintendo Wii. Nintendo Wii og spill til den kan du kjøpe på finn.no.

Den nåværende konsoll fra Nintendo heter Switch. Det er en liten konsoll med to kontroller. Mange spill på Switch er såkalte flerspiller-spill (for eksempel Mario Kart).

VR-briller

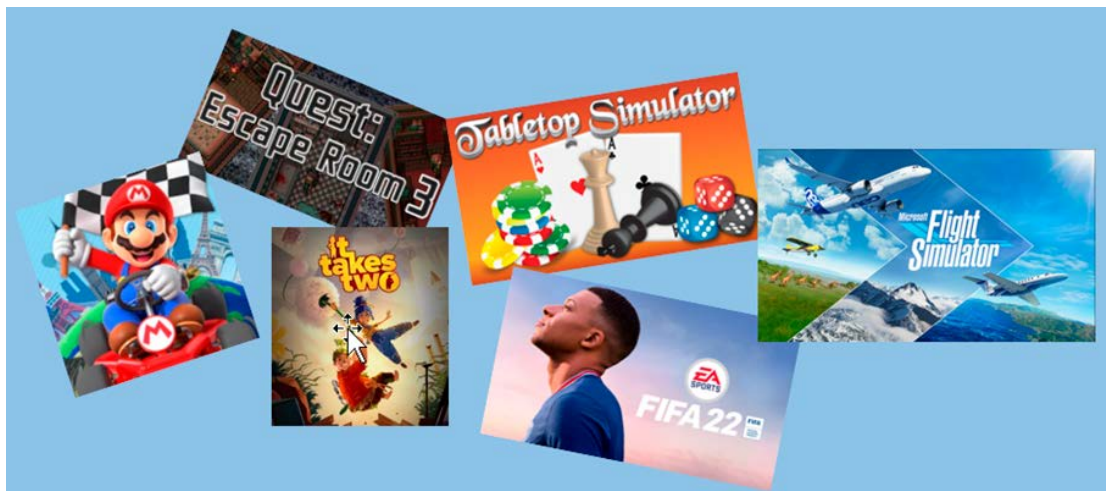
Det siste skuddet på spill-stammen er VR-brillene (headset). Disse gir en helt ny dimensjon til det å spille spill. VR står for Virtual Reality eller Kunstig Virkelighet. VR-briller bruker en datateknologi som lar deg som bruker oppleve et dataskapt miljø som etterlikner virkeligheten. Du er helt inne i selve spillet. Som jeg opplever bruken av VR: Du får følelsen av å være i en helt annen verden og du har etter 2 minutter fullstendig glemt at du egentlig står i din egen stue. Det er en veldig flott og oppslukende opplevelse.

Det finnes stadig flere typer VR-briller, fordi dette er et raskt økende marked. De aller fleste VR-brillene er forbundet med en ledning til enten en konsoll eller til en PC.

Oculus Quest 2

Dette er per i dag den eneste VR-brillen som er helt trådløs. Det gir enda noe nytt til selve VR-opplevelsen. Du kan bevege deg helt fritt uten å måtte tenke på en begrenset bevegelsesfrihet på grunn av ledningen festet til brillene. Du kan konsentrere deg helt og holdent om spillet eller videoen.

VR-briller kan virkelig anbefales!



Type dataspill og hvor finner du dem?

Det er et stort antall spill tilgjengelig «der ute». Det er et veldig bredt spekter av spill, som betyr at det i utgangspunktet er noe for alle og enhver.

Joop Cuppen

En kortfattet oversikt over typer spill

Brain training eller på godt norsk Hjernetrim

Dette er spill som kan styrke kognitive funksjoner. Spillene er basert på å løse nøtter og mysterier av varierende vanskelighetsgrad.

De fleste av disse spillene er på engelsk, men det er for mange av disse spillene ikke noen hindring. Du må finne løsning på nøttene i spillet selv.

Et godt eksempel er «50 Room-Room Escape» som du kan laste ned som en

app på nettbrett. Det er tolv «50 Room-Room Escape»-spill, og hvert spill inneholder 50 rom som du må finne veien ut av, ved å løse nøtter.

Det finnes Hjernetrim-spill for både nettbrett, PC, diverse konsoller og for VR-briller.

Aktivitets- og gruppespill

Dette er spill som passer godt til sosiale samlinger og er lette å plukke opp og legge fra seg igjen.

I denne kategorien er en del spill såkalte exergaming-spill, altså fysisk trening gjennom spill. Slike exergaming-spill er for alle nivåer. Du velger det nivået som passer deg best.

Exergaming-spill spilles best på konsoller, for eksempel gode gamle X-box 360 med Kinect eller Nintendo Wii. Disse konsoller er lett å få tak i på finn.no. Exergaming-spill for disse konsoller er bl.a. Sport, Dance, Adventure.

Det finnes også exergaming-spill for nyere konsoller som PS4, X-box One og Nintendo Switch. Eksempler på exergaming-spill for disse konsoller er RingFit Adventure for Nintendo Switch, Zumba for X-box One eller Beat Saber for PS4.

Å spille exergaming-spill med VR-briller gir enda mer utbytte av treningen. Et eksempel på et slikt spill for VR er Beat Saber.

Det finnes mange flere typer spill i denne aktivitets- og gruppespill kategorien. Det er alt fra brettspill, for eksempel Tabletop Simulator som kan spilles på PC, til Mario Kart som kan spilles sammen med andre (for eksempel med barnebarn).

Historie-, strategi- og simulerings-spill

Spill som forsøker å realistisk simulere systemer og hendelser fra virkeligheten. Dette er ofte spill som må spilles over lengre tid. Du bygger opp spillet litt etter litt. Dette er spill der du spiller et strategispill, hvor du velger en ekte historisk nasjon eller folkegruppe å lede gjennom utviklingen deres fra lite stammesamfunn til moderne tid, Civilization. Eller du spiller en ekstremt realistisk flysimulator, som simulerer hele jordas topografi ved hjelp av kart-data og kunstig intelligens; Microsoft Flight Simulator.

Kreative, eventyr- og novelle-spill

Spill som er mer rolige. Det er spill som er

fokusert på å gi muligheten til å utfolde kreativiteten. Du kan utforske og oppleve virtuelle verdener og de kan fungere som interaktive noveller. Disse spillene krever mindre fysisk innsats fra spillerne.

Denne type spill bør man spille over en lengre periode og de fungerer mer som en slags opplevelse. De kan spilles på PC og konsoller. Eksempler på slike spill er Minecraft, The Sims, The Elder Scrolls V, Skyrim og Dear Esther.

VR-spill

Dette er Virtual Reality (kunstig virkelighet) spill, i utgangspunktet interaktive spill. Det vil si at du selv er aktiv i spillet. Den virtuelle virkeligheten, og det faktum at du har spillet 360 grader «rundt deg» gjør det til en imponerende og fascinerende opplevelse. Etter to minutter har du glemt at du står i din egen stue: du er inne i en egen verden.

Det er forskjellige typer VR-briller. De som fungerer enklest er brillene som er trådløse, det vil si at de ikke er tilkoblet en konsoll eller annen enhet med en ledning.

Du laster ned og lagrer spillene direkte i VR-brillene. Det er Oculus Quest 2 som til nå er den eneste VR-brillen av den type, men det vil komme flere typer trådløse VR-briller.

Eksempler på VR-spill er Beat Saber (exergaming), TopGolf (gøy og litt exergaming), Bait (gøy og avslappende), YouTube 360 VR (YouTube videoer med 360 grader. Du står midt i videoen og kan se rundt deg i 360 grader. Du går rundt i Venezia eller New York mens du egentlig står i din egen stue. En fantastisk opplevelse.)

Hvor finner du disse spillene?

Nettbrett/smarttelefon

Spill for nettbrett eller smarttelefon finner du i utgangspunkt der du laster ned apper på din enhet. Det vil si enten i App Store, når du har en iPhone eller iPad, eller i Play Butikk når du har en Android enhet. Men du kan også abonnere på noen tjenester, som for eksempel Apple Arcade, der du vil finne omtrent 200 artige såkalte Arcade spill.

