



DESEMBER 2020

Utgiver: Seniornett

Ansvarlig redaktør: Kristin Ruud

Magasinredaktør: Tarja Marita Tamminen

Redaksjon:

Geir Arge

Bodil Brøgger

Thomas Eckersberg

Annette Hannestad

Siri Kessel

Sølvi Kristiansen

Tore Langemyr Larsen

Sonja Nilsen

Anne-Mari Simers

Tarja Marita Tamminen

Journalistiske bidragsyttere:

Joop Cuppen

Annette Hannestad

Anett Haugen

Siri Kessel

Tore Langemyr Larsen

Kristin Ruud

Anne-Mari Simers

Illustrasjon/Forside:

Kirsten Moe

Foto:

Anett Haugen

Siri Kessel

Ida Marie Simers

Grafisk formgivning og trykk:

Hamar Media as avd. Nydal

www.hamarmedia.no

Distribusjon:

Adressering & Konvoluttering AS

Opplag: 19 000

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
Gjør skriving og lesing lettere!	4
Diktering	5
Tilpasse teksten	8
Twitter	10
Lille nett i luften der	14
Sikre dine data	17
Posttjenestene endrer seg	20
Tips og triks for iPhone	23
Seniornett Dovre	24
Redaksjonen	26
Generalsekretærens hjørne	28
Lag dine egne julekort	29

***Vil du bli medlem
i Seniornett?***

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

Leder

Redaksjonen følger koronaregler og møtes bare digitalt. Forsidebildet i dette magasinet er skjermbildet av et av våre Teams-møter.



Denne utgaven av Magasinet inneholder i tillegg til mange interessante artikler en presentasjon av oss i redaksjonsgruppen. Siden sist har vi fått utvidet gruppen med ytterligere en person, Siri Kessel. Hun er svaksynt, og har dermed lang erfaring med bruk av data-teknologi sammen med programvare for forstørring og syntetisk tale. Mer om disse digitale hjelpemidler har vi beskrevet i en egen artikkel.

I denne artikkelen ser vi først litt på hvordan det som tidligere var digitale hjelpemidler for funksjonshemmede, har blitt allemannseie og nyttige for de fleste av oss. Deretter viser vi detaljert hvordan du kan diktere en tekst, for eksempel når du skriver tekstmeldinger, fyller ut skjemaer eller søker på internett. Vi har også beskrevet hvordan du gir teksten i dokumenter i Word et utseende som er godt å lese.

Er du Twitter-bruker – da er du ikke alene? Twitter brukes av politi, journalister, kjendiser, offentlige instanser, mektige politikere, kvinnen og mannen i gata til å legge ut siste nytt. Hva kan du finne på Twitter? Helt utrolig mye, men kort fortalt vil det dreie seg om aktuelle nyheter og oppdateringer om emner du interesserer deg for. Vi forteller deg hvordan du blir en Twitter-bruker.

Posttjenestene endrer seg. Posten Norge har i de siste årene hatt en nedgang på 70 % i brevpost, men en meget stor oppgang av pakkepost. Dette avspeiler utviklingen i samfunnet med mere digital kommunikasjon. Postkontorene nedlegges i løpet av 2021, bare tre blir igjen.

Planlegger du å kjøpe deg et nettbrett? Et nettbrett som du kan bruke både hjemme og når du går tur i parken. Dette bringer opp mange spørsmål om den beste måten å få til dette på. I artikkelen «Lille nett i luften der» kan du lære litt om nett, nettverk, mobilnett, fiber, kobber og wifi – det er en del å holde styr på!

Vi har også laget til en liten oppskrift på hvordan du enkelt kan lage dine egne julekort.

Tarja Marita Tamminen
Redaktør

Gjør skriving og lesing lettere!

Diktering og endring av tekstens utseende

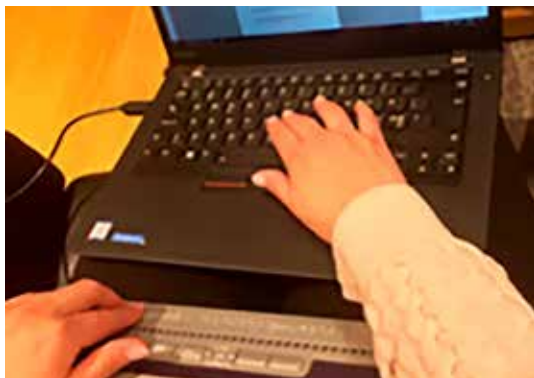
I denne artikkelen skal vi først se litt på hvordan det som tidligere var digitale hjelpemidler for funksjonshemmede har blitt allemannseie og nyttige for de fleste av oss. Deretter skal vi detaljert vise hvordan du kan diktere en tekst, for eksempel når du skriver tekstmeldinger, fyller ut skjemaer eller søker på internett. Vi skal også beskrive hvordan du gir teksten i dokumenter i Word et utseende som er godt å lese for deg.

Siri Kessel

Fra digitale hjelpemidler til nyttige funksjoner

Digitale hjelpemidler er et begrep som brukes om teknisk tilrettelegging for betjening av, eller respons fra, datamaskiner. Tidligere var slike hjelpemidler utviklet for personer med nedsatt funksjonsevne. I dag har smarttelefoner, nettbrett og datamaskiner en mengde innebygde digitale hjelpemidler, og i tillegg finnes mange som er gratis eller svært rimelige apper. Vi sier gjerne at de har fått økt funksjonalitet, vi selv kan tilpasse både hvordan vi betjener våre digitale enheter, og hvordan vi ønsker at de skal respondere.

Eksempler på digitale *betjenings-*hjelpemidler/funksjoner er programvare for tale-til-tekst (talegjenkjenning) og øyestyring, eller ulike brytere (kontroller/joysticks), ergonomiske tastatur, musepeker, og braille¹-tastatur. Eksempler på digitale *respons-*hjelpemidler/funksjoner kan være braille-leselist, programvare for forstørrelse og tekst-til-tale. Her er noen bilder av respons- og betjenings-hjelpemidler.



Braille-leselist/Braille display, som er koblet til en laptop og plassert i forkant av denne. Her kommer det som skrives eller leses opp i braille (punktskrift/blindeskrift).

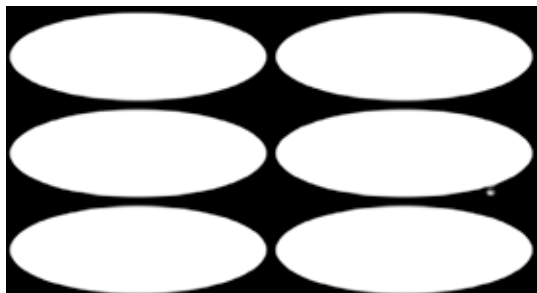
Foto: Siri Kessel



Braille-tastatur (blå taster), som er koblet til en mobiltelefon, og som har en liten braille leselist i forkant.

Foto: Siri Kessel

¹ Braille er en internasjonal betegnelse for punktskrift eller blindeskrift. Skriftformen har navn etter sin franske opphavsmann; Louis Braille.



Mobilskjerm med braille-tastatur. Det er en app (MBraille) slik at du kan velge å skrive med et Braille-tastatur istedenfor det vanlige skjerm-tastaturet.

Disse gjør det mulig å lese og skrive uten å bruke øynene.

Mange digitale hjelpemidler er ikke lenger noe som kun brukes av personer med nedsatt funksjonsevne. Som fasttelefonen, som i sin tid var en hørselsteknisk oppfinnelse som ble nyttig for oss alle, er digitale hjelpemidler i dag i ferd med å bli nyttige for langt flere enn funksjonshemmede.

Mange av dere har sikkert hørt om, og kanskje tatt i bruk, «Siri» eller «Google Assistent». Disse gjør at du, via funksjonen talegjenkjenning, kan betjene smarttelefonen, nettbrettet og datamaskinen ved å snakke, altså uten å bruke hendene. Du kan for eksempel starte en oppringing, søke på internett og sjekke kalenderen eller værmeldingen.

Her skal vi gå over til å vise hvordan du dikterer tekst istedenfor å taste.

