

Nr. 3, Desember 2022, 23. årgang

Seniornett

– får seniorenne på nett

Strømming

ID-tyveri

Digitale helsetjenester



Utgiver: Seniornett

Ansvarlig redaktør: Kristin Ruud

Magasinredaktør: Tarja Marita Tamminen

Redaksjon:

Bodil Brøgger

Thomas Eckersberg

Annette Hannestad

Marit Kristin Holm Hansen

Siri Kessel

Sølvi Kristiansen

Tore Langemyr Larsen

Anne-Mari Simers

Journalistiske bidragsytere:

Redaksjonsmedlemmer

Erik Bolstad

Charles Eriksen

Stein Arild Iglebæk

Ragnhild Skaara Imset

Marius Alexander Jøntvedt

Kristin Ruud

Ellen Berg Svennæs

Tore Vimme

Forside:

Foto: Kirsten Moe

Foto / Tegning:

Stein Arild Iglebæk

Seniornett Arendal og Omegn

Seniornett Balsfjord

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)

www.flisatrykkeri.no

Innhold

Full fart med foto	4
Strømming	6
Planlegge reise digitalt	10
Reise med Entur-appen	12
Store Norske leksikon	14
Tips og triks	16
ID-tyveri	18
Digitale helsetjenester	20
Gunvor på NAV.no	24
Generalsekretærens hjørne	27
Seniornett Arendal og omegn	28
Seniornett Balsfjord	30

Leder



Som vanlig har vi samlet mange forskjellige temaer i dette magasinet. Vi har en interessant artikkel fra Direktoratet for e-helse. Selskapet EnTur har også bidratt med fyldig informasjon om deres tjenester. I sommer var jeg personlig meget fornøyd med den profesjonelle hjelpen EnTur ga meg med min InterRail-reise.

Magasinet inneholder mye mer, noen smakebiter her:

Vi har omtalt strømming i tidligere utgaver av Magasinet, men nå er det på tide å oppdatere denne informasjonen. Det skjer store ting hele tiden og i et stort tempo! Strømming – eller streaming – er definert som multimedia (musikk, tale, videoer, filmer og annet) som er levert fra en kilde og konsumert på en kontinuerlig måte med lite eller ingen mellomliggende lagring i nettverkselementer. Strømming beskriver altså en måte å levere innhold på – og ikke innholdet i seg selv.

Store norske leksikon på nett, snl.no, er allemannseie hos ungdommen. Men leksikonet vil gjerne kapre de eldre. Den siste papirversjonen ble gitt ut i 16 bind. I dag ville nettleksikonet fylt 65 bind hvis det skulle kommet ut i bokform. Det har ikke bare artikler om krig, religion og gamle statsmenn, men flere oppslag om praktiske ting, som kategorien «håndarbeid» og en egen artikkel om lapping, historien til lapping og hva lapping av klær går ut på.

Vi skriver også om «Gunvor» og hvordan hun bruker NAV. Gunvor vil sjekke sine pensjonsutbetalinger, både hva hun har fått og hva hun skal motta, fordi hun lurar på om pensjonen vil strekke til fremover med alle de økte kostnadene. Gunvor trenger også en rullator.

I samarbeid med trykkeriet er det fra dette nummeret gjort noen endringer i magasinet layout. Håper dere liker det!

Tarja Marita Tamminen
redaktør



Trond Frøyland får et blinkskudd i Stavern, Asbjørn Fidje følger interessert med. Foto: Liv Drangsholt

Full fart med foto

I uke 38 og en stund framover ble Norges seniorer engasjert i fotografering og digital behandling av bilder. Mange lokalforeninger melder om høy aktivitet.

Av Stein Arild Iglebæk

På Pakkhuset på Jessheim var det ordfører Eyvind Jørgensen Schumacher som åpnet Digital festival i uke 38. Han klippet over snoren og deltagerne var i gang med fotokurset «5 steg til magiske mobilbilder».

– Det kom 50 deltagere, og det er vi veldig fornøyd med. Målet med festivalen er å ufarliggjøre digitalisering og moderne teknologi, vise at det er morsomt og trygt å lære noe nytt, uavhengig av alder, sier Mette Boquist som er leder i Ullensaker Seniornett.



*Ordfører Eyvind Jørgensen Schumacher
åpnet festivalen på Jessheim.*

– Og så er jo foto veldig gøy da, legger hun til.

Foto som tema

Seniornett sentralt har sendt ut spørreskjema til de vel 200 lokalforeningene, 35 svarte. Av dem hadde 14 arrangert Digital festival og en forening skal gjøre det senere i år.

– Temaet foto fikk karakteren 2,5 på en skala fra 1 til 3, forteller generalsekretær Kristin Ruud i Seniornett.

På spørsmål om foreningen skal delta neste år, svarte 15 «ja», én svarte «nei» og 17 svarte at det kom an på temaet.

Mange brukte manualene

Mange av foreningene brukte de ulike manualene som ble laget til festivalen, mens 16 foreninger brukte eget materiale.

– Vi tok for oss en manual på hvert ukentlige medlemsmøte, sier Lasse Midtvik i Seniornett Larvik.

Han holdt selv et foredrag på festivalens åpningsdag om hvor og hvordan finne gamle bilder på nettet og hvilke rettigheter som gjelder.

I Larvik er interessen for fotografering stor, og foreningen har fått en egen fotogruppe som etter hvert teller 16 medlemmer. Nylig var de på utflukt til Stavern, og tidligere har de hatt tur til Helgeroa.

Samarbeid om festivalen

I Tromsø hadde lokalforeningen to arrangementer – *Hvordan lage fotobok* og *Hvordan digitalisere gamle bilder*.

– Vi fikk vel rundt 20 deltagere på hvert arrangement, og de ble fornøyde. Aktivitetene ga oss også nye medlemmer, sier kasserer Gunvor Holst.

Alt i alt er lokalforeningen ganske fornøyd med Digital festival, men innrømmer også at det er ganske ressurskrevende – spesielt hvis man er en liten forening. Seniornett Tromsø samarbeidet med biblioteket og kommunen om festivalen.

Samarbeid er for øvrig en rød tråd i spørreundersøkelsen blant lokalforeningene.



Strømming / Streaming

Vi har omtalt strømming i tidligere utgaver av magasinet, men nå er det på tide å oppdatere denne informasjonen. Det skjer store ting hele tiden og i et stort tempo!

Av Tore Langemyr Larsen

Store norske leksikon sier: Strømming er betegnelsen som brukes om en småvokst sild, hjemmehørende i Østersjøen.



Nåvel – det er ikke akkurat det som vi skulle snakke om her.

Strømming – eller streaming – er definert som multimedia (musikk, tale, videoer, filmer og annet) som er

levert fra en kilde og konsumert på en kontinuerlig måte med lite eller ingen mellomliggende lagring i nettverks-elementer. Strømming beskriver altså en måte å levere innhold på – og ikke innholdet i seg selv.

Ta en film for eksempel, som du ønsker å se på TVn din. Selve filmen, i et spesielt komprimert format, kan befinne seg på en servermaskin et eller annet sted i verden. Når du så ber om å få se filmen blir den sendt over internettet til din TV, som så pakker den ut av det komprimerte formatet og viser den på skjer-

men. Det hele foregår i sanntid, altså ingen lagring av data noe sted. Dersom du trykker på pause, så vil datastrømmen stanse for så å starte igjen på det stedet der du pauset – når du ønsker å gjenoppta avspillingen.

Det er bare i de siste 7-8 årene at teknologien har kommet så langt at strømming er mulig. Hastigheten på internett må være over en viss verdi for at dette skal gå an, ellers kan det bli mye «hakking» i bildene og lyden. Fra rundt år 2000 ble det mulig å laste ned musikk og filmer, gratis og mer eller mindre lovlig, fra nettet. Så kunne du lagre dataen på din maskin eller en harddisk og spille den av når alt var overført. Dette ble kalt P2P, peer-to-peer, og det ble mange leverandører etter hvert: BitTorrent, Napster, Pirate Bay som eksempler. Men dette resulterte i mye bråk da opphavspersonene, kunstnerne ikke fikk noen betaling for bruken av sine åndsverk. Så disse P2P aktivitetene ble nesten helt borte da strømmings-tjenestene kom på banen.

