

A photograph of two elderly women with white hair and glasses, smiling and taking a selfie with a smartphone in a forest. The woman on the left is wearing an orange jacket, and the woman on the right is wearing a green jacket. They are both wearing backpacks. The background is a blurred forest with bare trees.

Seniornett

– får seniorene på nett

nr. 2 / september / 2022
23. årgang

www.seniornett.no

KOLOFON SEPTEMBER 2022

Utgiver: Seniornett

Ansvarlig redaktør: Kristin Ruud

Magasinredaktør: Tarja Marita Tamminen

Redaksjon:

Bodil Brøgger

Thomas Eckersberg

Annette Hannestad

Siri Kessel

Sølvi Kristiansen

Tore Langemyr Larsen

Anne-Mari Simers

Tarja Marita Tamminen

Journalistiske bidragsytere:

Bodil Brøgger

Joop Cuppen

Annette Hannestad

Stein Arild Iglebæk

Siri Kessel

Sølvi Kristiansen

Tore Langemyr Larsen

Kristin Ruud

Frode Strisland

Forside:

Illustrasjonsfoto

Foto / Tegning:

Stein Arild Iglebæk

Helge Selstø

Seniornett Larvik

Grafisk formgivning og trykk:

Flisa Trykkeri AS, avd. Hamar

www.flisatrykkeri.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

Kolofon september 2022	2
Leder	3
Ta gode bilder med mobiltelefonen	4
Nasjonal fotokonkurranse	8
Orden på dine dokumenter og bilder	9
Teknologi i framtidens eldreomsorg	12
Tips og triks	15
Hva er Komp	16
Arv er ikke bare penger	18
E-posten i sine enkelte deler	20
Suksess med slektsforskning	24
«Digital hele livet»	26
Seniornetts Lederkonferanse 2022	28
Ny fart for datastuene	30
Det er sårt å bli satt utenfor	32
Ja! Jeg vil bli medlem i Seniornett	32

Vil du bli medlem i Seniornett?

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

Leder



Det er igjen mye interessant å lese og lære i dette magasinet.

Fra september skal «BankID på mobil» fases ut og «BankID-appen» tar over. Noen har helt sikkert tatt den i bruk allerede, mens andre kanskje vegrer seg for at registreringen skal bli vanskelig og ta for lang tid. I magasinet finner du oppskriften.

Ny teknologi åpner for mange nye måter å drive framtidens eldreomsorg, men teknologi trenger ikke alltid være rett løsning. Ny teknologi må innføres på premissene til brukerne, og med nye løsninger kommer også nye dilemmaer vi må ta stilling til.

Hva skal skje med din digitale arv når du er borte? Dødsrydding var et begrep som dukket opp en gang, husk å slette det du ikke vil at noen skal finne etter deg,

vurder hva som skal gjøres tilgjengelig for andre. Vi tenker ofte ikke på dette. Sorter mens du har anledning og evne til det. Du kan gi instruksjoner om hva du vil skal skje med dine bilder og dokumenter.

«Det beste kamera er det du har med deg,» er et vanlig ordtak blant fotografer. Og de fleste har smarttelefonen for hånden. Smarttelefoner har stadig bedre kamera og det gir gode forutsetninger til å kunne ta bra bilder. Men det krever at du tar deg litt tid når du vil ta et bilde.

Seniornett inviterer alle landets seniorer til å bli med på en fotokonkurranse med tema «Min hverdag». De innsendte bildene gir en unik dokumentasjon av hvordan det er å være senior i Norge anno 2022. Det er motivet, innholdet i bildet, som er det viktigste. Du trenger ikke dyrt utstyr eller være ekspert på det tekniske.

Tarja Marita Tamminen
Redaktør



Ta gode bilder med mobiltelefonen

«Det beste kameraet er det du har med deg.» er et vanlig ordtak blant fotografer. Og de fleste har smarttelefonen for hånden. Smarttelefoner får stadig bedre kamera og det gir gode forutsetninger til å kunne ta bra bilder. Men det krever at du tar deg litt tid når du vil ta et bilde.

Joop Cuppen

Her kan du finne ut hvordan du kan unngå de vanlige feilene mange gjør når de tar et bilde, og få gode tips hvordan bildene kan bli bedre.

1. Unngå fingre foran linsen

Det virker ganske logisk: Ingen fingre foran linsen. Likevel ser vi fortsatt at mange bilder mislykkes, fordi det er en uskarp flekk av en finger i hjørnet på bildet. Og det er synd.



Tren deg på å holde mobiltelefonen med én hånd, mellom tommelen og pekefinger (med litt støtte fra de andre fingrene ca. halvveis på siden. Det gjør at ingen finger er foran linsen.

En annen løsning er å holde kameraet i horisontal stilling med to hender: tomlene på underkanten og ringfingerne på overkanten, og pass på lillefingeren.



En enda bedre måte er å styre kameraet med stemmen, om den muligheten finnes på din smarttelefon. På denne måten kan du holde alle fingrene trygt på kanten av telefonen.

Et eksempel er stemmestyring på en Samsung-mobiltelefon:

- Åpne **kamera**-appen
- Trykk øverst på **tannhjul**-symbolet (Innstillinger)
- Rull litt ned
- Trykk på **Talekommandoer** for å slå den på

Når du nå åpner kamera-appen og sier «Smile» vil den automatisk ta et bilde.

2. «Bilder i bevegelse»

Jo roligere du holder kameraet, jo mindre er sjansen for at et bilde blir uskarpt fordi du har beveget kameraet mens du tok bildet.

Det betyr at du må holde kamera veldig stabilt. Tipsene under punkt 1 kan hjelpe med dette. Om nødvendig kan du bruke et spesielt telefonstativ.

3. Blits av eller på

Det blir ofte litt stemningsløse bilder uten dybde, når du bruker blits på kameraet. Og det er fare for røde øyne på bildet. Dessuten kan et blitslys være litt sjenerende for de du tar bilder av. Mange smarttelefoner i dag er veldig godt i stand til å håndtere lite lys. Så prøv først å ta et bilde uten blits. Om det gir et dårlig resultat, kan du prøve å ta bildet med bruk av blits.

4. Skjev horisont

Noen elsker det, andre avskyr det: et «skjevt bilde». Uansett hva du foretrekker, hvis du skal gjøre det, gjør det riktig. Velg virkelig rett eller skikkelig skjevt. En litt skjev horisont kan ødelegge for et ellers flott bilde. En horisont som skråner svakt, fører til at innsjøen tømmes eller at en bygning er i ferd med å bikke over.

Rutenettet er et praktisk hjelpemiddel for å holde horisonten rett.

Slik får du rutenettet på Android-mobiltelefon:

- Åpne **kamera**-appen
- Trykk på **tannhjul**
- Trykk på **Rutenett**

Slik får du rutenettet på iPhone:

- Trykk på **Innstillinger**
- Rull litt ned og trykk på **Kamera**
- Trykk på glidebryteren til høyre for Rutenett, hvis den er grå. Skyveknappen blir grønn, og funksjonen er aktivert

5. Uskarpt motiv

Når du tar bilder er det viktig at du fokuserer på motivet på bildet. Fokusering med smarttelefonen er ikke komplisert: Hold

telefonen så stille som mulig og trykk på skjermen på punktet du vil fokusere på. Telefonens kamera fokuserer nå på det motivet du har valgt. Du kan nå ta et bilde der motivet er skarpt.

6. Bruk Zoom-funksjon

Mobilkameraer blir bedre og bedre. Noen smarttelefoner har til og med flere linser for forskjellige fotomuligheter. Det er imidlertid begrensninger: det er bedre å ikke zoome inn. Dette gjelder for svært mange smarttelefoner. Grunnen er at bildets skarphet blir mye mindre, noen ganger til og med grovkornet. Dette fordi zooming ikke gjøres med et spesialobjektiv slik som med et ekte kamera, men gjøres via programvaren. Dette kalles digital zoom og fører nesten alltid til tap av kvalitet. Hvis motivet er for langt fra, det vil si for lite i rammen, kan du prøve å zoome inn med føttene, ved å bevege deg nærmere motivet. Eller du kan beskjære bildet senere hvis du vil. For eksempel i en foto-app på iPhone- eller Android-enheten.

7. Hvor ble bildet tatt?

Med GPS-koordinater vet du alltid nøyaktig hvor bildene ble tatt. For å gjøre dette må du ha posisjonstjenestene slått på. Det kan være veldig praktisk, fordi det er lett å glemme hvor bildet ble tatt, spesielt om det er lenge siden det ble tatt.