PC/Mac

Laste ned spill på PC eller Mac kan du gjøre ved å laste dem ned direkte fra forskjellige nettsider, men det er en viss risiko forbundet med det. Du kan ikke vite hvor godt den bestemte nettsiden har kontrollert om det spillet som kan lastes ned er «rent» og ikke inneholder noe mer enn bare spillet.

Steam

Det kan anbefales er å laste ned spill fra denne app-butikken.

Du må først laste ned Steam på din PC, og registrere deg som bruker. Etter innlogging bruker du Steam til å laste ned spill på din PC. Steam fungerer på samme måte

som for eksempel App Store. Steam har en streng kontroll på apper (spill) før de gjøres tilgjengelige for nedlastning.

Det er noen apper som kan lastes ned gratis, men de aller fleste apper (spill) må kjøpes, akkurat som du skulle gjøre det i en vanlig butikk.

Andre app-butikker

En annen mulighet er å laste ned spill fra Windows Store eller Mac App Store. Du som har Windows PC kan også laste ned apper fra Xbox Game Pass Ultimate, om du har abonnement.

Konsoller

For konsoller er det to alternativer. Du kan kjøpe spill som tilhører en spesifikk konsoll i en butikk der de selger konsoller. Eller du kan laste ned spill direkte på konsollen fra nettbutikken til den spesifikke konsollen.

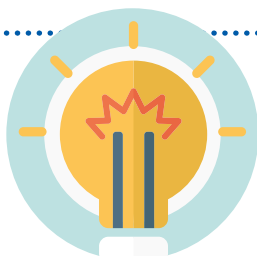
Nevner kort de forskjellige muligheter

- PlayStation – PlayStation Store og abonnement på PlayStation Plus/Now
- Xbox – Xbox.com, Xbox Live Gold og abonnement på Xbox Game Pass Ultimate
- Nintendo – Nintendo Store og abonnement på Nintendo Online

VR-briller

- VR-spill for de VR-brillene som er forbundet med en PC, kan du laste ned fra Steam
- VR-spill for PlayStation 4 VR, kan du laste ned fra PlayStation Store
- VR-spill for Oculus Quest 2, kan lastes ned ved hjelp av Oculus appen eller direkte i Oculus Quest 2 brillene fra Oculus butikken





TIPS & TRIKS

Dele internett fra mobiltelefon til PC

Det er ikke alltid internett fungerer helt optimalt. Nettverk kan ha nedetid. Det kan også være at wifi-nettverk på for eksempel en flyplass eller et hotell ikke lar deg komme på nett, eller kanskje det er begrenset til bare en tilkobling. Heldigvis har vår alles beste venn – som vi ofte finner i lommen eller i vesken – blitt såpass god at den kan bidra med nettverk dersom du skulle trenge det.

Hva trenger du for å dele en internett-kobling?

I dag støtter faktisk de aller fleste operativsystemer deling av internett. Har du en iPhone, iPad, Android-enhet, Windows PC eller nettbrett, eller en Mac, kan du dele internettforbindelsen din. På telefonen eller et 4G-utstyrt nettbrett har du allerede internettforbindelse som er klart til å deles.

Hvordan dele internett fra iPhone?

Har du en iPhone eller en iPad med mobilforbindelse? Den innebygde funksjonen Delt internett gjør det veldig enkelt å dele tilkoblingen din.

Slik deler du nettet fra iPhone:

- Åpne Innstillinger
- Trykk på **Delt internett**
- Trykk på **Tillat andre å koble til**
- Sett et wifi-passord og følg instruksjoner
- Nå kan andre koble seg på det trådløse nettet du har delt med passordet du har satt
- Du kan selv velge hva det trådløse nettet skal hete, så er det lettere å finne riktig trådløst nett

Hvordan dele internett fra Android med Internettdeling?

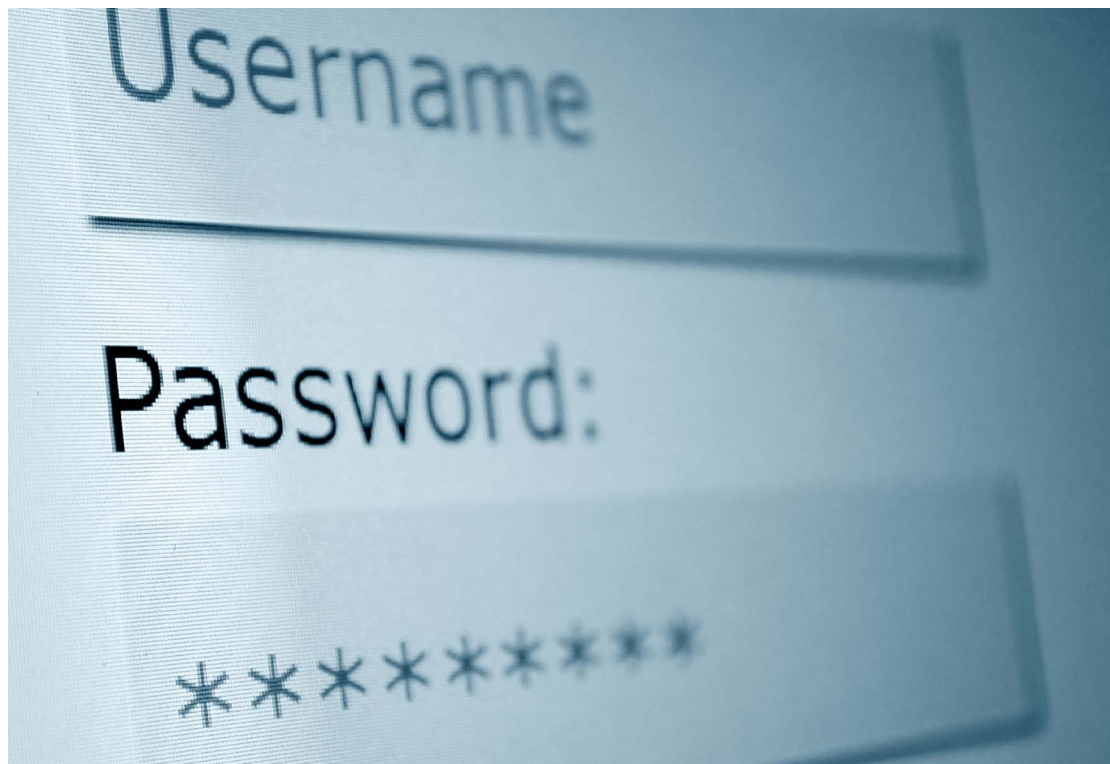
Android-telefonen eller nettbrettet leveres med en lignende funksjon: **Internett-deling**. De nøyaktige alternativene eller trinnene for å konfigurere det varierer avhengig av enheten din.

Slik deler du nettet fra Android:

- Gå til Innstillinger
- Velg **Tilkoblinger**
- Velg **Internettdeling** for å komme i gang
- Velg deretter **Mobil Wifi-sone**
- Aktiver Mobil Wifi-sone, følg instruksjoner

Nå kan andre koble seg på det trådløse nettet du har delt.

Du kan selv velge hva det trådløse nettet skal hete, så er det lettere å finne riktig trådløst nett.



Passord til besvær

Hva strever vi med og hva kan hjelpe oss?

Siri Kessel

Etter hvert som digitaliseringen brer om seg og vi tar i bruk mange IT-systemer/-tjenester, må vi oftere fastslå vår identitet (identifisering), via et brukernavn, og bekrefte vår identitet (autentisering) for å logge inn og kommunisere med data-maskiner, smarttelefoner og programmer som nettbanker og nettbutikker. Brukernavnet er ofte åpent kjent, mens autentifisering (bekreftelsen) er personlig. Hensikten med identifisering og autentisering er at vi skal være sikret på nettet; at ingen skal kunne logge seg inn som

oss på våre brukerkontoer. Det skal altså beskytte oss mot svindel og ID-tyveri. Den vanligste formen for autentisering er å skrive inn et passord eller en PIN-kode, som vi selv lager (noe vi vet). Andre måter er for eksempel en passordkalkulator (noe vi har) eller fingeravtrykk (noe vi er).

