

Seniornett

Sammen for digital mestring



– Å beholde menneskelig kontroll
og tillit i en verden styrt av kunstig
intelligens og algoritmer.

MARS 2026

Årgang: 27

Utgiver: Seniornett Norge

Ansvarlig redaktør:

Hanni W. Petersen

Redaksjon:

redaksjonen@seniornett.no

Redaktør Hanni W. Petersen

Kirsten Moe

Helge Selstø

Pia Boholm

Morten Bolstad

Roar Kristiansen

Hanne Libakken

Øvrige bidragsytere:

Truls Eskeland

Kai Andersen

Ove Gundersen

Mari Bjørke

Elisabeth Farstad

Redaksjonsrådet i Seniornett

Forsidebilde:

Alison Hennig

Foto: Kirsten Moe

Grafisk formgivning og trykk:

Flisa Trykkeri AS

www.flisatrykkeri.no

Opplag: 14 000

Seniornett Norge

www.seniornett.no

Postboks 1002 Sentrum, 0104 Oslo

Telefon 22 42 96 26

Besøksadresse:

Dronningens gate 6, Oslo

E-post: kontor@seniornett.no

ISSN 2464-4358 (papirutgave)

ISSN 2535-4361 (webutgave)

Innhold

Leder	3
Vil ikke leve som en QR-kode	4
Hva er Helsenorge?	8
Digitalt utenforskap – det usynlige gapet	11
Få hjelp med dine aner: Nasjonalbiblioteket	12
Livredderne	16
Spørsmål og svar fra datahjelpen	17
Passord, innlogging og sikkerhet	18
Hva er filendelse og filtype, og hvorfor er det viktig?	20
Stor kommune trenger aktive seniorer	21
Høyt under taket	22
Strømming – å se og høre programmer på nett	26
QUIZ: Hva betyr forkortelsen?	29
Landet rundt	30

Leder

Lærer noe nytt av magasinet

Nytt år og nytt magasin. Med artikler om bruk av Helsenorge, om strømme-tjenester, om sikkerhet og passord, om aktiviteter i lokalforeninger i Seniornett, om spørsmål til datahjelpen og om Øystein Dolmen og hva han synes om det digitale. Pluss litt mer.

Seniornett-magasinet har vært gitt ut i 27 år. Magasinet har i alle år vært innholdsrikt, relevant og holdt høy kvalitet. Det fikk vi bekreftet i fjor høst da vi gjennomførte en leserundersøkelse om magasinet. Her sa 92 prosent at de lærer noe nytt av magasinet, og 63 prosent sa at magasinet gjør dem tryggere i bruk av digitale verktøy. På en skala fra en til fem, landet de spurte på 4,2 på spørsmålet om hvor fornøyde de totalt sett er med magasinet. Leserundersøkelsen ga oss også mange konkrete tilbakemeldinger og innspill på hva vi kan skrive mer om og gjøre annerledes.



I årets første utgave av Seniornett-magasinet har vi valgt å ikke ha et hovedtema, men isteden dekke en rekke aktuelle problemstillinger. Artikkene er planlagt og skrevet av både administrasjonen i Seniornett Norge og frivillige bidragsytere i Seniornett.

Jeg håper du finner interessant lesestoff i magasinets første utgave i 2026. Tilbakemeldinger samt ris og ros tas imot med takk.

God lesing og god vår!

Hanni Winsvold Petersen
Redaktør

Har vi din riktige e-postadresse?

Vi sender nyhetsbrev på e-post til alle medlemmer hver fredag. Da får vi lister i retur på e-postadressene vi ikke får levert til. Kanskje er dette din e-postadresse? Vi anbefaler at du sjekker e-post ukentlig (eller hyppigere). Mottar du ikke nyhetsbrevet vårt? Sjekk om det ligger i søppelpost-mappa. Finner du ikke nyhetsbrevet, send en e-post til medlem@seniornett.no, så sjekke vi om din e-postadresse er korrekt. Og husk å gå inn på e-posten din for å lese nyhetsbrevet. Her får du mange tips, råd og relevant informasjon.



– Når du bor i en tunell, har du ikke bruk for noen smarttelefon eller oppkobling til nett, sier Øystein Dolmen, og peker på tegningene han selv har laget av to små fyrer i en tunell, Knutsen og Ludvigsen.

Vil ikke leve som en QR-kode

– Min første digitale opplevelse var faktisk en åpenbaring, forteller forfatter og artist Øystein Dolmen. Han heier på de praktiske og kreative mulighetene som finnes i digitale verktøy. Samtidig har han en god porsjon skepsis til hva den digitale utviklingen gjør med menneske og samfunn.

Tekst og foto: Hanni W. Petersen, Seniornett Norge

– Jeg var ei kløne på den gamle skrive-maskinen og måtte bruke rettetast hele tiden. Det var et herk. Jeg skrev mye for hånd. Så fikk jeg denne nye datamaskinen og hadde plutselig både stovekontroll og rettemuligheter. Fikk

avlært skrivefeilene mine samtidig som jeg retta dem i en fei, forteller Øystein Dolmen begeistret.

Det var på midten av 80-tallet en gang, og vi snakker om en solid IBM-maskin. Han beskriver den som

diger og tung som en gammel symaskin og med bitteliten skjerm. Men med mulighet til å rette, slette og endre på tekster. En ny verden åpnet seg for Dolmen – og utviklet seg. Etter hvert ble IBM-maskinen erstattet av en PC, og programmene ble mer og mer sofistikerte.

– En PC er et helt fantastisk hjelpemiddel og arbeidsredskap.

Dolmen hevder at den revolusjonerte forfatterbransjen og bokforlagenes arbeid. Med glimt i øyet forteller han at siden han selv ble så god på denne nye datamaskinen, endte han opp som datahjelper for flere andre forfattere, som Hans Rotmo og Fredrik Skagen. Et morsomt minne.

To små fyrer i en tunell

Øystein Dolmen vokste opp i Trondheim og har siden tidlige ungdomsår blitt trukket mot sang, musikk, revy, skrijving og tegning. Kreativitet og humor ligger under det meste han gjør og har gjort.

På gymnaset traff han Gustav Lorentzen. De ble en solid duo som skapte fantasifulle universer med underfundig humor. Mest kjent er det legendariske radarparet Knutsen og Ludvigsen og deres tilværelse i en mørk tunell. Unnfanget av en flyveidé på slutten av 60-tallet og i vigør helt fram til Lorentzen døde i 2010. Det er fristende å spørre hva Knutsen, Dolmens alias, tenker om alt det nye og digitale som stadig dukker opp.

– Du vet, når du bor i en tunell, ja, da har du ikke bruk for noen smarttelefon eller

oppkobling til nett. Du har et kjøleskap, som gir både mat og lys. Resten skaper du selv, her er det bare muligheter og ingen begrensninger, svarer Dolmen skjelsk.

Kanskje vi nærmer oss en vesentlig del av hans livsfilosofi? Dolmen er godt over snittet opptatt av nettopp mulighetenes univers – som bor i fantasien og humoren. En motpol til problemene og alvoret vi stadig er omgitt av.

– På innsiden av problemene, der er det mørkt og det finnes ingen løsning, bare en slags tvangstrøye som du ikke kommer ut av. Men i humoren, der er det forløsning, og der finnes mulighetene. For løsningene bor utenfor problemene, sier han klokt, mens han nikker til at dette har han nok levd etter i 79 år.

Kunstner med det digitale i bagen

Øystein Dolmen kan beskrives som oppegående digitalt. Han har tilpasset seg dette universet, benyttet mulighetene som finnes i det og satt egne grenser for hvor mye det skal få ta over av hans liv.

Han har stor glede i hverdagen av en rekke digitale hjelpemidler og arbeidsverktøy.

– Jeg er kunstnerisk utøver, og så har jeg det digitale med meg i bagen, er hans beskrivelse av forholdet.

Smarttelefonen bruker han til kommunikasjon med omverdenen og til å lage huskelapper til seg selv. iPad-en til tegnebrett og som skisseblokk. Mac-en til å redigere og delvis produsere musikk, til å skrive manus og til å organisere filene sine.

– Jo, jeg tror faktisk det digitale virker



– Jeg vil leve livet mitt som et menneske, ikke som en QR-kode!

positivt inn på det kreative. For jeg får hjelp i måten å jobbe på og til arbeidsflyten. For egen del har det blant annet ført til at jeg jobber mer strukturert. Kanskje også litt mer effektivt.

