



Seniornett

nr. 3 | desember | 2021
22. årgang

– får seniorenne på nett

www.seniornett.no

DESEMBER 2021

Utgiver: Seniornett

Ansvarlig redaktør: Kristin Ruud

Magasinredaktør: Tarja Marita Tamminen

Redaksjon:

Bodil Brøgger

Thomas Eckersberg

Annette Hannestad

Siri Kessel

Sølvi Kristiansen

Tore Langemyr Larsen

Anne-Mari Simers

Tarja Marita Tamminen

Journalistiske bidragsytere:

Marit Bakke

Bodil Brøgger

Joop Cuppen

Annette Hannestad

Pernille Huseby

Siri Kessel

Sølvi Kristiansen

Tore Langemyr Larsen

Kristin Ruud

Anne-Mari Simers

Illustrasjon / Forside:

Illustrasjonsfoto

Foto/Tegning:

Marit Bakke

Kirsten Moe

Helge Selstø

Ida Marie Simers

Grafisk formgivning og trykk:

Hamar Media as

www.hamarmedia.no

Distribusjon:

Adressering & Konvoluttering AS

Opplag: 15 000

Seniornett

www.seniornett.no

Postboks 1002 Sentrum, 0104 Oslo

Tlf. 22 42 96 26

Besøksadresse: Dronningens gate 6, Oslo

E-post: kontor@seniornett.no

ISSN 2464-4358 (trykt utg.)

ISSN 2535-4361 (online)

Innhold

Leder	3
Hør bedre ved hjelp av smarttelefonen	4
Bankkort eller robot?	8
Sikkerhetskopiering	9
Digitale lommebøker	12
Seniorskole – oppdage falske nyheter	16
Tips og triks	19
Apper du ikke trenger?	20
Digitalt utenforskap	22
Referat fra landsmøte 2021	25
Digital festival referat	26
Seniornett Bærum	28
Generalsekretærens hjørne	31

Vil du bli medlem i Seniornett?

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

Leder



Stadig hører vi om smartteknologi, digitale løsninger som skal gjøre dagliglivet enklere. I de senere årene har smartteknologien blant annet revolusjonert mulighetene for å kompensere for hørselsutfordringer. Det er slike digitale nyvinninger vi vil presentere i dette magasinet. Ellers har vi mange andre artikler som gir deg mer kunnskap om den fantastiske dataverdenen.

Sikkerhetskopiering er noe alle maser om, men mange av oss, de fleste, er ikke så flinke til å gjøre det. Men når man først sitter «i saksa» så er det svært ergerlig å miste sine data.

Kjenner du til uttrykket «Digitale lommebøker»? En digital lommebok er en app som du installerer på din smarttelefon. Der kan du registrere alle dine betalingskort. Du trenger bare et sterkt passord, fingeravtrykk eller ansiktsgjenkjenning for å åpne appen og da har du tilgang på alle dine kort. Med en digital lommebok trenger du ikke bekymre deg for at lommeboken din blir stjålet.

Eldre er godt orientert i samfunnet og ofte opptatt av nyheter. Men i møte med falske nyheter eller annet lurei på nett, oppgir seniorene at de er mer utrygge enn andre. Det gjør Medietilsynet og Seniornett nå noe med. Les mer om Seniorskole for å lære deg hvordan du kan oppdage falske nyheter.

Nesten 500 000 seniorer trenger opplæring på digitale enheter, som smarttelefon, nettbrett eller datamaskin. Gjennom pandemien har det også vist seg at det er seniorene som har hatt størst behov for å heve sin digitale kompetanse, men også i minst grad har fått dekket dette behovet. Via datastue-prosjektet vil Seniornett og Pensjonistforbundet komme med et godt opplæringstilbud.

Vi har også funnet et knippe apper som du ikke trenger, men er morsomme likevel! Enten du snorker eller mjauer så finnes det en app.

Tarja Marita Tamminen
Redaktør



Hør bedre ved hjelp av smarttelefonen

Med alderen er det mange av oss som opplever at det blir vanskeligere å høre / oppfatte hva som blir sagt i mobilen, på radio og TV, eller under samtaler i møter og i sosiale sammenhenger.

Siri Kessel, Anne-Mari Simers og Sølvi Kristiansen

Stadig hører vi om smartteknologi, digitale løsninger som skal gjøre dagliglivet enklere. I de senere årene har smartteknologien blant annet revolusjonert mulighetene for å kompensere for hørselsutfordringer. Det er slike digitale nyvinninger vi vil presentere i denne artikkelen. I tillegg finnes det mange «ikke-digitale»

løsninger. Særlig viktig er teknologi-systemer som benyttes av mange samtidig, for eksempel teleslynger.

Digitale løsninger for personer som ikke bruker høreapparat

Lytte og samtale

I smarttelefonen din kan du laste ned en mikrofon-app, slik at mobilen kan etterligne eller fungere som en mikrofon. Når

appen åpnes og startes kan mobilen legges på et bord og fange opp samtalen, og lyden kan overføres til en hode-telefon (headset), som er kompatibel med mobilen. Den som bruker hodetelefon, vil da kunne lytte til og delta i samtalen rundt bordet. Lyden overføres trådløst fra smart-telefonen (mikrofonen) til hode-telefonen. Obs! Jo kortere avstanden er mellom den som snakker og mikrofonen, jo bedre lydgjengivelse.



Eksempler på mikrofon-apper kan være:

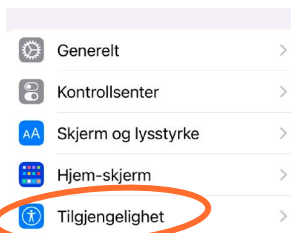


Microphone Live
for iPhone.



Pro Microphone eller WO Mic
for Android.

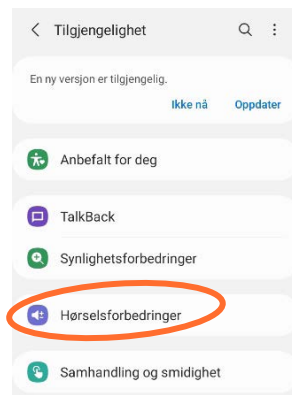
Telefoni



Skjermbilder – iPhone

I smarttelefonen kan du gjøre tilgjengelighets-innstillinger som reduserer støy fra omgivelsene, regulerer volum og tonehøyde, og å velge mono istedenfor stereo-avspilling.

Mange kan også ha nytte av å slå på høyttaleren under telefonsamtaler, men denne metoden egner seg jo ikke i alle omgivelser.



Skjermbilde – Android

Digitale løsninger for høreapparatbrukere

For å kunne benytte seg av digitale løsninger må både smarttelefoner og høreapparater være så nye at de har innebygd nødvendig funksjonalitet. Dessverre vil mye tilleggsutstyr heller ikke kunne brukes på tvers av ulike høreapparatfabrikanter / -leverandører.

Lytte og samtale

Det finnes i dag mange ulike mikrofoner og mikrofonsystemer som tilleggsutstyr (hjelpemidler) til høreapparat og smarttelefoner. Disse kan være håndholdte eller til å plassere på et «samtalebord».

Med litt eldre smarttelefoner og høreapparater kan mikrofonlyden overføres trådløst en liten «dings», som igjen via Blåtann- (Bluetooth-) teknologi i smarttelefonen, overfører lyden til høreapparatene. «Dingsen» er en såkalt streamer, som høreapparatbrukeren enten kan ha rundt halsen eller klype fast i klærne. For at lydoverføringen skal kunne skje må Bluetooth være slått på i smarttelefonen.



Med nyere smarttelefoner og høreapparater overføres lyden direkte fra bord- eller håndholdte mikrofoner til smarttelefonen og derfra til høreapparatene.

Slike mikrofoner er bærbart og personlig tilleggsutstyr. De kan benyttes under én til én samtaler, i mindre sosiale sammenkomster og møter. Lyden blir best når mikrofonen er nærme munnen til den som snakker. Da reduseres andre, forstyrrende lyder fra omgivelsene.

Noen eksempler på små mikrofoner er: Roger EasyPen. Den som snakker kan holde denne i hånden, eller la den henge i en snor rundt halsen.

SelectTM og Table Mic II. Disse kan legges på et bord og fange opp lyd fra flere deltakere i et møte eller sosialt treff.