Og strømmings-tjenestene fikk mer orden på sakene: Enten kunne du betale for avspilling per gang, eller du kunne abonnere på tjenesten, betale for den og deretter avspille hele biblioteket helt fritt.

Netflix er den mest populære tjenesten for betalt strømmet innhold av typen video og filmer. 66 prosent av «strømmebefolkningen» har tilgang til et abonnement på Netflix. Det er dobbelt så mange som for HBO Max, som er den nest mest populære strømme-



tjenesten. I tillegg kommer noen litt mindre (per i dag) som Disney+, Strim, AppleTV+, Amazon Prime Video og andre.

En annen tjeneste, som er delvis gratis, er YouTube der du ikke betaler for kortere video-snutter, men må betale for helaftens filmer.

MEN: vi må ikke glemme NRK TV som er gratis og inneholder mesteparten av det som vises eller er vist på NRK vanlig TV. Et veldig bra tilbud!

Spotify er en svensk utvikling som er gullstandarden for strømming av musikk. Deres bibliotek skal være på over 40 millioner låter og de har 190 millioner brukere i verden. Du kan også laste ned til mobilen eller maskinen din musikken du vil høre på – slik at du kan fortsette å lytte selv om du ikke har internettkobling der du er. Du må riktignok koble deg til internett minst en gang i måneden for å holde denne tjenesten aktiv – altså avspillingen uten nettkobling.

Så har vi noen hybrider som tilbyr både strømming og vanlige TV-kanaler. Strim er en norsk nykommer fra RiksTV og har



en grunnpakke som inkluderer 5 strømmetjenester og 13 TV-kanaler. Altibox er også norsk og tilbyr både strømmetjenester og TV-kanaler, men forutsetter fiberkobling fra Altibox. Begge disse har grunnpakker som kan utvides etter ønske (og mer betaling) med flere tjenester og kanaler.

Men alt dette med alle mulige forbehold: det skjer både oppkjøp og nykommere hele tiden. Og ofte justeringer av tilbud og priser. Det finnes også mange flere tjenester.

Noen priseksempler på grunnpakker:

Netflix: kr 89 pr måned

HBO Max: kr 89 pr måned

Disney+: kr 89 pr måned

NRK TV: Gratis!

Strim «nye»: kr 349 pr måned for 5 strømmetjenester pluss 13 tv-kanaler

Strim «mest»: kr 399 pr måned for 5 strømmetjenester pluss 33 tv-kanaler

Altibox: kan velge innenfor grunnpakken, men forutsetter fiberabonnement fra Altibox

Spotify: kr 119 pr måned

Dette var en liten oversikt over lyd og bilde.

En annen strømmetjeneste som virkelig er på vei oppover er: lydbøker. Vi nordmenn er jo som kjent et lesende folkeslag. De store norske forlagene har sine egne strømmetjenester: Fabel og Storytel som konsentrerer seg stort sett om «sine egne» bøker. De koster hver rundt kr 190 per måned. Lydbøker er jo veldig kjekt å ha tilgjengelig når du kjører bil eller sitter på buss/tog.

I alle folkebibliotek kan du strømme gratis via Allbok. Er du syns- eller lesehemmet kan du få tilgang til Lydhør som har både e-bøker og lydbøker.

En uavhengig operatør kom på banen i Norge for et år siden: Nextory. Og har fått mye ros for å ha bra med innhold, 270 000 bøker, og ganske lav pris, 139 kr per måned. Her finner du også både norske og utenlandske lydbøker og e-bøker.

Lydbok er noe du laster ned og hører på mens en e-bok lastes også ned, men leses så som en vanlig bok på skjerm. Og i og med at begge variantene lastes ned så kan du fortsatt høre og lese uten internettkobling. Men du trenger en mobiltelefon, et nettbrett eller en PC der filene lagres.

Så hvordan får du tilgang til disse tjenestene?

Dersom du har en smarttelefon så er det veldig rett frem: du søker opp en app i Googles Play Butikk (Android) eller Apples App Store (iPhone/iPad). Bruk navnet på tjenesten når du søker: Netflix, Spotify, Strim, Storytel og så videre. Du installerer appen og logger deg inn med navn eller e-postadresse. Velg hvilket passord du ønsker og hvordan du vil betale for tjenesten. Da er du i gang.

Vise filmer og bilder på TVn min i stua

Det kan være litt mer kronglete, men overkommelig. Dersom du har en litt nyere «smartTV» så kan du ofte velge tjenestene fra startmenyen. Du kan finne bokser som Netflix, Youtube, HBO Max og andre og trykker på disse. Men du bør opprette selve kontoen din på en mobiltelefon eller PC først.

TVn din kan være såpass moderne at den har internettilgang, kanskje over Wifi. Litt avhengig av hvilken TV du har, så går du til **Innstillinger** og ser til at TV er koblet til din Wifi. Deretter spiller du av filmen/bildene på mobilen din. Du trykker på skjermen og ser et «casting-symbol» oppe i høyre hjørne:



Trykk på denne og dette vil overføre filmvisningen til TVn din, etter en liten stund. Du styrer da start/pause/neste bilde fra mobilen din. Lydnivået kan du styre fra TVn eller mobilen.

Dersom TVn din er av noe eldre årgang og ikke har mulighet for Wifi kobling, så fortvil ikke! Det finnes en greie, Chromecast til 299 kr, som du kan koble til TVn. Denne knytter seg til Wifi'en din og når du vil «caste» (overføre) fra mobilen til TV, så gjør denne jobben for deg og du kan nå spille av på TVn som om den hadde egen Wifi tilgang. Chromecast styres gjennom en app: Google Home.



Apple har også en slik boks, AppleTV, som er en strømmeboks hvor du laster ned apper for TV, underholdning, spill og

musikk. Med AppleTV får du tilgang til alle kanalene og de fleste strømmetjenestene i abonnementet ditt. AppleTV krever internett. Du kan bruke trådløs internett eller nettkablen. Deretter må du koble AppleTV til TVn din med en HDMI-kabel. Du kan laste ned en rekke apper, blant annet Riks-TV-appen, Netflix og YouTube. Slik samler du all din favorittunderholdning på ett sted. Veiledende pris på AppleTV er 1 999 kr.

Strømming er helt klart kommet for å bli. Gammeldagse TV kanaler er spådd den visse død i fremtiden ettersom tilgangen til internett blir overalt.

Så hopp i det!

Planlegg og bestill reisen din digitalt

Vi googler mere og mere for å finne svar på mye av det vi lurte på. Vi er etter hvert blitt vår egen reisearrangør ved hjelp av Google og andre søkemotorer. Den ene lenken fører deg til en annen og så er du langt av sted i tankene og i nettverket.

Av Sølvi Kristiansen

Hvordan vil du reise: organisert tur (pakketur) eller på egen hånd? Hvis du velger en pakketur, ordner reise-selskapet det vesentlige. Det er bare å møte opp på flyplassen. Hvis du skal reise med en reisearrangør blir transport og overnatting ordnet og du får gjerne tilsendt informasjon om hva du bør huske i forbindelse med reisen. Du kan bestille en slik reise på nett, eller du kan ringe arrangøren hvis du synes det er bedre.

Pakketur

Skal du reise med en pakketur, har du mange reisearrangører å velge mellom. Her noen av de: www.ving.no, www.tui.no, www.solia.no, www.apollo.no, www.albatros.no. Det finnes mange flere, og en del har spesialisert seg på ulike temareiser. Det annonseres mye.

Da står det bare igjen å finne ut hvor du har lyst til å dra. De fleste bruker andres anbefalinger når de skal velge et reisemål. [Tripadvisor](https://no.tripadvisor.com/)¹ er for mange en viktig nettside. Her kan du lese anbefalinger fra andre.

¹ <https://no.tripadvisor.com/>



Sette sammen reise selv

Du kan også velge å bestille transport og opphold selv. Hvis du skal være din egen reisearrangør, må du forberede og undersøke mye mere. Det avhenger en del av hvor du skal.