Vil ikke leve som en QR-kode

Det lugger litt mer hos Dolmen når praten kommer over på offentlige nettsteder, særlig de med innlogging, og ikke minst alle appene som er i bruk. Litt retorisk lurer han på hvor mange

slike apper, systemer og skjemaer vi egentlig skal tvinges inn i. Han ramser opp de han personlig liker aller minst, som Skatteetaten, Altinn, Digipost, Helsenorge, HelsaMi, ATB, med flere.

– Jeg vil leve livet mitt som det er og som et menneske, ikke som en QR-kode eller som en standardisert, systematisert og skjematisk samfunnsborger, er hjertesukket. Han medgir likevel at han bruker både appene og systemene, nesten hele tiden.

– Jeg har jo ikke noe valg. Dessuten vil jeg ikke melde meg helt ut.

Kontinuerlig grensesetting

Samtidig er det akkurat det han til stadighet kjenner et (stigende) behov for å gjøre – å koble seg av eller melde seg ut.

– Jeg tror at det å være så tilgjengelig bestandig sliter på folk. Og at vi hele tiden bombarderes med digital informasjon og digitale inntrykk. Når vi nå heller ikke kan vite hva som er sant eller hva som er løgn og falskneri, da har vi et problem som samfunn og som enkeltmennesker.

Selv kobler Dolmen seg av og ut med jevne mellomrom, og helt bevisst. Han vil bestemme selv når han skal være tilgjengelig. For eksempel når han går turer i marka, rett bak huset sitt på toppen av en ås på Trolla i Trondheim. – Fem minutter inn i skogen, og det finnes ikke dekning en gang, det er så fint. Jeg lager meg tidslommer og bobler hvor jeg slår av alt. Dette er grenser jeg trekker opp hele tiden. Jeg tror alle burde gjøre det.

Å bypasse hjernebarken

Til spørsmålet om han bruker kunstig intelligens (KI) i hverdagen, trekker Dolmen litt på svaret.

– Joda, jeg bruker det noen ganger for fort å finne ut av ting, det er jo en fryktelig lettvinnt måte å få svar på. Men egentlig ganske lite. Tror det er litt for lettvinnt, påpeker han og gir til kjenne noen pedagogiske ulemper han ser ved bruk av KI.

– Jeg tror svarene du får så lett,

forsvinner like fort og lett ut igjen. Informasjonen bypasser hjernebarken når du ikke må gjøre noe selv for å finne den. Når du ikke trenger å sette informasjonen inn i en sammenheng, eller å bearbeide den, og ikke minst, å omsette den til handling og egen erfaring. Noe går tapt i dette, tror kunstneren, som i samme åndedrag slår et slag for verdien av det taktile.

– Det å bruke hendene aktiverer andre og nødvendige læringsområder i hjernen. Vi må ikke legge helt bort det å skrive for hånd, da risikerer vi hjerne-svinn, sier han og smiler nok en gang litt skjelsk, men med et synlig alvor under overflaten.

Døren åpen til det analoge

Kanskje er balanse underforstått i mye av det Øystein Dolmen forfekter? Som at vi må finne den riktige vektingen mellom nytt og gammelt.

– Vi må ha en like åpen dør for det analoge, og for at mennesket og menneskemøtet fortsatt er det viktigste, som at vår dør allerede er vid åpen for det nye og digitale.

I fugleperspektivet tenker Dolmen at vi står ved en slags skillevei.

– Ting er blitt veldig fragmentert.

Informasjonen er blitt mer og mer udemokratisk. Og alt dette er styrt av en bitte liten teknologibransje bestående av de rikeste menneskene i verden. Som har all makt. Hvor blir det egentlig av mennesket og menneske-verdet i dette, spør han retorisk.

Han kan heller ikke dy seg for å minne om de store miljøutfordringene som følger i kjølvannet av all energien de digitale systemene og særlig KI forbruker.

– Vi plager verden mindre og tar egentlig bedre vare på oss selv hvis vi klarer å sette på bremsene litt nå, avslutter Dolmen.

Illustrasjonene er gjengitt med tillatelse fra dolmen.no.



Hva er Helsenorge?

Helsenorge.no kan virke overveldende og uoversiktlig med mye informasjon og mange funksjoner. Samtidig, de fleste må forholde seg til Helsenorge. Det er her du finner resepter, får oversikt over innkallinger til lege og sykehus og svar på prøver. For å nevne noe. Her følger en kort forklaring og bruksanvisning.

Av: Morten Bolstad, Seniornett Norge

Helsenorge.no er et nettsted og en app fra norske helsemyndigheter. Her finner du informasjon om helse, forebygging, sykdom, rettigheter, informasjon om din fastlege og dine aktive resepter. For å få tilgang til disse tjenestene, må du logge inn med en elektronisk ID, som for eksempel BankID. Du kan logge deg inn i helsenorge.no på nett eller i appen på nettbrett eller på smarttelefon.

Innhold fra offentlige helseaktører

Innholdet i Helsenorge.no blir levert av ulike offentlige helseaktører, som Helsedirektoratet, Folkehelseinstituttet, Legemiddelverket, en god del sykehus og helse- og omsorgstjenester i kommunen der du bor.

Helsenorge.no har flere selvbetjeningstjenester, som det å se medisiner du har fått forskrevet (resepter), bytte fastlege og bestille europeisk helse-trygd kort. Du kan også bruke Helsenorge til å bestille time hos fastlegen og til å be om å fornye resepter på legemidler som er gått ut.

Hvordan bruke tjenesten

På PC finner du tjenesten ved å skrive www.helsenorge.no i nettleseren.

På nettbrett og smarttelefon, både iOS og Android, må du begynne med å laste ned en app som heter Helsenorge. Du finner appen i App-store eller Google play.

Nedenfor forklarer vi hvordan appen fungerer i en nettleser på PC og de viktigste funksjonene. Den virker på samme måte på nettbrett og smarttelefon.

Å komme seg inn

Begynn med å åpne nettleseren og gå til nettsiden helsenorge.no. Trykk på «Logg inn» som du ser øverst til høyre i skjermbildet.

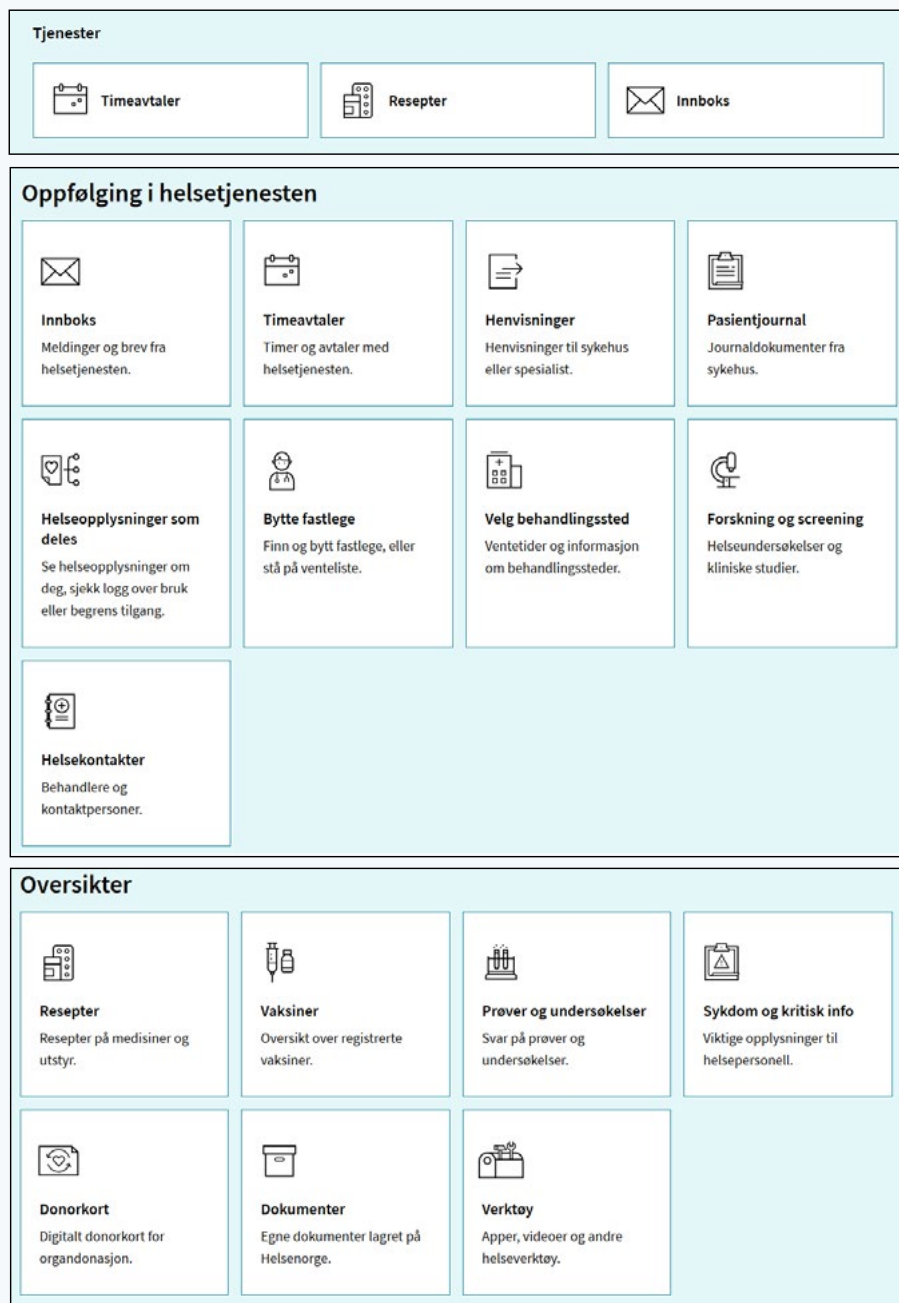
Første gang du logger deg inn på helsenorge.no, må du oppgi telefonnummeret og e-postadressen din. Dette er kontaktopplysninger som Helsenorge kan bruke, blant annet for å sende deg varslinger.