Aktiver kameraposisjonsinnstillinger på Android-mobiltelefonen:

- Åpne **kamera**-appen
- Trykk på **tannhjulet**
- Trykk på **Posisjonstagger**

Aktiver kameraposisjonsinnstillinger på iPhone:

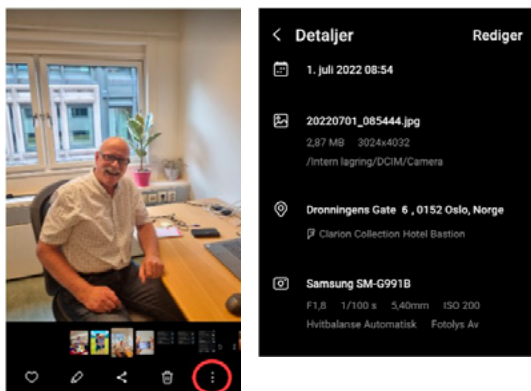
- Trykk på **Innstillinger**

- Trykk på **Personvern**
- Trykk på **Stedstjenester**. Slå på posisjonstjenester ved å trykke på den grå glidebryteren (med mindre den allerede er grønn, altså aktivert)
- Rull litt ned og trykk på **Kamera**
- Trykk på **Når appen er i bruk**

Hvordan ser du hvor bildet er tatt?

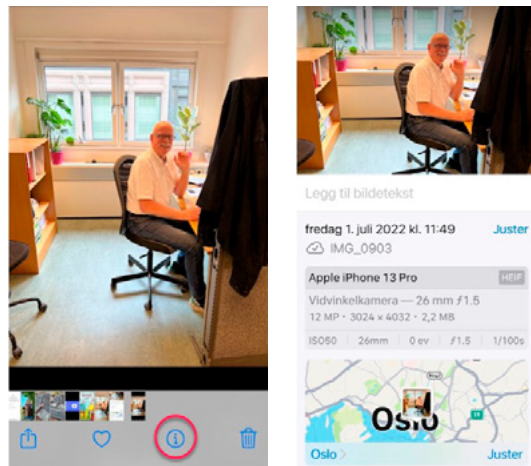
For Samsung mobiltelefon:

- Åpne bildegalleriet på mobilen
- Trykk på det bildet du vil se hvor er tatt
- Trykk på de **3 prikkene** nederst til høyre
- Trykk på **Detaljer**



For iPhone:

- Åpne **Bilder**-appen
- Trykk på det bilde du vil se hvor det er tatt
- Trykk nederst på



8. Lys

Lyset er viktig når du tar et bilde. Det er viktig å se hvor lyset kommer fra. Fotografering mot solen, for eksempel, resulterer ofte i under- eller overeksponerte bilder. Snu deg rundt og sørg for at solen er bak deg og at motivet fanger lys.

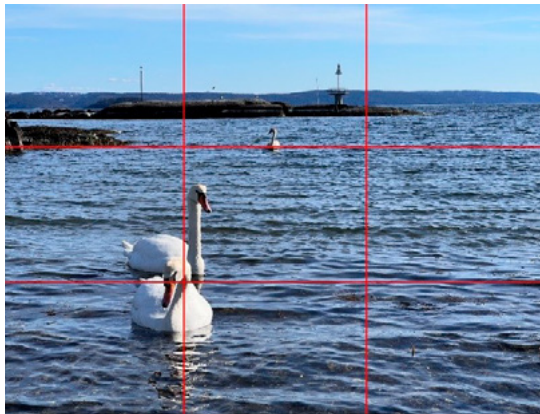
Problemet er at en som må se lenge rett i sollys, begynner lett å myse eller få rennende øyne. For å forhindre dette kan du snu deg litt eller du kan la personen se ned først og se først opp når du er helt klar til å ta bildet.

Men noen ganger kan bakgrunnsbelysning gi et kreativt bilde: med bakgrunnsbelysning blir det et silhuettbilde av den personen du tar bilde av, og det kan bli ganske pent.

Om du ikke har mulighet til å snu deg rundt for at solen er bak deg og motivet fanger lys, kan du bruke blits for å reflektere sollyset fra motivet.

9. Komposisjon

Et bilde er ofte mer dynamisk hvis motivet er utenfor sentrum, det vil si ikke direkte i midten av bildet. Da er det enda en gang veldig praktisk å bruke rutenett når du tar bilder.



Plasser også horisonten utenfor sentrum, for eksempel en tredjedel fra toppen eller en tredjedel fra bunnen.

Prøv også å ta bilder fra et annet perspektiv. Mange bilder blir tatt fra øyehøyde. Det lønner seg å sitte på huk eller å stå på en benk når du tar et bilde. Bildene får dermed et helt annet perspektiv.

Bruk elementer som elver, grøfter, vegger og veier for å gi bilder en fotodybde.

10. Keep it simple

Det skjer ofte for mye i et øyeblikksbilde. Bildet kan ha all slags forstyrrende elementer rundt seg som distraherer fra det du ville vise. De beste bildene fokuserer på ett motiv eller en detalj. Ikke prøv å fotograferer en hel skog, men ta et fint bilde av en gren eller et stykke bark like i nærheten.

Om du vil ta et portrettbilde, bruk kameraets portrettfunksjon for å isolere et motiv fra bakgrunnen. Dette betyr at alt bak motivet vil være ute av fokus (uskarpt).

Bruk portrettfunksjon på Samsung mobiltelefon:

- Åpne **kamera**-appen
- Trykk på **Mer** (nede til høyre)
- Trykk på **Portrett**

Bruk portrettfunksjon på iPhone:

- Åpne **kamera**-appen
- Trykk på **Portrett**

Nasjonal fotokonkurranse

Alle landets seniorer inviteres til å bli med på en fotokonkurranse med tema «Min hverdag». Du kan stemme på bilder du liker, eller sende inn et bilde selv.

Stein Arild Iglebæk

Dette blir gøy. Det er bare å plukke fram mobilen eller kameraet og ta bilde av noe som representerer din hverdag. Både erfarne og nybegynnere kan delta. Det er motivet, innholdet i bildet, som er det viktigste. Du trenger ikke dyrt utstyr eller være ekspert på det tekniske.

– Til sammen vil de innsendte bildene gi en unik dokumentasjon av hvordan det er å være senior i Norge anno 2022, kommenterer generalsekretær Kristin Ruud i Seniornett.

Konkurransen starter i september og siste frist for innsending er 1. desember. Du sender inn bilder ved å laste dem opp på nettstedet www.seniornett.no. Der står det forklaring på hvordan du gjør det. Hva som er de beste bildene, blir avgjort på to måter.

Folkejury og fagjury

For det første kan man gå inn på Seniornett.no og markere hvilke bilder man liker. Det bildet som flest personer har likt, vinner.

I tillegg vil en egen jury med fagpersoner vurdere de innsendte bildene. Også de vil kåre en vinner.

Enten du sender inn bilder eller ikke, kan du kikke på de innsendte bidragene. Her

vil det garantert være mange morsomme, interessante og spennende bilder. Du ser bildene og gir din stemme på www.seniornett.no.

Fotokonkurransen arrangeres som en del av Digital Festival, som nettopp har foto som tema. Landet rundt blir det arrangementer og kurs i den forbindelse. Seniornett har også utarbeidet flere hefter som tar for seg hvordan man skal ta gode bilder, redigering og lagring av bilder og publisering av dem på ulike måter.

Temaet «Min hverdag» kan tolkes fritt, men du kan bare delta med bilder du selv har tatt. Du kan sende inn inntil tre bilder. Hvis det er personer på bildene, må du huske på å få tillatelse fra dem før du laster opp bildene.



Helge tar bilde av Hanne som fotograferer barnebarna



Hold orden på dine dokumenter og bilder

Vi mottar og produserer selv digitale dokumenter og bilder som aldri før. Noen lagrer vi, og noen lagrer seg selv. Og hvor er de så, når du skal finne dem igjen ved en senere anledning? Er svaret «vet ikke» tror jeg de fleste har opplevd det og her kommer noen gode råd.

Annette Hannestad

Først litt fakta

Et dokumentarkiv er et sted hvor du arkiverer dine digitale dokumenter så som mat- eller strikkeoppskrifter, bruksanvisninger hentet fra nettet, brev skrevet på PCen til familie og venner, PDF dokumenter fra banken, forsikringsselskapet, NAV og Skatteetaten med flere eller bilder som du har tatt opp gjennom årene. Og det finnes flere. De ligger kanskje hulter til bulter på din PC og ikke i ryddige arkivmapper som vi i gamle dager brukte til å oppbevare slike dokumenter i. Noen hadde sågar et

arkivskap hvor de oppbevarte dokumenter. Slik at de enkelt kunne finne riktig dokument ved behov.

Det samme gjelder arkivering av bilder, de må også sorteres i mapper.

For å gjøre dette må du bruke en filutforsker.