Flybilletter kan du bestille direkte fra flyselskapene, eller du kan gå via søkesider som gotogate.no, restplass.no, reiseferber.no, seat24.no. [Momondo.no](http://momondo.no) er en søkeside som sammenligner priser, og kan sende deg videre til den leverandør du har foretrukket.

Bestille hotell

Det er mange nettsteder hvor du kan bestille hotell, og det kan være ulik pris på samme hotell. Noen ganger får du oppgitt pris i NOK eller i lokal valuta. De mest kjente sidene som benyttes er hotels.com, booking.com, trivago.no og expedia.no. Det kan lønne seg å bruke hotellets hjemmeside. Gå litt frem og tilbake, sammenlign og finn ut det som passer for deg.

Du kan finne ut på kartet i hvilket område du ønsker å bo. Det er greit å bo sentralt, men noen foretrekker å bo litt utenfor sentrum. Noen hotellkjeder har medlemskap med fordeler. Reiser du en del, kan det lønne seg å være medlem.

Vil du bo privat, kan du prøve [airbnb.no](https://www.airbnb.no). Der kan du få den informasjonen du ønsker.

Betale reise

Bestiller du på nett, må du også betale på nett. Du kan bruke debetkort (vanlig bankkort) eller kredittkort. Det anbefales å bruke kredittkort da du har bedre klagerettigheter hvis noe skulle skje. Dessuten har de fleste kredittkort en god reiseforsikring innbakt. Du må oppgi type kort, kortnummer, utløpsdato, navn på korteiern slik det står på kortet og CVC-kode (det er et tresifret sikkerhetsnummer som står på baksiden av kortet).

Det er ulike typer billetter, de billigste kan du som regel ikke endre eller avbestille. Hoteller har også noen tilsvarende regler.

Du må ha medisinerne dine i håndbagasjen når du reiser i tilfellet bagasjen din blir forsinket eller kommer bort.

AVKLARES FØR REISEN

- Har du gyldig og god nok reiseforsikring?
- Europeisk helsekort: skaffes via [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no)¹ eller i helsenorge-appen
- Gyldig pass (enkelte land krever utløpsdato lenge etter hjemkomst)
- Vaksiner – sjekk hva du trenger: [Folkehelseinstituttet \(Smittevernrad ved reiser\)](https://www.folkehelseinstituttet.no/smittevernrad-ved-reiser)²
- På [Norsk Helseinformatikks vaksinekart](https://www.helsenorge.no/vaksiner)³ kan du finne ut hvilke vaksiner du trenger
- På [Helsenorge \(Vaksiner\)](https://www.helsenorge.no/vaksiner)⁴ kan du se din vaksinasjonsstatus
- Du må alltid kunne dokumentere at legemidlene du har med deg på utenlandsreise er til eget bruk. Apoteket kan hjelpe deg med å finne ut om hva som gjelder for dine medisiner, og hvilken dokumentasjon du bør ha med deg



¹ <https://www.helsenorge.no/>

² <https://www.fhi.no/sv/smittevernrad-ved-reiser/>

³ <https://nhi.no/livsstil/reise/sok-i-reisevaksiner/>

⁴ <https://www.helsenorge.no/vaksiner/om>



Alle kollektivreiser på ett sted –



Finn den beste kollektivreisen for deg – uansett hvor du er, hvor du skal, og hvilke kollektivmidler du vil reise med i Norge. Last ned Entur-appen eller gå inn på [Entur.no](https://entur.no)

Når vi reiser på nye steder, kan det være klønete å orientere seg om hvordan vi kommer fra A til B når man ønsker å reise med buss, tog, ferje, bane eller trikk. Hvilket selskap kjører på strekningen, hvordan kjøper jeg billett, og må jeg laste ned enda en app?

– Entur samler alle kollektivreiser på ett sted, slik at du i Enturs reiseplanlegger kan finne den beste reisen ut ifra dine preferanser. Tast inn hvor du reiser fra, og hvor du skal reise til, så

får du reiseruten. Du kan kjøpe alle togbilletter her, og mange av de øvrige kollektivbillettene. På de av reisene Entur ikke formidler billetter for, står det hvor du kan få kjøpt billetter, sier kommunikasjons-sjef i Entur, Ragnhild Skaara Imset.



Ragnhild Skaara Imset, kommunikasjons-sjef, Entur

Enturs reiseplanlegger finner du på www.Entur.no, eller ved å laste ned Entur-appen på mobiltelefonen din.

– Entur har også fem billettutvalg hvor det er mulig å få hjelp av noen hyggelige og flinke servicemedarbeidere til å kjøpe billetter, og å laste ned appen, legger Imset til.

Billettutvalgene til Entur er på Oslo sentralbanestasjon, på Gardermoen og på togstasjonene i Trondheim, Bergen og Stavanger.

Dersom du har spørsmål knyttet til en togreise, kan du ringe, sende e-post, chatte eller sende melding på Facebook til Enturs kundesenter uansett hvilket togselskap du reiser med. Her sitter det mange kompetente, serviceinnstilte medarbeidere som kan bistå.

– Om du er blant de stadig flere over 60 år som har lyst til å dra på Interrail, er det også noe vi kan hjelpe til med. Vi formidler både Interrailpass og vanlige billetter til Europa, både på betjente stasjoner og kundesenteret vårt, opplyser Imset.

Slik kan du tilpasse Entur-appen:

- Nederst i høyre hjørne er det noe som heter **Mer**. Trykk på den.
- Gå til *Tilpass app* og *søk*
- Trykk på **Standard filter i reisesøk**
- Du kan velge hvilke kollektivmidler du foretrekker
- Du kan justere hastigheten på gangfarten din slik at reiseplanleggeren tar hensyn til om du går *langsomt*, *normalt* eller *raskt*
- Du kan også justere hvor lang tid du ønsker mellom bytter (i tillegg til gange)

ENTURS KUNDESENTER:

Telefonnummer: 61 27 90 88

Åpningstider:

- Mandag – Fredag: 07.00 – 23.00
- Lørdag: 08.00 – 21.00
- Søndag: 09.00 – 23.00

E-postadresse: tilbakemelding@entur.org





«Eldreløft» hos Store norske leksikon

Store norske leksikon på nettet, snl.no, er allemannseie hos ungdommen. Men leksikonet vil gjerne også kapre de eldre.

Store norske leksikon SNL – de fleste ser nok for seg en rekke støvete bind i bokhylla i barndomshjemmet. Få har hyllemeter med leksikon hjemme i våre dager, men kunnskapen er ikke borte av den grunn. Nettsiden snl.no er kun få tastetrykk unna – hver dag, hvor som helst.

– For første gang i historien er leksikon blitt allemannseie på ordentlig. Den siste papirversjonen av SNL ble gitt ut i 16 bind i 2005-2007. Vi har regnet ut at nettleksikonet i dag ville fylt 65 bind hvis det skulle kommet ut i bokform, sier sjefredaktør i SNL, Erik Bolstad.

Mer mangfold

Mange forbinder kanskje leksikon med tunge artikler om krig, religion og gamle statsmenn. SNL er imidlertid mer mangfoldig enn som så.

– Hvis vi skal være relevant for folk i hverdagen, må leksikonet inneholde mer enn det som sees på som allmennkunnskap fra



Sjefredaktør Erik Bolstad. Foto: Kristin Aafløy Opdan

videregående skole. Vi må for eksempel ha enda flere oppslag om praktiske ting, sier sjefredaktøren og trekker i den sammenhengen frem kategorien «håndarbeid», som blant annet inneholder «strikking», «broderi» og «hekling».

– Vi har også en egen artikkel om lapping. Her beskriver vi hva lapping av klær rent praktisk går ut på, men vi gir også historien til lapping, hvordan dette var ansett i tidligere tider, hvem som utførte dette og så videre, forteller Bolstad.

Hvem leser leksikon?

At leksikonet er blitt mer omfattende med flere oppslagsord og mer utfyllende artikler, er jo positivt. Men har alle fått det med seg?

Undersøkelser viser at det er de unge, dem mellom 15 og 29 år, som kjenner SNL best. Blant de yngste er det opp mot 90 prosent som kjenner til det digitale leksikonet, mens 40 prosent av de over 50 år rapporterer det samme.