Det er mange som har problemer med digital sikkerhet; nær én av fire under 60 år! Mange har utfordringer med bruk av passord, og dette gjelder eldre i større grad enn yngre. ([Størset](#))¹

Hvorfor sliter vi?

Er vi kanskje litt late eller glemske?

Nei da! Det er utvilsomt utfordrende for vår hukommelse å huske mange, lange og kompliserte passord. Dessuten utfordrer det kreativiteten vår å lage unike passord for alle nett-tjenestene vi bruker. I tillegg kan tørre fingre og redusert motorikk gjøre det vanskelig å skrive inn lange passord med virtuelle tastatur på små skjermer. Ofte er det heller ikke mulig å se/kontrollere om passordet blir riktig skrevet.

Vi gjenbraker ofte få, korte og enkle passord og koder selv om vi godt vet at dette kan være en sikkerhetsrisiko.

Kanskje er den digitale verden fortsatt såpass ny for oss at vi ikke enda har tatt helt inn over oss viktigheten av å beskytte oss mot nettsvindel og ID-tyveri. Når vi forlater hjemmet, låser vi ytterdøren. Mange monterer sikkerhetslås og kobler seg til en

alarmsentral i tillegg. Dette er ekstra arbeid og kostnader, som vi gjør og betaler for, for å sikre våre eiendeler. På nettet er vi adskillig mer uforsiktige med passord og koder, som her er det som skal hindre tyveri.

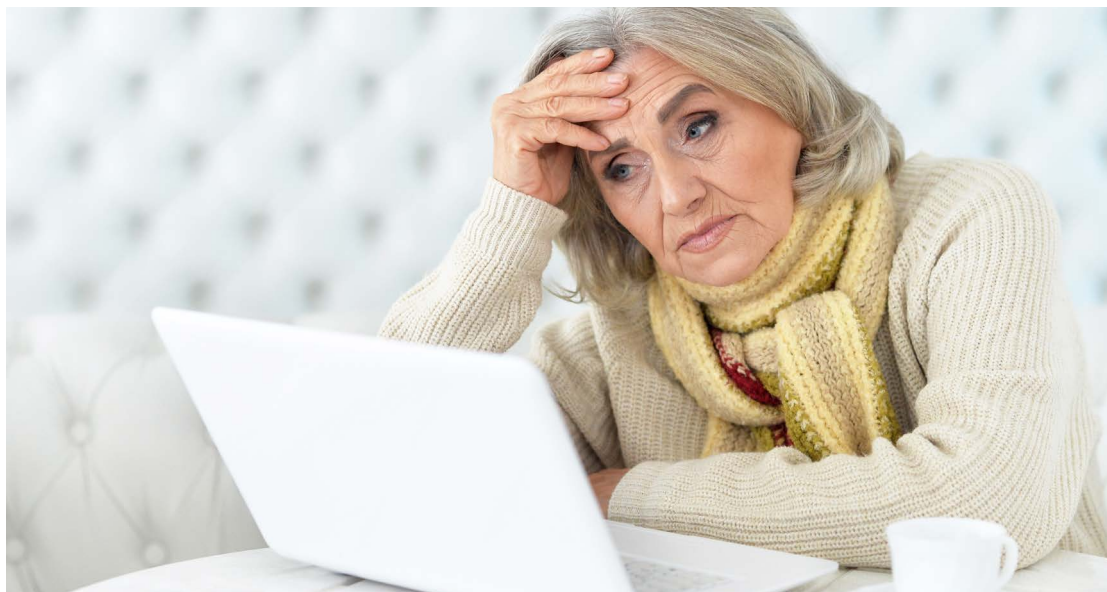
Hva sliter vi med?

Å huske passord

Når vi vil gjennomføre personlige handlinger på nettet, må vi opprette brukerkontoer med brukernavn (identifisering) og passord, kode eller lignende (autentisering). Symbolsk sett lager vi ofte kun én nøkkel som går til alle innerdører. Denne er det lett for oss å lage, huske og bruke, men dessverre også lette for uvedkommende å finne (hacke).

Å lage sterke og mange unike passord

Å være kreative, og lage lange og sammensatte passord for hver brukerkonto, er nok for mange mer utfordrende enn å



¹ Hanne Størset: Skjønner du alltid når noen vil lure deg på nettet? <https://forskersonen.no/kronikk-meninger-sikkerhet/skjønner-du-alltid-nar-noen-vil-lure-deg-pa-nettet/1870651>

kjøpe ulike dørlåser og lage et stort nøkkel-knippe. Uansett må vi huske hvilken nøkkel (passord) som går til hvilken dør (brukerkonto).

Noen nettlesere foreslår passord. Disse er gjerne sterke, men svært vanskelige å huske.

Å bytte passord og koder

Det er bekvemt å beholde passord og koder over lang tid. Da slipper vi bryderiet med å finne på nye, og å «rote til» hukommelsen. Hjernen vår glemmer ikke umiddelbart gamle passord og erstatter dem med nye!

Vi kan imidlertid redusere eller fjerne behovet for å bytte passord ved å lage sterke (lange og unike) passord!

Å være varsom med utlevering av personopplysninger

Det kan være lett å være uforsiktig med passord og koder. Bare observer, neste gang du er i butikken, hvor mange det er som ikke dekker til betalingsterminalen når koden tastes inn. Kanskje er vi enda mer uvørne når vi bruker bærbar datamaskin, nettbrett og mobil, og sjekker ikke at ingen ser skjermen når vi taster inn passord, koder eller personnummer. Også når vi trenger hjelp med noe på nettet, hender det at vi oppgir personopplysninger til hjelperen, istedenfor å skrive selv.

Hva kan vi selv gjøre for å mestre utfordringene?

Husk av vi er lærende individer og kan til egne oss både nye kunnskaper og ferdigheter, og dermed forandre innøvde handlingsmønstre.

Endre holdninger

Vi ville ikke sette inn en innerdør-lås i ytterdøren hjemme! Ikke gjør det når du skal sikre brukerkontoene dine på nett heller! Tenk at passord og koder er der for å beskytte dine verdier og din identitet.

Følg anbefalte passord-råd

På nettvett.no finner du veilederen «[Slik lager du sterke passord](#)».²

For å gjøre det enklere å huske, anbefaler vi å bruke fraser eller hele setninger som passord.

Lange passord er vanskelige for nett-tyver å gjette, og, om ett skulle bli hacket, hindrer unike passord tyvene i å få tilgang til andre brukerkontoer også.

For flere tips se også artikkelen «Informasjonskanaler om sikkerhet på nett» i dette magasinet.

Benytt totrinnsbekräftelse der det er mulig

Dette omtales i Nettvetts veileder og i en egen artikkel i forrige nummer av Seniornett.

Unnlat å benytte «Husk passord»

Dette fordi passord som huskes av nettleseren stort sett ikke gir deg god nok sikkerhet mot nett-tyveri.

Benytt gjerne et passordhåndteringsprogram

Slike program lager sterke og unike passord som kan brukes på dine kontoer hvor du må logge inn. Passordene lagres i en kryptert database. For å bruke programmet / databasen trenger du kun å lage og huske ett sterkt passord.

² <https://nettvett.no/passord/>



Nettvett oppgir [1Password](https://1password.com)³, [LastPass](https://www.lastpass.com)⁴, [Keeper](https://www.keepersecurity.com)⁵, [Enpass](https://www.enpass.io)⁶ og [KeePass](https://keepass.info)⁷ som anerkjente passordhåndteringsprogram.

Skriv eventuelt ned passord og koder

Bruker du ikke et passordhåndteringsprogram kan du skrive passordene ned i en notisbok eller i et kryptert elektronisk dokument. Da blir det mulig å lage, huske og bruke flere, lengre og mer kompliserte passord. Oppbevar notatboken adskilt fra enhetene du bruker, så den ikke utgjør en sikkerhetsrisiko.