Funksjoner og tjenester

Når du er inne på siden eller i appen, er

det første du ser, tre hovedtjenester: timeavtaler, resepter og innboks. Du kan også gå til «Meny» (øverst på siden). Her kommer du inn på en oversikt over alle

tjenester og muligheter på Helsenorge. De ulike funksjonene i Helsenorge kalles Tjenester. Trykk på den tjenesten du skal bruke. Her ser vi på noen:



Illustrasjonene er skjermdumper fra helsenorge.no.

Timeavtaler

Her kan du se både fremtidige og tidligere timeavtaler du har med lege.

Resepter

Her har du en oversikt over reseptene din lege har forskrevet til deg. Du kan se reseptene som er aktive nå og de som er utgått (din medisin-historie).

Innboks

Dette er din postkasse, og her ser du alle meldingene du har fått fra behandlende lege eller behandlingssted. Trykk på en melding for å se innholdet. Noen meldinger kan også besvares her.

Henvisninger

Her vises både «åpne» og tidligere henvisninger til spesialist eller sykehus.

Bytte fastlege

Er du misfornøyd med din nåværende fastlege eller har du flyttet, kan du bytte fastlege. Dette gjør du enkelt i appen. Start med å angi fylke og kommune/bydel. Deretter vises alle registrerte fastleger og hvilke som har ledig plass.

Refusjon av utgifter ved pasientreiser

Her vil du se hvilke reiser du har registrert eller søkt om, og det er enkelt å be om refusjon av dine utgifter til reisen.

Varsler og meldinger

Øverst på siden er det et symbol med form som en bjelle. Står det et tall over

bjella, viser det antall uleste varsler hos deg. Et varsel kan være at det er kommet et nytt dokument i din innboks eller en påminnelse om noe som skal skje. Trykker du på bjella, vil du se nye og gamle varsler.

Du kan velge hvordan du vil bli varslet i «Profil og innstillinger» i appen. Du kan også velge å få beskjed om nye varsler på både SMS og e-post.

Fullmakt

Noen trenger hjelp i hverdagen til å bruke appen eller systemet helsenorge.no.

Gjelder dette deg, kan du gi fullmakt til en du stoler på, slik at denne personen kan bruke Helsenorge-systemet for deg. Du kan selv gi fullmakt til den som skal representere deg. Synes du dette er vanskelig, kan den du ønsker som din fullmektig, selv gå inn på Helsenorge med sin pålogging og søke om å bli din fullmektig.

Fullmakt-valgene finner du inne på siden eller i appen ved å rulle ned på forsiden og trykke på «Les mer om fullmakt» under «Kvalitetssikret helseinformasjon».

Den som blir din fullmektig, vil bruke sin egen bankID når oppgaver utføres på vegne av deg i Helsenorge.

Trenger du hjelp til å finne frem på nettstedet eller i appen, kan du som medlem av Seniornett ringe oss på datahjelpen 22 42 96 26. Vi er tilgjengelig alle hverdager fra klokken 09.00 til 15.30.

Digitalt utenforskap – det usynlige gapet

Vi har bygget et digitalt samfunn – raskt og effektivt – men glemt dørstokken for dem som bygget landet.

Én av fire eldre frykter å falle utenfor når bank, helse og offentlige tjenester flyttes bak innlogginger de ikke mestrer. Da kan hverdagen oppleves like utilgjengelig som om alt var skrevet i hieroglyfer.

Dette er ikke et fjernt problem. Det handler om å miste kontroll over egen økonomi, helse og kontakt med det offentlige. Mange vil delta og lære, men møter systemer som låser seg før de rekker å forstå. Det er uakseptabelt.

Digitalisering uten reell inkludering er et politisk valg. Når så mange eldre opplever frykt for ikke å klare offentlige tjenester, har vi sviktet samfunnskontrakten. Samtidig vokser eldrebølgen – og gapet mellom dem som mestrer og dem som faller utenfor.

Løsningen er enkel å si, men krevende å gjøre: Digitale tjenester må alltid ha reelle, menneskelige alternativer. Den som ikke kan logge seg på, må kunne møte et menneske. Veiledning, tid og respekt må bygges inn i tjenestene – ikke bare i strategier.

Til deg som kjenner deg utenfor: Du er ikke utdatert. Du er en borger med rett til å delta og bli møtt. Digital inkludering handler ikke bare om teknologi, men om menneskeverd og rettferdighet gjennom hele livet.



Av Ove Gundersen,
Seniornett Sarpsborg
Foto: Privat

Ulike versjoner av denne ytringen har vært på trykk i flere aviser i Østfold.



Få hjelp med dine aner: Nasjonalbiblioteket

Har du lurt på hvor du kommer fra? Hvem du slekter på? Hvor du har egenskapene dine fra? I et stille øyeblikk for noen år siden slo disse tankene ned i meg, og jeg begynte å forske på egen slekt. Veien til Nasjonalbiblioteket var kort.

Det finnes mange måter å drive slektsforskning på. Slektsforskning er ikke én metode, men et system av kilder, verktøy og strategier som utfyller hverandre. Noen koster litt, andre er gratis. Denne artikkelen omhandler de som er gratis.



Av Truls M Eskelund,
Seniornett Larvik
Foto: Privat

Landets hukommelse

Nasjonalbiblioteket (NB) er en gullgruve for oss som driver med slektsforskning, og mange undervurderer hvor mye du faktisk kan finne der. Nasjonalbiblioteket er ikke et arkiv med personregistre slik som Digitalarkivet, men det gir deg kontekst, miljø, bilder, lokalhistorie, aviser og publikasjoner som gjør slektsfunnene enda mer levende.

Nasjonalbiblioteket er Norges fremste institusjon for innsamling, bevaring og formidling av norsk kulturarv. På denne måten fungerer det som landets hukommelse, et sted der alt som publiseres i Norge eller av nordmenn i utlandet, tas vare på for framtiden. Dette inkluderer bøker, aviser, tidsskrifter, film, foto, musikk, kart, plakater og digitale medier.

Biblioteket, slik vi kjenner det i dag, har vokst fram fra Universitetsbiblioteket og styres av Pliktavleveringsordningen. Det finnes en fysisk avdeling i Oslo og en digital i Mo i Rana. I Oslo kan du få tilgang til lesesaler, forskningsrom og til materiale som ikke er digitalt tilgjengelig – samt spesialhjelp fra fagbibliotekarere.