– Dette henger sammen med at de unge er ivrige nettbrukere, men skyldes kanskje mest at de i utstrakt grad bruker SNL som kilde i skolearbeidet, forteller Bolstad.

Tillit og «eldreløft»

Han understreker at det er en prioritert oppgave fremover å øke kjennskapen blant dem over 50 år.

– De aller fleste i den aldersgruppen er jo relativt kyndige nettbrukere. Vi ser også av brukertallene våre at mange

eldre bruker leksikonet, men vi mistenker at de kanskje i mindre grad legger merke til at det er SNL de er innom.

At brukerne fester lit til det de leser, er avgjørende for SNL. Undersøkelser utført for SNL på vegne av Opinion, viser at tilliten er svært høy: 94 prosent av dem som kjenner til SNL, svarer at de stoler på innholdet i «stor eller svært stor grad». 88 prosent vet at SNL er skrevet og kvalitetssikret av fagfolk.

– På samme måte som samfunnet trenger troverdige nyhetskilder, trengs tilsvarende gode kilder for grunnlaget og bredden i kunnskapen. Dette er avgjørende, fastslår Bolstad.

Hvordan blir leksikonet til?

Innholdet i leksikonet er delt opp i ulike kategorier – alt fra europeisk samtidshistorie og religion til bunader og klimaendringer. Redaksjonen består av om lag 15 redaktører som hver har fordelt kategoriene mellom seg.

Det er imidlertid ikke disse redaktørene som produserer innholdet. Leksikonet er basert på brukermedvirkning: Alle kan registrere seg med en brukerkonto og foreslå endringer og nye artikler i leksikonet. Innholdet blir deretter kvalitetssikret av leksikonets fagansvarlige.

– Vi har om lag tusen fagansvarlige. Mange av dem er akademikere, og de er eksperter på sine fagfelt. Deres oppgave er å godkjenne eller avslå innsendte endringer og ikke minst å skrive artikler selv. På toppen av dette sitter redaktørene og røkter innholdet og de fagansvarlige, forteller Bolstad.



TIPS & TRIKS

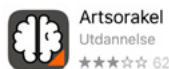
Artsorakel

Appen Artsorakel som kjenner igjen arter ved hjelp av foto, har blitt veldig populær. Du kan bevege deg ut i naturen med mobilen i hånden og få svar på hva ulike arter heter. Appen gjenkjenner kun viltlevende arter, og gir svar på artsnivå (og noen underarter).

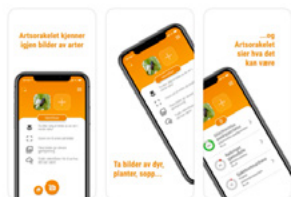


Artsdatabanken er en norsk, offentlig driftet kanal som har mål om å formidle kunnskap om arter og naturtyper. Sammen med Naturalis Biodiversity Center i Nederland, har de utviklet en app som gjør det mulig å identifisere dyr, insekter, planter og sopp med et bilde tatt med mobilen.

Appen er basert på kunstig intelligens, som utfører identifikasjonen. Den er nyttig å bruke når du er ute på tur i skog og mark og vil finne ut om fauna og flora. Artsorakel kan du laste ned



HEMT

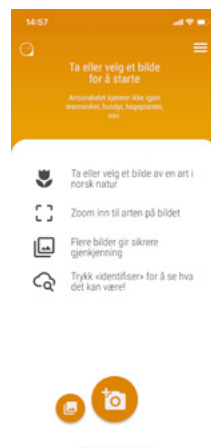


på din mobil eller nettbrett via App Store for iPhone eller iPad (iOS) eller via Play Butikk for Android enheter. Ønsker du å bruke Artsorakel på datamaskinen

finner du den på hjemmesiden til Artsorakelet.

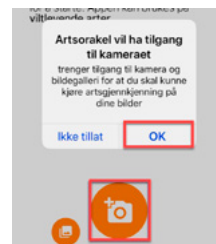
Hvordan bruke appen?

Når du åpner appen, får du en liten forklaring samtidig som du ser to symboler nederst i bildet. Det største symbolet, i midten, er et kamerasymbol med et pluss tegn. Dette bruker du til å ta et bilde. Det andre symbolet viser til bildebiblioteket på den enheten du bruker. Her kan du velge et bilde du allerede har tatt.



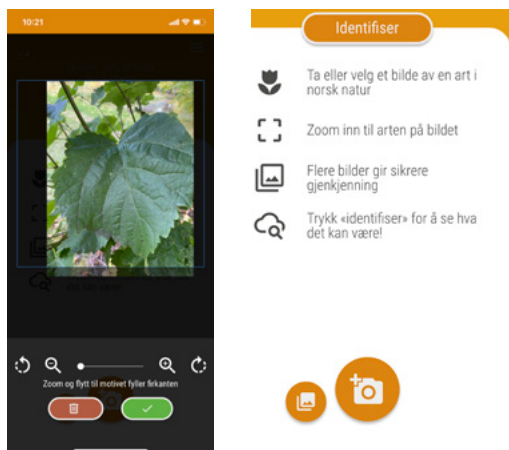
For å ta et bilde:

Trykk på kamerasymbolet. Første gang du bruker dette vil du få opp et spørsmål om appen kan få tilgang til kamera og bildegalleri. Trykk **OK**.



Du tar altså et bilde med mobilen, eller bruker et du har i bildealbumet ditt. Når

du har gjort det, kan du zoome slik at det du har tatt bilde av blir best mulig. Bildene du laster opp er kun for å få bestemt arten, og de lagres ikke noe sted.



Bruk pluss og minus knapper til å zoome inn slik at motivet fyller firkanten. Deretter trykker du på den grønne knappen som viser at du aksepterer.

Så trykker du på **Identifiser** for å sende inn bildet til bildediagnose.

Du kan legge til flere bilder for en sikrere identifikasjon.



Appen viser nå resultatet av identifiseringen av det bildet du sendte inn, og hvilken art den tror det er. I eksemplet ble det en 100 %

treffsikkerhet på Platanlønn. Det var fra et tre på Linderud gård i Oslo.

Trykker du på pilen til høyre, får du mer informasjon.

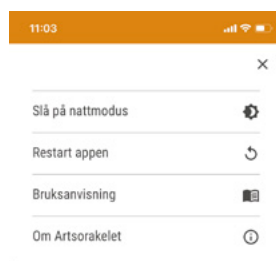
Orakelet kan ta feil, treffprosent oppgis og flere alternativer hvis det er usikkert. Dess bedre foto du har, dess lettere er det for appen å komme med riktig svar.

Vil du rapportere funnet ditt til Artsobservasjoner, må du trykke på knappen nederst til høyre **Rapporter funn**.

Ønsker du å vite mere, trykker du på **Om arten**. Du får opp en klassifisering.

Dette er ikke bare en app som identifiserer, men den kan også gi deg mere kunnskap.

Ønsker du å lære mere, trykk på de tre hvite strekene som står øverst til høyre på det forrige bildet. Da får du opp denne informasjonen.



Jo flere bilder av hver art som appen får se, dess bedre blir den til å bestemme arten. Appen kjenner kun igjen arter som forekommer i Norge, og kan ha ulike alternativer innenfor disse. Den vil derfor gradvis bli mer treffsikker over tid, etter hvert som flere bilder rapporteres på Artsobservasjoner.no.

Gå ut i naturen og prøv deg fram. Det er lærerikt og spennende.

Har noen stjålet deg på nettet?

Fra tid til annen hører vi mye i media om ID-tyveri eller identitetstyveri. Men hva er det egentlig? Og hvordan kan noen få fatt i din identitet for å misbruke den?

Av Marit Kristin Holm Hansen

Hva er ID-tyveri?

ID-tyveri er forkortelse for identitets-tyveri, altså at noen stjeler dine personlige opplysninger og gir seg ut for å være deg. Personlige opplysninger kan for eksempel være fødselsnummer, brukernavn, passord og pinkoder, helseopplysninger eller andre opplysninger som kan knyttes til deg som enkeltperson.