Små bordmikrofoner og fjernkontroll fra Phonak. (Foto: Sonova Norway AS)

På kurs og ved møter i arbeids- og foreningslivet kan det være mest hensiktsmessig med litt større bordmikrofoner, som møtedeltakerne kan slå på når de tar ordet.

Telefoni

Med litt eldre smarttelefoner og høreapparater kan telefonlyden overføres via en streamer fra smarttelefonen til høreapparatene (se forrige avsnitt). Lyden kan

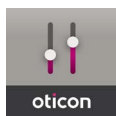


være både en telefonsamtale, musikk, radio, podcast med mere.

Med nyere smarttelefoner og høreapparater kan telefonlyden overføres direkte fra telefonen til høreapparatene. Forutsetningen er at du har lastet ned appen for ditt høreapparat på din mobil.

Via appen kan du innstille høreapparat-lyden, etter ønsker og behov i ulike situasjoner. Blant annet kan du velge mono istedenfor stereo lyd, eller om du kun vil at lyden skal gå til ett høreapparat.

Eksempler på høreapparat-apper er myPhonak og Oticon One



Varslingssystemer

Tradisjonelt har varslingssystemer for personer med nedsatt hørsel vært akustiske

(forsterket lyd), visuelle (lys) eller taktile (vibrasjoner). I dag har vi fått digitale systemer, i form av apper på smarttelefoner eller smartklokker. Disse tar imot signaler fra varslingsanlegg og omformer dem til taktile signaler i smarttelefoner og smartklokker. En smartklokke på armen om natten vil sikre varsling også når personen sover.

Varslingsappene kan også formidle informasjon om posisjon, nødutganger, brannslukningsutstyr og lignende.

Hvordan finne ut mer?

En fastlege eller bedriftshelsetjeneste kan henvise deg til en hørselssentral eller en privat øre-nese-hals-spesialist, som kan hørselsteste og prøve ut høreapparater og tilleggsutstyr.

Les også gjerne hva Stein Thomassen skriver i [Din Hørsel nr.6/2020 \(side 46\)](#)¹ og [nr.3/2021 \(side 44\)](#)², i spalten «Hørsel og teknologi».

Eller les mer om [Ulike måter å overføre lyd](#)³, [Hørselshjelpemidler](#)⁴, [Lyttehjelpemidler](#)⁵ og [Nedsatt hørsel](#)⁶.

Kostnader

Tilleggsutstyr til høreapparater og smarttelefoner (hjelpemidler) kan ved behov, og etter søknad, dekkes av NAV. Spør om hjelp på hørselssentralen, hos ørelege / audiograf eller audiopedagog.

¹https://dittmagasin.no/dinhorsel/utgivelser/din_horsel_2020_06

²https://dittmagasin.no/dinhorsel/utgivelser/din_horsel_2021_03

³https://www.bufdir.no/uu/Lag_horselsvennlig_miljo/Ulike_mater_a_overfore_lyd/

⁴<https://www.kunnskapsbanken.net/horsel/horselshjelpemidler/>

⁵<https://eldre.sansetap.no/hjelpemidler-og-tiltak/lytteekniske-hjelpemidler>

⁶<https://www.audiopedagogene.no/nedsatt-hoersel>

Bankkort eller robot?

Det blir stadig enklere å betale for varer og tjenester. Siden slutten av 1970-årene har elektronisk bankkort mer og mer overtatt som betalingsmåte. Før det, helt siden midten av attenhundre-tallet, hadde kontant betaling, såkalt penge-husholdning vært betalingsmåten for folk flest.

Anne-Mari Simers

Jeg hadde min første jobb på begynnelsen av 1950-tallet. Den gang fikk vi lønnen utbetalt i kontanter. Jeg husker godt lønningsposen vi fikk hver måned med lønnen nøyaktig talt opp i kroner og øre, en hundrekroner-seddel, noen ti-kroner-sedler og mynter også.

Men jeg følger jo med i tiden og bankkortet er i flittig bruk.

Også på legesenteret har de en liten terminal som stikkes ut av luken, slik at jeg får satt inn bank-kortet og tastet koden.

Men da jeg sist var hos fastlegen, kunne jeg lese på et oppslag, at nå hadde legesenteret innført ny betalingsordning; man skulle ikke lenger betale i skranken, man ville få tilsendt faktura.

Idet jeg forlot legesenteret, hørte jeg et klikk i mobilen. Det var en SMS:

Takk for ditt besøk hos dr. Frisk. Egenandelen du skal betale er på NOK 259. Faktura blir sendt om 48 timer. For å unngå fakturagebyr, gå til <https://> og så en lang rekke bokstaver, tall og tegn, 72 for å være nøyaktig.

Slett ikke lett med en liten Nokia!



Foto: Ida Marie Simers

To dager senere kl. 09, fikk jeg en ny SMS:

Har du glemt oss? Minner om besøket hos dr. Frisk. Faktura blir sendt om 6 timer. For å unngå fakturagebyr gå til: <https://> så fulgte en ny lenke, denne gang med 74 tegn.

Samme dag kl. 18, ny SMS:

Du får nå tilsendt en faktura fra XBank-pay for besøket ditt hos dr. Frisk. Faktura sendes til folkeregistrert adresse.

Jeg ventet dermed å få en faktura i min postkasse og glemte hele greia.

14 dager senere får jeg en SMS:

Hei, vi savner betaling på faktura xxx fra ditt legesenter. For å betale fakturaen kan du benytte følgende betalingsdetaljer, kontonummer og KID-nummer. Du kan også gå inn på XBankpay og betale fakturaen. – Så fikk jeg betalt!

Sikkerhetskopiering

er noe alle maser om, men mange av oss, de fleste, er ikke så flinke til å gjøre det: «Jada, jada, jeg skal gjøre det. Kanskje til uken. Passer ikke akkurat nå. Ikke mas sånn! »

Tore Langemyr Larsen

Men når man først sitter «i saks» så er det svært ergerlig å miste sine data: dokumenter, artikler, beskjeder, bilder av venner og familie og andre ting som vi samler på. Da er det som regel for sent; tapt er tapt. Og det trenger ikke være på grunn av noen luringer på internettet, det kan være at maskinen eller mobilen din går i stykker eller at du mister den. Men alt sammen er like ergerlig.

Nå er det på sin plass å rydde litt i definisjonene her: Backup betyr at vi tar en kopi av dokumenter og bilder og annet og lagrer på et trygt sted. Det kan være for eksempel i skyen eller på en minnepinne. Sikkerhetskopiering kan kopiere mye mer enn dette: hele oppsettet på enheten din blir kopiert og lagret. Det kan være at sentrale deler av maskinen din, elektronikken eller programvaren, går i stykker eller blir ødelagt av et virus og dette gjør at maskinen må startes helt fra bunnen av – som da du kjøpte den. Altså: restaurering.

Det er opp til deg å lagre unna en sikkerhetskopi – ikke hver dag, men ukentlig eller månedlig for eksempel.

Mange tror at bare du lagrer dataene dine i «skyen», så er alt på stell. Men det er det nødvendigvis ikke! Skyen er som oftest bare en lagringsplass på internettet, et sted som er sikkert bare i den forstand at du må logge deg på for å se dataene. Der som du sletter eller ødelegger dataene på maskinen eller mobilen din, så blir det også ødelagt i skyen. Med mindre dataene dine er sikkerhetskopierte. Vi vil anbefale at du lagrer sikkerhetskopiene dine i skyen. Og ikke på en minnepinne eller en CD (som det er veldig lett å «legge et lurt sted» – som glemmes!).

iCloud sikkerhetskopiering lagrer det følgende:

- appdata. Apple Watch-sikkerhetskopier, enhetsinnstillinger, ringtoner
- Hjem-skjerm og apporganisering, iMessage-, SMS- og MMS-meldinger
- bilder og videoer på iPhone, iPad og iPod touch2
- kjøpshistorikk fra Apple-tjenester, som musikk, filmer, apper

De inneholder ikke informasjon som allerede er lagret i iCloud (kontakter og annet).

I det følgende går vi igjennom hvordan du sikkerhetskopierer til skyen – for iPad/ iPhone og for Android. I det ulykkelige tilfellet at du trenger å bruke en av disse kopiene for å restaurere enheten din, så anbefaler vi at du går til forhandleren og ber han om å gjøre dette. Eller Seniornett! Det er nemlig litt komplisert og lett å gjøre feil.



iPhone / iPad

Her er en oppskrift på hvordan du sikkerhetskopierer og gjenoppretter fra skyen iCloud for iPhone / iPad:



Sikkerhetskopiere

Koble enheten til et Wi-Fi-nettverk.