Andre har også ansvar

Utviklere av nye IT-tjenester kan:

- Inkludere eldre personer, og andre brukergrupper, i utviklingsprosessen.

Da vil tjenestene bli mer universelt utformet

- Sørge for at IT-tjenestene har god støtte for datasikkerhet og personvern
- Gjøre det mulig å velge å se passordet man skriver inn

Offentlige myndigheter kan:

- Stille krav om at IT-tjenester/-systemer de anskaffer skal være universelt utformet
- Tilby kurs (individuellt og i grupper) og lage instruksjonsvideoer for ulike brukergrupper

Forhåpentligvis vil både IT-utviklere og det offentlige fremover bli bedre på å legge til rette for ulike brukergrupper.

³ <https://1password.com>, ⁴ <https://www.lastpass.com>, ⁵ <https://www.keepersecurity.com>,

⁶ <https://www.enpass.io>, ⁷ <https://keepass.info>



Informasjonskanaler om sikkerhet på nett

Vi seniorer har opplevd mange forandringer i livet, data møter vi daglig. Det er duppeditter og spørsmål over alt, passord og kode. Det er snart ikke plass i hodet til mere. Vi dytter inn mere info, og en kode her og kanskje kan jeg få plass til et passord der hvis jeg bruker et av dem jeg har brukt før.

Sølvi Kristiansen

I alt dette virvaret av nye ting er sikkerhet viktig, fokus må ligge der. Hva er sikkerhet? Her snakker vi ikke om nøkler, hengelås, bilbelte, sykkelhjelmer og lignende. Sikkerhet og sikre nettsider på data blir litt mere diffust for mange av oss – som å gå på tynn is.

Skal vi bruke data, og det vil vi, må vi vite hva vi skal gjøre. Det vi lærer er at vi ikke skal trykke på lenker fra ukjente avsendere, noen som ber deg om noe. Prøv å finne ut hvem avsender er. Skal du søke informa-

sjon, gå inn på kanaler som er sikre og som du vet du kan stole på.

Når du er på internett, sjekk adresselinjen. Hvis du ser en hengelås til venstre, betyr det at du er på en sikker nettside. Ingen utenforstående kan stjele eller lese informasjon.

Seniornett.no har egen hjemmeside hvor du finner informasjon og hjelp. Søk på ordet sikkerhet og veldig mange artikler vises. Klikk på den du vil ha, les og bli klokere. Det er mye nyttig hjelp å få. Her er det også slik som mange aviser, mye

informasjon ligger bak en betalingsmur, det vil si at du må være medlem. Da kan du også kontakte Seniornett direkte. Du kan ringe eller sende mail.

Hos Norsk senter for Informasjonssikring, norsis.no, får du informasjon om trusler, råd om forebygging og hjelp hvis du har blitt utsatt for kriminalitet og krenkelse på nettet. NorSIS samarbeider med Nasjonal sikkerhetsmyndighet og Nasjonal kommunikasjonsmyndighet om driften av nettvett.no.

[Nettvett.no](https://nettvett.no) har listet opp en rekke med fornuftige og klare råd om nyttig atferd. Du finner informasjon, råd og veiledninger om hvordan du kan bruke internett på en trygg måte. De tar opp det vi skrev om i forrige nummer, hvor viktig det er å aktivere totrinnsbekreftelse. Hvis du ikke har totrinnsbekreftelse ved pålogging må du legge inn det der det er mulig. Se hvordan du gjør det for forskjellige tjenester på nettvett.no.

Det kan ikke gjentas ofte nok at vi må lage gode, unike passord til alle våre brukerkontoer. Det finnes gode regler for å bruke internett på en trygg måte. Invester litt tid i å sette deg inn i hva de skriver.

[Nettvett har utviklet et kurs tilrettelagt for seniorer](https://nettvett.no/kurs/sikkerhet-for-seniorer/)¹ som vil lære mere om informasjonssikkerhet. Det gir råd og veiledning hvordan du kan opptre trygt på nettet, og det gir en innføring i trusler du kan møte ved bruk av digitale

verktøy. Kurset består av 13 korte leksjoner og er veldig enkelt å bruke.

[I Seniornett-magasinet nr 2/2020 finner du en kort innføring i kurset](#)² (for medlemmer).

NorSis drifter også slettmeg.no. Der finner du gode veiledninger om hvordan du kan gå frem for å få fjernet informasjon fra nettet, og hvordan du kan slette en avdød fra for eksempel Facebook. I tillegg til veiledning på nettet, svarer de på telefon og e-post.

Alle har en bankforbindelse og som nettbruker må du følge bankens råd om sikkerhet. Gå inn på hjemmesiden til din bank og søk på sikkerhet hvis du ønsker opplysninger. Det er ingen banker som ber om passord, kontoopplysninger eller annen personlig informasjon via mobil, SMS eller mail. Har du mistanke om at du har mottatt en falsk e-post eller SMS, slett den umiddelbart.



Tips og råd som gjør deg tryggere på sikkerhet, finner du også hos telenor.no. De publiserer jevnlig artikler om digital sikkerhet. I deres nettmagasin online.no er det også mye informasjon.

Det er altså mye informasjon å finne på nettet om sikkerhet. Søk på ordet og se hva som dukker opp. Mange tidsskrifter og lignende har også fine artikler med nyttig lærdom. Søk, let og les.

¹ <https://nettvett.no/kurs/sikkerhet-for-seniorer/>

² <https://www.seniornett.no/dokumenter/seniornettmagasin-2-2020/>



App, app, du hører det over alt

Det finnes apper for nesten alle slags behov – til praktisk bruk og til underholdning. Mange er svært nyttige og nesten uunnværlige. Men hva er egentlig en app?

Anne-Mari Simers og Bodil Brøgger

Ordet er en forkortelse for det engelske ordet application. I utgangspunktet var det små dataprogram som

- skal ivareta en bestemt oppgave
- er tilpasset små enheter som smartklokker, smarttelefoner og nettbrett
- blir distribuert gjennom egne appbutikker, for eksempel App Store og Play Butikk

De var opprinnelig laget for å forenkle bruk av e-post, kalender og kontaktdatabaser. Men de ble raskt populære og utvidet til andre områder fordi det er en lett måte å bruke et program på. Det er lettere å trykke på et bilde (ikon) enn å skrive inn lange nett-adresser.

Nå finnes det millionvis av apper som dekker ulike formål. Ungdommen bruker ordet app om det de skal inn på, også

sosiale medier som Instagram og Snapchat. Forslagene fra redaksjonens medlemmer er mange: aviser, multimedia og informasjonstjenester, bestille matvarer, Wordfeud (Scrabble), nettbank, Spotify (musikkstrømmetjeneste via internett), Vipps (digital betalingstjeneste for smarttelefoner med betaling til mottagers kontonummer ved hjelp av telefonnummer).

Andre apper er: GPS-tjenester, ordre-sporing, aksjemarkedet og værinformasjon, mobilhandel-apper for å kjøpe varer på nettet som Amazon eller eBay, reiseapper som hjelper den reisende på mange måter (bestiller turer og billetter, finner veien gjennom kart og geolokalisering, reisedagbøker) og verktøyapper som helseapper og QR-/strekkodeskannere. I dag bruker vi apper både for mobile enheter og stasjonære PCer.

Fremgangsmåte for å installere en app

De fleste mobile enheter selges med flere forhåndsinstallerte apper, for eksempel en nettleser, e-postklient, kalender, kartprogram og en app for å kjøpe flere apper. Apper som ikke er forhåndsinstallert, kan du vanligvis hente fra nettstedet som kalles app-butikker.

Når du skal installere en app på smarttelefonen eller nettbrettet, må du finne app-butikken din. Som regel er det Play Butikk (Google Play) eller App Store. Skriv navnet på appen du vil ha og følg instruksene videre, det kan ta litt tid. Etter at appen er installert vises den som et symbol (ikon) på mobilen. Hver gang du skal bruke den, bare klikker du på den.