Vet noe, men ikke alt

Avismateriale er en av de mest brukte kildene i slektsforskning. Det meste av avismateriale er digitalisert, og her kan du finne dødsannonser, kunngjøringer om bryllup og konfirmasjoner, notiser om ulykker, reiser og salg av eiendom, omtaler av lokale personer og annonser for bedrifter som slekt og familie har drevet. Dette samlet gir både fakta og

kontekst rundt livene til menneskene du leter etter informasjon om.

En av utfordringene jeg støtte på tidlig da jeg forsket på min gamle slekt, var at jeg ikke kjente fornavnet til personen jeg lette etter. Det var alminnelig for noen år siden å bare bruke etternavnet. Jeg kjente til en fjern slektning som het Aas til etternavn, men ikke fornavnet. Jeg visste imidlertid at han var tømmermester i Moss, og jeg kjente også noenlunde til tidsepoken. Alt dette gjorde det lettere å søke etter fornavnet.

Start bredt

I Nasjonalbibliotekets søkefelt kombinerte jeg ordene «Aas», «Moss», «tømmermester» og eventuelt «byggmes-ter». Dette ga treff i aviser, annonser, bedriftsomtaler, nekrologer, og artikler om byggeprosjekter. Aviser er ofte den beste inngangen når du mangler fornavn. Husk å bruke anførselstegn før og etter ord eller søkefrase. Om du vil søke på «Aas» og byggeprosjekter, kan du bruke tegnet **tilde**, som ser slik ut ~. En tilde i en søkefrase er et symbol som brukes for å utvide søket med synonymer og nærliggende begreper. I mitt tilfelle ga dette for eksempel «Aas byggeprosjekter» ~7. Da vil det være mellom null og sju ord imellom Aas – og kilder der Aas er omtalt.

Jeg erfarte at det lønner seg å gå bredt ut i søket. I mitt tilfelle søkte jeg i annonser for håndverkere, meldinger om byggesaker, omtaler av lokale firma og dødsannonser, som tidligere sto med tittel på avdøde. Det kan også lønne seg å forsøke ulike stavemåter,

Slektsforskning

for eksempel Aas / Ås / Aass. I ett av disse søkene fikk jeg opp et fornavn: Trygve. Når jeg nå hadde fornavnet, ga dette mange flere muligheter for søk. Jeg måtte likevel passe på å søke både på «Trygve Aas» og «Aas, Trygve», for jeg visste at i enkelte registre ble etternavnet stående først. Dette gjelder for eksempel i kirkebøker. I søkemotoren på Nasjonalbiblioteket søkte jeg videre på året jeg visste Trygve Aas hadde vært aktiv i yrkeslivet. Da kunne jeg også søke spesifikt på det året, for eksempel (Year:1950), som viste avisartikler, annonser, eller kunngjøringer utgitt det året.

Oppsummert bruker Nasjonalbiblioteket en kombinasjon av fritekst-søk, frasesøk med anførselstegn og jokertegn. Her er det som fungerer:

1. **Anførselstegn** (« ») for eksakte uttrykk «Aas Moss» og «tømmermester Aas»
2. **Søk med jokertegn** etter ukjente endinger (trunkering):

- Stjerne (*) for å fange opp ord som begynner likt. Tømmer* gir treff på tømmer, tømmermann, tømmermester
- Aas* - som gir Aas, Aass, Aasen
- Merk at du ikke kan bruke joker-tegn i begynnelsen av ordet

3. Nærhetssøk

- Du kan søke etter ord som er i nærheten av hverandre. Sett ordene i frase og legg til ~ (tilde) og antall ord det kan være mellom. For eksempel «Aas Moss» ~ 5

4. Fuzzy søk

- For å fange opp ulike skrive-måter av et ord eller en skrive-feil kan du legge til en fuzzy operatør. ~1 (skiller seg fra nærhetssøk ved at du ikke bruker anførselstegn). Dess høyere tall, dess mer utvider den for å fange opp varianter. For eksempel vil et søk etter Aas~1 også få treff på Aas, Ås, Aass



Se ellers mange gode søketips her:
<https://www.nb.no/hjelp-og-informasjon/slik-soker-du-i-samlingen/>

Bruk bildearkivet

Da jeg nå hadde funnet personen jeg lette etter, også med fornavn, kunne jeg begynne å lage en hel historie rundt denne slektningen. Jeg fant gamle bilder av byggmesterfirmaer i Moss, byggeprosjekter, portretter samt miljø-

bilder fra perioden. I Nasjonalbiblioteket kan du finne både bøker, aviser, bilder, tidsskrifter, radioprogrammer, kart, filmer og fjernsynsprogrammer.

Som sagt kan du kombinere flere søk fra ulike kilder. Det kan også lønne seg å bruke Digitalarkivet samt Gravferdsminner fra Slekt og Data.

Illustrasjonsbilder: Nasjonalbiblioteket

Hva er digitalarkivet?

Digitalarkivet er Arkivverkets åpne, nasjonale plattform for historiske kilder. Tjenesten samler, bevarer og tilgjengeliggjør digitaliserte arkivmaterialer, som folketellinger, kirkebøker, skrifter, emigrantprotokoller og en rekke andre historiske dokumenter. Målet er å gjøre Norges historie søkbar og tilgjengelig for alle, om du driver med slektsforskning, lokalhistorie, akademisk forskning eller om du bare er nysgjerrig på fortiden. Plattformen er gratis og åpen for alle.

Digitalarkivet er en viktig kilde som kan brukes i kombinasjon med Nasjonalbiblioteket. Her er det et hav av informasjon. De har en hel side bare om slektsgranskning. Det kan du lese om her:
<https://www.digitalarkivet.no/content/start-genealogy>

– Snakk med eldre slektninger og med bestemor og bestefar mens du ennå kan.

Slekt og Data

Slekt og Data – slektogdata.no – gjør slektsforskning enklere. Selv uten medlemskap har du god tilgang til flere søk. Da jeg meldte meg inn, ble det fart på slektsforskningen. Medlemskap gir utvidet tilgang til søk etter slektninger. Jeg trenger blant annet ikke å vite eksakt hvilken kommune min gamle slektning bodde i, men kan søke direkte etter navnet, og jeg får en utvidet kunnskap til å finne mine røtter.

Etter å ha logget inn, dukker flere muligheter opp. Her er tips til hvordan starte med slektsforskning, du kan se webinarer både i sanntid og på det som er sendt tidligere. Det er også en side med «Gravminner». Her finnes et rikholdig arkiv med bilder av gravstener. Da jeg søkte på mine gamle besteforeldre, dukket gravsteinen til min farfar opp. Jeg husket at jeg hadde hørt at han hadde en bror som døde bare 11 år gammel. Brorens navn sto på gravsteinen, med navn, fødselsår og dødsår. Dette ga meg ytterligere mulighet til å forske videre på min gamle slekt.



– Den gleden vi får tilbake fra medlemmene, som føler de har fått hjelp til å løse en skikkelig krise, er uvurderlig, sier en av datahjelperne i Seniornett Norge. Her er de samlet til pizza og fagprat.

Livredderne

De tar telefoner på løpende bånd. Hver dag, mandag til fredag. Fra medlemmer som ringer til Seniornett fordi de trenger data-hjelp. Om e-post, passord, pålogging, nettbank, BankID, svindel-frykt, oppdatering av programvare og mye, mye mer.

Av: Hanni W. Petersen, Seniornett Norge. Foto: Kirsten Moe, Seniornett Norge

I snitt besvarer hver av Seniornetts datahjelper rundt 300 henvendelser i året. Tilbakemeldingene fra medlemmene taler et klart språk: – Du reddet dagen min, tusen takk!

Rundt 20 frivillige datahjelper er hver uke koblet opp i Seniornetts telefonsystem. Mellom ni og halv fire, alle hverdager, tar de imot dataspørsmål fra medlemmer rundt om i landet. I 2025 håndterte de 5 250 henvendelser.

Datahjelperne i Seniornett får opplæring og oppfølging, de har signert taushetserklæring og jobber etter Seniornetts etiske og faglige prinsipper.

Kunne du tenke deg å bli en digital livredder og være med som datahjelper på telefon i Seniornett Norge? Send en e-post til roar.kristiansen@seniornett.no, eller ring 22 42 96 26.

– Jeg får brukt alt jeg kan fra før, pluss litt til. Ofte vet jeg ikke noe om det jeg blir spurt om. Da foreslår jeg bare at vi prøver å finne ut av det sammen. Det fungerer så fint.