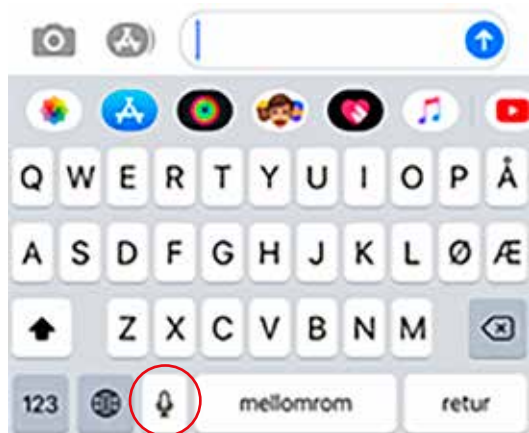
Diktering på iPhone og iPad

Tastaturet på berøringsskjermer kan være vanskelig og tidkrevende å bruke. En enklere måte å skrive på kan være å diktere, det vil si å snakke til smarttelefonen eller nettbrettet. Når du dikterer en tekst, bruker du en tale-til-tekst-funksjon og en innebygd mikrofon som skrivehjelp. Dette går vanligvis mye raskere enn å bruke hendene, særlig etter litt øvelse med diktering av tegnsetting og lignende.



Diktering kan brukes alle steder hvor du skal skrive noe. Når markøren står i et tekstfelt, blir tastaturet synlig på den nederste delen av skjermen.

Tastaturet har en **Mikrofon**-tast, som du finner til venstre for **Mellomroms**-tasten. Hvis du ikke ser denne tasten her må du aktivere den innebygde mikrofonen før du kan diktere tekst.



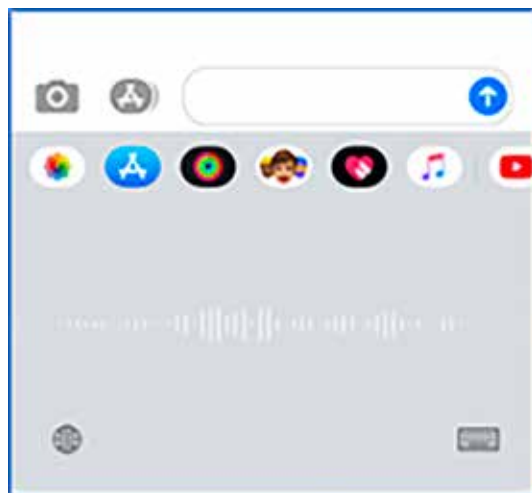
iPhone tastatur.

Slik gjør du det:

Gå inn på **Innstillinger** og velg **Generelt**. Velg deretter **Tastatur** og deretter **Aktiver diktering**. Under **Tastatur** er det også lurt å klikke på **Dikteringsspråk** og deretter velge hvilke/t språk du vil bruke når du dikterer.

Slik dikterer du:

Trykk på **Mikrofon**-tasten. Nederst på skjermen vil du nå, isteden for tastaturet, se et grått felt. Tvers over dette går en «strek» med hvite vertikale linjer.



*Slik ser nedre del av skjermen ut etter at **Mikrofon**-tasten er aktivert.*

Nå kan du begynne å snakke til telefonen/ si høyt det du vil skrive. Da vil du se at teksten fortløpende kommer opp i tekstfeltet foran markøren, og at de hvite, vertikale linjene endrer lengde og beveger seg som lydbølger over det grå feltet på skjermen.



«Lydbølger» som vises på skjermen under diktering.

Prøv å snakke både tydelig og rolig.

Under dikteringen er det viktig at du angir tegnsetting, avsnitt og lignende, ved å si:

Punktum	.
Komma	,
Bindestrekk	-
Kolon	:
Spørsmålstegn	?
Utropstegn	!
Ny linje	
Venstre anførselstegn Høyre anførselstegn	« »
Venstreparentes Høyreparentes	()

Flere dikteringer for tegn og symboler finnes i brukerhåndbok for iPhone
support.apple.com/no-no/guide/iphone/ph2co651d2/14.0/ios/14.0

Avslutt dikteringen ved å trykke på **Tastatur**-ikonet nederst til høyre på skjermen.



iPhone-skjerm, under diktering, med markert Tastatur-ikon.

Om du trenger å bruke et annet språk i teksten, trykker du på **Globus**-ikonet nederst til venstre på skjermen. Trykk på **Globus**-ikonet igjen når du vil tilbakestille dikteringsspråket.



Globus ikon, iOS.

Nå kan du se igjennom tekstmeldingen før du sender den. Dersom du ønsker å tilføye noe, kan du flytte markøren dit du ønsker å sette inn tekst, og klikke på **Mikrofon**-tasten igjen. Avslutt ved å trykke på **Tastatur**-ikonet.

Er noe blitt feil, markerer du dette området, trykker på **Mikrofon**-tasten og leser inn rettelser. Avslutt ved å trykke på **Tastatur**-ikonet.

Også i Word er det mulig å diktere teksten istedenfor å skrive. Du kan lese mer om diktering i Word hos Microsoft
support.microsoft.com/nb-no/office/diktere-dokumentene-dine-i-word-3876e05f-3fcc-418f-b8ab-db7ce0d11d3c#Tab=macOS



Tilpass teksten i Word-dokumenter på Mac etter dine behov

Her skal vi se nærmere på hvordan du i Word kan endre utseendet på teksten og på strukturelementer, som overskrifter og titler. Hensikten er å gjøre lesing og skrivning bedre tilpasset dine egne behov. Selv om beskrivelsene her viser til Mac, kan det samme fint gjøres på PC, men da vil du antagelig møte litt andre skjermbilder og tekster.

Kanskje synes du at dokumenter du skriver eller leser er litt vanskelig å se, noe som gjør at du ikke kan lese på skjermen så lenge om gangen? Dette er en stressfaktor som kan skyldes at skriftstørrelsen (fontstørrelse) eller linjeavstanden i dokumentet er for liten, eller at kontrasten ikke er god nok for deg.

Ved å fast endre tekstens utseende, kan du gjøre den mer lesbar for deg, og dermed øke utholdenheten ved datamaskinen. Endringene kan du når som helst tilbakestille eller forsterke dersom du ikke er helt fornøyd med valgene du først gjorde.

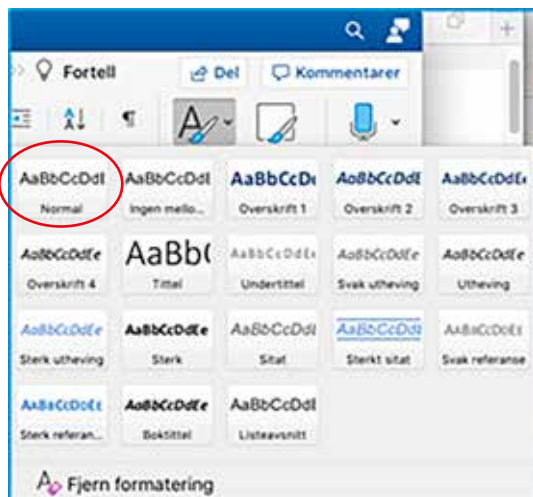
Slik endrer du utseende på teksten i Word-dokumenter

Under **Hjem**-fanen går du inn på ikonet **Stiler**, som du finner langt til høyre på meny-linjen, nesten øverst på skjermen. Ikonet ser slik ut:



Stil-ikon hvor pil for valgmuligheter er markert.

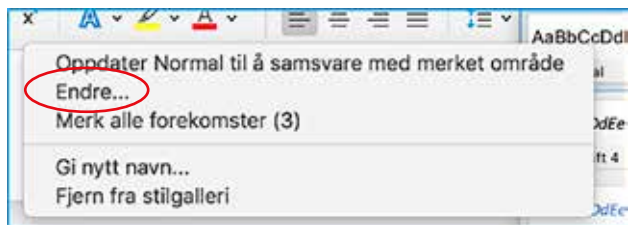
Klikk på **pil nedover**, til høyre på ikonet. Da kommer stil-galleriet opp:



Stil-galleriet.

Høyreklikk på **Normal**-ikonet, eller tap med to fingre på styreplaten.

I menyen, som da kommer opp, velger du **Endre**.

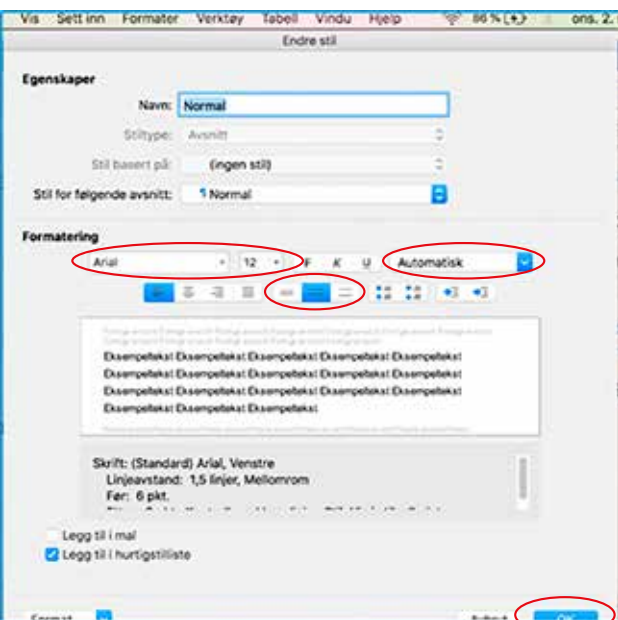


Meny-valg ved høyreklikk på Normal-stilen.