Windows filutforsker ikon og Apple filutforsker (Finder) ikon



Lag ditt eget system

Men før du går i gang med dette, må du gjøre et stykke forarbeid. Du må utarbeide en oversikt over hvilke dokumenter du har liggende og deretter sortere dem i naturlige grupper. Dette er enklest å gjøre på et stykke papir i første omgang. Det heter å lage en arkivnøkkel.

Dokumenter

Gå igjennom dokumentene på din PC og lag en oversikt som viser for eksempel:

Har du mange matoppskrifter, lager du en hovedmappe som du kaller Matoppskrifter. Så kan du lage ulike undermapper som kan hete Fisk, Kjøtt, Supper, Dessert og Kaker.

Har du mange brev fra/til NAV, så lager du den som en hovedmappe. Som undermapper kan du her sortere på årstall.

Bilder

Du gjør det samme her og bestemmer

hvordan du vil organisere hovedmappene. Etter år eller tema så som Ferie, Familie og Høytider. Igjen, det er du som bestemmer hvordan sluttresultatet skal bli. Under hver av disse hovedmappene lager du så undermapper.

Når du har gjort dette ryddearbeidet, kan du begynne å lage mappene på din PC gjennom å bruke filutforsker.

Slik bruker du Windows Filutforsker

Dokumenter

- Du trykker på filutforsker ikonet 

Nå kommer det opp et skjermbilde som har to deler. På venstre delen står det Hurtigtilgang og på den store høyredelen kan det se litt forskjellig ut – avhengig av bruk.

På venstre side – som heter Hurtigtilgang – ser du de mappene du har. Det vil jo være individuelt, men Bilder og Dokumenter vil ligge der.

- Skroll nedover i denne rekken og du vil finne navnet Denne PCen. Trykk på den lille pilen > og du vil se en del valg blant annet Dokumenter
- Trykk på **Dokumenter** og det store skjermbildet forandrer seg. Her ligger dine lagrede dokumenter. Det er her du skal opprette mapper og undermapper.

La oss velge NAV

- Når du skal opprette mappen NAV markerer du (trykker på) **Dokumenter** – den blir da lyseblå. Nå vil du øverst

på verktøylinjen få opp et valg «Ny mappe»

- Klikk på **Ny mappe**. Denne nye mappen legger seg nederst i rekken av dokumenter i det store bildet. Selve ordet Ny mappe er rammet inn og er mørkere blå
- Her skal du skrive navnet på mappen – i dette tilfelle NAV. Når du har skrevet inn NAV der hvor det sto **Ny mappe**, vil du se aller øverst i det store bildet at det nå står Denne PCen>Dokumenter>NAV

Dette er måten å opprette hovedmapper på i en PC som kjører Windows 10 eller 11.

Nå skal du lage undermapper i NAV. Dette gjør du på følgende måte:

- Dobbeltrykk på mappen **NAV**. Den blir nå markert med lyseblått
- Velg **Ny mappe** og den dukker opp på samme måte på det store skjerm-bildet markert med lyseblått og navnet ny mappe i mørkeblått. I dette feltet skriver du for eksempel 2021, hvis du ønsker å organisere dine NAV-dokumenter innenfor et års spenn

Dette er nå undermappen 2021 som ligger i hovedmappen NAV.

Dette kan du gjøre så mange ganger du vil, og hver gang gir du undermappene et årstall eller hva du ellers velger å navngi.

Bilder

Fremgangsmåten er akkurat den samme. Du lager en arkivnøkkel over hvordan du vil organisere dine bilder i hovedmapper.

- Skroll deg ned til Bilder og trykk på den
- Opprett i første omgang de hovedmapper som du ønsker, for eksempel Ferier, Hytta, Familie, Jul

Du vil nå se at mappene legger seg øverst i det store bildet og alle de enkelte bildene ligger nedenfor.

Slik ser det ut når du har visningsmodus Store Ikoner. Fordelen med å bruke dette visningsmodus er at du enkelt kan se hvilke bilder det er.

- Hvis du vil endre hvordan elementer i Filutforsker vises, velger du **Vis** øverst oppe på skjerm-bildet og her kan du velge mellom å vise ikoner, lister, detaljer og mer

Du kan flytte de enkelte bildene til riktig hovedmappe. Dette gjør du ved å markere bildet – sette markøren ved hjelp av musen direkte på bildet - og dra det opp til mappen og slippe.

Når du har grovsortert bildene – lagt dem inn i riktig hovedmappe – kan du etterpå lage undermapper og plassere de enkelte bildene der.

Til lykke! Nå har du begynt å organisere dine filer (dokumenter og bilder) på en måte som gjør at du lett finner dem igjen.

Vær oppmerksom på at dette er slik du lagrer dokumenter lokalt på din PC.



Teknologi i framtidens eldreomsorg

Vil sensorer, roboter og kunstig intelligens ta over for mennesker? Ny teknologi åpner for mange nye måter å drive framtidens eldreomsorg, men teknologi trenger ikke alltid være rett løsning. Ny teknologi må innføres på premissene til brukerne, og med nye løsninger kommer også nye dilemmaer vi må ta stilling til.

Frode Strisland, seniorforsker i Avdeling Helse i forskningsinstituttet SINTEF

Vi lever lenger, færre dør av sykdom tidlig i livet og flere lever mange år med kroniske sykdommer. Flere eldre klarer seg selv, lever gode liv og har i tillegg kapasitet til å hjelpe andre! Dette er svært gledelig. Samtidig gir det nye utfordringer: De første, store etterkrigskullene blir snart 80 år. Andelen eldre over 80 år i Norge vil dobles de kommende 40 årene mens ungdomskullene ikke vokser ifølge Perspektivmeldingen 2021. Hvis vi fortsetter som i dag må én av tre unge velge å jobbe i helse- og omsorgssektoren. Dette er ikke

bærekraftig for samfunnet, og gjør at vi må tenke nytt om eldreomsorg: I stedet for flere sykehjemsplasser får nå flere hjemme-sykepleie, og man innfører velferds-teknologiske løsninger som medisinske sensorer, trygghetsalarm, videotelefoner eller en automatisk medisinrobot for å gi hjelp mer effektivt. Teknologien gir stadig nye muligheter. Kan ny teknologi ta over eldreomsorgen? Og vil vi det?

Før var telefonen noe du (bare) kunne ringe med. I dag kan kraftfulle mobiltele-

foner, nettbrett eller PCer koblet til internettet informere og underholde oss, og de lar oss holde kontakt med familie, venner og eventuelle omsorgstjenester via både lyd, tekst og bilde. De kan brukes sammen med apper, roboter og sensorer, og kan samle og analysere informasjon om helse-tilstand eller behov for hjelp. Tilgangen på sensorer, nettverk og enorm regnekraft og datalagring i de tusen hjem gjør at helt nye produkter og tjenester blir mulige i eldreomsorgen.

Såkalt kunstig intelligens inngår i mange ulike løsninger. Kunstig intelligens handler om dataprogrammer som gjør maskiner i stand til å gjøre oppgaver som tidligere krevde menneskelig intelligens. De er spesielt godt egnet til å kjenne igjen mønstre i store datamengder, for eksempel kan dataprogrammer være omtrent like gode eller bedre enn leger til å stille enkelte diagnoser fra røntgen- eller MR-bilder. Kunstig intelligens blir også stadig bedre til å forstå tale og tekst, kan om nødvendig gjøre en oversettelse fra ett språk til et annet, og så uttrykke et budskap gjennom syntetisk tale. Flere av samtalene vi i dag har med mennesker i omsorgstjenestene vil trolig skje med maskiner med kunstig intelligens i framtiden.

Helse- og omsorgspersonell vil framover også få hjelp og avlastning av kunstig intelligens-programmer som kan vurdere om informasjonen som kommer fra utstyr hjemme hos en eldre person gir grunn til bekymring og tiltak. Det forskes i dag på hvordan kunstig intelligens-programmer sammen med kameraer eller andre sensorer kan gi enda bedre systemer for å registrere eldre som har falt, og etter hvert

kunne forutsi økt risiko for fall.



Helt selvgående biler, uten ratt og pedaler, men med avanserte sensorer og kunstig intelligens, er allerede under utprøving. Bilene må da selv kjenne igjen veien, skilt og unngå trafikanter og hindringer. Kan vi tenke oss at man kan utvikle en tilsvarende omsorgsrobot som kan erstatte menneskebesøk? Det viser seg at dette er mye vanskeligere enn å lage en selvkjørende bil. En robot som hjelper en person med dårlig balanse til toalettet, må være i nærkontakt med personen og forstå hva som skjer. Den må kunne løfte og støtte; mykt, men bestemt og på riktig sted, og den må kunne forsere dørkarmer, smale dører, kjæledyr og ikke rive ned potteplanter! Et toalettbesøk er også mer enn transport – det trengs kanskje hjelp med å ta klær av og på og tørking bak når do-ærendet er gjort. Et trangt hjem er rett og slett et mer komplekst sted enn en romslig bilvei. Det er også færre tydelige mønstre en kunstig intelligens kan lære fra, og kan være vanskelige for en maskin å oppfatte. Mennesker med ekte intelligens forstår raskt om maten ikke er spist, om noe ikke ser ut som eller lukter som det skal, og de

vil merke om noe er smertefullt eller leit. Det forskes på kunstig intelligens-systemer som kan analysere følelser fra video eller tonefall, men dette er etisk vanskelig, for følelser er vage, og kunstig intelligens-programmer kan lett komme til å diskriminere på grunn av kjønn, kultur, religion eller aldersgruppe.