Hvis du synes det blir for vanskelig å installere appen, få noen til å hjelpe deg. Som regel er det mye enklere å bruke appen enn å få den på plass.

Orden og sikkerhet

Noen apper er gratis, andre må du betale for. Tenk deg nøye om før du gir apper tilgang til for eksempel kontaktliste, ringehistorikk og plassering.

Ikke ha flere apper på telefonen enn de du bruker, og vurder hvilke du kan slette. Apper kan forårsake mye datatrafikk (med påfølgende kostnader), og gjøre smarttelefoner og nettbrett tregere. Enkelte apper gjør også ting i bakgrunnen, for eksempel for å kunne motta push-meldinger og sjekke GPS-posisjon. Dette kan gi deg dårligere batteritid. Deaktiver appene du ikke vil at automatisk skal søke etter oppdateringer. Se artikkelen «Opprydding på mobil» i dette magasinet.

De fleste forhåndsinstallerte apper kan ikke fjernes. Men noen er det mulig å avinstallere, noe som gir mer lagringsplass for ønskede apper.

Mange apper har «in-app-purchase»; der du kan kjøpe ekstra innhold eller tilleggstjenester. Noen eksempler: En nøkkel som låser opp flere funksjoner i en gratis app, et sverd som gir deg mer kraft i et spill. Barn kan lett bli lurt til å kjøpe slike ting. Det er flere eksempler på barn som har brukt tusenvis av kroner på spill.

Apper er nyttige for både barn og voksne, men må brukes med varsomhet.

Prate med dataen

Jeg er veldig imponert over den amerikanske science fiction-serien Star Trek. Med reiser i rommet. Har fulgt med i serien helt siden slutten av sekstitallet – og den fortsetter den dag i dag! Det er en masse tekniske ting som blir brukt i serien som man bare kunne drømme om den gangen og som heller ikke finnes i dag. Men noen av de tingene de omga seg med har faktisk blitt realiteter!

Tore Langemyr Larsen

Den første serien gikk på TV fra 1966 til 1969 og der hadde de små mobiltelefoner du kunne holde i hånden. Disse ble ikke funnet opp før i 1983 i den virkelige verden. En annen ting er nettbrettet. Dette ble «brukt» i den andre Star Trek-serien fra 1987 til 1994, men ble ikke skikkelig funnet opp før iPaden kom i 2010. Og romskipene kunne kjøre raskere enn lysets hastighet. Det gjenstår!

I TV-serien kunne man helt siden 1966 prate med datamaskinen – uten skjerm og tastatur. Man sa bare: «Computer!» – og kunne så stille spørsmål eller be maskinen om å gjøre noe.

Dette begynner først nå ganske nylig å bli en virkelighet!

Det er flere «prate»-systemer på markedet. Apple har sin Siri, Google med sin Android har Google Assistent (Home), Amazon har Alexa og Microsoft med Windows har Cortana.



Siri

Av disse har Siri vært lengst på markedet, annonsert i 2011 og nå fullt og helt integrert i alle de andre

Apple produktene – inklusive AppleTV. Men den er vanskelig å bruke utenfor denne «familien», tradisjonen tro. Ved å si «Hei, Siri» (eller bare «Siri») kan du i prinsippet spørre Siri om hva som helst, også be om at ting blir utført: Send e-post, demp lyset, vekk meg om to timer, spill av en sang ... med mere. For å styre hjemmet ditt må du ha noe mer utstyr som Siri kan fungere sammen med: Bryter for lys, låsen på døren din som eksempel.



Hvis «Hei, Siri» ikke fungerer på iPhone eller iPaden, gjør slik:

1. Gå til **Innstillinger**
2. Trykk på **Siri og søk**
3. Her sjekker du at følgende innstillinger er slått på: **Lytt etter «Hei, Siri»** og **Tillat Siri på låst skjerm**.



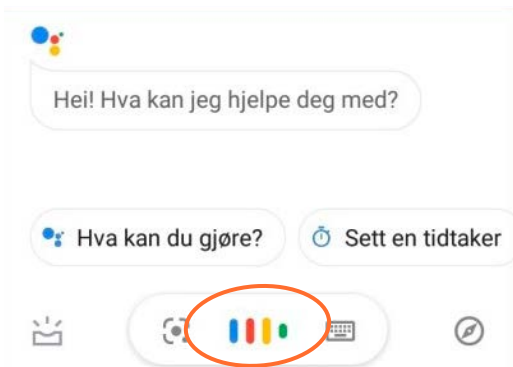
Google Assistant

Den andre av de populære er Google Assistant. Den kan du bruke både på smarttelefonen og nettbrettet ditt. I tillegg har Google laget en slags høyttaler som du kan bruke på samme måten. Den heter Google Home eller Nest og kommer i et par størrelser.

På telefonen eller brettet må du laste ned en gratis app som heter Google Assistant. Den laster du ned fra Google Play for Android eller fra AppStore hvis du har Apples iPad/iPhone.

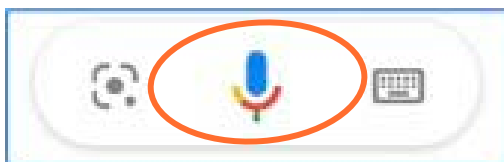
For mange er det viktigste at Google Assistant vil kunne gjøre ting for deg (som også Siri kan). Sende tekstmeldinger, sette opp en telefonsamtale, eller ta notater, for å nevne noen få eksempler. En dagligvarekjede har for eksempel laget en liten tjeneste som gjør at du kan legge til varer i handlelisten din. Er du i Oslo kan du «snakke» med by-sykkelen og sjekke om det er noen ledige sykler i nærheten av der du er.

Når du åpner appen vil du se dette bildet:



Da er det bare å spørre i vei! (du må ha lyden slått på). Dersom du ikke ser de fire

fargestolpene, men en mikrofon:



så trykker du bare på denne. Eller trykk på bildet av tastaturet hvis du vil skrive spørsmålet ditt isteden.



Google har også laget en smart liten høyttaler, Google Home/Nest, som virker på samme måte som Google Assistant.

Den trenger ikke kobling til smarttelefon eller nettbrett, men du må ha mulighet for kobling til wifi fordi den går selv ut på internett for å finne informasjonen.

Først må du si «OK, Google» eller «Hei, Google» for å få kontakt.

Det er som sagt flere systemer på markedet, men Siri og Google Assistant er de mest brukte. Noen påstår at Google ligger et hestehode foran Siri fordi Google har tilgang til sin kraftige søkemotor og finner da kanskje flere svar på dine spørsmål. Men begge virker overraskende bra!

Prøv å spørre: «Hva er meningen med livet?» – og du kan få noen interessante svar!

Når du ikke bruker din «snakkende data»-greie, så bør du huske på å slå den av – eller i alle fall slå av lyden. Ellers kan du få mange utilsiktede innblandinger i samtalen når du prater med andre mennesker ... eller hører på radio eller ser på TV. Men det kan jo være morsomt å prøve!



Bilder på mobil

Jeg lurer på hvor mange ting man måtte dra med seg – før smarttelefonen ble født. Det var ikke småtter! Skulle du ut en tur, kanskje bruke bilen eller ta offentlig transport, kanskje kjøpe noen saker, kanskje ta noen bilder, kanskje finne ut om det ble regn, kanskje trenger du et kart og så videre ...

Tore Langemyr Larsen

Men ikke nå lenger! Har du en smarttelefon er det, nesten, alt du behøver å ta med deg. Der kan du ha sertifikatet, penger med bankkort og Vipps, husnøkkelen, alle mulige aviser med værmeldinger og Yr, bestille og kjøpe reiser på bane, trikk, tog, båt, buss og fly, prate med folk, finne veien med GPS,

fotoapparatet – det er snart ingen grenser. Skal du handle på super'n så må du riktignok ha med deg bankkortet inntil videre.

Kameraet er veldig kjekt å ha med seg, selv om du ikke tror du får bruk for det. Og kameraene er blitt helt fantastiske etter hvert med masse megapixler (elementer i bildet) og lagringskapasitet.