Spørsmål og svar fra datahjelpen

Jan Fredrik Gunvaldsen er datahjelper i Seniornett på femte året. Her er svar fra ham på to veldig vanlige spørsmål datahjelpen får fra innringere.



Jan Fredrik Gunvaldsen er datahjelper i Seniornett. Foto: Kirsten Moe, Seniornett Norge

Spørsmål: Er denne e-posten svindel?

Svar: Mange får e-poster eller meldinger de føler seg usikre på. Det kan godt være fra kjente aktører.

Er det naturlig at denne meldingen kommer til deg? Sjekk for reell avsenderadresse, stavfeil eller merkelig norsk språk. Er det en lenke du skal trykke på? På telefonen kan du holde fingeren på lenken og på din pc kan du holde musa over lenken. Da dukker den reelle avsenderadressen opp. Hvis den ikke stemmer med forventet avsender, er det sannsynligvis svindel. Svindlere benytter seg typisk av en adresse som kan ligne, men ikke er helt lik, som posten-norge.no (riktig adresse er posten.no).

Svindlere er ute etter opplysninger som for eksempel kontonummer og BankID. Har du likevel trykket på lenken, ikke oppgi personlige opplysninger. Lukk siden og slett e-posten.

Spørsmål: Må jeg oppdatere enheten?

Svar: Mobiltelefoner, nettbrett og pc-er vil alle få oppdateringer. De fleste blir gjennomført automatisk uten at du merker det. Noen krever litt mer av deg, som en omstart av maskinen.

Under overflaten er enheten en komplisert datamaskin (selv en mobiltelefon). Oppdatering sørger for feilrettinger, endring av funksjonalitet eller ny funksjonalitet. Det er rett og slett forbedringer vi snakker om og en del av sikkerheten til enheten din. Oppdateringer som krever omstart, kan du utsette til et tidspunkt som passer deg. Oppdater mobiletelefonen når du likevel skal lade den. En pc kan du oppdatere når du avslutter ditt arbeid. Trykk på Start (blå firkant) og velg På/Av. Deretter velger du Oppdater og Avslutt. Oppdateringen blir fullført neste gang du starter opp din pc.

Jeg anbefaler alltid å gjennomføre oppdateringer.

Passord, innlogging og sikkerhet

Brukernavn, passord og innloggingsinformasjon kan oppleves som en uoversiktlig jungel som det er krevende å holde styr på. Her følger noen tips og anbefalinger.

Av: Helge Selstø, Seniornett Norge

Passord er en nøkkel som gir tilgang til veldig mye i den digitale verdenen. Skal du lese aviser du abonnerer på, se en film eller bruke apper som krever at du er logger inn, må du alltid ha både et brukernavn og et passord tilgjengelig.

Dersom det i tillegg kreves ekstra sikkerhet der du logger inn, må du bruke totrinnsautentifisering. Totrinnsautentisering er den sikreste varianten av pålogginger. Den setter ekstra krav til hvordan du oppbevarer passordet ditt og til styrken på passordet.

Hva er et sterkt passord?

Den digitale verdenen er blitt skumlere, og det stilles stadig strengere krav til hver av oss når det gjelder sikkerhet. Det merkes også for passord. For noen år siden var det godt nok med enkle passord som også var lette å huske. Sånn er det ikke lenger.

I dag bør de fleste passord være sterke og unike. Dette vil si at de må bestå av et minimum antall tegn, en kombinasjon av store og små bokstaver, samt også ha tall og spesialtegn. Et passord kan for eksempel se slik ut:

Potet&Pølse95. Her oppfylles kriteriene beskrevet over, men siden det inneholder to ord som er vanlige, er det likevel ikke bra nok. *Pøtåt&Poslh95* vil i dette tilfellet være et mye bedre passord, men samtidig mye vanskeligere å huske. Et tips kan være å bruke en strofe fra en sang eller fra et annet sted og kombinere det med noen spesialtegn.

På mobiltelefoner og nettbrett kan passordproblemstillingen løses med biometri for innlogging istedenfor passord, som betyr at du benytter ansikts-gjenkjenning eller fingeravtrykk for å logge inn.

Hvordan huske passord?

Mange bruker passord-apper for å lagre og huske passordene sine. For andre kan et alternativ være å notere passordene i en notisbok. Husk da at du alltid oppdaterer passordene når du endrer dem, og oppbevar denne notisboken på et sikkert sted.

BankID og passord

Passordet til BankID-en skal *ikke* deles med andre, selv ikke nær familie. Dette

passordet må heller ikke skrives ned. Din BankID er en formell signatur som kan brukes til for eksempel å skrive under på lån eller til kjøp og salg av eiendom. Dette er det kun du selv som skal kunne gjøre.

Det er greit å være klar over at bankene er raske med å stenge BankID-en dersom de får mistanke om at BankID-en blir brukt av andre.

Trenger du hjelp i nettbanken og til å betale regninger, er en anbefaling å legge til en person du har tillit til som disponent i nettbanken. Det vil si at personen får fullmakt til å hjelpe deg inne i din nettbank, men vedkommende logger seg inn med sin egne BankID, ikke din. Disponent kan legges til inne i nettbanken eller ved å ta kontakt med banken for hjelp.

God digital sikkerhet handler ikke om å huske alt, men om å gjøre de riktige valgene. Unike passord, totrinnsautentisering og en trygg håndtering av BankID gir deg bedre kontroll i en stadig mer krevende digital hverdag.

– Lag unike passord for hver tjeneste du bruker!

Dette er oppfordringen fra Norsk senter for informasjonssikring (NorSIS), som er en del av Nasjonal sikkerhetsmyndighet. De forklarer:

– Folk som bryter seg inn i digitale systemer, vet at vi er vanedyr, og de samler vanlige passord i lister. Når de vil bryte seg inn i et system, prøver de gjerne passordene på listen først. En datamaskin kan prøve tusenvis av slike passord med alle sine varianter på et øyeblikk. Som regel er det noen som har valgt et passord på listen. Erfaring tilsier også at vi liker å bruke det samme passordet flere steder fordi det gjør det lettere å huske. Et funnet passord prøves derfor gjerne flere steder, og én tapt konto kan fort bli flere.



Bildet er KI-generert
av Helge Selstø

Hva er filendelse og filtype, og hvorfor er det viktig?

Når du bruker en datamaskin, møter du hele tiden filer: dokumenter, bilder, musikk og videoer. Filnavnet er viktig, men minst like viktig er filendelsen. Det er den lille «halen» etter punktumet, som forteller hvilken fil det er.

Eksempler kan være dokument.docx, bilde.jpg, regneark.xlsx, der «halen» er docx for en wordfil, jpg for en bildefil og xlsx for et regneark. Filendelsen gjør at datamaskinen vet hvilket program som skal åpne filen.

Uten filendelser må du åpne hver fil for å finne ut hva den inneholder. Dobbelklikker du på en fil med .docx, åpnes den i tekstbehandlingsprogrammet Word. En .jpg-fil åpnes som bilde, .xlsx som et excel regneark. Filendelser gjør det altså enklere og mer effektivt å bruke filer.

Vi møter daglig mange ulike filtyper: .doc/.docx (Word), .odt (LibreOffice), .pdf, .xls/.xlsx (Excel), .ods, .ppt/.pptx (PowerPoint), .odp, bildefiler som .jpg og .png, tekstfiler (.txt) og komprimerte filer (.zip). Operativsystemet holder oversikt over hvilke programmer som åpner hvilke filtyper. Hvis du skal endre (konvertere) til en ny filtype, må du bruke et program som «lagrer som» i det nye formatet. Å bare endre filendelsen konverterer ikke filen. Noen filformater er laget med såkalt åpne standarder, som .odt, .ods og .odp. Disse sikrer bedre kompatibilitet (samhandling) på tvers av plattformer.

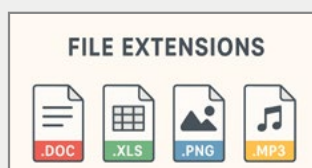


Av: Kai Andersen,
Seniornett Halden

Filendelser er også viktige med tanke på sikkerhet. Ukjente .exe-filer kan være farlige.