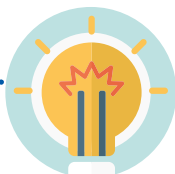
Også i Norge forskes det på hvordan menneskelignende roboter kan bidra og avlaste, men det vil fortsatt være helt nødvendig at ekte mennesker jobber i eldreomsorgen. Heller enn omsorgsroboter, vil derfor eldre i årene framover erfare at de får flere teknologiske hjelpeverktøy, men som er bedre tilpasset dem. De som jobber i eldreomsorgen, vil dessuten få bedre digitale støttesystemer som avlastar og gjør at de i størst mulig grad kan bruke tiden sin på omsorg. Det trenger de!

Det er ikke rett fram å innføre ny omsorgsteknologi. Ofte utgjør teknologien bare 10%, mens tilpasning til bruk kan utgjøre så mye som 90% av innføringsprosessen.

TV-fjernkontroller laget av og for ingeniører illustrerer dette; hvis man ikke ser knappene og forstår hva som skjer er den ubrukelig! Teknologien må sikre personvern og bidra til en følelse av egenverd. Dette er viktige forutsetninger for å leve et verdig liv. Vi velger om teknologi brukes til å våke over eller til å overvåke. Vi må unngå at teknologien fører til ensomhet og fremmedgjøring der det nesten aldri kommer noen på besøk!

Det at vi lever lenger og at flere blir eldre er en av samfunnets største suksesser. Jeg håper framtidens eldreomsorg fortsatt vil oppleves som varm og omsorgsfull, selv om måten eldreomsorg gis på er i endring. Her vil også teknologi ha en viktig rolle, men den må brukes klokt, og da er ansvarlig forskning, utvikling og innføring helt nødvendig, og her trenger vi mye innsats framover. Da er det viktig at eldre med omsorgsbehov, pårørende og omsorgsarbeidere deltar i arbeidet, for ingen andre kan si hva som fungerer og ikke fungerer.



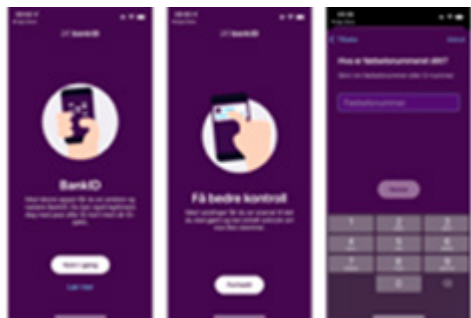


TIPS & TRIKS

Den nye BankID-appen

Fra september skal «BankID på mobil» fases ut og «BankID-appen» tar over. Noen har helt sikkert tatt den i bruk allerede, mens andre kanskje vegrer seg for at registreringen skal bli vanskelig og ta for lang tid. Men er du i tvil, så vil kodebrikken fortsatt bestå. Noen brukere er ikke så digitale, så derfor vil den beholdes som et alternativ. Det er forbedrede sikkerhetsrutiner som krever denne endringen.

Først: Last ned BankID-appen fra App Store (iPhone) eller Play Butikk (Android)



Så: Logg inn med BankID

Her får du opp «Hva er fødselsnummeret ditt?», hvor du naturlig nok taster inn hele fødselsnummeret ditt. Derneft får du opp «Logg inn med BankID».

Her velger du den innloggingen som passer deg best. Det er greit å vite at du også kan bruke BankID på mobil for å aktivere BankID-appen – eller bruke BankID med kodebrikke.

Vel gjennom får du beskjeden «Kom tilbake om litt for å fullføre aktiveringen». Her må du altså vente en time før du kan gå videre. I tillegg til å kunne se tiden som gjenstår, får du samtidig opplyst at du kommer til å ha to timer på deg til å fullføre aktiveringen. Igjen for sikkerheten.

Det kan derfor være greit å tillate varslinger, slik at telefonen minner deg på å fullføre aktiveringen etter at timen er gått.

Siste steg: er å «logge inn med BankID for å gjøre appen klar for bruk». Du har to timer på deg til å gjennomføre dette punktet, som er unnagjort på få sekunder.

Slik fungerer appen: Når du skal logge inn med BankID-appen, så velger du «Logg inn med BankID» som alternativ. Derneft velger du «Logg inn med BankID-app».

Først skriver du inn fødselsnummeret ditt (11 siffer). Da kommer BankID opp og spør om det er deg som prøver å logge deg inn. Klikk **Ja, det er meg** og gå så tilbake til nettbanken. Her blir du bedt om ditt personlige passord.

Test om det virker.

Husk at ikke alle banker og mobiler er klargjort for denne appen enda. På TEK.NO finner du informasjonen «[Slik tar du i bruk BankID-appen](https://www.tek.no/nyheter/guide/i/g6b730/slik-tar-du-i-bruk-bankid-appen?utm_source=vgsfront&utm_content=hoyrelopet_row14&utm_medium=h-118902)»¹

¹ https://www.tek.no/nyheter/guide/i/g6b730/slik-tar-du-i-bruk-bankid-appen?utm_source=vgsfront&utm_content=hoyrelopet_row14&utm_medium=h-118902



Hva er Komp – no isolation?

Komp er en norsk produsert lettanvendelig og ukomplisert datamaskin med kun én knapp. Den kan motta bilder, tekstmeldinger og videosamtaler fra venner og familiemedlemmer som er tilkoblet den.

Annette Hannestad

Komp har en stor skjerm, den står av seg selv og er designet for å ligne en liten TV-skjerm. Komp er enkel å bruke.

Kun inviterte venner og familiemedlemmer kan sende deg bilder eller video-ringe deg, og dermed ha videosamtaler med

deg. Når noen prøver å nå deg med en videosamtale vises en nedtelling fra 10 til 1 på skjermen.

Et eksempel på bruk

Barnebarnet ditt vil vise frem sin nye leilighet eller ta deg med på en digital tur ut. Da kan barnebarnet video-ringe Komp fra mobilen sin. Om Komp er skrudd på, teller

den ned i 10 sekunder på skjermen, før samtalen starter automatisk.

Komp kan også vise deg hvor mye klokka er, hvilken dato det er og værmeldingen for der du bor. Du bestemmer selv når du er tilgjengelig ved å skru apparatet på ved å vri knappen mot høyre (på). Du skur enkelt av ved å vri knappen helt mot venstre til du hører et klikk (av).

Navnet til og et bilde av personen som forsøker å ringe dukker opp på skjermen hvis de selv har valgt å legge til et bilde av seg selv. Har de ikke det kommer navnet opp på skjermen.

Hvordan installeres KOMP?

1. Start med å finne ut hvor du vil plassere din Komp slik at du enkelt kan se skjermen og sitte godt samtidig. Sørg for at det er i nærheten av en stikkontakt så den enkelt kan få strøm. Når Komp har strøm kan du skru den på ved å vri knappen mot høyre.
2. Kun inviterte venner og familie-medlemmer kan sende deg bilder eller video-ringe, og det er administratoren (for eksempel personen som installerte

Komp hos deg) som aktiverer hvem som blir invitert.

3. Nå kan familie, venner og andre inviterte video-ringe, sende bilder eller tekstmeldinger til din Komp. Bildene vil dukke opp på skjermen og deretter vises med jevne mellomrom i rekkefølgen de ble sendt i. Om bildet dukker opp i noen dager, noen uker eller for alltid bestemmer den som sendte bildet. Sett deg ned i godstolen eller der du vil være under samtalen, og vent til nedtellingen er ferdig. Da starter samtalen automatisk, med mindre du har avvist den ved å vri knappen til venstre.
4. Når du er ferdig med samtalen skrur du av Komp'en din ved å skru knappen helt mot venstre til du hører et klikk.

Hvordan avviser jeg en samtale?

Hvis du ikke vil snakke med personen som ringer, skru av Komp ved å vri knappen til venstre. Dette kan du gjøre til enhver tid.

Mer informasjon?