Stjålne personopplysninger gjør at tyvene for eksempel kan kjøpe noe på kreditt, åpne en bankkonto, overføre penger, registrere et telefonabonnement eller søke om kredittkort eller lån – alt i ditt navn. Eller de kan benytte dine personopplysninger og ditt bilde for å opprette falske kontoer og profiler på nett, for å bedra eller lure andre.

Hvordan kan noen stjele identiteten min?

Ofte tenker vi ikke engang over at vi setter oss selv i situasjoner der det er lett for andre å få tak i våre personlige opplysninger. Som når du kaster et brev med navn, fødselsnummer og



adresse i papiravfallet. Eller når et brev ikke dukker opp i postkassen som forventet, når du godtroende trykker på en svindel-e post eller tekstmeldinger, eller når du logger inn på en nettsjeneste mens du sitter på en kafé eller på toget og noen kikker deg over skulderen.

Metodene for å stjele din identitet er mange, og konsekvensene kan være alvorlige.

Hvordan kan vi forhindre ID-tyveri?

Den beste måten du kan forebygge ID-tyveri på, er ved å beskytte personopplysningene dine;

1. Ikke oppgi personlig informasjon til ukjente over internett, på telefon eller e-post
2. Husk at passord og PIN-koder er personlige og ikke skal gis til eller deles med andre

3. Klikk aldri på lenker i e-poster for å legge inn personinformasjon på siden du kommer til. Skriv heller adressen til nettstedet rett inn i adressefeltet i nettleseren din
4. Sikre kontoene dine for e-post og sosiale medier med totrinns-bekreftelse
5. Lås postkassen din for å hindre tyveri av personopplysninger
6. Du kan legge inn frivillig sperre mot kredittvurdering hos kredittopplysningsselskapene

Hvordan oppdager du ID-tyveri?

Det er først og fremst viktig å være klar over at identiteten din kan bli stjålet og at det kan skje alle. Også deg. Derfor bør du tenke over hvordan du tar vare på eller kvitter deg med papirer der dine opplysninger er oppgitt. Du bør også tenke på om noen kan se deg over skulderen når du taster inn personopplysninger på telefon eller data, og du bør være oppmerksom på tegn som kan tyde på at din identitet blir misbrukt. En vanlig måte å begå ID-tyveri på er såkalt nettfiske, eller phishing, der noen lurer deg til å oppgi informasjon om deg selv etter å ha mottatt en tekstmelding eller e-post.

Tegn på at din identitet blir misbrukt kan være at du får regninger for varer du ikke har bestilt, ser kontobevegelser du ikke forstår eller kjenner igjen, du mottar bekreftelse på kreditt-

ramme eller gjenpartsbrief av kredittsjekk uten grunn, eller det opprettes falske brukerkontoer på nett i ditt navn.

Hva må du gjøre om identiteten din er stjålet?

- Ta kontakt med banken og kredittkortselskap for å stenge kontoer og for å få vite omfanget av tyveriet
- Anmeld tyveriet til politiet
- Kontakt alle dine avtaleparter, for eksempel kreditorer, banker og kredittkortleverandører. Du bør legge inn frivillig sperre mot kredittvurdering
- Dersom andre har fått urettmessig tilgang til noen av dine digitale brukerkontoer, må du bytte passord og aktivere totrinnsbekreftelse
- Følg med på at postgangen din går som normalt

Ta selvtesten hos [Nettvett](https://nettvett.no)¹ og finn ut hvor god du er til å beskytte deg mot ID-tyveri.



Kilde: Norsk Senter for Informasjonssikring (norsis.no)
Datatilsynet (datatilsynet.no)

¹ <https://nettvett.no/selvtest-id-tyveri/>

Digitale helse-tjenester



Hvordan ligger aldersgruppen 60+ egentlig an når det gjelder digitalisering og helse? Innbyggerundersøkelsen om e-helse 2021 viser at innbyggere over 60 år både kjenner til og benytter seg av det digitale helsetilbudet. De topper også bruken av digital reseptfornyelse på Helsenorge.

Av Marius Alexander Jøntvedt og Ellen Berg Svennæs

Direktoratet for e-helse har det overordnede ansvaret for å skape gode, likeverdige helsetjenester i Norge. Hvert år gjennomfører direktoratet en innbyggerundersøkelse.

Eldre fornyer resept på nett

Innbyggere over 60 bruker digitale helsetjenester mindre enn totalbefolkningen.

Undersøkelsen fra 2021 peker på at innbyggere over 60 år oftere foretrekker fysisk oppmøte (82 %) sammenlignet med gjennomsnittet (74 %). I gruppen over 60 år finner vi og en større andel (87 %) som ikke har hatt videokonsultasjon med fastlege eller privat allmennlege, sammenlignet med gjennomsnittet (75 %).

97 % av alle i Norge har hørt om den nasjonale digitale helseportalen Helse-

norge. I gruppen over 60 år er tallet 95 %.

Videre topper innbyggerne over 60 år bruken av digital reseptfornyelse på Helsenorge. Av innbyggerne som har benyttet digitale helsetjenester i løpet av de siste 12 måneder, er det mer utbredt å ha benyttet reseptfornyelse i aldersgruppen over 60 år (74 %) sammenlignet med gjennomsnittet (59 %) i 2021. Dette resultatet må imidlertid ses i sammenheng at [eldre bruker flere legemidler enn yngre mennesker](#)¹.

Reseptfornyelse kan være en fin inngang til å komme skikkelig i gang med å bruke digitale helsetjenester. Innbyggerundersøkelsen om e-helse peker i retning av at når man først har benyttet seg av én digital helsetjeneste, er terskelen lavere for å bruke flere hyppigere.

¹<https://www.apotek.no/statistikk/legemiddelstatistikk/hva-bruker-vi>



Direktør i Direktoratet for e-helse Mariann Hornnes. Foto: Ingar Sørensen

Spør innbyggerne

– Det er viktig at digitale tjenester er lette å forstå og enkle å bruke for alle, sier Mariann Hornnes, som er direktør i Direktoratet for e-helse.

– Og skal vi lykkes med det, er det viktig å spørre ekspertene – altså innbyggerne. Det er hver og en av innbyggerne som er eksperter på egne liv. De kan fortelle oss om tjenestene som finnes der ute fungerer for dem og oppleves som nyttige verktøy.

Noen av de mest populære og brukte digitale tjenestene som e-resept og Helsenorge er allerede over ti år gamle, og det er kommet stadig flere digitale tilbud. Innholdet på Helsenorge leveres blant annet av statlige etater, sykehus, helseforetak, kompetansesentre og -nettverk, forskningssentre og Kreftforeningen.

På Helsenorge kan du blant annet:

- finne oversikt over hvilke legemidler du har fått utlevert på resept de siste månedene og hvilke resepter

du har som fortsatt er gyldige

- holde deg oppdatert om hvor mye du har betalt i egenandel og finne ditt digitale frikort hvis du har det
- bytte fastlege
- bestille europeisk helsetrygdkort
- lese og legge til informasjon i din egen kjernejournal
- holde oversikt over hvilke vaksiner du har tatt og se korona-sertifikatet
- levere reiseoppgjør til Pasientreiser
- finne mer enn 30 digitale verktøy til læring og mestring. Disse kan hjelpe deg hvis du skal være med og velge behandlingsform sammen med behandler. Det er også lagt ut en rekke selvhjelpsvideoer som du kan bruke i samråd med behandler, eller på egenhånd, mot for eksempel søvnvansker, depresjon og angst. Eller du kan finne selvhjelpsverktøy til røykeslutt, stressmestring og smart mosjon

Veiledning [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no)² svarer på spørsmål om selvbetjening på Helsenorge og hjelper deg å finne frem på [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no). Tjenesten som svarer både på telefon og skriftlige spørsmål holder åpent hverdager mellom 08:00-15:30.

Tjenestene varierer etter region og tilbyder

I tillegg finnes det andre tjenester avhengig av hvilken helseregion du bor i, og om fastlegen eller behandleren din bruker tjenester tilknyttet Helsenorge eller andre leverandører. Det kan være timeavtaler, henvisninger, prøvesvar

² <https://www.helsenorge.no/kontakt/>



og meldinger til helsekontaktene dine. I Midt Norge får mange innbyggere en regional inngang til helsetjenesten på nett gjennom en app, HelsaMi, som kan lastes ned på mobiltelefonen.