Bransjen har utarbeidet noen lure tips for oss amatørфотографер:

- Ikke bruk blitz med mindre du absolutt må. Bildene blir bedre uten blitz!
- Hold kameraet stødig når du tar bildet – spesielt når du forstørrer, zoomer inn
- Ikke plasser motivet ditt i midten på bildet hele tiden. Prøv å komponere bildet litt, husk det gyldne snitt
- Ved dårlige lysforhold for eksempel om natten eller stjernehimmelen, så bruk råformatet. Da kan du forbedre bildet lettere etterpå (selv om disse bildene trenger mye lagringsplass)
- Det finnes en rask snarvei til kameraet, hvor du ikke trenger å låse opp telefonen og trykke deg inn i kamera-appen. Snarveiene varierer fra mobilmerke til mobilmerke, men du kan alltid stille inn hvordan du får rask tilgang til kameraet, i menyen i smarttelefonen din
- Er telefonen låst opp, kan du trykke og holde fingeren et øyeblikk på kamera-app ikonet. Da kommer det opp en hurtigmeny med snarveier til noen av de mest brukte funksjonene, for eksempel selfie, video og portrettfunksjon
- Telenor anbefaler at motivet i bildet ditt skal «følge leseretningen». Vi leser fra venstre mot høyre, og oppfatter «bevegelser» som følger dette som positive. Som eksempel: en syklist som beveger seg fra venstre mot høyre vil sikkert vinne løpet. Men de som kommer fra høyre mot venstre i bildet vil nok tape – tror vi ubevisst

Når du har tatt bildene er det noen apper som er veldig nyttige:



Først har vi Google Foto. Appen leter etter absolutt alle bildene dine, både de du har tatt selv og de du har fått fra andre (lastet ned) og lar deg holde styr på dem. På mange av bildene vil du få rede på hvor de er tatt hen – og til og med få se et kart over området der de er knipset. Du kan samle bildene i mapper og ta sikkerhetskopi i skyen til Google, automatisk. For det siste trenger du en Google konto som er det samme som en gmail e-postadresse. Du blir spurt om du tillater at Foto-appen får tilgang til bildene dine – og da må du svare ja. En annen litt morsom ting er at Foto appen kan søke gjennom bildene dine for å gjenkjenne bestemte personer som du vil finne igjen. Her ligger det en del kunstig intelligens bak. Anbefales! [Se mer informasjon om å gjenkjenne i foto](#)¹. Google Foto kan du også bruke på PCen din og igjen finner den alle bildene som er lagret på hele maskinen.



Den andre nyttige appen er Google Foto-skanner. Den er veldig brukbar dersom du har noe på papir, et bilde for eksempel, og vil sende dette digitalt til noen. Appen er veldig lett å bruke, ja nærmest selvforklarende og den gjør en stor del av jobben for deg.

Du bruker appen for å ta et bilde/skann og så overtar appen, retter opp og tar vekk skygger og refleksjer. Så du kan holde kameraet skjevt og med lysrefleksjoner fra arket – appen fikser det til! Den klarer faktisk også å ta riktig utsnitt av bildet så du slipper mye død plass rundt.

Dette er appen for deg som ikke vil ha, eller har plass til, en stor skanner i huset. Igjen kan du bli spurt om appen får tilgang til bildene dine og det er bare å svare ja. Den deler de ikke med noen.

¹ <https://support.google.com/photos/answer/6128838?co=GENIE.Platform%3DAndroid&hl=no>

Stell av mobilen

Opprydding på mobilen

Ved å rydde opp og slette apper du ikke trenger, får du en raskere og mer oversiktlig mobiltelefon. Du frigjør dessuten lagringsplass.

Laila Solbak Vonheim

Hvilke apper du trenger, og hvilke du skal slette, kommer naturligvis an på dine behov. De fleste av oss har noen essensielle apper, som telefon, tekstmeldinger, e-post, kalender, notat, nettleser, kamera, kart, sosiale medier og apper for betaling.

Funksjoner for å fjerne ubrukte apper

Dersom du har mange apper på mobilen, kan det ta litt tid å finne ut hvilke du skal slette. En funksjon som kan gjøre jobben lettere for deg er «Fjern ubrukte apper». Har du iPhone, kan du gå inn i **Innstillinger** > **App Store** – og skru på **Fjern ubrukte apper**. Når denne er aktivert, vil mobilen automatisk finne appene du ikke har brukt på en stund og slette selve appen. Dataene som hører til, som lagringspunkter i spill eller lignende, blir fortsatt bevart.

App-ikonet blir fortsatt bevart på hjem-skjermen, men med et lite sky-ikon foran. Når du vil åpne den, blir den først lastet ned til telefonen og fungerer videre som før. Mange apper med sky-ikon foran kan slettes, men ikke enkelte av de forhåndsinstallerte.

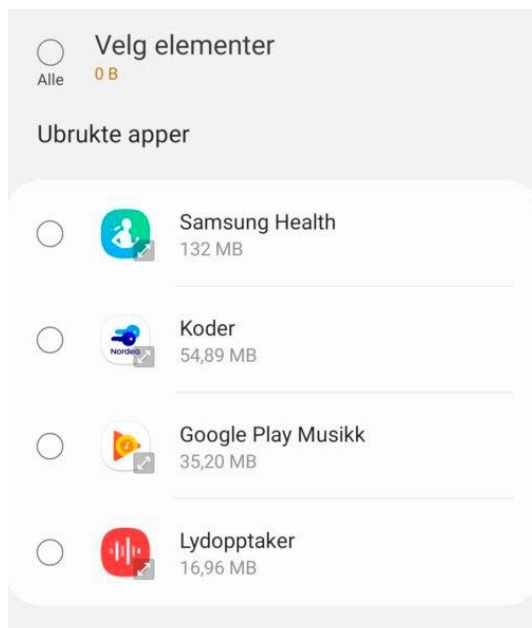
Har du Android, kan du gå inn i **Innstillinger** > **Enhetsvedlikehold** > **Lagring** – og bla deg ned til **Ubrukte apper**. Her vil du finne apper du ikke har brukt på en stund, og du kan velge å avinstallere en eller flere av dem.

Fjern ubrukte apper



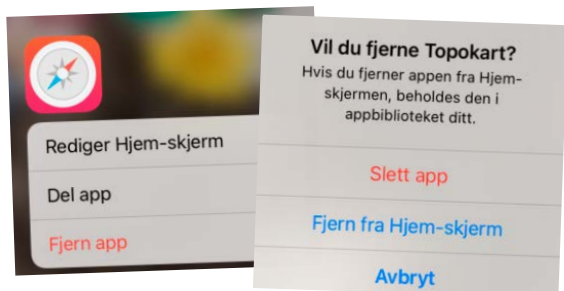
Fjern ubrukte apper automatisk, mens alle dokumenter og data blir beholdt. Hvis du installerer appen på nytt, blir dataene dine tilbakeført hvis appen fortsatt er tilgjengelig i App Store.

[Se hvordan dataene administreres...](#)



Andre måter å slette apper på

Du kan også slette apper du ikke trenger fra app-biblioteket eller hjem-skjermen. Har du iPhone, trykk og hold på appen. Du får da opp følgende valg:



Trykk på **Fjern app**. Deretter trykker du på **Slett app** for å bekrefte valget.

Noen innebygde Apple-apper kan ikke slettes fra enheten din, så det kan hende du ikke ser alternativet for å slette en app. Hvis du ombestemmer deg, kan du laste ned på nytt apper du har fjernet, dersom den fortsatt er tilgjengelig på App Store.

En annen måte å slette apper på er å trykke og holde på et app-ikon inntil alle ikonene begynner å riste. I øvre, venstre hjørnet av hvert ikon, vil det dukke opp

en liten strek eller et kryss. Trykk på streken/krysset ved appen du vil slette. Når du er ferdig med å slette, trykker du på hjem-knappen eller på de nyere modellene trykk på tilfeldig sted på skjermen. Har du Android, trykk og hold på appen. Du får da valget om å **Fjerne** eller **Deaktivere** / **Avinstallere** den.