Ønsker du å vite mer kan du kontakte info@noisolation.com





Arv er ikke bare penger – digital arv

Når en nærstående blir alvorlig syk eller forlater denne verden, må mye ordnes. Den økonomiske delen har det vært skrevet en del om. Digitaliseringsdirektoratet leder arbeidet med å gjøre møte med det offentlige etter et dødsfall til en mindre belastning. Det er et samarbeid mellom mange ulike etater. Vi tar for oss den digitale arven. Mange mennesker er aktive på flere kontoer på sosiale medier. Disse enhetene er gjerne sikret med passord eller pinkode. Hva gjør vi?

Sølvi Kristiansen

I sorgen over at noen blir borte, kommer tiden til å få oversikt over utallige digitale kontoer. Noen har brukernavn og passord på PCer. Hvis de etterlatte skal rydde opp, er de avhengige av påloggings- og innloggingsinformasjon.

Hva skal skje med din digitale arv når du er borte? Dødsrydding var et begrep som dukket opp en gang, husk å slette det du ikke vil at noen skal finne etter deg, vurder hva som skal gjøres tilgjengelig for andre. Sorter mens du har anledning og evne til det. Du kan gi instruksjoner om hva du vil skal skje med dine bilder og dokumenter.

En stadig større del av livet er digitalt. Selv om det er gått raskt, har de fleste blitt vant til at diverse servere har overtatt etter skuffer og skap som oppbevaringsplass for minner, bilder og viktige dokumenter.

Det er sårt når det etter flere år kommer opp spørsmål om du vil bli venn med noen på Facebook, eller påminnelse om en bursdag, og vedkommende har vært død i mange år.

Skriv det ned

Lag en oversikt over hvilke digitale tjenester du bruker, med brukernavn og passord. Legg det et sikkert sted, og informer noen du stoler på.

Forslag til hva som er lurt å ta med:

- Passord til nettbank, telefon, nettbrett, PC
- E-post
- Sosiale medier (Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter, LinkedIn)
- Google-konto / Microsoft-konto / Apple-konto
- Skytjenester for lagring (OneDrive, iCloud, Dropbox)
- Abonnement på nettaviser, strømme-tjenester og lignende

Du kan også bruke et passordlagrings-program (LastPass er et eksempel). I slike programmer kan du lagre passord til mange forskjellige tjenester. Det er viktig at pårørende har tilgang til datamaskinen eller smarttelefonen programmet er installert på, og passordet til selve programmet.

Bilder

Bilder lagres ofte på mobiltelefoner, iPader og i skytjenester. Sørg for at etterlatte får tilgang til bildene.

Facebook

I motsetning til de fleste sosiale medier, har Facebook regler som kan bestemme hva som skal skje med profilen til en som dør. Kontoen kan slettes, eller bli gjort om til en minnekonto. Når du logger inn på Facebook, trykk på symbolet for profilen din (en grå ring med nedoverpil). Trykk på **Innstillinger og personvern**, deretter trykker du på **Innstillinger**.

Da trykker du på **Minnekontoinnstillinger**. Profilen din blir nå minnekonto. Det kan publiseres minneinnlegg som forteller at kontoens eier er død. Lengre ned på den samme siden, er det en opplysning om at «Be om at kontoen din slettes etter at du dør.»

Kontoarving

Et relativt nytt begrep. I Apple-kontoen kan du velge hvem som skal ha tilgang til dine kontoer etter din død. Å legge til en kontoarving er den enkleste og sikreste måten å gi noen du stoler på, tilgang til dataene som er lagret i Apple-kontoen din. Slik legger du til en kontoarving for din [Apple-ID](#) – [Apple-kundestøtte \(NO\)](#)¹

Seniornett har gitt ut et godt forklart hefte om Digital arv. Der får du svar på det meste og det har en god sjekkliste. [Hefte: Digital arv – Seniornett Norge](#)²

Du kan også kontakte slettmeg.no/³. Det er en ressurs som hjelper deg å finne ut hvordan du kan slette data fra internett.

Etterlatteguide

Det er et omfattende arbeid det offentlige står overfor nå. Digitaliseringsdirektoratet skal utarbeide en Etterlatteguide for å gjøre oppgavene enklere for etterlatte gjennom digitalisering og deling av data. Både Sverige og Danmark har slike veivisere.

¹ <https://support.apple.com/no-no/HT212360>

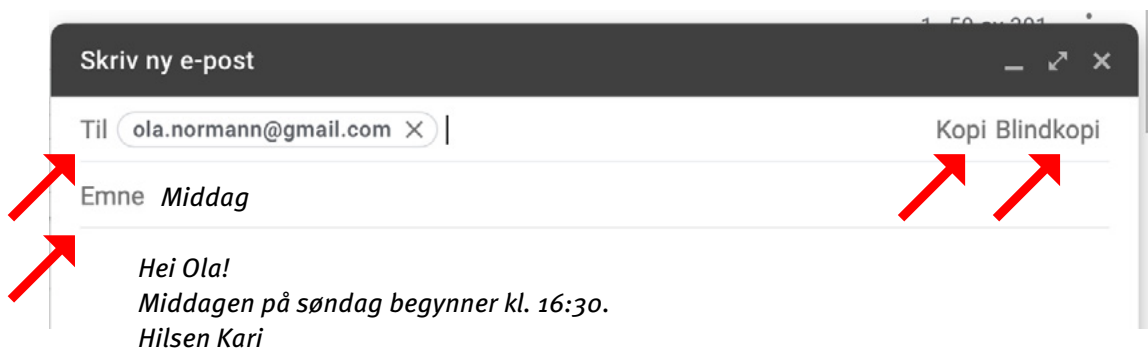
² <https://www.seniornett.no/hefte-digital-arv/>

³ <https://slettmeg.no/>

E-posten i sine enkelte deler

Et digitalt brev (e-post) er ikke så forskjellig fra et brev på papir som sendes i posten. Om du vil prøve, klarer du det lettere når du skjønner at med e-post bruker du de samme delene, et brevark og en konvolutt. Men de er satt sammen på en annen måte.

Bodil Brøgger



Brev og konvolutt i ett

Slik vil en vanlig e-post se ut når du skal skrive i e-posttjenesten Gmail. Det er den tjenesten som brukes som eksempel i artikkelen. Alle vanlige e-postsystemer er bygget opp på akkurat samme måte selv om de kan se litt forskjellig ut enten det er på gmail.com, online.no, live.no for å ta noen eksempler.

Til (= Adressen): Her skriver du inn e-post-adressen(e) til den eller de som brevet skal sendes til. Adressen er ulik den uten-på konvolutten til et vanlig brev.

En e-postadresse består av tre deler:

1. Den første delen er ofte fornavn og etternavn, med punktum mellom. Men det kan være noe helt annet.

Vårt eksempel: *ola.normann*

2. Krøllalfa-tegnet: @
3. e-postleverandøren (det som står bak @). Vårt eksempel: *gmail.com*

Resultatet blir her:

ola.normann@gmail.com

Kopi: Vil du sende e-posten til flere til orientering, skriver du inn adressen(e) til den eller de andre i Kopi-feltet. Alle som får denne e-posten, kan se hvem den ellers er sendt til.

Blindkopi: Vil du at mottaker ikke skal vite at du har sendt kopi til flere eller at e-post-adresser ikke skal komme på avveie. Da skriver du inn adressen(e) i Blindkopi-feltet. De som får en slik e-post, kan ikke

se hvem som er med på Blindkopi-listen. Anbefales sterkt om det skal sendes ut e-post til mange, for eksempel medlemmene av en forening.

Dersom du skal sende et papirbrev til flere personer må du sende et brev til hver.

Dette trenger du ikke gjøre med e-post. Vil du sende e-posten til flere mottakere samtidig, skriver du inn alle adressene i adressefeltet.

Emne (overskrift) er neste utfyllingsfelt i skjemaet. Her er det greit å gi en kort forklaring på hva e-posten fra deg inneholder.

Deretter kommer **Meldingen**. Den er et stort, åpent felt for å skrive selve brevet i. Her skriver du akkurat det du ville skrevet på et brevark.

Du begynner oftest med en hilsen. Så kommer selve teksten, så lang som du vil.

I en e-post kan du også «lime inn» kopiert tekst eller bilder. Til slutt avsluttes det som regel med en hilsen i en eller annen form.

Vedlegg: Skal du legge noe ved brevet, en fil (et dokument, et bilde eller lignende) klikker du på tegnet for binders . Da vil du få opp listen over innholdet på enheten din og du velger hva som skal sendes i denne e-posten.

 Til slutt klikker du på **Send**. Om du er tilkoblet internett, fyker e-posten av gårde til adressaten/e og ingen andre. Mottakerne kan åpne og lese når det passer dem. Du behøver ikke frimerke.

Du kan også legge brevet på vent som **Utkast**, ta det frem, forandre litt om du vil og sende senere.