Da kommer du frem til skjemaet eller menyen (til høyre) som gir deg mulighet til å sette både den skriftstørrelsen, skrift-typen, skriftfargen og linjeavstanden du selv ønsker:

Når du har satt valgene du ønsker, klikker du **OK**.

Hver gang du nå åpner og skriver i et nytt dokument, vil den vanlige teksten se ut slik som du valgte for Normal-stilen.



Stil-endringsskjema / -meny.

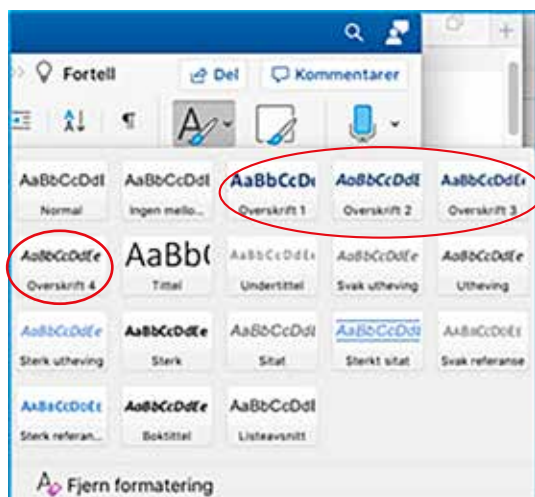
Utseende på strukturelementer (overskrifter og titler) endrer du slik. Du kan også gi strukturelementer, som overskrifter og titler, i dokumentene dine det utseende som er best for deg.

Først sjekker du om du har behov for å endre for eksempel overskrift-stilene. Dette gjør du ved å la markøren stå i en overskrift du ønsker å formatere. Fra menyen velger du **Stiler**.



Stil-ikon hvor pil for valgmuligheter er markert.

Deretter klikker du på det overskriftsnivået som du har behov for å endre:



Stil-galleri hvor ulike overskriftsstiler er markert.

For å endre utseendet på de ulike overskrift-stilene går du fram på samme måte som da du endret Normal-stilen.

Lykke til!



Twitter

Twitter brukes av journalister, kjendiser, offentlige instanser, politiske partier, politikere og kvinnen i gata til å legge ut siste nytt. Hva kan du finne på Twitter?

Annette Hannestad

Helt utrolig hvor mye du vil finne, men kort fortalt vil det dreie seg om interessante nyheter og oppdateringer om emner du interesserer deg for. Se hva andre mener om forskjellige emner. Skrive om emner som opptar deg. Starte en diskusjon med andre og svare på eller videresende andres tweets (retweets). Hver tweet kan bare være på 280 tegn – noe som tilsvarer omtrent 3,5 linjer i et vanlig Word dokument.

Hvem bruker Twitter

Politi og brannvesen bruker Twitter for å fortelle hva som nettopp har skjedd. Mange «følger» kommunenes sider for å få vite hva som skjer i nærheten eller bli oppdatert på informasjon, for eksempel om Korona situasjonen lokalt eller endringer i buss- eller togtilbud.

Kunstnere, forfattere, offentlige personer og institusjoner, forskere og fagfolk



med flere bruker Twitter hver dag for å kommunisere med sine tilhengere (følgere) om en kunstutstilling, et teaterstykke, et politisk budskap, en artikkel som de nettopp har publisert, med lenke til nettsiden den ligger på. Eller for å varsle om en ny bok eller et nytt musikkstykke.

Twitter brukes aktivt i politikken av verdens mektige menn og kvinner, for å fremme sine meninger andre steder enn i aviser, radio og TV. Noen skriver der flere ganger om dagen. Du kan velge å følge mennesker eller organisasjoner med lignende faglige og personlige interesser som deg, for å få informasjon på direkten. Twitter har vært en viktig informasjonsfaktor i politiske protester.

I november 2020 er det 736.310 aktive norske twitter-brukere. NATOs generalsekretær er nå den mest populære Twitter-kontoen på Norsktoppen, med mer enn 225.000 norske følgere, 526.420 i alt. På andreplass er Harald Rex, @KongenDin. Det er en parodi-konto. (Tallene står på [tvitre.no](https://twitter.com/tvitre.no) om noen har lyst til å se det.)

Husk bare på at det som skrives på Twitter er den enkelte persons eller institusjons mening.

Fakta

Ordet twitter er engelsk og betyr kvitter, som i fuglekvitter. Noe norsk navn er ikke oppfunnet ennå. Twitter begynte som et forsknings- og utviklingsprosjekt i San Francisco i mars 2006 og det ble lansert for allmennheten i oktober 2006 som en mikrobloggtjeneste.

Twitter har nå blitt det sosiale mediet som mange foretrekker. Det er mye brukt



av smarttelefonbrukere som ikke vil lese eller skrive lange meldinger.

Du kan lage dine egne tweet (Twitter meldinger), du leser andres tweeter eller du kan retweete (videresende) informasjon som er blitt twitret av andre. Retweeting betyr at informasjon kan deles raskt og effektivt med et stort antall mennesker.

Det er bare registrerte brukere – de som har opprettet en konto – som kan poste tweeter, men alle kan lese dem, selv om de ikke er registrerte.

Slik kommer du i gang med Twitter

1. Registrer deg

Du registrerer deg som ny bruker ved hjelp av din PC, nettbrett eller smarttelefon ved å gå til nettsiden www.twitter.com eller

ved å laste ned Twitter-appen til iPhone fra Apple Store eller Android fra Google Play.

Trykk **Registrer deg** og fyll ut navn, telefonnummer, epostadresse og brukernavn. Trykk på **Neste**. Du vil få en adgangskode på SMS med seks talltegn, disse skriver du inne i feltet og da er du inne i systemet. Nå fyller du ut de informasjonen som du selv ønsker på de bildene som kommer opp hver gang du har trykket på **Neste**.

2. Startskjermen

Startskjermen, eller «Twitter-feeden» som det heter, er det første som møter deg når du åpner Twitter. Tweetene fra de du følger legger seg kronologisk i denne feeden. Bla deg nedover for å få med alt som har skjedd siden sist du var logget inn.

Øverst til venstre vil du se ditt profilbilde eller dine initialer.

Øverst i midten ser du selve **Twitter-symbolet**. Har ingen funksjon ellers.

Øverst til høyre ser du en stjerne. Her kan du eventuelt sortere hvilken tweet du vil se øverst. Vanlig er å ha de nyeste meldinger øverst på Hjem-siden.

Under hver Twittermelding står fire symboler:



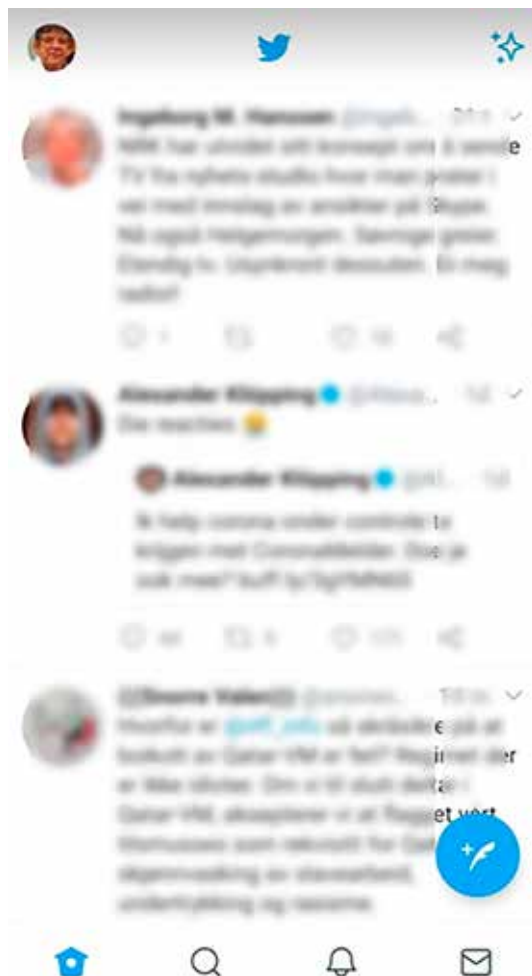
Snakkeboble: du kan sende en reaksjon/melding direkte til den som har lagt ut Twitter meldingen.