Gå til Innstillinger og trykk på **iCloud**.

Trykk på **iCloud-sikkerhetskopiering**.

Trykk på **Sikkerhetskopier nå**.

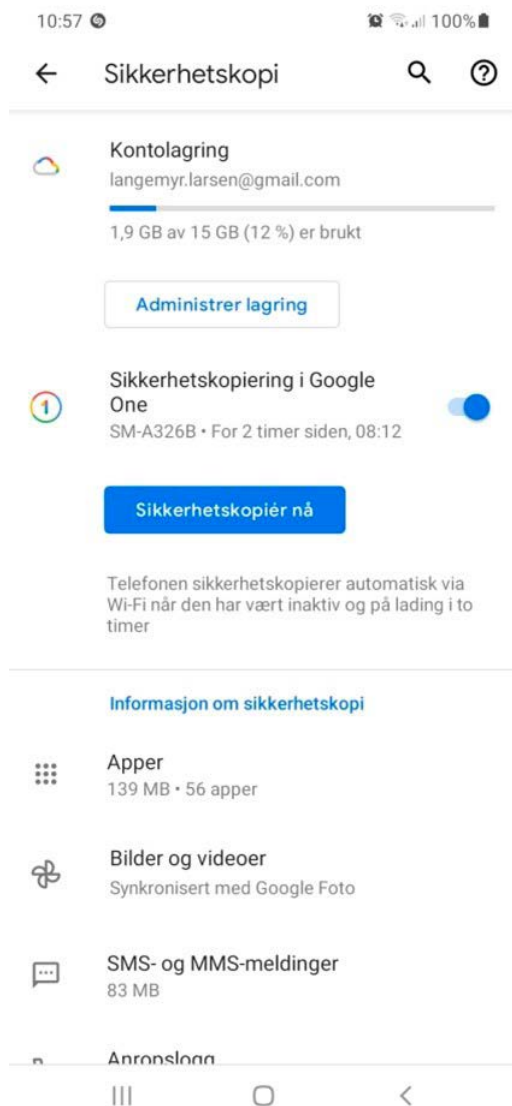
Hold forbindelsen med Wi-Fi-nettverket til prosessen er fullført.

Under **Sikkerhetskopier** nå ser du dato og klokkeslett for den siste sikkerhetskopien du har.



Android / Google One

For å sikkerhetskopiere din Androidtelefon, er det en fordel å ha en «GoogleOne» konto. Dette får du automatisk om du har en gmail e-post-konto. Du trenger ikke bruke denne e-post kontoen for e-poster om du ikke vil, men det kan være lurt å ha en konto. Og du får 15 gigabyte lagringsplass gratis. Dette kan virke mye, men når du skal lagre bilder og kanskje videoer, så blir det fort ikke så mye lenger. Men fortvil ikke: du kan kjøpe deg masse mere plass om du trenger det.



Koble enheten til et Wi-Fi-nettverk. Gå til Innstillinger og trykk på **Innstillinger** og så **Kontoer og sikkerhetskopi**.

Deretter under fanen *Google Disk* velger du:

Sikkerhetskopier data og

Sikkerhetskopier nå i det nye vinduet som kommer opp.

Og da er du i gang. Øverst i bildet ser du en fremdriftslinje og du bør vente til du får beskjeden «klar». Dette ta en god del tid! Vent! Hold forbindelsen med Wi-Fi-nettverket til prosessen er fullført.

Google One sikkerhetskopiering lagrer det følgende:

- appdata, anropslogg, enhetsinnstillinger, kontakter
- iMessage-, SMS- og MMS-meldinger, bilder og videoer

Du kan også sikkerhetskopiere automatisk, men det kan ta lang tid, timer – og kanskje når det ikke passer for deg. Og det kan kreve mye lagring etter hvert.

Disse oppskriftene for sikkerhetskopiering for iPhone/iPad og Android telefoner og nettbrett er noe avhengig av hvilket fabrikat telefonen din er og hvilket oppdateringsnivå den er på.



Digitale lommebøker – hva er nå det?

De første kjente lommebøker i vår del av verden var små poser som ble brukt til å oppbevare betalingsmidler. Dette skyldes fremveksten av både teknisk fremgang og varesirkulasjon i Midtøsten på 800-tallet f.Kr. Senere ble lommebøker og belteposer et tegn på middelklassen på 1300-tallet. Fattigfolk manglet slike, rett og slett fordi de ikke hadde noe å putte i dem. De rike hadde tjenere som bar lommebøker for sin herre. I vår tid begynte vi å putte fysiske betalingskort i lommebøkene, og nå erstattes disse av digitale lommebøker.

Annette Hannestad og Siri Kessel

Bakgrunn og definisjon

Digitale lommebøker ble designet med ting i tankene – sikkerhet og enkelhet. En digital lommebok er en app som du installerer på din smarttelefon. Der registrerer du alle dine betalingskort. Du trenger bare et sterkt passord, fingeravtrykk eller ansiktsgjenkjenning for å åpne appen og da har du tilgang på alle dine kort. I tillegg til dette; med en digital lommebok trenger du ikke lenger å bekymre deg for at den tradisjonelle lommeboken din blir stjålet, tapt eller skadet.

Økende netthandel lokalt, nasjonalt og på verdensbasis

Bruk av digitale lommebøker øker på verdensplan, men i Norge har det ikke riktig tatt av enda. Men det vil komme. Et eksempel er selskapet TSM Nordic, der Telenor eier 51 prosent og DNB eier 49 prosent. Selskapet jobber med en teknologi som skal gjøre det mulig å bruke mobilen til å betale for seg i butikker, i stedet for kort og kontanter. Det er ikke så mange andre steder i verden hvor det er så stor tetthet med betalingsterminaler som i Norge, og andelen smarttelefoner er svært høy. Nordmenn er i tillegg veldig digitale, og langt fremme i den mobile utviklingen, som vi har sett på flere andre områder.

Med en digital lommebok kan du få:

- Tilgang til alle dine kort på samme sted
- Totaloversikt over dine bankkort og saldo
- Full oversikt over alle transaksjoner som er betalt med dine kort (abonne-

menter, regninger, overførsler med mere)

- Bare ett passord, fingeravtrykk eller ansiktsgjenkjenning og du slipper å taste pinkode når du handler
- Mulighet til å betale for en vare gjennom å skanne varens QR-kode og betale direkte
- Slike digitale lommebøker krever at brukerne har nyere modeller av smarttelefoner og at operativsystemene er oppdaterte.

Samarbeid mellom de fire B'er. Bruker – Bank – Betalingssystem – Butikk

- Brukeren lagrer sine kortopplysninger (bankkort) i den digitale lommeboken
- Bankene samarbeider med betalingssystemene
- Betalingssystemene er mellomledd mellom bruker, banker og butikker
- Butikkene godtar kontaktløs betaling med mobilen. Butikkene kan ikke se kundens kortopplysninger

Digitale lommebøker som eies av betalingssystemene

Etter hvert finnes det mange betalingssystemer og flere er på trappene. Nedenfor vil vi presentere de eldste og mest brukte i vår del av verden.



Google Pay / Google Wallet

Google Wallet er en app hvor du kan lagre betalingskort som støtter Google Pay. Appen kan lastes ned både

til Android og Apple telefoner.

Noen eksempler på norske banker som støtter Google Pay:

Nordea

Nordea har sin egen digitale lommebok, kalt Nordea Wallet.

- Klikk på App Store eller Google Play og søk på «Nordea Wallet»
- Trykk på «Hent» eller «Installer» for å laste ned appen
- Identifiser deg med Bank ID, Nordea Koder eller Bank ID på mobil

DNB

DNB åpner nå for at kundene deres kan bruke Google Pay. Det vil si at kunder som har Android-mobiltelefoner, kan betale med mobilen i butikker som er klare for å ta imot kontaktløs betaling.