– I dag varierer det hvilke tjenester du har tilgang til avhengig av hvor du bor i landet. Målet er at vi gjennom digitalisering skal sørge for at alle får tilgang til de samme tjenestene, sier direktør Mariann Hornnes.

Mer om tjenestene på Helsenorge ***Legetime på nett***

Hvis din fastlege tilbyr legetime over nett gjennom Helsenorge vil du se det når du logger inn. For å logge inn må du bruke BankID. Når du, via internett (ikke appen), logger deg inn på helsenorge.no vil det stå øverst hvem som er din fastlege.

En legetime på internett kalles «e-konsultasjon» og foregår med lyd, video eller tekst-samtale, for eksempel ved hjelp av en PC, et nettbrett eller en telefon. Det er ulike leverandører av digitale tjenester til fastlegene, og fastlegekontoret avgjør selv hvilke tjenester de ønsker å tilby digitalt, og hvilken leverandør de benytter til dette. Hvis du ikke kan kontakte fastlegen din via Helsenorge, kan du sjekke legekontorets hjemmeside for å se hvilke digitale tjenester legekontoret tilbyr.

Videotimer med sykehus via Helsenorge

Stadig flere sykehus tilbyr videokonsultasjoner. Noen av dem kan gjennomføres via Helsenorge. Noen sykehus tilbyr videotimer selv om det ikke synes når du er logget inn på Helsenorge. Da får du beskjed fra behandleren din med

informasjon om hvordan du kan starte videotimen.

Slik gjennomfører du en videokonsultasjon og starter videotimen på Helsenorge

Hvis du har fått en videotime på Helsenorge, vil du finne den i «Timeavtaler» når du er logget inn. For å delta i en videotime trenger du:

- PC eller mobilt utstyr med webkamera og mikrofon, hodetelefoner eller høyttaler
- Tilgang til internett
- Noen behandlere kan også be deg vise ID-bevis

På forhånd er det lurt å gjøre seg klar i god tid før timen starter, og sørge for at bilde og lyd fungerer. Hvis dette er din første videotime, må du beregne litt ekstra tid. Plasser deg slik at du ikke blir forstyrret og unngår bakgrunnsstøy. Ta kontakt med behandlingsstedet hvis du har problemer. Sjekk at utstyret du skal bruke har tilgang til internett, og er tilknyttet et sikkert nettverk. Trykk på invitasjonen du har fått, eller åpne videokonsultasjon på avtalt måte.

Sørg for at du sitter slik at taushetsbelagt informasjon ikke kan overhøres av andre som du ikke ønsker skal høre samtalen.

Det kan hende du kan måtte identifisere deg ved å holde ID-bevis med bilde opp mot kamera. Du kan også be helsepersonellet om å identifisere seg på samme måte.

Kostnader

Det skal ikke koste deg noe ekstra å få en konsultasjon på video. Det koster det samme som en vanlig legetime. Med mindre du selv ber om å få betale med faktura og ikke på andre måter, skal du heller ikke betale noe faktura-gebyr.

Konsultasjon på video eller telefon med behandlere utenom Helsenorge

Mange fastleger og andre behandlere, som for eksempel psykologer og fysioterapeuter, kan tilby konsultasjon på telefon eller video utenom Helsenorge. Det finnes ingen liste over hvem som gjør det. For å finne ut om din behandler kan tilby dette, kan du sjekke behandlerens nettside, sende en e-post til behandleren eller klinikken, eller ringe behandleren eller klinikken og spørre.

Kilder:

[ehelse.no](https://www.ehelse.no)³, [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no)⁴⁵ og helseplattformen.no⁶.

³ <https://www.ehelse.no/strategi/e-helsemonitor>

⁴ <https://www.helsenorge.no/kontakt/>

⁵ <https://www.helsenorge.no/om-tjenestene/>

⁶ <https://helseplattformen.no/helsami/helsami-er-her>

Gunvor på NAV.no

Gunvor vil sjekke sine pensjonsutbetalinger, både hva hun har fått og hva hun skal motta, fordi hun lurer på om pensjonen vil strekke til fremover med alle de økte kostnadene. Gunvor trenger også rullator.

Av Annette Hannestad og Siri Kessel

Hva får jeg utbetalt i pensjon?

Gunvor starter sin PC / nettbrett og åpner internett (Safari, Edge, Google Chrome, eller en annen nettleser). Hun skriver [NAV.no](https://nav.no) i søkefeltet og trykker på **Enter**-knappen.



Nå kommer hun til NAVs startside.

Av streken – under fanen **Privat** (til høyre for NAV-logoen øverst på siden) – skjønner hun at det er her hun finner personlig innhold. For å se dette må hun bruke BankID.

Om Gunvor vil se på alt som NAV har registret om henne opp gjennom årene, kan hun klikke på **Logg inn** øverst til høyre.

[Meny](#) [Søk](#) [Logg inn](#)

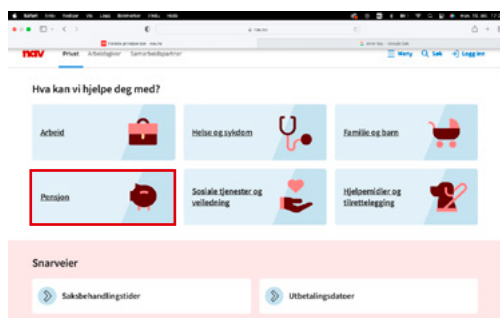
Da kommer hun til **Min side**.

Dette vil Gunvor se på en annen gang – nå er det pensjonsutbetalingene som gjelder.

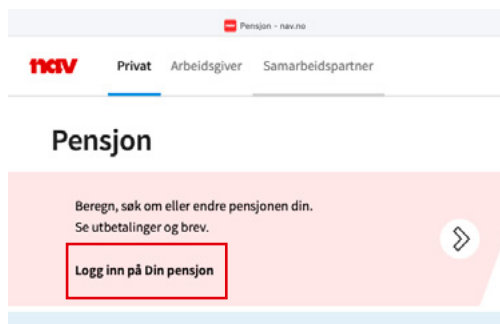
Gunvor går tilbake til NAVs startside. Hun skroller nedover denne siden for

å orientere seg om hva som finnes der og under **Aktuelt** fant hun en lenke til «Trenger økonomi- og gjeldsrådgivning». Dette vil hun se litt mere på senere.

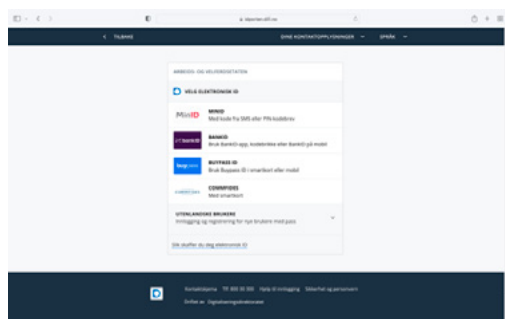
Gunvor skroller litt oppover igjen og trykker på **Pensjon**.



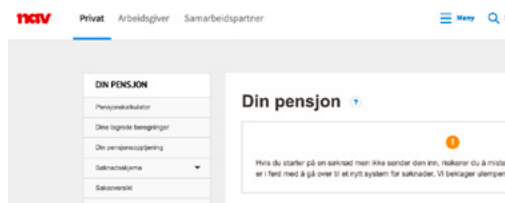
Når «pensjons-siden» åpner seg, ser Gunvor at hun for å kunne se sine pensjonsutbetalinger må klikke på **Logg inn på Din pensjon**.



Nå må Gunvor bruke sin BankID for å komme videre, for her ligger hennes personlige data og de er konfidensielle.



Når hun har gjort dette kommer hun frem til siden hvor hun finner alt om sin pensjon, både tidligere og kommende utbetalinger.



Gunvor trykker på **Dine utbetalinger** og går igjennom de utbetalinger som har vært og når de neste kommer. Hun finner ut at det vil bli vanskelig for henne å betale alle regningene fremover på grunn av prisstigningene.