To bøyd piler betyr Retweet: du kan dele Twitter-meldinger med andre brukere

Hjerte: du kan like Twitter-meldingen.

Dele-symbol: du kan dele Twitter-melding via forskjellige kanaler.

Den blå rundingen med et + tegn og en fjærpenn: du kan bruke denne når du ønsker å skrive en tweet selv.



Bilde av skjerm. Deler er gjort uskarpt på grunn av personvern hensyn.

Nederste knapperad viser et **hus** som betyr tilbake til Hjem-siden.

Forstørrelsesglass: du kan søke i Twitter.

Klokke: du kan se varslinger fra dine Twitter-kontakter.

Konvolutt: du kan sende en melding direkte til en av dine Twitter-kontakter.

På nettbrett og PC finner du knapperaden på venstre side av skjermen. Det er noen få flere symboler du ser her, men de viktigste symbolene som er beskrevet ovenfor vil du finne der.

3. Finn folk å følge

For at twitterfeeden din skal bli interessant, må du følge andre. Trykk på **Person**-ikonet på startskjermen. Da får du automatisk opp en del forslag, basert på interessene dine og hvem du følger fra før. Trykk på **forstørrelsesglasset** (Search Twitter) på startskjermen for å søke etter en bestemt person eller en organisasjon du vil følge.

For å følge en konto, trykker du bare på **Follow** (Følg) til høyre for kontonavnet.

4. Søk etter emne

Trykk på **forstørrelsesglasset**. Du søke på akkurat hva du vil. Ved å søke på Oslo eller hjemstedet ditt, får du informasjon om forskjellige tweet som ulike mennesker har postet som inneholder navnet på dette stedet.

Tips: Twitter er et fint verktøy for å følge med på ting i sanntid. Sitter du for eksempel og ser på Melodi Grand Prix, kan du søke på MGP eller Eurovision for å få kommentarer fra artister, kjendiser og venner underveis i konkurransen.

5. Retweet og svar

Har du lest noe du vil at flere skal få med seg? Da kan du retweete (videresende) tweeten. Ved å trykke på de to pilene under en tweet, deler du den med alle som følger deg. Du kan også svare på den aktuelle tweeten ved å trykke på **Svar**-ikonet til venstre, eller markere den som en Favoritt-tweet ved å trykke på **Hjerte** til høyre. Da kan du når som helst finne den igjen under **Liker**-fanen på profilen din.

6. Skriv en tweet

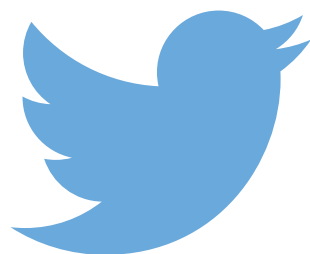
For å dele dine egne tanker, trykker du på **Fjær**-pennen på startskjermen og skriver det du har på hjertet.



Du kan også legge inn ting som bilder og videosnutter i tweeten om du ønsker det. Bruk @-tegnet for å tagge en person i innlegget, da vil vedkommende få beskjed om hva du har skrevet. Bruk gjerne et #-tegn for å markere hvilket tema innlegget ditt dreier seg om. Da kommer det opp på skjermen hos andre brukere som søker etter det samme.

Når du er ferdig, trykk **Tweet**.

Gratulerer, du har nå sendt din første tweet!



Lille nett i luften der ... eller var det på veggen?

Vår medarbeider, Bodil, vil gjerne kjøpe seg et nettbrett som hun kan bruke både hjemme og når hun går tur i parken. Og dette bringer opp mange spørsmål om den beste måten å få til dette på. Da kommer vi nesten ikke rundt å lære oss litt om nett, nettverk, mobilnett, fiber, kobber og wifi – det er en del å holde styr på!



Tore Langemyr Larsen

I gode gamle dager, altså for omtrent 20 år siden, så var det ikke så mange som hadde tilgang til internettet. De som ville ha det måtte kjøpe seg en PC og koble denne til et såkalt modem som så ble koblet til de gode gammeldagse kobber-telefonlinjene. Skulle man koble seg til, måtte det ringes til et spesielt nummer og etter en tid med mange rare lyder, så var man på nettet. Og det gikk ganske så tregt selv om det faktisk ble kalt «Bredbånd».

Det går fortsatt an å koble seg til internett via kobberet, såkalt ADSL (Asymmetric Digital Subscriber Line), men dette bygges ned og fases nå ut i høyt tempo. Det er for tregt og for dyrt å vedlikeholde. Nå kobler vi

oss heller til nettet via luften, wifi eller mobil-data, eller gjennom en glass-fiberkabel i veggen.

La oss se på fiberkabel først. Fordelen ved denne er at den er veldig rask og greier å håndtere flere ting på en gang: TVen din, hjemmetelefonen, strømmåleren, innbrudds-alarmen og internettet ditt. Alt går med lysets hastighet bokstavelig talt. Kabelen kommer inn til der du bor og kobles via ulike bokser, rutere og så videre, til TVen og datamaskinen. Som da er på internett.

Men det kan være litt uryddig å ha masse kabler rundt omkring i huset, så derfor kan internettsignalene omformes lokalt så de går igjennom luften, trådløst hjemme hos deg. Det er gjerne ruterboksen som gjør dette. Signalene kalles da «wifi» (som slett ikke er

forkortelse for noen ting, men noen tror det kommer fra "wireless fidelity"). Wifi virker bare på kort avstand, hjemme hos deg. Det er gjort forsøk på å få det til å fungere i større områder, Trondheim sentrum ble prøvd ut, men utviklingen har stoppet opp.

Flyplasser, andre offentlige bygg, hoteller, restauranter, ferger og bedrifter har som regel sitt eget kraftige wifi nettverk som det går an å koble seg på – hvis man kan passordet! Men, siden Bodil også vil ha tilgang med sitt nettbrett i parken, må vi finne på noe annet.

Siden mobilnettverket gjennom luften, som mobiltelefonen din er koblet til, er blitt raskere og raskere med 3G, 4G og nå snart 5G, så kan dette nettverket også brukes til å overføre data. Akkurat som fiberkabelen også kan gjøre mange ting samtidig. Dette kalles «mobildata». Det betyr at vi kan koble smarttelefonen vår på internettet hvor som helst – der vi har tilgang til et mobilnettverk. Det er fortsatt noen fjerntliggende strøk her i landet som ikke har dekning, dessverre. Men i parken til Bodil burde det være god dekning!

Det er to måter å få et nettbrett til å koble seg til internett på – i parken. De fleste nettbrett kommer i to varianter: én med bare wifi kobling og én med både wifi og mobilnett kobling. Den siste er som regel 500 – 1000 kroner dyrere enn den første og kan ha et SIM-kort for å koble seg på internett. Den har gjerne «4G» eller «5G» i navnet. Med den siste varianten, og med et SIM-kort, så er du nå klar for nettsurfing.

Den første varianten, med bare wifi, trenger en sender med wifi for å surfe. Nå er det slik at de fleste smarttelefoner kan hjelpe deg med dette: På Android-smarttelefonen velg **Innstillinger, Tilkoblinger, Databruk** og så slå på **Mobildata**. Da får du vist opp navnet på wifi-nettverket ditt og passordet du skal

bruke. Du aktiverer wifi på brettet ditt, kobler til det nettverket du nettopp opprettet.

På iPhone: Velg **Innstillinger** og **Mobilnett**, for å sjekke at Mobildata er på. Gå tilbake til **Innstillinger**, velg **Delt internett** og slå på **Tillat andre å koble til**. Endre **wifi-passord** til et som er enkelt å bruke for deg (minst 8 tegn). Nå åpner du **Innstillinger** på nettbrettet og velger **wifi** og deretter nettverket til iPhone og skriver inn passordet. Nå er alt klart for å surfe i parken.

Smarttelefonen gir deg altså nå lokal og personlig wifi. Husk å slå av **Delt internett** på iPhone før du går fra parken!