Så godt som alle DNBs kunder er allerede utstyrt med kontaktløse kort. Dermed har de nå følgende valgmuligheter til å:

- Legge inn kortene i Google Pay. Dette gjelder både Visa-kort og MasterCard
- Legge inn kortene i Garmin-, Fitbit eller Android Wear-klokker og betale med dem. Dette gjelder Visa-kort og MasterCard
- Tæppe smarttelefonen direkte, det vil si å legge den inntil betalingsterminalen. Da slipper du PIN på beløp under 500 kr

Apple Pay / Apple Wallet



Apple Wallet er en app hvor du kan lagre betalingskort som støtter Apple Pay. Appen er standard på alle iPhone smart-telefoner.

Noen eksempler på norske banker som støtter Apple Pay er Nordea, Sbanken og Komplet bank. I tillegg skal det virke med Mastercard og American Express, samt med flere rene nettbanker.

- Åpne appen
- Velg «Legg til kort», trykk på «Fortsett» og skann kortet ditt
- Skriv inn utløpsdato og sikkerhetskode for kortet og trykk på «Neste»
- Godta vilkårene via tekstmelding

Danske Bank

Denne banken bruker Apple Pay og du trenger en iPhone 6 eller nyere oppdatert modell og et Danske Bank Mastercard. Klikk på App Store og søk på «Apple Wallet».



PayPal betalingssystem / -konto

PayPal er et digitalt betalings-system eller lommebok.

I appen PayPal kan du opprette en PayPal-konto hvor du registrerer informasjon om den bankkontoen du vil betale fra.

PayPal er den eldste og mest brukte digitale lommeboken i verden. Det er et gratis betalingssystem og de aller fleste utenlandske nettbutikker støtter løsningen. Du kan betale og overføre penger uten å måtte oppgi bankopplysninger til butikken du handler i. Da slipper du å legge inn kort- eller saldoinformasjon hver gang du gjør et kjøp, og du både betaler og overfører kostnadsfritt. PayPal er tilgjengelig for både Android og iPhone.

Digitale lommebøker som eies av selger-nettsteder

Utviklingen av netthandel har vært/er verdensomspennende, og med den er det utviklet ulike betalingsmåter. De eies av nettbutikkene, og er en eldre og enklere type enn digitale lommebøker eid av betalingssystemene. Her er det nett-

butikkene som tilbyr kundene å lagre kontoopplysningene deres, slik at kunden ikke behøver å taste inn kontoinformasjon ved neste handel.

1990-årene ble starten på de store internasjonale nettbutikkene. Amazon (1994) er amerikansk, eBay (1995) er engelsk og Alibaba (1999) er kinesisk. Dette er de tre største, men det finnes en hel underskog av nasjonale og lokale nettbutikker.

I Norge dukker det også opp flere og flere nettbutikker, for eksempel [Oda](https://oda.com/no/)¹ (tidligere Kolonial.no), som startet med dagligvarer, men som i dag samarbeider med både Clas Ohlsson, Sprell, Anton Sport og Milrab. I Setesdal har [Setesdal Shop](https://setesdal.shop)² samlet mange av dalens lokale butikker, hoteller m.m. i ett digitalt shoppingssenter.

Eksempler på digitale lommebøker som eies av selger-nettsteder

Apple Cash er en app som ble lansert i 2014. Den gir brukerne mulighet til å gjøre kontaktløst kjøp med sin iPhone (6 eller nyere) eller i iPad. Denne digitale lommeboken lagrer dine kreditt- og debetkortinformasjon. Dine kort omgjøres til symboler på skjermen, som bare kan nås med fingeravtrykket ditt. Med andre ord, det er en av de mest sikre lommebøker tilgjengelig.

Google Check-out er en web-app som lar deg sende penger direkte fra

ditt kredittkort, bankkonto, eller digitale lommebok til noen av nettbutikkene ved hjelp av bare en e-postadresse eller telefonnummer. Overføringer skjer i løpet av et par minutter og du må bruke Google PAY PIN-koden for å bekrefte kjøpet.

Alipay, som er en del av gigantiske Alibaba, er Kinas ledende betalingsløsning og digitale lommebok. I 2016 flyttet Alipay til Europa. Bruken av Alibaba nettbutikk er økende i Norge og da er det lurt å bruke Alipay.

Veien videre

Utviklingen stopper ikke her. I fremtiden vil en digital lommebok være en utvidelse av dagens løsninger fordi det vil være en digitalisert utgave av den lommeboken du har eller hadde i din lomme eller veske. Kort fortalt er det en brukereid app hvor du lagrer alle de tingene du har/hadde i din lommebok. Det kan være penger, bankkort, ID-kort, pass, foreningskort, sertifikat, donorkort, frikort, reisedokumenter og krypto-valuta – listen er uendelig og helt individuell. Det eneste som er nødvendig er at alle dine «kort» må finnes i et digitalt format.

Vi er ikke helt der enda i Norge, men det er mange aktører som jobber hardt for å få dette på plass.

Så digitale lommebøker er her og vil bli mer og mer omfattende!

¹<https://oda.com/no/>

²<https://setesdal.shop>



Seniorskole kan lære deg hvordan du kan oppdage falske nyheter

Eldre er godt orientert i samfunnet og ofte opptatt av nyheter. Men i møte med falske nyheter eller annet lureri på nett, oppgir seniorene at de er mer utrygge enn andre. Det gjør Medietilsynet og Seniornett nå noe med.

Pernille Huseby, Medietilsynet

I en fersk undersøkelse om kritisk medieforståelse i regi av Medietilsynet, oppgir bare én av seks i alderen 60–79 år at de synes det er enkelt å håndtere falske nyheter på nett. Andelen er halvparten så stor i denne gruppen som i befolkningen generelt. I gruppen 80 år og eldre sliter enda flere: Kun én av ti blant de eldste svarer at de synes det er enkelt å håndtere

desinformasjon og falske nyheter.

Deltakerne i undersøkelsen fikk en oppgave der de skulle ta stilling til om en konkret artikkel var sann eller ikke. En lavere andel av seniorene enn i befolkningen generelt klarte å identifisere nyheten som falsk: Sju av ti i alderen 60–79 år svarte riktig, mot åtte av ti i befolkningen generelt.

– Et viktig funn i undersøkelsen er at den eldste aldersgruppen anser seg som

mindre kompetent enn andre når det gjelder å navigere trygt på nett. Dette kan resultere i at eldre enten deler usanne saker og på den måten selv bidrar til å spre uriktig informasjon, eller ikke tør å delta på den digitale arenaen i det hele tatt. Begge deler er uheldig, sier Mari Velsand, direktør i Medietilsynet.

Samarbeid om seniorskole

Funnene fra undersøkelsen gjorde at Medietilsynet tidligere i år bestemte seg for å gjøre noe konkret for å hjelpe eldre i å bli mer kritiske på nett. Resultatet ble et samarbeid med faktisk.no og Seniornett om en egen «seniorskole», der eldre kan lære om falske nyheter og persontilpasset innhold på nett og få tips og råd til å håndtere dette.

– Det har vært viktig for oss å treffe målgruppen. Vi har derfor involvert seniorene i arbeidet både med hva de trenger å lære mer om, og hvordan informasjonen formidles. Vi håper det gjør at flere opplever seg tryggere på nett etter å ha benyttet seniorskolen, sier Velsand.

Krever ingen forkunnskaper

Kristin Ruud, generalsekretær i Seniornett Norge, har selv deltatt i utarbeidelsen av seniorskolen. Hun har allerede holdt foredraget for noen lokale seniorforeninger, og mener at seniorskolen er en god hjelp uansett om man har vært mye på nett, eller om man er helt nybegynner.

Mindre på nett?

I undersøkelsen oppgir færre eldre enn yngre at de har kommet over falske nyheter på nett det siste året.

– Det kan skyldes at de eldste fortsatt er mindre på nett enn de yngre, og i større grad bruker analoge plattformen. Men det kan også hende at eldre er mindre skeptiske enn befolkningen generelt til informasjon de eksponeres for på nett, sier Velsand.



Mari Velsand

Vern om demokratiet

En viktig oppgave for Medietilsynet er å sørge for at mediebrukere i alle aldre og med ulikt utgangspunkt, har den kompetansen de trenger for å kunne navigere aktivt og trygt i et stadig mer komplekst medielandskap. Kritisk medieforståelse kan sies å være en bærebjelke i demokratiet.