Hvorfor jeg foretrekker rikt tekst-format (rtf)

Rich Text Format (.rtf) kan åpnes av nesten alle tekstbehandlere på Windows, macOS og Linux. Det støtter grunnleggende formatering som fet og kursiv tekst, skrifttyper og avsnitt. Selv om .rtf ikke har avansert layout på linje med .docx, er enkelheten en styrke. Dokumentet kan deles og åpnes overalt og har lang levetid. Derfor er .rtf et trygt og praktisk valg når kompatibilitet og tilgjengelighet er viktigere enn avanserte funksjoner.



Stor kommune trenger aktive seniorer

Nysgjerrighet, kunnskap og møte med nye mennesker. Dette kjennetegner Seniornett Ringsaker.

Av: Mari Bjørke, Seniornett Ringsaker

Mer enn 6 500 innbyggere i Ringsaker er over 65 år. Seniornett Ringsaker ble etablert i januar 2025 og har 85 medlemmer, hvorav 5 i styret og 8–10 veiledere. Vi holder ukentlige datakafeer med alt fra 8 til 50 deltakere. Frivilligsentralen i Moelv, en gammel herredsstyresal på Nes og biblioteket i Brumunddal er våre faste møtesteder. Datakafeene gir både kunnskap, kaffekos og gode samtaler. Det arrangeres stormøter for hele kommunen vår og høst. Vi har gjennomført kurs om fotobok, og det er i tillegg ideer om kurs i slektsforskning og digitale strikkenettverk.

Ringsaker kommune støtter oss

Eldrerådet og kommunen tok initiativet til oppstart av foreningen. Det nyvalgte styret kom i gang med faste datakafeer fra mars 2025. Kommunen har bidratt med møterom, pc-utstyr, kaffe og kake. Dette har gjort det mulig å holde møtene åpne for alle.

Datafé på to timer

På møtene kombinerer vi korte innledninger med personlig hjelp. Individuell



– Jeg skal lære å kjøpe billett, sier 79 år gamle Irene Frankmoen til veileder i Seniornett Ringsaker, Mari Bjørke. I september 2025 var Seniornett Ringsaker på Innlands-sendinga til NRK Nyheter. Foto: Ruth Barstein

oppfølging krever mange veiledere. Rekruttering og kurs for veiledere er og blir viktig. På stormøtene har vi hatt eksterne innledere med tema som digital arv, bank og sikkerhet og Politiets nettpatrolje. Slike opplegg gir oss mulighet for økt oppmerksomhet og rekruttering.

Synlighet og innhold

Stand under Eldreuka, bruk av kommunens infokanaler og egne Facebook-sider synliggjør aktiviteten vår. Våren 2026 var fokus på basisferdigheter som oppsett på mobil og pc, filbehandling, e-post og apper. Vi planlegger stormøte om kunstig intelligens i juni.



Høyt under taket

Stemningen i salen er god, latteren sitter løst og ingen er engstelige for å stille «dumme» spørsmål. – Her er det veldig høyt under taket, sier Wenche med ettertrykk. Hun er en av 40 medlemmer som stiller på Seniornett Nord-Odals møte på biblioteket i Sand en mandag i midten av februar.

Tekst og foto: Hanni W. Petersen, Seniornett Norge

Seniornett Nord-Odal er en ganske fersk lokalforening. Opprettet i 2021 og med snaue seks medlemmer i starten. I dag er de 91 medlemmer, har faste aktiviteter og en solid tilhengerskare.

Jon Erik Drugli er leder for Seniornett Nord-Odal. Med seg har han sekretær Anne Nygård, tidligere pedagog og med orden og oversikt over det meste. Begge har vært med fra starten og satt sitt personlige preg på virksomheten.

De har nedlagt utallige timer på å få det hele til å gå rundt. Men det er det verdt. – Jeg får fryktelig mye igjen for dette, da, helt personlig. Synes det er veldig morsomt, ellers hadde jeg ikke drevet med det, sier Jon Erik.

Blir klokere av Seniornett

I Seniornett Nord-Odal har de faste møter, de kaller det kurs, hver mandag, minus første mandagen i måneden. Nytt

er at de har kurs en gang i måneden på Austvatn, et annet tettsted i kommunen. En-til-en veiledning tar de etter møtene når noen melder behov for det. De har fire veiledere i Nord-Odal og ønsker seg flere.

På mandagsmøtet 16. februar er kjelleren på biblioteket fullsatt med ivrige seniorer. De er klare for å lære noe nytt og å høre Morten Bolstad fra Seniornett Norge holde foredrag om digital arv. Temaet engasjerer, det noteres flittig, og mange i salen har spørsmål.

– Jeg skjønner mer og mer av hvor komplisert det digitale egentlig er. Men Seniornett gjør oss klokere på det, påpeker Birgitta fornøyd. Hun er på møtet med venninne Elisabeth, som smilende forteller at de både danser sammen, synger sammen og er hos Seniornett sammen.

Ingen spørsmål er dumme

Stemningen i salen er god, praten i pausene går lett. Det serveres hjemmelaget fyrstekake og varm kaffe, det høres mye latter.

– Her er det veldig høyt under taket, understreker Wenche på første rad, og humrer litt over alle de «dumme» spørsmålene hun innimellom kommer med. Som alle er enige om at ikke er dumme – de lurer på akkurat det samme selv.

Elisabeth på bakerste rad innrømmer at hun slett ikke skjønner alt det digitale. – Men jeg kjenner det igjen når jeg hører det her på møtene og når det repeteres. Det er veldig fint.



– Jeg skjønner mer og mer av hvor komplisert det digitale er. Men Seniornett gjør oss klokere, sier Birgitta fornøyd. Hun stortrives på samlingen sammen med venninne Elisabeth.

Går i ring

– Vi bruker mye tid på nettopp dette med repetisjon, forteller Jon Erik.

De trenger ikke å finne på nye temaer hele tiden eller avansere så mye heller. Her er det grunnleggende kunnskaper og aktuelle problemstillinger fra hverdagen som står på dagsordenen – og som gjentas.

– Vi går mye i ring og tar ting tilbake igjen. Begynner på nytt med det grunnleggende om igjen og om igjen. Tror ikke det er så hakkandes galt å høre ting for fjerde eller femte gang heller. Det er jo da det begynner å sitte, sier Jon Erik og avslører at også han har pedagogisk bakgrunn, og det fra voksenopplæring.

Løse i snippen og inkluderende

Tron på bakerste rad forteller at hver gang de møtes her, lærer han noe nytt. Samtidig understreker han hva som er det aller viktigste for ham.

– Det sosiale er det aller fineste! Jeg møter koselige og fine folk her, det liker jeg veldig godt.

Alle som møter opp på kursene og

Aktivitet i lokalforeningene

møtene i Seniornett Nord-Odal, blir ønsket velkommen av lederteamet, Jon Erik og Anne. De mener at noe av suksessfaktoren til Nord-Odal ligger her. At første forutsetning for å lykkes må være at alle føler seg sett og velkommen på møtene. Trygt og inkluderende, skal det være. Anne kjører alltid opprop av frammøtte på møtene.

– Dette er en måte å se folk på, det også, sier hun smilende og medgir at hun liker denne gesten.
– Vi er løse i snippen og ikke så høytidelige, jeg tror det er en viktig grunn til at så mange kommer. De trives i vårt og i hverandres selskap. Det ufarliggjør også det digitale, gjør det mer håndterbart og lettere å lære, sier Jon Erik.

Godt likt

Jon Erik forteller at de har lykkes ganske godt med rekruttering av nye medlemmer i Nord-Odal, blant annet fordi de er godt synlige i kommunen – og har mange venner. De samarbeider med



Jon Erik og Anne har vært engasjert i Seniornett Nord-Odal siden oppstarten i 2021 og synes foreningsarbeidet gir mye mening.

både politi, den lokale sparebanken, kommunen og andre frivillige organisasjoner. Disse deltar innimellom også som foredragsholdere, for eksempel med temaer som nettsvindler, BankId, kommunens hjemmeside og velferdsteknologi. Og ikke minst er disse vennene veldig flinke til å framsnakke Seniornett.

– Faktisk har Sparebanken Nord-Odal selv sagt til oss at vi avlaster og avhjelper dem med henvendelser til dem. De anbefaler gjerne medlemskap i Seniornett, forteller Jon Erik med et lurt smil.

Godt synlige

Han tror også at «folkemøtene» de har arrangert, er smarte grep for å få både oppmerksomhet og nye medlemmer. De har rukket å ha fire åpne folkemøter.