Men det er noen ting vi skal være klar over:

- Fibernettet med wifi som du har hjemme koster deg sannsynligvis en fast månedlig sum – uavhengig av hvor mye du surfer og hvor mye data du bruker. Dette varierer fra leverandør til leverandør og noen av disse kombinerer i prisen også en masse TV-kanaler. Eksempler er Altibox, Get, Telenor. Så surf i vei!
- Så lenge du bruker wifi på mobilen eller brettet ditt, så koster bruken ikke noe – hjemme eller borte. Bortsett fra på noen flyplasser, ferger og hoteller.
- Når du bruker mobildata er det annerledes. Mobilabonnementet ditt inkluderer sannsynligvis et visst antall samtaler og SMSer per måned. Og i tillegg en viss mengde data som du kan hente ned. Det kan være helt fra 1 gigabyte (GB) og til ubegrenset. Dyrere jo mere det blir. Dersom du overstiger den faste datamengden må du ofte betale mer per

datamengde for det som er ekstra. Hver gang du er på internettet så bruker du data må du huske.

- Har du et brett med SIM-kort og vil bruke denne, så kan du av mange leverandører få et duplikat SIM-kort som du kan bruke på det samme abonnementet som mobilen så du slipper å ta kortet ut og inn av telefonen din hele tiden. Du kan også kjøpe et helt nytt abonnement til brettet ditt, men dette blir en dyr løsning dersom du allerede har et for smarttelefonen.
- Har du et brett med bare wifi og bruker smarttelefonen din til nettoppkobling, så vil telefonen bruke sitt eget abonnement til datatrafikken – og det betaler du for gjennom abonnementet.
- Så hold litt styr på hvor mye data du bruker per måned. Ellers kan du få noen ubehagelige overraskelser! På Android vises forbruket på **Innstillinger, Tilkoblinger, Databruk og Mobildatabruk.**

På iPhone ser du bruken på **Innstillinger, Mobilnett** og **MOBILDATA** (Denne perioden).

- Hvor mye data du vil typisk ha behov for i måneden, ved normalt bruk, varierer veldig fra person til person. Jeg har 2 GB og det rekker for meg. Men jeg er veldig flink til å bruke wifi-kobling dersom det finnes der hvor jeg befinner meg.
- En ting du bør passe godt på: Dersom du er et sted der det annonseres med «Gratis wifi», for eksempel en restaurant, en flyplass eller et hotell, så må du være forsiktig. Her kan andre i lokalet avlytte det du driver med på nett. Det kan få gufne følger. Andre kan da få tilgang til e-posten din og sende meldinger til dine kontakter i ditt navn. Pass derfor alltid på at du får et eget, personlig passord når du logger deg på et slikt nett! Da er det trygt.

Så ut i parken – og les avisen!



Sikre dine data

Lagre i skyen, ta en sikkerhetskopi og synkronisering er populære begreper med hensyn til å sikre data, men hva betyr disse begrepene og hvordan kan vi bruke disse?

Joop Cuppen

Både synkronisering, sikkerhetskopiering og skylagring er altså tjenester du kan bruke for å sikre dataene dine, det vil si sikre bilder, dokumenter og så videre. Selv om de har mye til felles er det noen forskjeller mellom disse tre begreper.

Synkronisering



Synkronisering brukes for å gjøre data, for eksempel bilder, kontakter eller e-poster, tilgjengelig på flere enheter. Forenklet sagt vil data du har på en enhet, for eksempel på PC, bli kopiert eller speilet til en datamaskin som er plassert på internett og dermed tilgjengelig på nettbrettet og/eller mobilen du bruker. Det som altså kjennetegner synkronisering er at alt på din PC, mobil eller nettbrett, som du synkroniserer, blir helt likt alle steder.

Ulempe med synkronisering er at når du sletter et bilde på PC-en så slettes det også der du har synkronisert den til. Endrer du et bilde, så endres det der det er synkronisert. Dette gjør at du fort kan miste viktige filer, men samtidig så har du alltid tilgang til filene dine på alle enheter.

Sikkerhetskopiering (Backup)

Backup er det engelske ordet for «reserve».

Dette begrepet brukes for en sikkerhetskopi av en fil, et program eller hvilken som helst programvare. Sikkerhetskopien er ment å beskytte dataene på din PC. Når noe uventet skjer med din PC vil du ved hjelp av denne sikkerhetskopien kunne gjenopprette alle data.

Sikkerhetskopiering skiller seg fra synkronisering ved at:

- filene blir værende selv om du sletter dem på PC, mobil eller nettbrett
- sikkerhetskopiering gjøres til ett bestemt sted, og vil derfor ikke automatisk være tilgjengelig på andre enheter

Skylagring



Du kan lagre data på en ekstern harddisk, men du kan også lagre dem på nettet (eller online). Det å lagre data (bilder, dokumenter) på nettet kalles også skylagring.

Noen av de kjente skylagringstjenester er *OneDrive* fra Microsoft, *iCloud* fra Apple, *Min Sky* fra Telenor og *Telia Sky* fra Telia (tidligere Get). I tillegg har vi *Dropbox* som er en uavhengig amerikansk nettsky-tjeneste. Alle som har Android-telefon eller bruker gmail, kan bruke en *Google* lagrings-konto.

Et selskap stiller altså plass til rådighet i et såkalt datasenter for å lagre data. For å kunne jobbe i skyen trenger brukeren en

konto med passord for en såkalt sky-tjeneste. Tjenestene tilbyr ofte begrenset gratis lagring.

For å bruke skyen trenger du også en internettforbindelse.

For at en mobil enhet skal kunne bruke en skylagringstjeneste, må det (installeres) brukes en app.

For eksempel må man laste ned Google Foto app eller Dropbox app for å bruke den tjenesten. På PC går du til nettsiden for å se og bruke for eksempel Google Foto.

Eksempel på skylagring.

Google Foto

En av de skylagringstjenester som du kan ta i bruk er Google Foto. Dette er en kombinasjon av sikkerhetskopiering og skylagring. Bildene dine blir nemlig i Google Foto sikkerhetskopiert til skyen. Dersom du skulle slette et bilde på en av dine enheter vil det samme bilde ikke bli slettet fra Google Foto. Du kan dermed bygge opp en fotosamling samtidig som du kan slette bildene fra for eksempel din mobil, for å frigjøre lagringsplass som ofte er et problem, spesielt på iPhone.

Google Foto er en sikkerhetskopierings- og skylagringstjeneste som fungerer like bra på alle enheter, det vil si for PC og Mac, iPhone/iPad og Android enheter. Det betyr at denne tjenester kan brukes uavhengig av hvilke typer enheter du bruker.

Hvordan fungerer Google Foto?
Betingelse for å kunne benytte deg av

Google Foto er at du har en Google (Gmail) konto.

På PC eller Mac

For å kunne sikkerhetskopiere bildene dine fra PC eller Mac til Google Foto, må du laste ned et program som heter *Backup and Sync*.

- søk i Google på **Backup and sync google** og velg lenken **Last ned Backup and Sync – gratis lagring i nettskyen – Google**
- trykk på den blå knappen **Last ned Backup and Sync** og trykk **Godta og last ned**.
- åpne programmet etter nedlasting og logg inn med Gmail-konto
- velg hva Google Foto skal sikkerhetskopiere (bilder/pictures)
- velg **Høy kvalitet – gratis ubegrenset lagringsplass**
- trykk **Start**

Programmet *Backup and Sync* vil nå sette i gang med sikkerhetskopiering av alle bilder du har valgt på PC, til Google Foto. Avhengig av hvor mange bilder du har på din PC, kan det ta en stund før programmet blir ferdig med sikkerhetskopieringen.

Hver gang du starter datamaskinen vil også dette programmet starte og sikkerhetskopiere nye bilder den finner.

Det finnes ingen app på PC og Mac for Google Foto. På PC og Mac er Google Foto på en nettside, nemlig photos.google.com. Du må altså gå til en nettside for å kunne bruke (se og arbeide med bildene) i dette programmet.



Eksempel på synkronisering.

På nettbrett og mobil.

På nettbrett og mobiltelefon bruker du Google Foto appen. På Android enheter er denne appen standard installert. For iOS enheter må Google Foto lastes ned fra App Store.

Første gang du åpner appen Google Foto, må du logge deg inn med din Gmail-konto. Når Google Foto åpner seg vil du se profilen din øverst til høyre. Den viser enten ditt profilbilde eller dine initialer (1). Trykk på den, så vil sikkerhetskopieringsprosessen starte (2 og 3). Avhengig av hvor mange bilder du har på din mobil vil antallet vises (i eksempel ovenfor er det 6 bilder).

Hver gang du har tatt noen nye bilder med nettbrett eller mobil, må du åpne appen Google Foto, trykke på profilen din og vente til du ser Sikkerhetskopieringen er fullført.