– Utviklingen i USA og andre land har vist oss hvordan demokratiet kan utfordres gjennom aktiv spredning av falske nyheter. Tilliten mellom folk, til mediene og til politikerne settes på prøve når usanne nyheter blir spredd. Samtidig er det et demokratisk problem hvis mange ikke tør å delta aktivt på nett, sier Velsand. Dette er et tema også Seniornett er opptatt av.

– Når stadig mer av den offentlige samtalen skjer digitalt, må vi gjøre det vi kan for å hindre at en stor gruppe mennesker havner utenfor den digitale arenaen. Dermed er det ekstra viktig å styrke den kritiske medieforståelsen blant de eldste. Det håper vi å få til gjennom «seniorskolen» vår, sier Ruud.

FAKTA OM SENIORERS KRITISKE MEDIEFORSTÅELSE

- 62 prosent i alderen 60–79 år og cirka halvparten i alderen 80 år+ har opplevd å komme over informasjon de var i tvil om var sann det siste året. I befolkningen generelt er tilsvarende tall sju av ti.
- I gruppen 80 år+ vurderer én av ti seg som høykompetent til å håndtere desinformasjon og falske nyheter. Tilsvarende tall for aldersgruppen 60–79 år er 16 prosent, mot 30 prosent i befolkningen generelt.
- Sju av ti i gruppen 60–79 år klarte å identifisere en falsk nyhetssak i undersøkelsen, mot åtte av ti i befolkningen generelt.
- De eldste oppgir å ha mindre erfaring enn befolkningen generelt med ulike former for kommersielt press på internett, som at selskaper samler inn personlige data om dem, og at de betaler for digitale tjenester de trodde de hadde sagt opp. Unntaket er «å trykke på det de tror er en nyhetssak, som viser seg å være reklame» og «å bli lurt til å kjøpe noe på internett». Her er de eldre på likt nivå som resten av befolkningen. De eldste vurderer seg som mindre kompetente enn befolkningen generelt til å håndtere kommersielt innhold på nett.
- Vel to av ti i gruppen 60–79 år og 16 prosent i gruppen 80 år+ forstår begreper som «algoritme» og «innholdsmarkedsføring», mot rundt tre av ti i befolkningen generelt.

Kilde: Medietilsynets undersøkelse om kritisk medieforståelse hos seniorene i befolkningen fra 2021



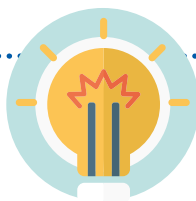
FAKTA OM MEDIETILSYNET

Medietilsynet er statens forvaltnings- og tilsynsorgan på mediefeltet, og er underlagt Kulturdepartementet. Medietilsynet skal legge til rette for et sterkt mediemangfold og kritisk medieforståelse i befolkningen. Kritisk medieforståelse er den kompetansen mediebrukerne trenger for å kunne navigere både aktivt og trygt i et stadig mer komplekst medielandskap. Tidligere i år har Medietilsynet gjennomført kampanjen «Stopp. Tenk. Sjekk.». Målet med kampanjen er å øke folks kunnskap om desinformasjon og falske medier, og gi konkrete tips til hvordan dette kan håndteres. Kampanjen har vært gjort i samarbeid med Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB)¹, Faktisk² og Landslaget for lokalaviser (LLA)³. Seniorskolen er et annet tiltak for å bidra til økt kritisk medieforståelse i befolkningen.

¹<https://www.dsb.no>

²<https://www.faktisk.no>

³<https://lla.no>



TIPS & TRIKS

Oppdatering av din smarttelefon

iPhone

Vet du hvilken oppdatering din iPhone til enhver tid har? Det kan være nyttig å vite. Hvis du er usikker på dette kan du enkelt finne ut av dette på egen hånd.

- Lås opp (åpne din) iPhone på den måten du er vant til
- Trykk på **Innstillinger**
- Scroll nedover til du kommer til **Generelt** og trykk på det
- Velg **Oppdatering** og trykk på ▶
- Nå kan du se den seneste oppdateringen som venter på å bli installert for eksempel iOS 15.0.2
- Trykk på **Last ned** og **Installere** denne versjonen. iPhone din henter nå denne versjonen og det kan ta litt tid. Du kan se at enheten jobber fordi det står «Forbereder oppdatering...» og et lite hjul roterer lengst opp til venstre på skjermen
- Etter en tid kommer det beskjed på skjermen at selve installeringen starter. iPhone din går i hvilemodus – det vil si at den slår seg av. Litt senere slår den seg på igjen. Nå ser du at installeringen foregår – sort skjerm med et lysende eple og under er det en lysende linje som viser fremdriften
- Når oppdateringen er ferdig står det iPhone din er oppdatert. Sim-kort er låst. Klikk på beskjeden og tast inn koden

Android

Android er verdens mest brukte operativsystem for nettbrett og smarttelefoner. Eldre smarttelefoner eller nettbrett kan ikke alltid oppdateres med nye versjoner av Android. For å finne ut hvilken versjon du har kan du gjøre følgende:

Åpne Innstillinger

- Velg **Om Nettbrettet / Om Telefonen / Om enheten** (nederst i hovedmenyen)
- Velg **Programvareinformasjon**
- Velg **Oppdatering / Oppdater nå / Last ned og installer**

Prøv eventuelt å oppdatere til en nyere versjon ved å velge: (det er litt ulikt i de forskjellige versjonene)

Innstillinger > Programvareoppdatering > Last ned oppdateringer manuelt.

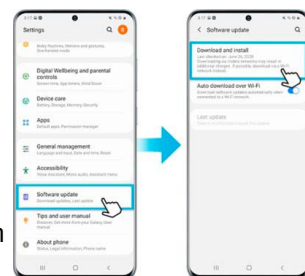
Eksempel: Slik oppdaterer du den nyeste programvaren til din Galaxy-mobilenhet

Se etter programvareoppdateringer

- Gå til **Innstillinger > Programvareoppdatering**
- Trykk på **Last ned og installer**

Hvis ny programvare er tilgjengelig, kan du velge **Installer nå**, eller **Planlegg installasjon** for senere.

Hvis programvaren din allerede er oppdatert, så vil den nyeste oppdateringsinformasjonen vises.



Apper du ikke trenger?

Enten du snorker eller mjauer så finnes det en app!

Tore Langemyr Larsen



SnoreLab

Du snorker! – Nei, det gjør jeg absolutt ikke! – DU SNORKER!!!

Og der er vi. Det er ikke så lett å finne ut om du selv snorker – du sover jo!

Nå finnes det en app for slike situasjoner – selvsagt. Du slår den på og så lytter den etter snorkelyder gjennom hele natten og gjør så et lydopptak i noen minutter. Før den slår seg av igjen og venter på neste snorking da den gjentar operasjonen. Neste morgen kan «beviset» spilles av og etter noen netter så kan debatten legges død forhåpentligvis. I husfredens tjeneste!

Det er flere apper som gjør denne jobben; en jeg har prøvd ut er den som har høyest poengsum, «SnoreLab». Den er gratis i en prøveperiode.

Appen finnes bare på engelsk, men den er ikke vanskelig å forstå og bruke:

Gå til AppStore på iPhone eller Google Play i Android og søk opp: SnoreLab gratis og installer. Du får så litt informasjon om snorking og så videre, men du bare blar deg videre. Det vil også komme

opp et tilbud om Premium-versjonen som du sier nei til.

For at du skal kunne høre på radio for eksempel mens du sovner inn, så kan du sette inn hvor lang tid du regner med at det tar før du sovner. Dette er satt til 20 minutter på forhånd. Da er det bare å trykke på Start, legge mobilen på bordet med skjermen ned og ha en god natts søvn! Appen trenger å være aktiv i minst 30 minutter før den kan analysere søvnen din. Og du kan få masse statistikk og utvikling over tid – hvis du er interessert i det. Det finnes også noen nyttige tips for snorkere i appen. Den kan også holde styr på hva du gjorde eller spiste rett før du la deg så du kan knytte dette til mer eller mindre snorking – igjen hvis du er interessert.



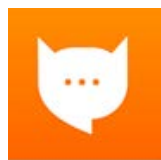
Shazam

Så har vi en annen ting som ofte kan frarøve deg (eller noen) nattesøvnen. Du hører en sang eller et musikkstykke, som du kjenner godt, men hva heter det nå da? Og hvem er artisten? Du går og tenker på dette en stund, og kanskje kommer navnet til deg. Men kanskje ikke – og det plager deg. «Nei, nå får jeg ikke sove i natt!»