Du trenger å lage en e-postkonto

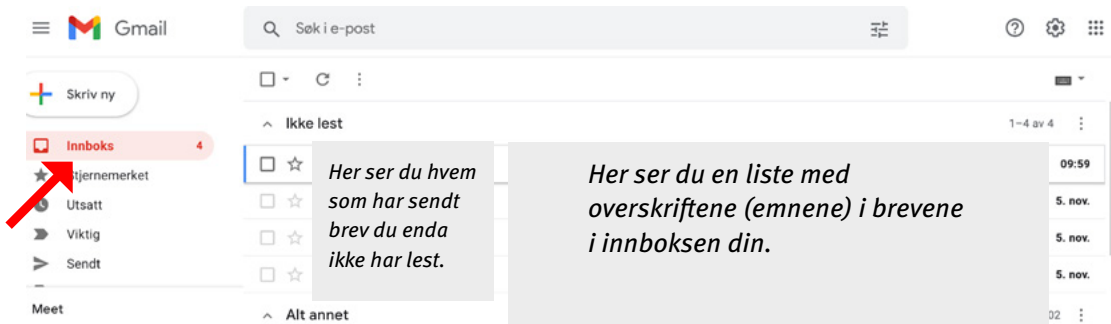
Når du skal begynne med å sende og motta e-poster må du registrere deg hos en e-postleverandør. Hvordan du gjør det, kan du få hjelp til av noen andre om du synes det er vanskelig å komme i gang, eller ring Seniornett Datahjelpen (22 42 96 26) om du er medlem.

Når du starter, må du velge et **brukernavn** = den e-postadressen som andre skal bruke for å sende deg en e-post (se mer over). Du må også velge et **passord**, en valgfri «nøkkel» som du bruker for å komme inn i den digitale postkassen din. Bruk gjerne en setning eller strofe som er lett for deg å huske, og gjerne sammen med noen tall. Et langt passord er vanskeligere å glette for uvedkommende.

Noter ned passord og brukernavn på et sikkert sted, slik at du kan finne dem igjen ved behov. **Dette er viktig!**

Bruke e-postkassen din

I Gmail vil e-postprogrammet se slik ut:

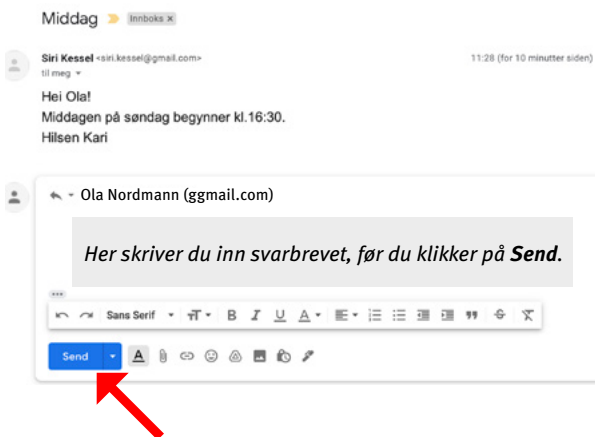


Lese e-post

Hoveddelen er Innboksen. Her vises meldingene som er kommet til deg. Du ser hvem som har sendt dem, overskriften (emnet) og når de ble sendt.

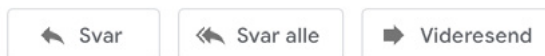
For å åpne en e-post klikker du på den. Da kan du lese hele meldingen.

For å lese et Vedlegg fører du markøren over vedlegget og klikker. Da ser du innholdet.



Svare og videresende

Når du skal svare på en e-post som er



åpen, kan du klikke på **Svar**-knappen, en bøynd, enkel pil mot venstre. Da kommer det frem et skjema der det eneste du trenger å gjøre, er å skrive inn svarbrevet ditt og klikke **Send**. Nå går det til avsenderen.

Om du vil svare alle som fikk e-posten (i **Til** eller **Kopi**) klikker du på **Svar alle**-knappen, en bøynd, dobbel pil mot venstre, før du skriver inn svaret og sender det. Om du ønsker det, kan du sløyfe noen adresser eller legge til andre før du sender.

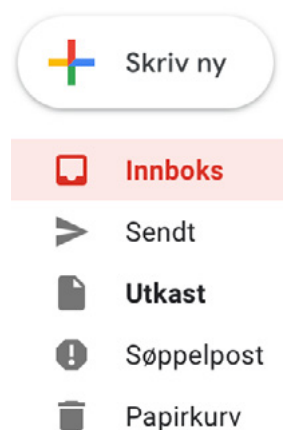
Når du skal videresende en e-post til annen e-postmottaker, klikker du på **Videresend**, en rett pil mot høyre. Da

fjernes adressen til den opprinnelige avsenderen fra **Til**-feltet og du skriver inn en eller flere nye e-postadresser.

Husk at når du mottar en videresendt e-post kan innholdet være forandret. Noe kan være fjernet og noe kan være lagt til i den opprinnelige teksten.

Lagre

Etter at du har lest meldingen kan du velge hva du vil gjøre med den: lukke og la den bli liggende i Innboksen, slette, flytte til en annen mappe, med mere.



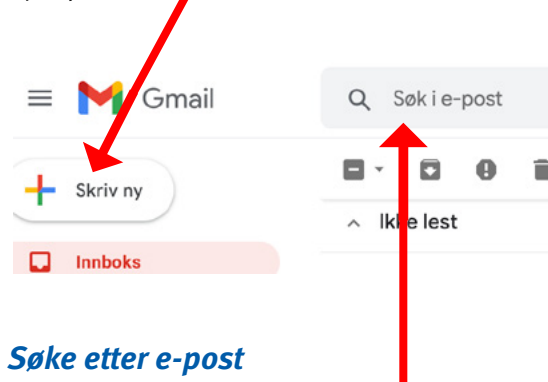
Listen med arkivene (mapper) inneholder blant annet **Innboks**, **Sendt**, **Utkast**, **Sjøppelpost** og **Papirkurv (Slettet)**. Dette er faste mapper som er forhåndsinstallert.

Sjøppelpost (Spam, Junk) er e-poster som e-postleverandøren din mener er i denne kategorien. Som regel stemmer det, men gå gjennom den regelmessig. Av og til sorteres viktige meldinger feil.

Du kan også lage egne arkiv-mapper for lettere å finne frem e-poster du gjerne vil bevare. Eksempler kan være Familie, Hus, Hytte, Forening, Helse, Reise. E-poster kan flyttes fra Innboksen til en av disse map-pene.

Skrive ny e-post

Klikk på **Skriv ny**-knappen for å skrive en ny e-post.



Søke etter e-post

Om du leter etter brev du har mottatt tidligere kan du i feltet **Søk i e-post** skrive inn ord fra både innhold i meldinger, og emne- og adressefelt.

Det er enkelt å bruke e-post når du først har lært det grunnleggende, å sende en e-post til en annen og svare på de du får. Men finn noen som kan hjelpe deg når du står fast.

Og så kan du lære flere finesser etter hvert.



Mange vil lære mer om slektsforskning

Suksess med slektsforskning

Seniornett Larvik har virkelig fått opp farten igjen etter at pandemien la en demper på aktiviteten. I tillegg til faste datacaféer og hyppige datastuer, trekker slektsforskning mange seniorer.

Stein Arild Iglebæk

Før sommerferien ble del to av prosjektet «Slektsforskning for å motvirke ensomhet blant eldre» gjennomført i Larvik. Hele 58 personer meldte seg på til arrangementet.

Seniornett Larvik fikk hjelp av den frivillige organisasjonen Larvik Slekt og Data med det faglige innholdet på arrangementet. Nydelig mat og drikke gjorde kvelden ikke bare interessant, men også svært hyggelig. Larvik Slekt og Data deltar forøvrig alltid på Seniornett Larviks datacaféer, som normalt avholdes på dagtid.

Datacaféene er faste møter for lokalforeningen. I tillegg har Seniornett Larvik

gjennomført to datastuer i vår. Dette er et tilbud om grunnleggende dataopplæring i samarbeid med Pensjonistforbundet. Fra høsten er planen å sette i gang to datastuekurs hver måned. Seniornett Larvik håper også å fortsette med prosjektet «Slektsforskning for å motvirke ensomhet blant eldre».

– Vi pleier å si at datastuene er en del av vårt samfunnsoppdrag, altså å hjelpe eldre til å heve sin digitale kompetanse. Datacaféene er mer et sosialt tilbud, dog med et faglig tema, sier Lasse Midtvik i Seniornett Larvik.

Tilpasset opplæring

Seniornett Larvik har vært i drift siden

2010. I dag holder de til i spisesalen på Gloppesenteret på Halsen, hvor de møtes til datacaféer torsdager i odde uker mellom klokken 1100 og 1300. Der er det stor projektor, mikrofoner og fullt opplegg.