Med Google Foto kan du altså samle alle dine bilder, enten de er på PC, nettbrett eller mobil, på en og samme plass.

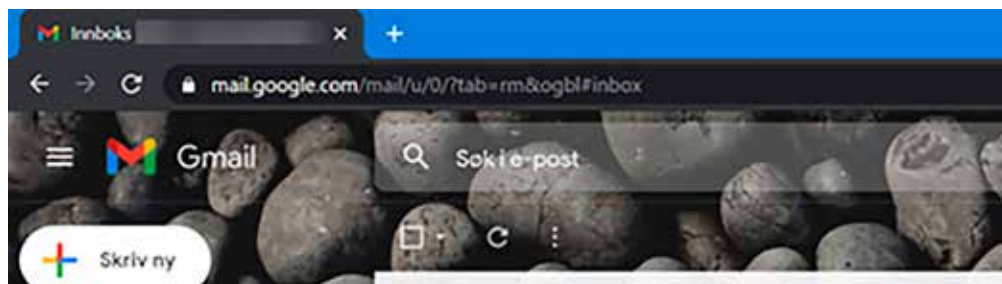
Og Google Foto er tilgjengelig overalt, så lenge du har tilgang til internett og kan logge deg inn med din Google konto.

Synkronisere e-poster og kontakter i Gmail

Prinsippet for denne synkronisering er at du bruker Gmail som webmail på PC. På nettbrett og mobil bruker du Gmail appen. Dermed vil du se det samme på alle enheter, det vil si samme e-poster og samme kontaktliste. Dataene (e-post og kontakter) blir altså synkronisert.

Det samme prinsippet gjelder også for andre typer e-post programmer som Yahoo mail eller lignende.

For å forklare hva ordet webmail betyr: lese e-post i en nettleser, for eksempel Edge, Google Chrome eller Safari, i stedet for i et spesifikt e-postprogram. Altså lese mail (e-post) på web (nett).



Posttjenestene endrer seg

Posten Norge har i de siste årene hatt en nedgang på 70 % i brevpost, men en meget stor oppgang av pakkepost. Dette avspeiler utviklingen i samfunnet med mere digital kommunikasjon. Postkontorene nedlegges i løpet av 2021, bare 3 blir igjen. Banktjenester ble borte 1. september 2020.



Annette Hannestad

I stedet for postkontor er det nå Post i butikk eller landpostbud om du er dekket av denne ordningen. Men fokus i denne artikkelen er hva som kan ordnes med digitale verktøy hjemmefra – selv om du ikke er så rutinert.

Posten har i de siste årene gjennomført et prosjekt med å etablere 100 pakkebokser rundt omkring de store byene i Norge. Disse bokser ble plassert der man så at folk ferdes så som ved kjøpesentre, ved

borettslag, ved busstoppesteder med mere. Nå skal ytterligere pakkebokser, 1000 i første omgang, utplasseres rundt omkring i Norge.

Send post hjemmefra

Da samfunnet stengte ned i mars 2020 etablerte Posten en tjeneste hvor innbyggerne kan sende brev og pakke fra egen postkasse. Om du ikke ønsker å levere sendingen på Posten eller i en rød post-

kasse, kan du bestille henting. Legg brevet eller pakken i din egen postkasse, så kommer postbudet neste virkedag. Posten gjør dette gratis nå fordi så mange er i karantene og ikke kan gå ut.

Slik fungerer det når du bestiller sending eller henting av post ved hjelp av din PC, nettbrett eller smarttelefon.

Gå inn på posten.no. Skriv: «Send fra egen postkasse» i søkefeltet (trykk på **SØK**).

Klikk på **Bestill-henting** knappen og et skjema kommer opp. Dette fyller du ut med tykkelse, vekt og eventuelt antall sendinger du vil sende. Du kan godt sende flere på samme tid.

Du kan velge å bruke vanlige frimerker, digitale frimerker eller personlige frimerker. Prisen og leveringstiden er den samme for alle tre typer frimerker. Frankeringspriser finner du på posten.no/priser. Du kan betale med ditt bankkort eller med Vipps. Du får en kode som du skriver øverst i høyre hjørne på konvolutten, der du ellers ville plassert frimerket. Legg inn ditt postnummer i skjemaet og se når postbudet kan hente post fra din postkasse. Koden du mottar varer i sju dager.

Digitale frimerker

Dette er frimerker som du kan kjøpe på posten.no. Du skriver «Digitalt frimerke» i søkefeltet. Trykk på **Kjøp digitalt frimerke** og en ny side kommer opp. Marker i sirkelene info om brevet/ne eller pakken/ne. Prisen kommer frem på skjermen og hvis det ser riktig ut, trykker du på **Fortsett**. En ny side kommer opp.

Nå velger du sendemåte og trykker på **Fortsett**. Første gang du bruker tjenesten, må du logge inn og verifisere deg med

BankID. Ved senere bestillinger slipper du dette. Nå kommer du til en ny side og her kan du betale med Vipps eller via bank.

Pakkeboks

Pakkeboksene fungerer ved hjelp av en app, Posten, på din smarttelefon. (Android versjon 4.4 eller nyere / iPhone iOS10 eller nyere.) Du må opprette en profil og personlig PIN-kode. Du må ha fylt 16 år. Det er kostnadsfritt å opprette en profil for bruk av appen. Du installerer den gjennom Appstore eller Google Play.

Først åpner du appen Google Play eller Appstore på din mobil eller nettbrett. Så søker du opp «Pakkeboks» og velger **Installer**. Det kan ta litt tid å laste den ned og få den installert.

Så trykker du **Åpne**. Nå får du spørsmål om du vil registrere deg som bruker (**Registrer deg**), eller om du er en bruker allerede (da velger du **Logg inn**).

Dernest spør systemet om mobilnummeret ditt (som du bruker til å logge deg inn neste gang).

Du får tilsendt en kode på SMS og denne koden bruker du for å komme deg videre. Dette får du bare første gangen.

Så ber systemet deg om å velge en pin-kode. Denne skal du bruke heretter. Skriv den ned et sikkert sted slik at du ikke glemmer den. Merk at den koden du velger må være på minst 6 tegn og du må skrive den to ganger.

Du får spørsmål om du vil at appen skal få vite hvor du er hen og dette kan du velge **ja** eller **nei** til.

Ferdig med det, så får du en hyggelig melding og du er i gang! Neste gang trykker du da bare på appen.

Profilen er personlig og må ikke benyttes av andre. Du er selv ansvarlig for å sikre at opplysningene som til enhver tid er angitt i appen er korrekte.

Du kan alltid spore din pakke – sendt eller bestilt – på sporing.posten.no/sporing eller med Posten-appen. Du kan se når og hvor pakkene kan hentes, og få mulighet til å bestille hjemlevering om du ønsker det.

Ved opprettelse av profilen gir du samtykke til at Posten og underleverandører kan sende deg informasjon om nyheter med mer.



Husk

Bluetooth må være aktivert når du henter pakker i Pakkeboksen.

Avslutte din profil

Du kan avslutte din profil ved å kontakte Postens kundeservice på telefon 22 03 00 00 eller på posten.no/kundeservice.

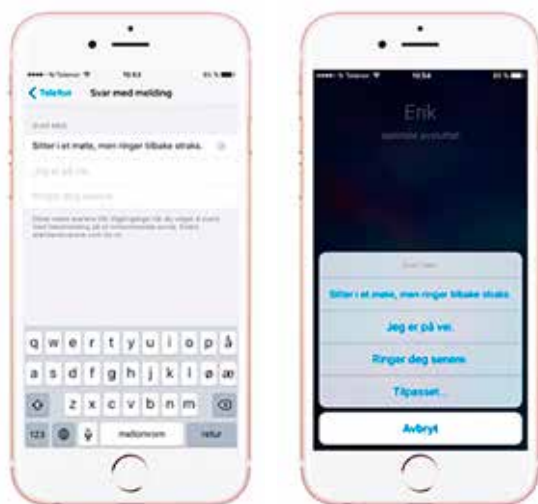


Tips & triks for iPhone

Avvis anrop med forhåndslagret melding



Når noen ringer, men du ikke kan ta telefonen, kan iPhone sende en tekstmelding til personen i andre enden.



De standardiserte meldingene er anvendelige for mange, men du kan også bytte ut forslagene med personlige meldinger. Det ligger noen forslag inne, men du kan endre alle disse forslagene til tekstmeldinger som passer for deg.

Gå til **Innstillinger > Telefon > Svar med melding**

Her finner du tre forhåndsskrevne meldinger, som kan endres; «Er opptatt, men ringer tilbake snart» for eksempel. Velg mellom disse tre meldingene som svar på anrop du må avvise.