Igen kan redningen være en gratisapp. Den er bare på engelsk, men lett å bruke og forstå.

Søk opp appen Shazam og installer den. Da er du i grunnen i gang. For å finne ut av hva som spilles, trykker du bare på den blå «S-en» midt i bildet og lar appen få jobbe litt mens den hører på musikken. Svaret kommer i løpet av noen sekunder. Hvis det er en video knyttet til musikken, så kan du se på denne også. Og navnet til artisten/komponisten.

Appen er faktisk utrolig dyktig til å finne frem til hva som avspilles. Ikke spør meg om hvordan den får det til, men den er imponerende! Jeg prøvde blant annet med en gammel jazz-låt fra 60-tallet, «Sketch» med Modern Jazz Quartet og den satt som et skudd. Det må være noe kunstig intelligens ute og går! Prøv og bli imponert!



MeowTalk

Jeg har katt. Som så mange andre. Katter har ingen eller veldig få muskler i ansiktet, så når de vil ha din oppmerksomhet blir det vanskelig å tyde beskjeden. Det er enklere med hunder faktisk. De har opptil flere ansiktsuttrykk. Men, katter både mjauer og maler og dersom vi kunne lære oss «kattespråket» så kan vi kommunisere bedre. Hva er det du sier? Hva er det du vil da?

Hjelpen kommer i form av nok en gratis-app. «MeowTalk» – igjen bare engelsk versjon, men grei å bruke. Du installerer appen MeowTalk og så går det greit videre. Trykk på tegningen av katten på midten av skjermen hver gang katten din maler

eller mjauer. Og etter en liten stund kommer svaret. Du blir spurt om du tror det er korrekt tolkning og du kan endre svaret om du er sikker på at katten sier noe annet enn forslaget – appen lærer seg også etter hvert. Igjen kunstig intelligens.

Alle opptakene blir lagret i et bibliotek, History, og du kan bla igjennom og spille av igjen senere. Det er til og med mulig å bruke appen på flere forskjellige katter og du kan laste inn bilde av dem også! En slags Facebook for katter? Jeg har prøvd å spille av opptakene for min katt og trodde det ville være av en viss interesse. Men nei. Vi gjespet og gikk bort! Min sønn har også prøvd appen på sin katt og han påstår at den er veldig treffsikker. Så da så. Prøv!



Seniornetts innsats for å bekjempe digitalt utenforskap

Blant nye tiltak for å få flere eldre på nett og for å øke eldres digitale kompetanse er utviklingen av krav mot digitalt utenforskap og opplæringsprosjektet Datastuer.

Ti krav for å motvirke digitalt utenforskap

Kristin Ruud, generalsekretær

Seniornett har utformet disse kravene fordi vi mener de kan bidra til at eldre kan holde seg digitale.

1. Lovfeste at alle innbyggere i Norge har rett til digital opplæring fra det offentlige. I dag finnes en slik «rett» i opplæringsloven, men lovparagrafen er uklar, dermed unnlater en del kommuner å bidra til opplæring av eldre.
2. Det skal alltid være et analogt tilbud til tjenester rettet mot allmenheten. Det analoge tilbudet skal være «nødutgangen», hvis du ikke får til å bruke den digitale løsningen. Det skaper trygghet for seniorer til å bruke digitale selvbetjeningsløsninger.
3. Alle digitale tilbud og tjenester rettet mot allmenheten må ha kontaktinformasjon og telefonnummer tilgjengelig på nettsiden. Du må kunne ringe om noe går galt.
4. Regelverket rundt informasjonskapsler (cookies) og algoritmer må tilpasses slik at du ikke blir kapret og må godta alle informasjonskapsler for å komme videre, når du besøker en nettside. På for mange nettsider er det uklart hvordan du kan lagre endringer i hvilke informasjonskapsler du tillater. Dermed ender mange opp med å godta alle informasjonskapslene og mottar reklame de ikke ønsker.
5. De som ønsker det, skal få sin egen e-postadresse: kari.nordmann@norge.no. Det er for komplisert å bytte mellom tilbydere av e-postadresser og lagring av e-post. Eier du din egen e-postadresse kan du flytte den mellom tilbydere selv. Dette punktet vil nok forutsette at du har e-post fra et norsk firma.
6. Forbruker-myndighetene må få et større ansvar for at elektronikkbransjen ikke kan villedde kundene sine. Seniornett har tatt initiativ til møte med forbrukermyndighetene om dette. Som kunde må du føle deg trygg når du oppsøker en faghandel for å kjøpe PC, nettbrett eller smarttelefon.

7. Digitale tjenester fra det offentlige skal ha en opplæringsdel. I dag kan offentlige etater som for eksempel Nav, Skatteetaten eller HelseNorge, innføre nye digitale tilbud og tjenester, uten å sørge for at vi forstår å bruke dem.
8. Bredbånd i hele landet slik at eldre kan bruke velferdsteknologi, TV, og lignende uansett hvor de bor. I statsbudsjettet for 2022 er det foreslått at dette skal være oppfylt innen 2025. Kravet opprettholdes til målet er nådd.
9. Den digitale riksveien, bredbåndet, skal være uten «bompenger», skal du kjøre motorveien må du betale «bompenger». Bredbånd er etter hvert blitt like viktig som veier i Norge. De ordinære riksveiene er uten bompenger. Slik bør det være med bredbånd også. Vil du ha superraskt fibernett må du betale for det, akkurat som du betaler bompenger på veiene.
10. Den økonomiske støtten til organisasjoner som driver digital opplæring av seniorer må fortsette og økes. Seniornett mottar et driftstilskudd over statsbudsjettet. Tilskuddet har stått uendret i fire år, og har ikke fått påplussing i statsbudsjettet for neste år heller. Skal samfunnet forhindre digitalt utenforskap må frivillige organisasjoner sikres at de kan fortsette sitt arbeid. Aldri før har det vært så viktig som nå for å bidra til at seniorer har digital kompetanse.

Datastuer

Helge Selstø, prosjektleder

Seniornett og Pensjonistforbundet samarbeider om datastue-prosjektet. Her kan det bli mye god aktivitet rundt om i landet.

Målgruppen for prosjektet er seniorer over 65 år som ønsker å bedre sin digitale kompetanse.

[Nesten 500 000 seniorer trenger opplæring på digitale enheter¹](#), som smarttelefon, nettbrett eller datamaskin. Gjennom pandemien har det også vist seg at det er seniorene som har hatt størst behov for å heve sin digitale kompetanse, men også i minst grad har fått dekket dette behovet. Datastuene kan her komme inn som et godt opplæringstilbud.

Men mange seniorer er ikke interessert i å lære mer data. Det er derfor ikke nok å opprette et kurstilbud for økt digital kompetanse. Det må være noe mer som trekker. Datastuene vil gi mulighet for å oppleve felleskapet med nærheten til lokallag i både Seniornett og Pensjonistforbundet. Datastuene kan dermed også bli en sosial møteplass for seniorer.

Å ha grunnleggende digitale ferdigheter vil si å kunne bruke digitale verktøy og tjenester hensiktsmessig og forsvarlig. Digitale ferdigheter innebærer også å utvikle digital dømmekraft gjennom å tilegne seg kunnskap og gode strategier for nettbruk. Å bruke digitale verktøy og tjenester vil si å løse praktiske oppgaver, finne informasjon og kunne kommunisere. I dag er digitale ferdigheter en forutsetning for aktiv deltakelse i arbeids- og samfunnsliv.

¹Fra rapporten Befolkningens digitale kompetanse og deltakelse. <https://www.kompetansenorge.no/nyheter/600-000-nordmenn-er-ikke-digitale/>



Datastue på Hornemanngården i Trondheim

På datastue-kurs vil eldre lære andre eldre å bli digitale, skritt for skritt. Et kurs går over 12 timer, fordelt på fire dager i to uker. 6–12 seniorer kan delta, og det vil minimum være tre veiledere tilstede. Kursmateriellet er et trykt hefte, som også finnes digitalt på Seniornett.no.

Datastuene er tilknyttet Seniornett og Pensjonistforbundet, slik at deltakere også kan henvende seg der for å få ytterligere hjelp fremover.