– Vi har hatt lokale og nasjonale kjendiser på besøk og har spilt på humor og revy. Fylt storstua på kulturhuset og hatt det både morsomt og hyggelig. Banken sponser med kaffe og kringle.

Verdt å nevne er også at Seniornett Nord-Odal søkte om og fikk innvilget et betydelig beløp for å få gjennomført to av disse arrangementene.

Seniornett Nord-Odal er stadig i lokalavisa, og i 2025 var de flere ganger på tv.

– Det startet som en bredt anlagt aktualitetssak på distriktssendingen til NRK Innlandet. Senere kom det som en sak på riksdekkende tv i programmet Norge i dag for til slutt å ende opp som en av ukens viktigste saker på Nytt på nytt, forteller Jon Erik stolt.



Avtalesignering: Kommunalsjef oppvekst, frivillighet og kultur, Yvonne Bunes (f.v.), kommunaldirektør, Atle Teksum, Anne Nygård og Jon Erik Drugli fra Seniornett Nord-Odal, signerte en samarbeidsavtale mellom Nord-Odal kommune og Seniornett Nord-Odal.

Mektig imponert

Mandag 16. februar 2026 signerte Nord-Odal kommune og Seniornett Nord-Odal en samarbeidsavtale.

– Dette er en merkedag for oss. Nå formaliserer vi vårt allerede gode samarbeid med kommunen, sier Jon Erik Drugli, leder for Seniornett Nord-Odal.

Signeringen foregikk høytidelig på medlemsmøtet i februar, og både kommunaldirektør i Nord-Odal, Atle Teksum, og kommunalsjef for oppvekst, frivillighet og kultur, Yvonne Bunes, var til stede.

– Jeg er mektig imponert over arbeidet Seniornett holder på med i her i Nord-Odal. Dette gjør at folk mestrer livet sitt slik det er i 2026. Jeg har ikke sett maken til frivillig innsats. Dette er

fantastisk viktig for oss i kommunen, sa en fornøyd kommunaldirektør.

Yvonne Bunes supplerer:

– Seniornett bidrar til at folk behersker det digitale. Dessuten gir det en møtearena for sosialt og mentalt påfyll, sa kommunalsjefen og fortalte at hun selv har vært med på et av kursene til Seniornett i kommunen.

– Jeg er glad i å fotografere, og da jeg ble spurt om å bli med og holde et fotokurs, svarte jeg naturligvis ja. Det var både morsomt og lærerikt, og det var veldig inspirerende å oppleve det engasjementet deltakerne viste, avslutter kommunalsjefen.

Strømming – å se og høre programmer på nett

Synes du gode tv-programmer ofte sendes på tidspunkter som passer dårlig for deg, eller at de mest interessante radio-programmene er lagt til helt feil dager? Da kan strømming – streaming på engelsk – være løsningen for deg.

Av: Morten Bolstad og Helge Selstø, Seniornett Norge

Strømming betyr å se «tv» eller å høre «radio», og at alle signalene sendes via internett. Du behøver ikke å se eller høre på en tradisjonell tv eller radio, og du trenger heller ikke å laste ned hele programmet til den lokale enheten du ser eller hører fra (mobil, pc eller nettbrett). Du velger selv når du vil se, og du kan stoppe eller pause underveis.

Det betyr at du ikke ser et program når «det sendes», det vil si lineært, men når du vil, på nett.

Hvordan fungerer strømming?

Når du strømmes, sendes dataene i en kontinuerlig strøm. Enheten din – mobil, smart-tv eller pc – spiller av dataene nesten umiddelbart etter at signalene er mottatt. Det er mange fordeler med dette.

Ingen ventetid: Du trenger ikke vente til en stor film er ferdig nedlastet før du trykker på play.

Plassbesparende: Siden filen ikke lagres permanent på enheten din, tar den ikke opp lagringsplass.

Buffer: Noen ganger dukker det opp et symbol som snurrer på skjermen. Dette kalles buffering. Det betyr at internett-forbindelsen er litt tregere enn avspillingen, og spilleren må hente inn litt mer data før den kan fortsette.

Ulike former for strømming

Det finnes to hovedformer for strømming:

Direktestrømming (live streaming)

Dette er sendinger som skjer i sanntid, akkurat som tradisjonell lineær-tv.

Eksempler er fotballkamper eller nyhets-sendinger på NRK TV.

Strømming (on demand)

Her velger du selv hva du vil se og når du vil se det. Eksempler er Netflix, Disney+, HBO Max eller arkivet til NRK.

Hva trenger du for å strømme?

Siden strømming bruker internett, må du ha en internettforbindelse. Skal du se programmer, trenger du en rask og stabil forbindelse. Skal du bare høre på programmer, er det ikke så viktig med rask internettforbindelse.

For å strømme må du i tillegg bruke en applikasjon (app). Hver strømmetjeneste har sin egen app. Eksempler er NRK-tv, Viaplay, TV2 Play, Netflix, Disney+, HBO, Spotify, Storytel. For å

bruke en strømmetjeneste, trenger du også et abonnement til tjenesten. Gå inn på nettsiden til strømmeleverandøren og opprett et abonnement. Mer om abonnement og kostnad lenger ned i artikkelen.

Strømme på tv

For å strømme til tv trenger du en smart-tv. En smart-tv kan tilknyttes internett, og den har apper. De aller fleste tv-er fra de siste fem årene er smart-tv-er. Skal du strømme direkte på tv-en, må du finne ut hvilke apper din tv har og eventuelt laste ned flere strømmingsapper. Bruk fjernkontrollen til din tv og start med hjem-knappen (symbol med et hus). Her vil du vanligvis finne de appene du har installert og hvordan du laster ned flere apper.

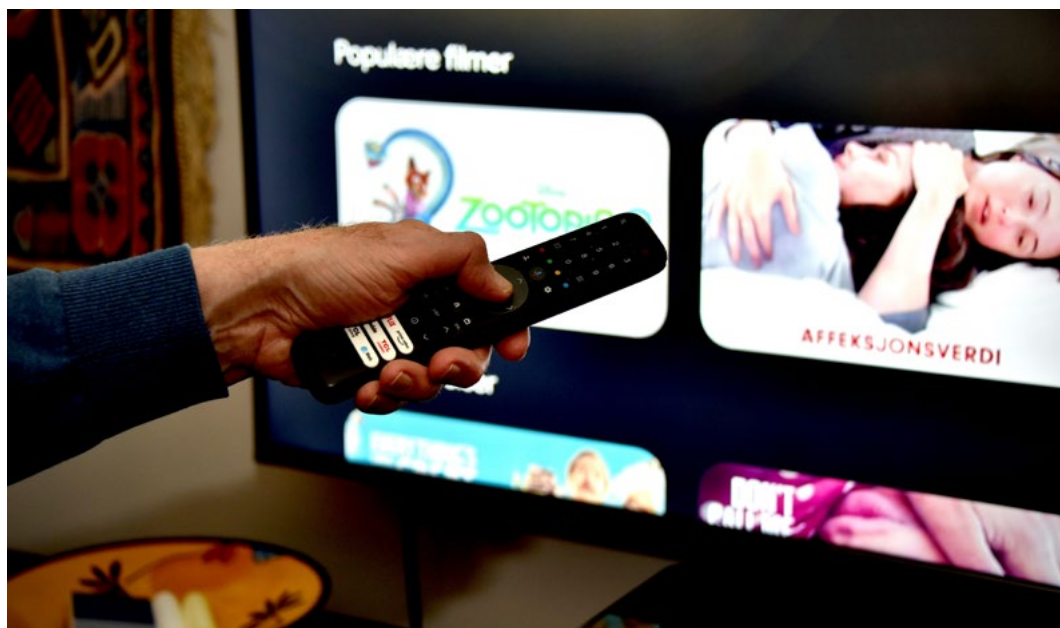


Foto: Helge Selstø, Seniornett Norge

Alternativt kan du strøomme ved å koble på en Apple-tv eller en Chromecast. Dette er bokser du kobler til tv-en og som har strøomme-apper innebygd. Har du et tv-abonnement med digitalboks, for eksempel Altibox, Telia eller T-We, har disse som regel strøomme-apper.

Med Apple-tv eller Chromecast har du en egen fjernkontroll for disse. De fungerer da på samme måte som en smart-tv. Finn ut hvilke apper som er installert og legg til dem du trenger. Se bruksanvisningen som følger med enhetene.