Slik skanner du dokumenter enkelt
Hvis du har noe du ønsker å ta kopi av, men ikke har noen maskin for hånden, kan du skanne på din iPhone. Appen Notater har en funksjon som lar deg skanne det du vil.

1. Åpne appen **Notater** og velg nytt notat nederst i høyre hjørne
2. Trykk på kameralogoen etterfulgt av **Skann dokumenter**. På litt eldre iPhoner må du trykke på + tegnet, du får opp en meny, trykk på **Skann dokumenter**
3. Plasser dokumentet foran kameraet på telefonen
4. Du kan nå enten trykke på knappen for å ta bilde eller en av volumknappene. Dokumentet blir skannet
5. Du kan dra i hjørnene for å justere skanningen (en ring i hvert hjørne av det skannede dokumentet). Deretter trykker du på **Behold skannet fil**
6. Nå kan du legge til flere skanninger i dokumentet, eller trykk på **Lagre** (på nye telefoner står det **Arkiver**) når du er ferdig
7. Du vil nå få mulighet gi notatet et navn. Rett under skannet dokument står en markør og blinker, og tastaturet vises og du kan skrive navnet. Når du er ferdig med dette, trykker du på **Ferdig** som du ser øverst til høyre. Skanningen, i form av en PDF fil, er nå lagret i appen **Notater** på din iPhone eller iPad.



Lokallaget har kjøpt seg egen skriver til å ha på frivillig-sentralen på Dovre frivilligsentral Furukroken!
 Aud Rudiløkken, Solveig Engelund, Liss Sæteren, Aud Romsås,
 Astrid Linderud, Anne Beth Lie, Inger Julie Madslien.



Seniornett Dovre

Dovre frivilligsentral har hatt tilbud om Seniorsurf siden 2011. I 2016 var det ca 20 seniorer som deltok på våre kurs. Det ble etablert kontakt med Seniornett Norge, og 14. september i 2016 ble vi et lokallag, Dovre Seniornett.

Anett Haugen

Målet vårt er at seniorer skal klare hverdagslige gjøremål på internett selv. På våre kurs deler vi dagen opp i to deler med to forskjellige emner. Kaffe, vafler og ei god pause mellom emnene er viktig. Vi bruker så mye tid vi trenger på et emne. Alle skal med og humor er viktig. Seniorsurf skal være både lærerikt og gøy.

Kursene går hver onsdag og torsdag. Onsdager deler vi gruppen i to. En for iPad og en for PC. Mange går fast en dag i uken,

mens andre stikker innom når problemene oppstår. I Dovre Seniornett skal alle føle seg trygge og føle mestring. Det er herlig å oppleve når seniorenne hjelper hverandre!

Det er daglig ledere ved Frivilligsentralen, Anett og Linda, som holder kursene. I noen sammenhenger kommer det eksterne kursholdere som for eksempel fra den lokale banken. Da er det nettbank som er tema. Det kan ta tid å få alle til å forstå at egen BankID er noe alle må ha!

Lokalavisa har besøkt oss for å få alle med abonnement til å bruke e-avis.



Konsentrerte og lærevillige surfere på Dovre frivilligsentral Furukroken. Solveig Engelund, Kari Eriksen, Anne Beth Lie, Ursula G Sønstebø, Liss Sæteren, Margit Nordølum, Aud Romsås.

Dette er stor stas og alle er ivrige e-avis lesere!

Vi har hatt oppfriskningskurs for førerkort, 65+ som Statens Vegvesen hadde. Dette gir motivasjon og er lærerikt.

Det vi jobber mest med er hverdagslige gjøremål på nettet. For eksempel nettbank, NAV, Helsenorge, Altinn, sosiale medier og så videre. Å få kontakt med familie og venner som bor langt vekk er en ny verden for mange seniorer. Snakke med hverandre på Facetime er jo helt fantastisk!

Seniorsurf Dovre har egne grupper på Facebook og Snapchat. Der kan vi øve oss å bli trygge på det vi skal gjøre og hverandre.

Dovre Seniornett er meget aktive og jobber jevnt og trutt gjennom hele skoleåret. Her er det åpent for alle, med eller uten digital kompetanse.



Daglig ledere, Linda Berntsen (til venstre) og Anett Haugen.

Hvem er vi i REDAKSJONEN?

Redaksjonen arbeider for at Seniornett-Magasinet skal inneholde aktuelle og interessante artikler som gir inspirasjon til å lære mer. Her er vi med 786 års erfaring :-)

Geir Arge

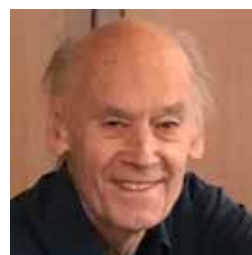
Jeg er 82 år og har vært med i redaksjonen i 10 år. Jeg har skrevet artikler om forskjellige emner. Jeg har bakgrunn fra skoleverket hvor jeg har undervist i fysikk og matematikk på videregående skole på Lambertseter, i Alta og de siste årene på Nesbru i Asker.

Som hobby har jeg sunget 38 år i Sangkoret Freidig fra Oppsal, et blanda kor.



Thomas Eckersberg

Jeg er 89 år og utdannet tannlege og var førsteamanuensis ved Odontologisk fakultet. Benyttet IKT (data) i undervisning og forskning. Var med da Seniornett ble dannet og var redaktør i Magasinet i 12 år. Er nå med i redaksjonen. Jeg er også aktiv i Seniornett Majorstuen.



Bodil Brøgger

Jeg er 82 år. Fikk bli med da Seniornett startet i 1997 med opplæring i internett for seniorer.

I 2000 ble den første Seniornett-avisen utgitt.

Cand.mag i samfunnsfag, bakgrunn fra studier av samfunn i forskjellige deler av verden. Lang erfaring med forlagsarbeid og korrekturlesing.



Annette Hannestad

Jeg er 74 år. Utdannet arkivar/bibliotekar og har jobbet aktivt med IKT

(Data) siden 1985. Har erfaring med redaksjonsarbeid og artikkelskriving innenfor dette feltet. Arbeider frivillig som støttekontakt på et sykehjem i Oslo og er valgt inn i Oslo Eldreråd for 2020 – 2023.



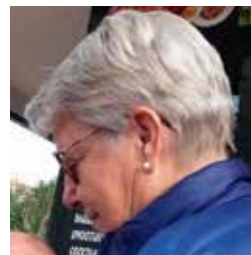
Siri Kessel

Jeg er 67 år. Medlem fra 2019, og begynte nylig som frivillig i Seniornett Magasinet. Har jobbet som fysioterapeut, tilrettelegger for funksjonshemmede studenter og høyskolelektor i universell utforming av IKT.



Sonja Nilsen

Jeg er 76 år og utdannet på institutt for markedsføring. Har jobbet og vært deleier i reklamebyrå siden midten av 70-årene. Har jobbet som frivillig i Seniornett 7 – 8 år. Ble vervet av Anne Mari Simers.



Sølvi Kristiansen

Jeg er 78 år. Ble valgt inn i styret i Seniornett i 2006. Etter to interessante år der, fortsatte jeg som frivillig i redaksjonen. Utdannet bedriftsøkonom, har grunnfag i psykologi og en enhet i personalutvikling og ledelse. Jobbet med data fra begynnelsen av 80-tallet, og fikk i 1998 ansvar med å bygge opp en intranettside.



Anne-Mari Simers

Jeg er 90 år og sosio-
nom. I 1997 hadde jeg gått av med pensjon. Et tilbud om datakurs for eldre på Majorstuen bibliotek var interessant for meg. Eldre hjelper eldre var tanken. Det ble til foreningen Seniornett hvor jeg har hatt stor glede av å være med som frivillig.



Tore Langemyr Larsen

Jeg er 75 år og utdannet sivilingeniør innen data og har vært daglig leder i Seniornett i noen år. Nå er jeg pensjonist og medarbeider i Magasinet. Jeg er også aktiv i Seniornett Frogner.



Tarja Marita Tamminen

Jeg er 73 år og utdannet økonom. Havnet tilfeldigvis inn i databransjen tidlig i 1970-åra. Har jobbet som systemutvikler og i de siste arbeidsårene var jeg prosjektleder i større IT-prosjekter. Etter fire år som frivillig i Seniornett har jeg nå tatt ansvar som redaktør for Seniornett-magasinet.