Det skal opprettes 50 datastuer, og vi skal lære opp 150 veiledere. Så langt er vel 100 veiledere klare til å veilede på datastuer. **Målet er at 10 000 seniorer skal få grunnleggende digital kompetanse.** Vi vil gjøre seniorene tryggere på nett, slik at det oppleves enkelt å gå inn i nett-

banken, være på HelseNorge, kjøpe billetter på nett, lese siste nytt i e-avisen eller å holde kontakt digitalt med familie og venner.

På grunn av pandemien har det tatt litt lenger tid enn beregnet å få i gang datastue-prosjektet. I skrivende stund er likevel 13 datastuer på plass, flere er planlagt og nye etableres fortløpende. Hver datastue må opprette et styre, som minimum består av to representanter fra Seniornett og to fra Pensjonistforbundet.

Er du interessert i å være med på å starte en datastue i ditt lokalmiljø? Ta kontakt med din lokalforening eller ring Helge på Seniornett i Oslo: 22 42 96 26.

Vel blåst landsmøte 2021!



*Ingenting engasjerer mer enn handlingsplanen, da blir det mange avstemminger på hva som skal inn og hva som skal ut.
(Foto: Helge Selstø)*

130 delegater og observatører fra 51 lokalforeninger deltok på Seniornetts landsmøte på Gardermoen 7. og 8. oktober. I tillegg til valg av leder og hovedstyre, var ny handlingsplan en av de viktigste sakene.

Landsmøtet i Seniornett skulle egentlig vært avholdt i mai i år. Det var ikke mulig på grunn av pandemien. Men et utsatt landsmøte la ingen demper på delegatene. Endelig kunne vi møtes og diskutere organisasjonspolitikken igjen. Det er landsmøtet som legger føringer for hvordan Seniornett som organisasjon skal utvikle seg.

I forkant av landsmøtet har et eget utvalg arbeidet med ny handlingsplan på vegne av hovedstyret. Planen ble diskutert på den digitale lederkonferansen i mai, og seks lokalforeninger svarte også skriftlig på høringen. Deretter ble endelig handlingsplan utformet før den ble diskutert og vedtatt på landsmøtet. Handlingsplanen gjelder fram til 2025.

Hovedpunktene i handlingsplanen er:

- Økt medlemsaktivitet. Vi har som mål å være 15 000 medlemmer i 2025. I dag har Seniornett i underkant av 9 000 medlemmer.
- Forsterke organisasjonen – vi skal være 300 lokalforeninger i 2025.
- Påvirke omverdenen slik at Seniornett er den naturlige samarbeidspartnern og høringsinstansen i spørsmål om digital opplæring av seniorer. Vi skal øke vår synlighet i samfunnet og være den organisasjonen lokale og nasjonale myndigheter tar kontakt med.

Handlingsplanen blir i sin helhet lagt ut på Seniornetts hjemmeside.

Nytt hovedstyre

Landsmøtet i Seniornett gjenvalgte Karin Moe Røisland som styreleder. Det nye styret består av fire nye styremedlemmer og fire som tok gjenvalg. Dermed blir det både kontinuitet og fornyelse i ledelsen av Seniornett.



Seniornetts hovedstyre 2021–2023. Fra venstre bak: Tore Vimme, Sturla Bjerkaker, Steinar Simonsen, Siri Mollatt. Foran fra venstre Gunvor Holst, Karin Moe Røisland, Kari Engen (i grønt), Hanne Libakken (ansattes representant) og Odd Magne Eide. (Foto: Helge Selstø)

Digital festival 2021 – spill for seniorer – erfaringer så langt

Endelig ble det igjen mulig å arrangere Digital festival. Seniornett er veldig takknemlig for at både Stiftelsen Dam og Norsk Filminstitutt hadde tro på det vi ønsket å formidle til seniorer og at de innvilget vår søknad om tilskudd.

Joop Cuppen

Vi har fått en del kritiske tilbakemeldinger fra enkelte Seniornett-miljøer. Er det dette Seniornett skal drive med? «Spill for seniorer liksom»? Vi skal vel ikke drive med en type «Last man standing» eller «Kill them all»!

Nå som vi har gjennomført vellykkede Digitale festivaler, kan vi trygt si at vi har motbevist all kritikk.

Avsparket til Digital festival 2021 ble gjort, etter en liten tyvstart i Mysen, den 20. september med tre større arrangementer i regi av Seniornett på Deichman Hovedbibliotek i Oslo, Trondheim Hovedbibliotek og Jessheim frivilligsentral. I tillegg var det flere mindre arrangementer samme dag på flere plasser rundt omkring i Norge.

Etter 20. september har det gått slag i slag i nesten hele landet. Det har vært arrangementer i Skien, Lørenskog, Holmlia, Haugesund, Bjerke, Arendal, Bærum, Bykle, Risør, Gloppen, Leknes, Kristiansand, Tangvall, Iveland og Lyngdal. Trysil, Larvik,

Lillehammer og Horten kommer senere. I 2022 er det planlagt åtte arrangementer i biblioteker på Vestlandet.

Seniornett hadde stor tro på konseptet, men vi ble likevel overveldet over den store interessen. Det har til nå vært flere enn 700 besøkende på de arrangementer som er nevnt ovenfor. Med 12–15 arrangementer i vente vil antallet totalt runde 1000 besøkende og vel så det. Vi må kunne konkludere med at årets Digital festival har vært vellykket.

Det er mange eksempler på hvordan besøkende har hatt glede og nytte av årets tema.

Digital festival ble avholdt i Bykle bibliotek i samarbeid med KRED (@KREDVIKEN · Video Game). Her skulle hele spekteret av gaming-mulighetene presenteres. Litt utover den første dagen kommer to pleiere med to eldre damer fra det lokale sykehjemmet på besøk. Begge damene er 90+ år. De ønsket å prøve ut VR-brillene (virtual reality). En av damene har alltid ønsket å besøke pyramidene i Egypt, mens den andre gjerne vil se Paris. Begge



damene får på seg hver sin VR-brille og disse ble siktet inn på Giza i Egypt og Paris. Damene «forsvinner» i 10–15 minutter inn i en fantastisk opplevelse. Det blir helt stille der de sitter med brillene på og ser rundt seg med et herlig stort smil om munnen. Når opplevelsen er ferdig er begge synlig rørt og lykkelig. Begge spør meg når jeg kommer tilbake, for dette bør alle få oppleve og de vil helt sikker være med på en slik opplevelse igjen.

Helsevesenet vil benytte seg av VR-teknologi i økende grad der det er mulig. En mann hadde fått slag for et år siden. I rehabiliteringsprosessen hadde han fått utdelt en VR-brille med et trenings-



opplegg. Erfaringen viste at han ble adskillig bedre på kortere tid enn det som var forventet.

Flere eldre gir uttrykk for at de sliter med balansen og styrken i bena (mange er redde for å falle). Det er også et økende problem for eldre å vedlikeholde sine kognitive funksjoner. Da kan en enkel trenings-app eller hjernetrim-app, være et godt og forebyggende hjelpemiddel.

Etter at vi viste en del gratis apper, som enkelt kan brukes på nettbrett, ble interessen plutselig vekket hos mange av de besøkende. Disse appene er ikke noe vidundermiddel, men et hjelpemiddel til å kunne vedlikeholde både fysiske og kognitive funksjoner. Spill har også vist seg å kunne motvirke ensomhet og det kan gjør deg mer sosial. Alt dette viser at spill, ved siden av at det er gøy, også kan ha en helsefremmende og sosialiserende effekt.

Seniornett takker alle seniorer som har vist sin interesse for dette unike prosjektet i 2021, «Spill for seniorer», og vi håper å kunne fortsette å sette fokus på temaet i årene fremover.



Seniornett Bærum og Bekkestua bibliotek arrangerte Digital festival 12. oktober 2021.
(Foto: Marit Bakke)

Seniornett Bærum i 15 år

Seniornett Bærum ble etablert som en frivillig forening i februar 2006. I 2020 hadde vi nesten 700 medlemmer. Vi tilbyr seniorene i Bærum veiledning i bruk av smarttelefon, nettbrett og PC/Mac for å kunne kommunisere med det offentlige, bank, reiseselskaper og annen næringsvirksomhet, og holde kontakt med venner og familie gjennom sosiale media.