Enkelte systemapper som er forhåndsinstallert på Android-telefonen din, kan ikke slettes. På noen telefoner kan du imidlertid deaktivere dem, slik at de ikke vises i listen over apper på telefonen.

Dersom du sletter eller deaktiverer en app, kan du alltid legge den til på telefonen igjen. Apper du har kjøpt, kan installeres på nytt uten at du må kjøpe dem igjen.

Hvor ofte rengjør du mobilskjermen?

Smarttelefonen er med oss over alt. Så, i tillegg til å bli utsatt for støv og møkk, blir den raskt en gedigen bakteriebombe hvis du ikke rengjør mobilskjermen og tastene. I tillegg kan alt støvet og smussen være grunnen til at telefonen lader dårlig.

Rens mobilskjermen så enkelt som mulig. Det kan sitte mange bakterier og mye smuss på telefonen, slik at det er fristende å vaske og tørke over mobilskjermen med antibac, ren alkohol eller kanskje oppvaskmiddel. **Men dette må du for all del ikke finne på!**

Ikke bare fordi væsken i seg selv kan trekke inn i telefonen og ødelegge det tekniske. Men fordi all flytende væske og pussing av skjermen vil fjerne et hydrofobisk belegg som smarttelefonene har begynt å produseres med de siste årene. Dette belegget hindrer at telefonen får fettflekker over hele seg.

En myk tørr klut som ikke loer er dermed det beste redskapet du kan bruke for å rengjøre mobilskjermen. Og er du ekstra flink går du over med kluten én gang om dagen.

Seniornett Gjesdal

Seniornett Gjesdal, i Rogaland, er en liten forening som vi startet i 2017. Vi har møtene våre en gang pr. uke fra september og ut november og fra januar og ut mai. Alltid to timer, som noen ganger er litt mye. Vi er en nokså fast gjeng som har møttes på et bo- og aktivitetssenter sentralt i kommunen. Der har vi vært siden oppstarten.

Da koronaen satte agendaen for hele landet, var vi nødt til å flytte. Heldigvis hadde kommunen restaurert et gammelt veveri og gjort det om til bibliotek med mange grupperom. I mellomtiden ble også biblioteket stengt og vi hadde ikke noe sted å være i omtrent 6 måneder. Høsten 2020 kom vi i gang igjen med flott rom med de fasilitetene som vi trengte, mye flottere enn de gamle lokalene våre. Men – det varte i en måned, og så ble alt stengt igjen frem til nå i begynnelsen av juni.

Sett fra vår side har dette vært ganske tragisk, og veldig mange av den faste gjengen har etterspurt om når vi kan starte opp igjen. Nå har vi så vidt begynt. Vi fikk samlet de som savnet samlingen mest i to møter nå. Så går vi alle i feriemodus, og vi kommer i gang igjen 2. september.



Fra venstre: Inge Gilja, Olav Gilja, Jostein Skansen og en besøkende.

Vi har fulgt et ganske ordinært opplegg. Første time har vi alltid et nytt eller påbegynt emne, det kan være, sikkerhet på nettet, nyttige apper, hvordan vi bestiller billetter på buss (viktig og ganske komplisert), kinobilletter, banktjenester, vipps, Altinn, parkering (Easypark), kjøp på nett (Paypal), hvordan oppdage falske e-poster, og så videre.

Dagen avsluttes med problemer den enkelte har hatt i løpet av uken, noen ganger svært vellykket. Andre ganger går vi ut uten noen løsning, og da ringer vi Seniornett i Oslo! Noen av oss er blitt veldig flinke til å bruke datahjelpen.

Vi har også hatt noen faste innslag – bank (SR-bank orienterer), NRK strømming, kommunale tjenester og hjemmesiden, pluss at vi har hatt god nytte av Seniornetts data-hjelpere som går inn på en av våre PCer og viser via Teamviewer for alle hvordan rydde eller oppdatere på stor-skjerm så alle kan følge med. Dette for å nevne noen.

Kommunen

Vi har hatt et brukbart samarbeid med kommunen. De er veldig velvillige og har stilt lokaler til disposisjon for oss. I tillegg har de betalt for annonser i lokalavisen.



Sittende fra venstre: Tordis Maudal, Sveinung Rotevatn Edel Marie Oftedal. Stående: Jan Erik Mellegaard

Likevel har vi måttet holde en viss avstand da de har villet bruke oss som frivillige undervisere andre steder i den vidstrakte kommunen vi bor i. Dette har vi ikke vært villige til all den tid vi driver frivillig med arbeidet. Vi fikk også et løfte om at kommunen ville gi oss en datalærling en gang i måneden, dessverre har dette ikke funget. Vi kunne ha trengt en fagmann en gang i måneden til å vise oss tekniske ting.

Medlemmer

Som nevnt er vi en nokså trofast gjeng som samles, med oss har vi også hatt en flink data-interessert dame som har vært til stor hjelp. Hun er ikke medlem, men er veldig ønsket som instruktør. Siden det stort sett er de samme som møter opp, har det vært et problem for oss å rekruttere nye medlemmer. Når vi snakker med noen, tror alle at det er avansert det vi holder på med, og for menn er det skambelagt å vise sin inkompetanse. Det siste

opplever vi til stadighet. Her må vi kanskje tenke nytt, mere konkrete problemløsende og små økter med undervisning. Bruk av vipps er et eksempel. Sende og motta SMS, sikkerhet med bruk av bankkort og RFID block beskyttelse, og så videre. Problemet da er at nye deltagere bare blir en gang og ikke melder seg inn i Seniornett.

Så er vi i gang igjen, to ganger, før vi møtes igjen til høsten, og da helt i begynnelsen av september. Vi vet vi er nyttige og viktige i lokalsamfunnet, og at alt for få er med. Det er synd all den tid samfunnet digitaliseres på alle områder og et omfang vi faktisk ikke aner før vi på en eller annen måte er nødt til å forholde oss til det.

Vi møtes tirsdager kl. 11:30 – 13:30
i Veveriet Gjesdal kommune.

*Jan Erik Mellegaard,
styreleder Seniornett Gjesdal*

Frivillig.no – en oppslagstavle for frivillige oppdrag

Frivillig.no ble startet av Frivillighet Norge 2015, og er en oppslagstavle for frivillige oppdrag. Nettstedet har som hensikt å gjøre det enklere for folk å bli frivillig og enklere for organisasjoner å finne frivillige.

Kirsten Moe

Som frivillig kan du finne oppdrag der du bor, og få kontakt med foreninger som legger ut oppdrag.

Både Seniornett sentralt og noen av våre lokalforeninger bruker frivillig.no for rekruttering.

Ofte er det dataveiledere vi og våre lokalforeninger ønsker oss, men det kan også være andre oppdrag. Vår nye lokalforening Seniornett Holmlia har for eksempel nå liggende et oppdrag ute hvor de søker etter frivillige som kan være med å lage korte instruksjonsvideoer. Noen ganger søkes det også etter frivillige som kan tenke seg å være med på å starte opp en helt ny lokalforening.

Kanskje føler du deg klar for å gi videre den kunnskapen du har, og ta litt mere aktivt del i lokalforeningen din? Som frivillig bestemmer du selv hvor mye tid du vil bruke på et oppdrag, det viktige er å ha avtalt med lokalforeningen hva som forventes av deg.

Om du kunne tenke deg å melde deg som frivillig kan du finne oppdrag ved å søke på sted, filtrere på type oppdrag, eller rett og slett foreta et fritekst-søk.

Du kan deretter klikke deg inn på et oppdrag du vil lese mer om. Om du tenker



Hvordan organiseres oppgavene?

Du vil jobbe sammen med våre andre frivillige og ansatte her på kontoret. Vi har allerede meget god datakompetanse her hos oss, så det er alltid mulig å spørre andre her om råd om du står fast. Du vil også også få gratis lunj sammen med oss andre her i Seniornett.

Jeg vil være med!