Generalsekretærens hjørne

Seniornett og Pensjonistforbundet har fått seks millioner kroner fra Helsedirektoratet til et felles prosjekt for å motvirke ensomhet blant eldre. I prosjektet skal vi tilby kurs i digital kompetanse til seniorer og etablere datastuer der seniorer skal kunne få hjelp.

Det ble mange timer svettende over PCen mens jeg hadde sommerferie for å skrive prosjektsøknaden. Timene viste seg å være en vel anvendt investering. Seks millioner kroner i prosjektmidler er mye penger. Men vi har planene klare for hvordan vi skal bruke midlene. Og ferien kan jeg ta igjen når prosjektet er kommet i gang.

Både Seniornett og Pensjonistforbundet, med 250 000 medlemmer, driver allerede med kurs og veiledning av seniorer i digital kompetanse. Men med prosjektmidlene kan vi gjøre mer, for flere! Vi skal også samarbeide med kommuner, biblioteker, frivilligsentraler og andre lokale aktører. Vi vil finne engasjerte seniorer som kan være med å drive frem prosjektet.

I tillegg har noen lokale Seniornett-foreninger søkt om prosjektmidler sammen med «sin» kommune, og Seniornett har fått en million av tre fylkesmenn for kursing.

Målet er å bidra til å lukke den digitale kløften som finnes i samfunnet ved at enda flere seniorer får digitale ferdigheter.

Prosjektet har også som mål å få til generasjonsmøter mellom ungdom og eldre.

De som ikke er digitale opplever ikke bare ensomhet, de har rett og slett problemer med å klare dagliglivets gjøremål, stadig mer av samfunnet bruker digitale løsninger. Under koronapandemien er det mange butikker som ikke tar imot kontanter, bare betaling med bankkort.

Før sommeren mottok Datahjelp-telefonen støtte fra Regjeringen for økt kapasitet. Flere ringer nå enn før korona-pandemien. Målet er at alle skal få hjelp. Med dagens teknologi betjenes Datahjelp-telefonen fra hjemmekontor.

Digital festival, tidligere SeniorSurf-dag, hadde i år et korona-tilpasset format. To presentasjoner kunne brukes: *Falske nyheter, en trussel mot demokratiet* og *Hvorfor må vi være digitale?* Disse kan lastes ned fra seniornett.no. I tillegg arrangerte enkelte informasjons- og inspirasjonsmøte for seniorer som ikke er digitale.



Kristin Ruud

Kristin Ruud,
generalsekretær

Lage julekort med PC, mobil eller på nettet

Ønsker du å lage dine egne, digitale julekort? Det finnes mange forskjellige måter å gjøre det på. Du kan gå til en fotobutikk eller lage kortene selv. Se en liste over noen fotobutikker nedenfor.

Anne-Mari Simers og Tore Langemyr Larsen

Tidligere var det populært å skrive «julebrev» om hva livet har hatt å by på i året som er gått, men dette er gått litt av moten. Nå skal det være enklere – gjerne med et bilde av deg eller av familien (eller kjæledyret!). Og gjerne litt julepynt så som kranser, juletrær, snømenn og lignende. Hvis du går til en butikk, så ta med et bilde som du vil bruke og så hjelper de deg å komponere et flott kort.

Men det er jo litt moro å lage sitt eget kort selv, da. Her er det mange muligheter, men ved å bruke Microsoftprogrammet Word kommer du langt. Du kan skrive din hilsen i mange fine fonter (skrifttyper) noen mer «Julete» enn andre.

Et bra tips i Word er også å velge **Sett inn** fra menylinjen. Så velger du **Utklipp** og søker opp et tema, for eksempel «Jul». Da kommer det opp mange forslag til pynt som du kan lime inn i kortet ditt.

I Word kan du også dele en vanlig A4 side i to slik at du lager et kort som brettes på midten. Du kan også velge tosidig utskrift og får da skrift og bilder på begge sider av arket.

Seniornett Førde har en god, nøyaktig oppskrift for å lage og skrive ut egne julekort uten å betale for mer enn papir og blekk: seniornett.no/wp-content/uploads/2018/01/Lage-Julekort.pdf (Hvis du får spørsmål om denne adressen er sikker, så er den det og du kan svare **Ja**.)

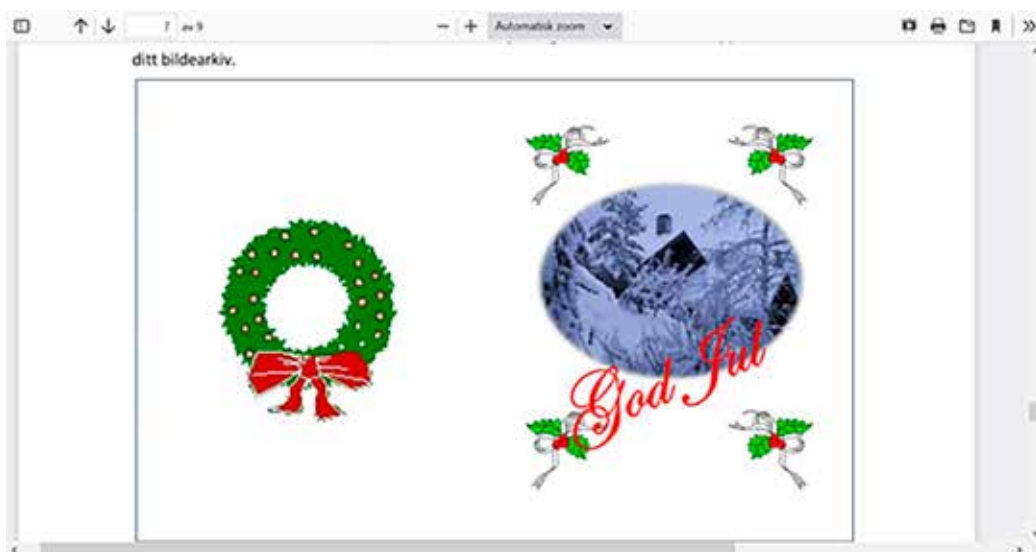




Det vanlige papiet som du bruker i skriveren din er ganske tynt (75 eller 80 gram), men du kan gjerne bruke et tykkere papir i skriveren for kortene. For eksempel 150 eller 180 grams. Dette kan du kjøpe der du vanligvis kjøper papir. Da blir kortene litt finere. Eller du kan bruke blankt fotopapir som vanligvis er til fotografier.

Her er et eksempel på et enkelt kort laget i Word:

Det kan brettes på midten og på baksiden, altså «inni», kan det være et bilde, en hilsen eller hva du nå ønsker.



Det finnes også nettsteder med maler for julekort, pakkelapper, invitasjoner med mere. For eksempel:

templates.office.com/nb-no/jul?page=2

Dersom du foretrekker at en fotobutikk lager kortene for deg, så er det noen alternativer her:

FotoKnutsen: fotoknutsen.no/

Optimalprint: optimalprint.no/

Cewe (JapanFoto): cewe.no/

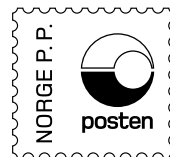
Elitefoto: elitefoto.no/produkt/julekort-4/

Vistaprint: vistaprint.no/jul/julekort/maler

Lykke til!



Foto: Ida Marie Simers



Returadresse:
Seniornett Norge
Postboks 1002 Sentrum
0104 Oslo

Dataopplæring med Seniornett

Seniornett har et bredt utvalg av både fysiske og digitale kurs, artikler og manualer om ulike aspekt ved databruk. Mye av materiellet finner du på nettsiden seniornett.no. Noen krever at du har medlemsinnlogging mens andre artikler er åpne for alle.

Seniornetts kursavdeling holder til i Dronningens gate 6 i Oslo. Du finner også ulike opplæringstilbud hos din nærmeste lokalforening.

Seniornett ønsker dere velkommen til nytt kursår i 2021.

Roar Kristiansen
Kursansvarlig, Seniornett



Jeg vil bli medlem i

Seniornett

*Fornavn: _____

*Etternavn: _____

*Adresse: _____

*Postnr.: _____

*Poststed: _____

Telefon: _____

Mobil: _____

E-post: _____

Lokalforening: _____

Andre kommentarer: _____

**Må fylles ut (BRUK BLOKKBOKSTAVER)*

- For kr. 350,- i året får jeg:
- Fri datahjelp på telefon og via nettet
 - Datahjelp på Seniornetts hovedkontor etter avtale
 - Seniornettmagasinet 3 ganger i året
 - Nyhetsbrev med tekniske tips og oppdateringer
 - Tilgang til en av våre 215 lokale Seniornett-foreninger

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

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