Marit Bakke, styreleder

Organisering

Seniornett Bærum (SnB) har et arbeidende styre med 7 medlemmer som velges for to år om gangen. Etter årsmøtet gjennomgår styrets oppgaver og det avtales en ansvarsfordeling mellom styremedlemmene.

Styreleder forbereder styremøter, medlemsmøter og årsmøtet. Styreleder ivaretar kontakten utad, blant annet til Seniornett sentralt, Bærum bibliotek, kommunens seniorsentre, og Bærum kommune. Noen oppgaver er delegert til andre styremedlemmer.

Styreleder er ansvarlig for å oppdatere SnBs handlingsplan; i november 2020 vedtok styret Handlingsplanen for 2021–2024.

Ett styremedlem administrerer veiledningene våre; sørger for at det er tilstrekkelig antall veiledere og en ansvarlig veileder på hvert veiledningssted. Nye veiledere signerer en taushetserklæring som legges i SnBs digitale arkiv. Sammen med styret fastsetter dette styremedlemmet tema og dato for minst to veilederkaféer hvert halvår.

Ett styremedlem sørger for at det holdes minst to temaveiledninger hvert halvår. Tema og dato fastsettes på styremøter. Ett styremedlem bestiller lokaler til alle aktivitetene, en annen tar seg av ekstern informasjon. To styremedlemmer er henholdsvis kasserer og referent.

Administreringen av nettstedet, arkiver og andre IT-relaterte oppgaver ivaretas av tre medlemmer utenfor styret.

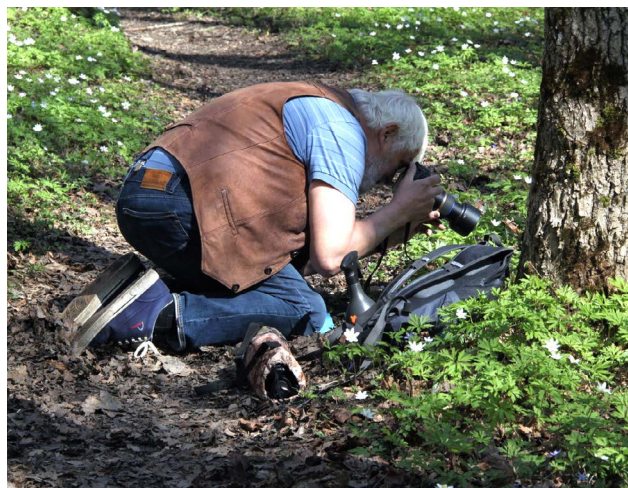
Aktiviteter

SnBs 40 veiledere ivaretar kjernevirksomheten vår. Gjennom avtale med Bærum kommune har vi lokaler til en-til-en-veiledning på Bekkestua bibliotek og åtte av kommunens seniorsentre. I mange år var det veiledning i Kommunegården i Sandvika. Den bygges nå om, og kommunen har i stedet gitt oss andre lokaler. SnB tilbyr ikke veiledning hjemme hos medlemmene.

På veilederkaféene blir veilederne faglig oppdatert. Hvert semester avsluttes med lunsj der veilederne takkes for innsatsen. Veilederne har en egen lukket gruppe på Facebook. Temaveiledningene er åpne for alle medlemmene, og er svært populære. Her kombineres presentasjonen av ett tema med tid for deltakerne til å øve seg under veiledning.

Hvert semester holder SnB medlemsmøte med invitert foredragsholder. Styret orienterer om aktuelle saker og svarer på spørsmål fra medlemmene. SnB-medlemmer har selv etablert en fotogruppe, en gruppe for slektsgransking og et Mac-kurs. En åpen Facebook-side brukes til informasjon om aktivitetene.

På grunn av Corona hadde vi ingen aktiviteter våren 2021. Første uke i september var vi i gang igjen, med veiledning på enda et sted. Fornebupiloten (en ideell organisasjon som tilrettelegger for aktivi-



Fotogruppen på tur. (Foto: Marit Bakke)



Veilederkafé om nettleseren Chrome. (Foto: Marit Bakke)

teter for områdets beboere) og Fornebu Senioruniversitet hadde registrert at eldre ønsket veiledning i bruk av digitale verktøy, og kontaktet SnB. Den første veiledningen var i slutten av september i Fornebu-pilotens lokale. Ved årsskiftet vurderer vi om ordningen fortsetter.

Det er fortsatt Corona-smitte i landet, og SnB er opptatt av at de som kommer til veiledning og andre aktiviteter skal føle seg trygge. Både seniorene og veilederne bestemmer selv om de vil bruke munnbind.

Kontakt utad

SnB setter pris på det gode samarbeidet med Bærum kommune. Ifølge en avtale stiller kommunen gratis lokaler til dispo-

sisjon for alle aktivitetene våre. SnB er representert i Bærum biblioteks brukerforum og Sandvika seniorsenters brukerstyre. Kommunen sørger for at veilederne får benytte kommunens Internett-tilgang. SnB holder regelmessig kontakt med Seniornett Asker/Røyken.

Det finnes seniorer i Bærum som på grunn av sviktende kognitive evner har problemer med å håndtere digitale verktøy. SnB har ikke kapasitet eller kompetanse til å hjelpe dem, og styret arbeider for at Bærum kommune skal etablere konkrete tiltak for å ivareta behovene til disse innbyggerne.



Generalsekretærens hjørne

Vi er der for deg!

Om noen dager sender vi ut kontingenten for 2022. Den kommer, som sist, først på e-post. For de som av ulike grunner ikke betaler denne, vil få en påminnelse på papir hjem til seg i postkassen. Påminnelsen kommer først på nyåret. Dessverre er det slik at e-poster fra organisasjoner kan havne i det som kalles søppelposten. Så savner du fakturaen din kan det være lurt å kikke i postkassen merket «søppel» eller «søppel-post».

I fjor fikk alle som betalte kontingenten fra den elektroniske fakturaen en gave fra oss i Seniornett. Det var et hefte du kunne skrive ut og som viste hvordan du kan lage en fotobok.

Også i år har vi en gave til deg som betaler kontingenten innen forfallsdato: heftet «Digital arv». Her får du råd om hvordan du kan bidra til at dine interesser blir ivaretatt digitalt, når du ikke selv kan greie det. Hvem ønsker vel et evig liv på Facebook? Og hvordan får du tatt vare på bilder på en PC, stengt e-posten og laget Framtidsfullmakt? Vi har samlet viktige og nyttige tips

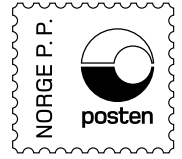
og råd som hjelper deg og dine til en ryddig avslutning av dine digitale aktiviteter. Hftet «Digital arv» sender vi ut digitalt.

Seniornett er en frivillig organisasjon. Våre inntekter kommer fra medlemskontingent og driftsstøtte fra Kommunaldepartementet. I oktober vedtok landsmøtet å øke medlemskontingenten med 20 kroner, slik at kontingenten for 2022 blir 370 kroner. Av dette tilfaller 160 kroner lokalforeningen, og 210 kroner tilfaller administrasjonen sentralt.

Hva får du som medlem igjen for kontingenten? Først og fremst får du datahjelp! Gjennom din lokalforening og gjennom datahjelp på telefon, der frivillige og ansatte sitter klare til å hjelpe deg fem dager i uken. Du får også Seniornett-magasinet tre ganger i året hjem til din postkasse, og du får et elektronisk nyhetsbrev hver uke med råd, tips og triks.

Har du flyttet eller byttet e-posten siden forrige kontingentutsendelse, husk å melde fra til oss! Vi er glade for at du er med videre.

Kristin Ruud
generalsekretær



Returadresse:
Seniornett Norge
Postboks 1002 Sentrum
0104 Oslo

Hvorfor være medlem i Seniornett

Etter at jeg sluttet i en spennende og interessant jobb, ble jeg hentet inn som styremedlem i lokalforeninga i Tromsø. Her passer jeg på pengene våre og deltar i planlegging og oppfølging av aktiviteter. Dagene blir ikke kjedelige! Vi har mange gode temadager, og ikke minst samarbeid med vårt flotte bibliotek i løpet av året. Nå har jeg også fått mulighet å være med i landsstyret i 2 år. Gleder meg!

Bli medlem du også. Velkommen!

Gunvor Holst
Styremedlem



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, Pb. 1002 Sentrum, 0104 Oslo

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