– Her stikker seniorer innom med nettbrett, mobiltelefon og PC og får hjelp og veiledning. Enten du er nybegynner eller du kan noe fra før, får du opplæring på det nivået du er på, sier Midtvik og fortsetter:

– Vi holder også kurs når det er behov for det, men erfaringen viser at individuell opplæring på datacaféene stort sett dekker opplæringsbehovet. Seniornetts motto er «seniorer lærer seniorer», men i Larvik er vi så heldige at vi også har samarbeidet med elever fra Sandefjord videregående skole. De er både kompetente og tålmodige, så de er gull verd for oss! Vi håper å få i gang dette igjen.

Datastuene og fotogruppa har sine møter på biblioteket. Fotogruppen er en egen enhet i Seniornett Larvik. 12–14 personer har meldt seg inn og deltar på fotoutflukter, møter og konkurranser.

Aktivitet gir flere medlemmer

– Hvorfor er slektsforskning så populært?

– Mange er opptatt av det. Personlig er ikke jeg så interessert i om jeg er i slekt med Harald Hårfagre eller ikke, men jeg er nysgjerrig på hvem mine forfedre var, hva de gjorde og hvordan de levde, svarer Midtvik.

Under pandemien falt medlemstallet under 100, men aktiviteten etter nyttår hadde løftet antall medlemmer til 125 i juni. Og

det vokser jevnt.

– Dere har imponerende mange aktiviteter og god oppslutning. Kan andre lokalforeninger lære noe av dere?

– Det viktigste for å trekke folk er å ha de riktige foredragsholderne, gjerne noen eksterne. Og så må tilbudet gjøres kjent. Da må nettsidene holdes oppdaterte, og medlemmene må minnes på aktivitetene med e-post og tekstmelding, sier Midtvik.

Han legger til at Seniornett Larvik gjerne utveksler ideer og erfaringer med andre lokalforeninger som ønsker det. Seniornett Larvik har ingen valgt leder, men Midtvik står sammen med to andre bak planlegging og organisering i foreningen.

– Muligheten til å få hjelp med det digitale er hovedgrunnen til at folk vil være med i Seniornett Larvik. Vi har gode veiledere. Men den sosiale omgangen er en nesten like viktig motivasjon for å være medlem, oppsummerer Midtvik.

Høstens nyhet er at Seniornett Larvik har gjort avtale med byens bibliotek om å stille med datahjelp to timer en gang i uken.



Lasse Midtvik holder presentasjon på årsmøtet

Handlingsplan til «Digital hele livet» – kommer i høst!

Regjeringen foreslår tiltak for å øke befolkningens digitale deltakelse og digitale kompetanse.

Siri Kessel og Annette Hannestad

Norge ligger i verdenstoppen i bruk av smarttelefoner, IKT-utstyr og internett. Digitalisering har gitt oss moderne offentlige tjenester som gjør at vi slipper å fylle ut papir-skjemaer eller vente i kø på offentlige kontorer. Koronapandemien har også vist oss betydningen av å ha internett-tilgang og en digital offentlig sektor.

Offentlige digitale tjenester, som NAV, skatteetaten, helsetjenester og kontakt med kommunen, forenkler hverdagen for mange. Men gjelder det alle?

En relativt stor gruppe mennesker faller utenfor, spesielt eldre mennesker. Til sammen regner man med at ca. 600 000 mennesker i Norge ikke er digitale eller har svake digitale ferdigheter. I aldersgruppen 60+ er det hele 45% som har ingen eller for svake digitale ferdigheter.

Kilde: Kompetanse Norge, *Befolkningens digitale kompetanse 2021*.

Digitaliseringen utvikles raskt. Med nye tjenester, må stat og kommune sørge for at alle inkluderes i det digitale fellesskapet. Dette er faktisk lovpålagt. Når flere og flere kommer med, kan det være vanskeligere å være blant de få som står utenfor. Det å motivere flere til å delta digitalt og å bidra

med nødvendig kompetanseheving er viktig for regjeringen. Dette bør også gjelde individuelle digitale tjenester, som velferdsteknologi, e-konsultasjon hos fastlegen og selvbetjeningsløsninger og overvåkning av egen helse gjennom nasjonale plattformer som Helsenorge. Du kan lese mere om velferdsteknologi i to andre artikler i dette nummeret. Digitale tjenester må ikke føles fremmede for brukerne, men skal brukes på deres egne premisser. Dette vil si at jo mere digital du er, jo større nytte vil du ha av teknologien.



Staten har jobbet tett med både Seniornett, Direktoratet for høyere utdanning og kompetanse samt kommunenes interesseorganisasjon (KS). Innsatsen har primært vært rettet mot eldre, personer som står utenfor arbeidsliv og utdanning og mot innvandrere fra ikke-vestlige land.

En handlingsplan kommer i høst

Strategien «[Digital hele livet](#)»¹, som Solbergregjeringen lanserte i 2021, følges nå opp av Støre-regjeringen med en handlingsplan. Den vil inneholde mere konkrete tiltak, og skal ferdigstilles høsten 2022.



*Statssekretær
Gunn Karin Gjøl*

På Seniornetts landskonferanse i mai 2022 presenterte statssekretær Gunn Karin Gjøl, i Kommunal- og distriktsdepartementet, noen tema som vil være med i handlingsplanen:

- Opplæring av alle som har behov for det
- Flere steder hvor brukerne kan få hjelp når de står fast (Backup-hjelp)
- Næringslivet må utvikle tjenester som kan brukes av alle
- Et samarbeid mellom offentlig og privat sektor er helt nødvendig
- Nasjonal innsats er en forutsetning for mer enhetlige offentlige tjenester
- Kommunale og statlige institusjoner må fokusere på opprettholdelse og utvikling av digital kompetanse i befolkningen

Kort omtale av strategien «Digital hele livet»

Regjeringen ønsker å styrke arbeidet med å inkludere flere i det digitale fellesskapet.

Det skal bli enklere å heve sin digitale kompetanse. Dette kan gjelde både unge, eldre og nyankomne innvandrere, som ikke har eller har svak digital kompetanse om hvordan offentlige og private tjenester fungerer.

Strategien innledes med å si noe om hva digital kompetanse er, hvem som blir hengende etter, og hvilke utfordringer digitalt utenforskap medfører.

Videre nevnes tiltak som allerede er iverksatt, særlig for utsatte grupper, og for personer i ulike livsfaser. For eksempel legger det offentlige ut gratis opplæringsmateriell på [Digidel.no](#)², og mange kommuner har et veiledningstilbud som kalles Digi-hjelpen.

Målet med strategien

Å motvirke digitalt utenforskap gjennom økt digital kompetanse er målet. I tillegg er det en målsetning å motvirke ensomhet. Alle innbyggere, som ønsker det, skal kunne få det digitale påfyllet som trengs for å bruke digitale verktøy og tjenester, som vi i dag er blitt så avhengige av. Videre skal alle kunne delta i samfunnet, både demokratiske prosesser og et sosialt fellesskap, ved å benytte digitale verktøy.

Brukervennlige digitale tjenester (universell utforming) er en viktig forutsetning for digital deltakelse, noe regjeringen blant annet vil sørge for gjennom å tilrettelegge for mer brukertesting og økt bestillerkompetanse ved innkjøp av digitale offentlige tjenester.

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

² <https://www.digidel.no>

Seniornetts Lederkonferanse 2022

Mange lokalforeningsledere var møtt opp da Seniornetts hovedstyre arrangerte lederkonferanse onsdag 11. mai på Scandic Oslo Airport ved Gardermoen.

Bodil Brøgger

Referat fra møtet

Statssekretær Gunn Karin Gjøl fra Kommunal- og distriktsdepartementet åpnet med foredrag om Regjeringens digitaliseringspolitikk. Det ble en del svar på hennes innlegg, og hun sa hun hadde lært mye om spørsmålet og spesielt om Seniornetts arbeid over hele landet.

Seniorforsker Frode Strisland, SINTEF, snakket om Framtidens digitale eldreomsorg. Eldreomsorgen står overfor store utfordringer men også store muligheter, slik at endringene vil bli raske og hyppige. Se egen artikkel i dette magasinet.

Hovedstyremedlemmene Siri Mollatt og Kari Engen spurte: «Skal Seniornett bli en delende organisasjon?» slik at ledere og veiledere i en forening kan legge ut gode ideer til kurs, spørre om hjelp til kurs, administrering av foreninger eller lignende. Det ble en livlig diskusjon. Stor enighet om emnet, men sterk uenighet om hvordan dette skulle løses teknisk. Mange var veldig for en gruppe på Facebook, andre like sterkt imot.