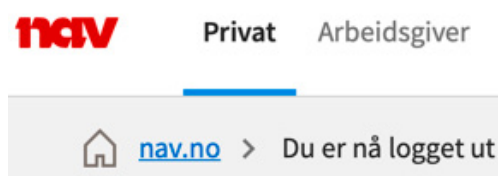
Hjelp! Hva gjør jeg nå?

Gunvor bestemmer seg for å undersøke hva som ligger under lenken *Trenger økonomi- og gjeldsrådgivning*.

Da må hun avslutte siden hvor hun har sett på pensjons-utbetalingene, og gå tilbake til Navs startside. For å gjøre dette må hun logge ut av siden med sine private opplysninger, ved å klikke

på lenken **Logg ut** øverst til høyre. [Logg ut](#)

Da kommer det opp en nettside med beskjenen «Du er nå logget ut». Øverst til venstre ser hun at det står «nav.no > Du er nå logget ut». Dette viser hvor hun er, og kalles en brødsmulesti.



Gunvor trykker på nav.no for å komme tilbake til NAVs startside. Nå skroller hun nedover og kommer frem til lenken hun leter etter.



Gunvor trykker på lenken **Trenger økonomi- og gjeldsrådgivning**, som står under **Aktuelt** til venstre langt nede på siden.

Her leser hun:

– Hvis du har problemer med gjeld eller utfordringer med å betale utgifter, bør du søke hjelp så tidlig som mulig. NAV kan gi deg råd om privatøkonomien din. Tjenesten er gratis.

Litt lenger nede ser hun en innholdsfortegnelse med mange forskjellige

valg, som er lenker hun kan klikke på for mer informasjon.

Innhold

Spør NAV om råd
Problemer med å betale regningene dine?
Hva skjer når du ikke betaler regningene dine?
Hvordan forbedre økonomien
Sletting av gjeld
Hva er gjeldsordning?
Har du et spille- eller gambling-problem?

Gunvor åpner og leser informasjonen som er relevant for henne. Hun mener at hun har behov for å snakke med en rådgiver, og klikker på **Spør Nav om råd**. Der finner hun to lenker til kontaktinformasjon.

[Ta kontakt med ditt NAV-kontor](#) eller [ring oss](#) for å avtale et møte.

Hun finner telefonnummeret, ringer til NAV og ber om et møte for økonomisk rådgivning.

Men hvordan skaffer jeg en rullator?

Gunvor har også et annet problem som hun trenger NAVs hjelp til å løse. Det dreier seg om hjelpemidler i form av en rullator. Gunvor går tilbake til Navs startside, via brødsrulestien oppe til venstre, og trykker på **Hjelpemidler og tilrettelegging**.

**Hjelpemidler og
tilrettelegging**



Nå kommer det opp en ny side med mange valg. Et stykke nede på høyre side finner hun valget «Har vansker med bevegelse og forflytning».

Har vansker med bevegelse og forflytning

Har du motoriske vansker finnes det løsninger som kan gjøre hverdagen din enklere.



DETTE KAN DU HA RETT TIL

Gunvor trykker på denne og nå er hun fremme på den siden som kan fortelle henne hvordan hun kan få hjelpemidler med mere.

Bevegelse

Har du motoriske vansker kan tilrettelegging og hjelpemidler gjøre hverdagen enklere.

Hvem kan få bevegelseshjelpemidler?
Muligheter og eksempler
Stønad til bil
Hvordan søker du?
Nyttig å vite
Fagstoff

Gunvor går igjennom de forskjellige mulighetene og ser at det flere steder nevnes at kommunen kan kontaktes når det gjelder behovsvurdering og anskaffelse av hjelpemidler.

Gunvor tar derfor en første telefon til kommunen.



Generalsekretærens hjørne

Vi står på for digital inkludering

Denne høsten har vi i Seniornett vært travle med politisk påvirkning. Vi har deltatt på høring i Stortinget og innspillsmøter med Kommunal- og distriktsdepartementet, vi har skrevet brev og møtt politikere og beslutningstakere personlig.

Vi tror ikke det er slik at om få år er alle eldre digitale. De digitale tjenestene og enhetene blir mer komplekse. Personer som har vært digitale i yrkesliv og pensjonisttilværelse gir opp, til tross for støtte fra den lokale Seniornettforeningen og vår nasjonale datahjelpetelefon. Derfor har Seniornett snakket om hvordan samfunnet kan bidra til å utsette tidspunktet for når du ikke lenger fikser å være digital. Når passord, kodebrikker og berøringsskjermer rett og slett blir for vanskelig. For det skjer med de aller fleste av oss på et eller annet tidspunkt.

Seniornett er opptatt av at digitale

løsninger skal være enkle å bruke. Og det skal finnes et sted å ringe om du ikke finner fram. Akkurat det siste er det mange offentlige etater som ikke liker, de oppgir verken e-post, adresse eller telefonnummer på sine sider. For oss i Seniornett er det strutse-politikk, antall eldre som ikke behersker digitale tjenester forsvinner ikke, selv om de som leverer tjenestene fjerner kontaktadressene sine!

I innspillsmøter er Seniornett også opptatt av at det bør være en nasjonal hjelpetelefon for alle seniorer. Medlemmer i Seniornett har allerede en slik tjeneste. Et sted å ringe når mobilen slår krøll, PCen går i svart, eller det digitale skjemaet ikke lar seg fylle ut.

På nyåret kommer handlingsplanen til «Digital hele livet»-strategien. Har de fulgt noen av våre anbefalinger? Vi har i alle fall sagt fra, på vegne av dere!

Kristin Ruud, generalsekretær

Arendal og Omegn Seniornett (AOS)

Lokalforeningen Arendal og Omegn Seniornett ble stiftet i 2008, og har medlemmer fra Risør i øst, til Lillesand i vest, pluss innlands-kommuner. I dag er vi en forening med omtrent 275 medlemmer med et styre på sju personer, der de fleste har vært med i mange år.

Av Tore Vimme, leder i AOS

Vi har et nært samarbeid med Arendal bibliotek, Frivilligsentralene i Arendal og Grimstad, samt Pensjonistforeningen. De fleste av våre aktiviteter gjennomføres på Arendal bibliotek, men også andre steder ved behov.

Våre to hovedaktiviteter er medlemsmøter og kurs.

På medlemsmøtene våre har vi et foredrag om et aktuelt emne. Noen ganger bruker vi interne krefter, mens andre ganger får vi inn eksterne foredragsholdere. Eksempler på emner vi har tatt opp de siste årene er:

- Politikeres bruk av sosiale medier
- Moderne betalingsløsninger/VIPPS
- Sikkerhet
- Velferdsteknologi
- Lagring i sky / Skytjenester
- Selvangivelse på nett
- NKOM – hva gjør de?
- Fremtidsfullmakt
- Mobil utvikling mot 5G
- Falske nyheter og annet lureri
- Sikkerhet på mobiltelefon
- Digital Arv
- 5G – Status og utbygging i Telenor

- Svindel og identitetstyveri
- Reiser – Planlegging og bestilling

For tiden har vi en kursportefølje på sju kurs, hvor de meste etterspurte er grunnleggende kurs i bruk av PC, nettbrett og Smarttelefon, samt to kurs i bildebehandling – et for PC og et for smarttelefon. Ved behov kan vi også kjøre kurs i tekstbehandling, regneark, sosiale medier, eventuelt skreddersydde kurs for spesielle målgrupper.



Fra kurs i Smarttelefon og Nettbrett. Til venstre: Tore Vimme, hovedlærer på kurset

I tillegg til vår normale kursportefølje, har vi de siste to årene arrangert flere

Datastuer. Samarbeidet med Pensjonistforbundet er godt, og vi har hatt en jevn etterspørsel etter Datastuekurs. Disse kursene holder vi på Frivilligsentralene i Arendal og Grimstad.



Hovedlærer på Datastue, Dagfinn Sevik

Økonomien vår er god. Tidligere brukte vi mye midler på leie av lokaler samt annonsering. Vi har imidlertid de senere år fått tilgang til gratis lokaler, både hos Arendal bibliotek

og på Frivilligsentralene. Dessuten har vi endret vår markedsføring fra utstrakt bruk av annonsering i dagspressen, til litt andre medier. Vi trykker opp en brosjyre hvert halvår som distribueres både til medlemmene og til aktuelle samlingssteder som biblioteker, frivilligsentraler og så videre.