Strøomme på PC

Du kan strøomme direkte til din pc, uansett om det er en MAC, Windows-pc eller Chromebook. Her laster du ned appen for den strømmetjenesten du vil se på.

Noen strømmetjenester kan også brukes via en nettleser, for eksempel EDGE eller CHROME. Da kan du strøomme direkte i nettleseren uten å bruke en egen app. Et godt eksempel her er NRK-tv (nettadressen er <https://tv.nrk.no/>).

Strøomme på nettbrett og mobil

På nettbrett og mobil må du ha apper på samme måte som for pc. Apper finnes i Google Play butikk (for Android) og Apple App Store (for iPad og iPhone). Du kan også strøomme via nettleseren for de leverandører som tilbyr dette, men vi anbefaler å bruke apper, da de er mer praktiske og enklere.

Nettbrett er kanskje den beste løsningen for å strøomme innhold. Her kan du se eller høre dine programmer hvor som helst og når det måtte passe deg. Enkelte tjenester kan ikke spilles av i alle land, men stort sett kan de brukes overalt i verden.

Strømming av kun lyd (radio, podcast eller lydbok) fungerer best via telefonen. Det er lurt å ha en lydenhet tilknyttet telefonen, som ørepropper, øreklokker eller en ekstra høyttaler.

Hvor finnes innhold til strømming?

Det finnes utrolig mye innhold du kan strøomme: filmer, serier og gamle programmer som har vært sendt på NRK. Hvis du vet hva programmet eller videoen heter, kan du søke direkte etter dette. Filmer vises ofte først på kino og gjøres tilgjengelige for strømming etter noen måneder.

Skal du strøomme film, må du som regel betale, men veldig mange filmer kan strømmes uten å betale noe ekstra hvis du abonnerer på en strøomme-tjeneste.

Skal du abonnere på en strøomme-tjeneste, kan du gå inn på nettsiden deres og opprette en konto. Du må legge inn e-postadresse og lage et godt passord. Deretter må du registrere betalingskort. Da har du et løpende abonnement som stopper når du sier det opp.

Har du en tv-avtale, for eksempel Altibox, Telia eller T-We, vil du sannsynligvis ha mulighet til å bruke denne også til strømming.

QUIZ:

Hva betyr forkortelsen?



Spørsmål

1. Hva står URL for?

- a. Universal Reader Login
- b. Uniform Resource Locator
- c. User Registration Link

2. Hva står IP for?

- a. Internet Product
- b. Internet Protocol
- c. Internet Password

3. Hva står Wi Fi for?

- a. Wireless Fidelity
- b. Wide Fiber
- c. Web Fiber

4. Hva er VPN en forkortelse for?

- a. Virtual Private Network
- a. Veldig Privat Nummer
- b. Virtual Phone Number

5. Hva står SMS for?

- a. Sikker Melding System
- b. Snar Melding Sendt
- c. Short Message Service

6. Hva er MMS en forkortelse for?

- a. Multimedia Message Service
- b. Multi Mail Sender
- a. Mobile Media Store

7. Hva betyr LOL?

- a. Laughing Out Loud
- b. Lots Of Love
- c. Lader og ledning



- 1 B) URL – Uniform Resource Locator.
Adressen til en nettside. Det du skriver i adressefeltet i nettleseren.
2 B) IP – Internet Protocol. Den unike adressen som identifiserer en enhet på internett.
3 A) Wi Fi – Wireless Fidelity. Trådløst nettverk som gjør det mulig å koble til internett uten kabel.
4 A) VPN – Virtual Private Network. Kryptert forbindelse som gir trygghet og nettilgang.
5 C) SMS – Short Message Service. Tekstmeldinger sendt via mobilnettet.
6 A) MMS – Multimedia Message Service. Meldingsføneste som lar deg sende bilder, video, lyd og via mobilnettet.
7 A) LOL – Laughing Out Loud. Ler høyt / det var morsomt.

Fasit

Landet rundt



Fremtidsfullmakt er populært

Seniornett Trondheim har temamøter annenhver uke som er åpne for alle seniorer i byen. Den 23. februar var temaet den årlige gjennomgangen av fremtidsfullmakt.

– Dette er populært og trekker mange til møtene. Det gir oss gode rekrutteringsmuligheter også, sier leder for Seniornett Trondheim, Kari Engen.

Datakafé i Tromsø

Seniornett Tromsø startet i fjor høst opp med datakafé på Sydspissen aktivitetshus. De møtes hver 14. dag og driver med mye en-til-en-veiledning.

– Dette er veldig trivelig, og aktivitetshuset er et godt sted å være. Det ene bildet er fra den dagen sola viste seg for første gang i år, utsikten er ganske fantastisk, sier Gunvor Holst, leder for Seniornett Tromsø.



Regional samling i Oslo og Akershus

12. februar var nesten 50 veiledere og styremedlemmer fra lokalforeninger i Oslo og Akershus samlet på Frivillighetens hus i Oslo. Her var det storfint besøk av stortingsrepresentant og eldrepolitisk talsperson i Arbeiderpartiet, Kai Steffen Østensen. Han holdt et innlegg om Eldreløftet og snakket om hvordan frivilligheten og myndighetene kan jobbe sammen for å møte fremtidens utfordringer. Han fikk gode spørsmål og refleksjoner fra veilederne i salen, noe han tydelig satte pris på.



– Jeg skal restarte debatten og seniorpolitikken vår. Dere kommer til å bli invitert til et møte om dette på Stortinget, sa Kai Steffen Østensen. Han ga uttrykk for at han fikk med seg videre mange viktige synspunkter og erfaringer fra dette møtet.



Regional samling i Stavanger

11. februar var 25 veiledere og styremedlemmer fra Stavanger-området samlet i Sandnes for erfaringsdeling og motivasjon.

Tore Vimme, leder i Seniornett Arendal og omegn og landsstyremedlem, delte erfaringer fra Arendal og fortalte hvordan styret og veilederne samarbeider og organiserer kurs, møter og veiledning i flere kommuner. – Gjennom presentasjonen fra Tore og med engasjerte bidrag fra salen, drøftet vi hvordan vi kan rekruttere flere veiledere og ikke minst tilrettelegge for å beholde dem vi har, sa Pia Boholm, som sammen med Kirsten Moe fra Seniornett Norge var med på samlingen.

Regional samling i Haugesund

10. februar møttes 17 styremedlemmer og veiledere til regional samling i Haugesund. Deltakerne kom fra Seniornett Haugesund, Norheim, Åkrehamn, Sveio og Skudenes.

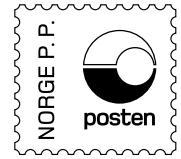
På programmet stod nyheter fra Seniornett, veilederrollen, håndbok for veiledere og rekruttering av nye veiledere.

– Det er utrolig hyggelig og fint å få komme rundt til lokalforeningene og bli kjent med alle dere flotte og dyktige veiledere. Husk at dere er den aller viktigste ressursen vi har i Seniornett, sier Helge Selstø fra Seniornett Norge, som var på plass i Haugesund på samlingen.



Vil du ha SeniorAvisa gratis?

Seniornett Halden utgir sin egen medlemsavis, SeniorAvisa. Denne medlemsavisa utkommer en gang i måneden med rundt 20 sider med stoff som stort sett omhandler data for eldre. Er det noen seniornettforeninger der ute som er interessert i å få denne tilsendt GRATIS, så sender du en e-post til redaktør Kai Andersen på lekterbrygga@gmail.com med navn på foreningen, kontaktperson og mailadresse og vipps, så er du oppført på mailinglista vår.



Returadresse: Seniornett Norge, Postboks 1002 Sentrum, 0104 Oslo

Medlemsfordeler

For kr 450,- pr år får du:

- Fri datahjelp på telefon eller via nettet
- Seniornettmagasinet to ganger årlig i posten
- Ukentlige nyhetsbrev på e-post
- Aktivitet og opplæring i våre 200 lokalforeninger rundt om i landet

Melder du deg inn etter 1. september, gjelder kontingenten også for påfølgende år.



Ja! Jeg vil bli medlem i 

*Fornavn: _____

*Etternavn: _____

*Adresse: _____

*Postnr.: _____ *Poststed: _____

Telefon: _____

E-post: _____

Lokalforening: _____

Andre kommentarer: _____

*Må fylles ut (BRUK BLOKKBOKSTAVER)



Seniornett Norge
Svarsending 3324
0092 Oslo