Programmets åpne post, «Norge rundt», var lokalforeningenes time. Et utdrag av det som ble lagt frem:

Samarbeid med kommunen er viktig, for eksempel om velferdsteknologi. Ullensaker har strategien Helse og omsorg i kommunen og laget seminar om velferdsteknologi. Hva skal vi forberede oss på?

Seniornett må være en delende organisasjon med en kunnskapsbase. Det meste som skjer, er ikke i Oslo. Dere må fortelle oss hva som skjer. På seniornett.no er det mange gode ideer til arbeid i foreningene, men de må være oppdaterte.

Balsfjord har lønnet dyktige kursledere i en ganske ny forening. Det går så lenge det er penger fra departementet. Det blir et klaseskille mellom de som er digitale og de utenfor. Nå må det skaffes flere offentlige penger til opplæring så alle dras med.

Gode råd om medlemsverving fra Larvik. De har laget et hefte til utdeling og solgt til kursdeltakere omtrent til kostpris, 30 kr.

Holmlia i Oslo synes at det er vanskelig å få med flere deltakere på kurs.

Førde etterlyste hvordan få medlemmer til å ta på seg verv i foreningen.

Administrasjonen rapporterte om Datastuer, Digital festival og verving, ved generalsekretær Kristin Ruud med flere. Trondheim la frem en rapport om Datastuer der.



Styreleder Karin Moe Røisland ønsket velkommen og oppsummerte møtet til avslutning. Møteledere var nestleder Sturla Bjerkaker og generalsekretær Kristin Ruud.

En del av konferansen er lagt ut på seniornett.no.

Inntrykk fra konferansen

I pausene og under lunsjen ble det nyttig og hyggelig kontakt mellom representanter fra forskjellige foreninger med utveksling av erfaringer. Asker og Nord-Odal f.eks. driver på ganske forskjellige måter. Den første, som er en stor forening og har vært aktiv i mange år, stiller opp på alle kommunens innbyggertorv og hjelper de som kommer dit, men som ikke klarer alt det digitale. Nord-Odal som er en ganske ny forening, har fast møte hver mandag klokken 10 på kommunesenteret.

En delende organisasjon?

På lederkonferansen ble det etterlyst bedre muligheter for å dele kunnskap eller ha direkte kontakt mellom lokalforeningene.

Muligheten var allerede på nettsiden, men er nå forbedret.

Da Seniornett fikk nye nettsider for noen år siden ble det laget et område kalt «Ressurspakken». Fra førstesiden på seniornett.no er det en grønn knapp som leder inn til et område forbeholdt de som har tilgangen «leder av lokalforening» eller «veileder». Her ligger oversikt over administrative dokumenter som er viktige for lokalforeningene.

Men «Ressurspakken» har nå også et område «Tips og triks». Dette området er ment for deling av nettopp tips og triks fra lokalforeninger. Der er mange kurshefter om forskjellige emner, for eksempel bruk av HelseNorge og Webinar om Slektsforskning.

Tips og triks-området er til felles bruk. Dersom en lokalforening har utarbeidet kursmateriale som andre lokalforeninger kan ha nytte av, send det til administrasjonen så det kan publiseres.

Ny fart for datastuenene

Etter en litt koronatreg start har etableringen av datastuer nå virkelig skutt fart. Dette er sosiale og faglige møteplasser for grunnleggende bruk av digitale verktøy. Målet er å få på plass 50 av dem i løpet av året.

Stein Arild Iglebæk

– Datastuenene er et svar på to store trender. Vi blir stadig flere eldre og samfunnet digitaliseres mer og mer. Da blir digital opplæring for seniorer helt sentralt, sier prosjektleder Helge Selstø i Seniornett.

– I tillegg til kunnskapsoverføring er det sosiale en viktig faktor. Å komme seg ut og treffe andre når du skal lære, er berikende. Deltagerne er veldig fornøyde, og vi har per slutten av juli etablert 27 datastuer rundt om i landet. Målet er å få opp 50 før nyttår, legger han til.

President på skolebenken

Norges første kvinnelige stortingspresident, Kirsti Kolle Grøndahl, deltok i april på datastuekurs i Drammen. Hun anbefaler flere å gjøre det samme.

– Kurset har vært veldig fint. Interessant og nyttig. Det har gitt mestringsfølelse, sier Kolle Grøndahl.

Kirsti Kolle Grøndahl er universitetsutdannet, hun satt på stortinget i godt over 20 år, har hatt flere ministerposter og ble, som første kvinne, stortingspresident i 1993. Den utløsende årsaken til at hun satte seg på skolebenken i en alder av 78 år, er at mannen hennes gikk bort før jul.

– Han hadde mer digital innsikt enn meg,

og jeg forstod at jeg måtte bli mer selvhjelpen, sier Kolle Grøndahl og fortsetter:

– Hvis du hele tiden må ta kontakt med noen du vet kan litt mer enn deg selv, så blir det veldig tungvint. Så gruer du deg litt, og så blir du mer og mer redd for å gjøre ting som kan gå galt.



Tidligere stortingspresident Kirsti Kolle Grøndahl er en av dem som har fått glede av datastuenene som dukker opp landet rundt.

Er du eller noen du kjenner interessert i kurs på datastue?

På www.seniornett.no kan du se en oversikt over stuer som er etablert. Klikk på «Opplæring» på toppen av siden, og så på «Prosjekt Datastuer» på høyre side, og så på «Datastuer som er etablert» på høyre side av tekstblokken.



Generalsekretærens hjørne

Gøy med foto!

Digital festival anno 2022 står i fotografiets tegn. Foto er gøy! Seniornett inviterer landets seniorer til å delta i en fotokonkurranse under temaet «Min hverdag». Hvordan er hverdagen til seniorer etter pandemien? Blir det mange bilder av golfkøller i fart, eller hverdagsgleden over en skive med ny-rørt blåbærsyltetøy?

Alle bilder som deltar i fotokonkurransen vises på nettsiden til Seniornett. I tillegg til jurypris, vil vi også kåre publikumsbildet. Her er det bare å «like» de bildene du synes er best. Og gjerne invitere venner og naboer til å bli med og stemme.

Men Digital festival skal også handle om å ta bilde. Redigere bilder, enten du må rette opp en skjev horisont eller fjerne litt for mye tak, til hvordan du kan dele bildene dine på sosiale medier, lage fotobok av dem eller lagre dem digitalt i skyen. Vi viser deg også hvordan du kan digitalisere gamle papirbilder, justere farger og lagre dem i en skytjeneste.

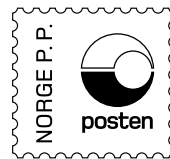
Er du besteforelder eller oldeforelder har du kanskje kjent på hvor vanskelig det er å kjøpe julegave til ungdommen? Hva med å

finne frem til gamle fotografier og lage et fint fotoalbum? Gjerne med navn og historier knyttet til bildene? På den måten sikrer du at kjære familieminne ikke går tapt når din generasjon etter hvert forsvinner. Det blir garantert en suksess.

Seniornett er opptatt av at seniorer skal beherske digitale plattformer og verktøy. Mange seniorer sier til meg at de ikke trenger smarttelefon. Men kanskje er det slik at de aldri har tenkt over hva smarttelefonen virkelig kan brukes til? Som å ta bilder av nydelige barnebarn som blir kjære minner å kikke på når vinterstormen uler. Og bruker vi de digitale verktøy til det som er gøy, blir vi bedre til å bruke dem til det vi må. Som å laste ned en app for å kjøpe bussbillett.

Digital festival arrangeres mange steder i samarbeid med det lokale biblioteket. Sjekk nettsiden for din lokalforening for å se hva foreningen har planlagt.

Ha en spennende fotohøst i møte!
Vi gleder oss til å se din hverdag i fotokonkurransen.



Returadresse:
Seniornett Norge
Postboks 1002 Sentrum
0104 Oslo

Det er sårt å bli satt utenfor

Mange seniorer klarer ikke helt å henge med i dagens samfunn. Det kan være dagligdagse gjøremål som å kjøpe elektronisk billett til bussen eller mer alvorlige ting som å sjekke en melding på Helsenorge eller delta i et digitalt valg.

Seniornett hjelper deg å heve din digitale kompetanse gjennom kurs, nyhetsbrev, Seniornettmagasinet, ulike arrangementer og veiledning på telefon.

Ring oss gjerne på 22 42 96 26 hvis du ikke vet hvilken lokalforening som er nærmest deg.

Stein Arild Iglebæk
Kommunikasjonsrådgiver Seniornett



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 370,- i året får jeg:

- Fri PC-hjelp på telefon og via nettet
- PC-hjelp på Seniornetts hovedkontor etter avtale
- Seniornettmagasinet 3 ganger i året
- Nyhetsbrev med tekniske tips og oppdateringer
- Tilgang til en av våre 225 lokale Seniornett-foreninger

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

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