Dessuten sender vi en epost til medlemmene hver måned, der vi forteller om våre aktiviteter. Disse to faktorene, gratis lokaler og lavere annonsekostnader, har bidratt til å bedre vår økonomi de senere år. Vi synes likevel det er viktig å være synlig i lokalmiljøet, slik at vi annonserer i dagspressen fortsatt, men ikke så mye som før.

Seniornett har hatt stand på Arendalsuka i 2019, 2021 og 2022. (i 2020 ble Arendalsuka avlyst). Standen betjenes av oss i Arendal og Omegn Seniornett på vegne av hele Seniornett. Vi har et

godt samarbeid med styret og administrasjonen i Seniornett under gjennomføringen av Arendalsuka.

Til Arendalsuka kommer det folk fra hele landet og standen vår er godt besøkt. Det er alltid interessant å komme i kontakt med seniorer og høre om deres erfaringer og synspunkter – spesielt med hensyn til dagens digitaliserte selvbetjeningssamfunn. Vi blir også veldig synlige, og får flere nye medlemmer både under selve uka og i etterkant.

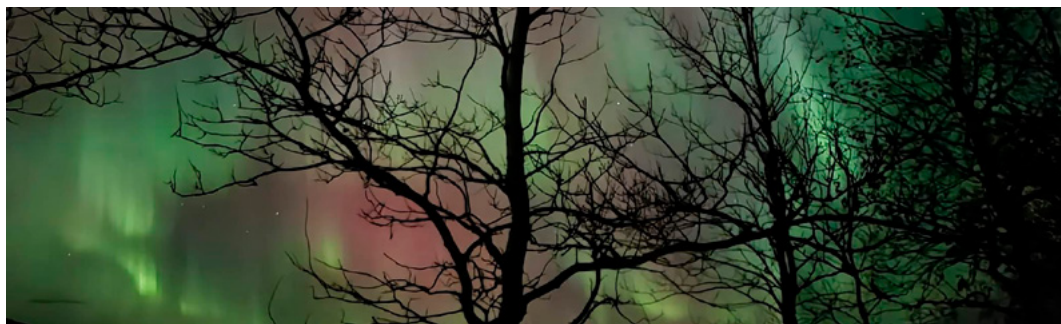


Stand på Arendalsuka 2022: Anne Hoflandsdal og Tore Tunold fra AOS med styreleder Karin Moe Røisland i midten

Vi deltar også på andre aktiviteter som for eksempel foredrag på seniorforeninger / pensjonistforeninger og seniormesser.

Arendal og omegn Seniornett er også representert på Facebook, med en egen gruppe med nærmere 300 medlemmer.

Se også informasjon om våre aktiviteter på seniornett.no/lokalforening/arendal/



Seniornett Balsfjord

I Balsfjord er det 1.000 personer over 65 år som ikke er selvstendige digitale brukere, sa Charles Eriksen da han nylig orienterte kommunestyret i Balsfjord om ståa blant den eldre garden i kommunen.

Som leder for den lokale pensjonistforeninga og teknologiambassadør for Pensjonistforbundet, har han gjennom flere år merket seg et stort behov for dataveiledning blant medlemmene.

– Den beste løsningen er at alle spiller på lag. Pensjonistene kan bidra. Gjennom frivillig engasjement og gjennom våre organisasjoner har vi tilgang til stor ekspertise. Kommunens politikere og administrasjon har så langt vist at dere både kan og vil. Spørsmålet blir mer på økonomi. Vil vi investere i digital opplæring og nye løsninger, spurte Eriksen.

– Når pensjonistene blir satt i stand til å benytte digitale tjenester, samt at omsorgssektoren kan ta i bruk den nyeste velferdsteknologien, mener ekspertisen at man får bedret kommuneøkonomien. Ta nå dette med dere når kommende års budsjett skal utarbei-

des, er min oppfordring. Derfor har Seniornett Balsfjord blitt etablert. Der foregår det kursing i bruk av ulike digitale hjelpemidler.

Seniornett Balsfjord ble startet 1.06.2021. Under etableringsprosessen fikk Charles Eriksen og hans medhjelpere støtte og hjelp fra både Helge Selstø og Joop Cuppen i Seniornett.

Lokalforeninga fikk alt fra starten knyttet kontakt med lokale kursledere med bred erfaring fra IKT opplæring blant annet fra videregående skole.

Det var også allerede i startfasen viktig å ha bred støtte fra den kommunale administrasjon. Særlig viktig alliansepartner har vært kommunalsjef for omsorgssektoren, Rigmor Hamnvik. Hun var tidlig ute med å skaffe kommunen tilskott til dataveiledning.

Det ble opprettet samarbeidsavtale om at kommunen bruker Seniornett Balsfjord som kurs/veileder-administrator. Avtalen har fått sin gyldighet ut 2022.

Denne avtalen gjorde det mulig for Seniornett Balsfjord å drive kurs fra starten av, med lønnede kursinstruktører/datalærere. Uvurderlig viktig for lokallagets start.

Pensjonistmiljøet i Balsfjord har i flere år også vært opptatt av å få etablert flerbrukshus og frivilligsentral i kommunesenteret Storsteinnes. Flerbrukshuset ble etablert omtrent samtidig med Seniornett Balsfjord. Her er det nå fra høsten 2022, også etablert Frivilligsentral.



Fuglelia Flerbrukshus. Foto: Arne Holmstad, Nye Troms

I flerbrukshuset «Fuglelia» arrangeres både datakurs og datakafé/nettkafé i samarbeid mellom Pensjonistforeninga, Seniornett og Frivilligsentralen. Målet er å få til god sosial samhandling og inspirasjon for alle brukerne av flerbrukshuset.

«Fuglelia» brukes av mange grupper:

- Ungdomsgrupper som har god kunnskap om bruk av data på alle plattformer
- Trimgruppe for eldre
- LHL medlemsmøter/base
- Pensjonistforeninga/base
- Seniornett/ kurs/ møter
- Sanitetsforeninga
- Flyktninghjelpen
- Husfliden

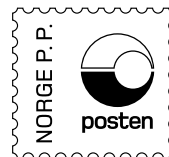
Charles Eriksen er også leder for det kommunale eldrerådet. Det har vært en ganske hektisk periode med både etablering av Seniornett med datakurs, flerbrukshuset «Fuglelia» og med startfasen for Frivilligsentralen.

Men han ser en fordel i at han gjennom sitt engasjement som leder i de forskjellige lagene kan ta med de dagsaktuelle sakene fra medlemmene til det kommunale eldrerådet. På den måten får også den kommunale administrasjon en nær dialog med seniorene i kommunen.

Og den dialogen er svært viktig, mener seniorlederen. Han understreker at: «Vi er heldige i Balsfjord. Vi har en flott administrasjon, og vi har et godt samarbeid hele veien.»



Landbruksmessa 2022



Returadresse:
Seniornett Norge
Postboks 1002 Sentrum
0104 Oslo

Venn med PC, nettbrett og mobiltelefon?

Flere i vår generasjon synes de kan klare seg uten digital kommunikasjon, men oppdager at dette blir stadig vanskeligere. Det offentlige vil kommunisere med oss via nettet, fasttelefonen blir lagt ned. Det finnes mye hjelp for å tilegne seg kunnskap om internett-bruk landet rundt. Datakurs arrangeres i regi av Seniornett og Pensjonistforbundet. Én til én datahjelp gis via Data-hjelpen i Seniornett, bibliotek og datakaféer. Meld deg inn i Seniornett og få en rekke medlemsfordeler.



Jan Tore Dahl, Datahjelper, Årvoll Datakafé



Ja! Jeg vil bli medlem i Seniornett

*Fornavn: _____
*Etternavn: _____
*Adresse: _____
*Postnr.: _____
*Poststed: _____
Telefon: _____
Mobil: _____
E-post: _____
Lokalforening: _____
Andre kommentarer: _____

*Må fylles ut (BRUK BLOKKBOKSTAVER)

For kr 370,- i året får jeg:

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

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

Ring: 22 42 96 26

www.seniornett.no