Hvor

0151 Oslo, Norway

Ditt navn

E-post

Bekreft epost

Telefon

at dette kan være noe for deg, er det enkelt å melde din interesse. Du fyller bare ut skjemaet som ligger nederst på siden.

Du vil da bli kontaktet av foreningen som har lagt ut oppdraget. Husk at dette kan ta noen dager, da dette er basert på frivillig virksomhet der den ansvarlige ofte ikke går gjennom henvendelser daglig.

Her har vi brukt Seniornett som eksempel, men via frivillig.no kan du selvfølgelig også finne oppdrag fra alle typer av frivillige organisasjoner.

Vi oppfordrer også våre lokalforeninger til prøve ut frivillig.no for å finne nye frivillige. Det er krav om at foreningen er registrert i frivillighetsregisteret. Er foreningen det, er det enkelt å lage bruker og legge ut oppdrag.



Generalsekretærens hjørne

Bli med inn i spillenes verden

Tema for årets Digital festival er «Dataspill for seniorer». Men også framover vil du møte spill som en del av Seniornetts tilbud. Vi har ikke gått i barndommen. Grunnen til at vi inviterer våre medlemmer inn til en verden av spill er rett og slett fordi det er nyttig, underholdende og viktig.

Mange seniorer forbinder spill med skytespill, eller i beste fall bilkjøring. Slike spill finnes også. Det er ikke slike spill vi mener er nyttig å kunne. Når vi tenker på spill er det alt fra spill som utfordrer hjernen vår til aktivitetsspill som holder både hode og kropp i trim til underholdning og opplevelse gjennom VR-teknologi, altså virtuell realitetsteknologi.

Forskning viser nemlig at spill som utfordrer hjernen vår gjør den bedre rustet til alderdommen. Du løser kryssord, sier du? Mange kan kryssord-ordene så godt at hjernen går litt på autopilot. Hvorfor ikke teste litt hjernetrim. Det finnes tusenvis av spill som er tilpasset smarttelefon, nettbrett eller PC. Under Digital festival vil vi vise deg noen slike spill.

En av barnebarnas store helter er garantert Emil «Nyhorox» Bergquist Pedersen fra Tønsberg. I 2019 ble han verdensmester i spillet Fortnite sammen med David «Aqua» W fra Østerrike. I tillegg til tittelen fikk han 13 millioner kroner i premie. Under Digital festival kan du møte Emil på biblioteket Deichman i Oslo, eller digitalt om du ikke er i Oslo. Dette er virkelig anledningen til å finne ut hva barnebarna er opptatt av. Vi vil at Emil skal hjelpe oss å forstå hva det er som driver dagens unge til å spille dataspill. Hvem vet, kanskje barnebarnet er den som dra bestefar ut av godstolen for å bli med på Digital festival?

Digitale verktøy og tjenester er så mye mer mangfoldig enn e-post og trøbbel med virus. Seniornett vil fortsatt ha fokus på datahjelp, men vi vil også bidra til å vise mangfoldet i den digitale verden. Spill er nemlig ikke bare lek, det er også hardt arbeid som holder hjernen i trim.

Kristin Ruud
generalsekretær

Seniornetts landsmøte 2021

Landsmøtet er Seniornetts høyeste organ. Hovedstyret ser frem til givende dager og håper på god representasjon fra lokalforeningene.



Hovedstyret i Seniornett

Hovedstyret leder organisasjonens virksomhet mellom landsmøtene. Det består av styreleder og syv styremedlemmer, alle valgt for to år. Det nåværende styret ble valgt i mai 2019.

Styreleder: Karin Moe Røisland

Nestleder: Sturla Bjerkaker, Oslo

Styremedlemmer:

Gjermund Molund, Seniornett Leknes

Jann H. Langseth, Seniornett Trondheim

Steinar Simonsen, Pensjonistforbundet Oslo

Monrad Kolstad, Seniornett Førde

Kirsti Skjerven, Oslo

Siri Mollatt, Seniornett Bærum

Hanne Libakken, ansatte- og frivilligrepresentant

Det kommende landsmøtet skal i år være på Scandic Oslo Airport, Gardermoen. Alle delegater og gjester skal bo på samme hotell, og om kvelden blir det felles middag.

I tillegg til årsrapporter, regnskap, budsjett og handlingsplan skal landsmøtet velge nytt hovedstyre og behandle innsendte saker. Frist for å sende inn saker til landsmøtet var 12. august. Endelig program sendes ut med innkallingen 9. september.

Alle sakspapirer, møteplan og agenda og annet som vedrører landsmøtet legges ut på seniornett.no. Der finnes også vedtektene.



Scandic Oslo Airport, Gardermoen

Velkommen til landsmøte!

7. og 8. oktober er det landsmøte i Seniornett. Da skal vi vedta ny handlingsplan og velge nytt styre. Men det kanskje viktigste som skal skje er at vi endelig kan møtes igjen.

Kristin Ruud

Korona-pandemien har gjort at mange lokalforeninger ikke har hatt kurs, møter eller veiledninger siden mars 2020. Vi gleder oss derfor til å kunne møtes igjen og håper at hele landet blir godt representert på landsmøtet.

Seniornett er en medlemsorganisasjon. Og vårt viktigste «våpen» er lokalforeningene. Det er i lokalforeningene aktiviteten skjer. Og for medlemmene er det viktig å kunne dra til sin lokalforening for kurs, hjelp og veiledning. Noe av det som skal diskuteres på landsmøtet er handlingsplanen fram mot 2023. Forslaget har vært ute på høring i organisasjonen, og den ble også presentert på lederkonferansen i mai.

Hovedstyret har satt ned et eget utvalg som har diskutert og laget utkast til ny handlingsplan. Blant annet foreslår utvalget at Seniornett bør vokse i antall medlemmer og antall lokalforeninger. Fra dagens i underkant av 9 000 medlemmer til 15 000 medlemmer, og fra cirka 230 lokalforeninger til 300 foreninger.

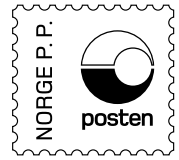
Hvorfor er det viktig for Seniornett å vokse? Hovedgrunnen er at det er for mange seniorer som ikke er digitale. I vinter kom en

rapport fra Kompetanse Norge, nå Direktoratet for høyere utdanning og kompetanse, som viste at 600 000 nordmenn har ingen, eller lav, digital kompetanse. De aller fleste med lav digital kompetanse var seniorer.

Det er kommunene som har ansvaret for den digitale opplæringen av sine innbyggere. Det betyr ikke at kommunen må stå for undervisningen, de både bør og kan samarbeide med en frivillig organisasjon som Seniornett. Men det kommunale ansvaret betyr blant annet at kommunene skal legge til rette for digital opplæring, tilby lokaler for kurs og veiledning og informere innbyggerne om tilbudet.

Mange lokalforeninger i Seniornett har samarbeidsavtaler med sin kommune. En sterk lokalforening med mange medlemmer blir gjerne også en forening som kommunens politikere og ansatte lytter til. Derfor er det bra å være en stor og aktiv lokalforening.

For medlemmene har det også mye å si at de kan dra til frivilligsentralen, seniorsenteret, innbyggertorget eller tilsvarende sted for å få hjelp med «data'n».



Returadresse:
Seniornett Norge
Postboks 1002 Sentrum
0104 Oslo

Hvorfor være medlem i Seniornett

Etter et yrkesaktivt liv var det for meg viktig å finne en meningsfull aktivitet. Denne fant jeg i redaksjonsgruppen i Seniornett-magasinet. Her får jeg brukt min tidligere kompetanse om å gjøre informasjonsteknologi (IKT) universelt utformet. I tillegg lærer jeg mye nytt av andre medlemmers kunnskap og erfaring.

At Datahjelpen i Seniornett kan bistå når IKT-utfordringer oppstår er fantastisk!
Den erstatter IT-avdelingens «Brukerstøtte» i tidligere jobb.

Meld deg inn! Velkommen!

Siri Kessel



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: innmelding@seniornett.no.