

Lær å bruke kunstig intelligens



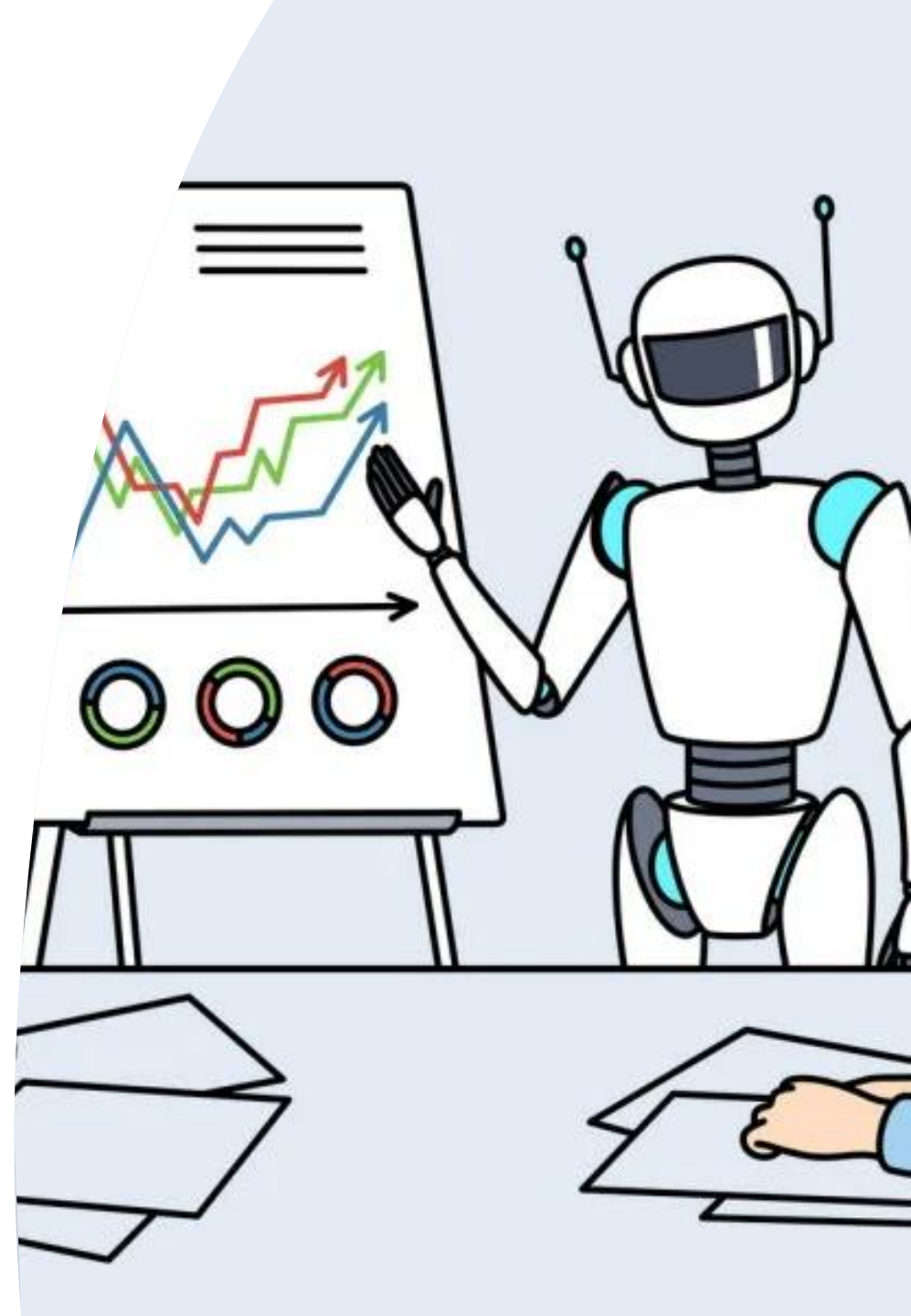
Open AI ChatGPT, tekst og bilde



Google Gemini, tekst og bilde



Microsoft Copilot, tekst og bilde



KI-datasenter er i fokus



IT-giganten Google har bestemt seg for å bygge det som kan bli et av verdens største datasentre i Skien.



*Ikke sensitive opplysninger.
BankID, fødselsnummer,
passord*



DATASENTER: Slik skal datasenteret på Gromstul utenfor Skien se ut. Etter planen skal anlegget være operativt i 2026.

FOTO: GOOGLE



Hele det åpne internettet



«å google en person»

Google kjell martin holen

Al-modus **Alle** Bilder Videoer Nyheter Kortvideoer Nett Mer Verktøy

1881
https://www.1881.no › Person › Ullensaker › Kløfta
Kjell Martin Holen, 47900046, Kløfta, Ullensaker
Kjell Martin Holen · Ring 47 90 00 46 · SMS · Kart · Pærehagen 4, 2040 Kløfta ·
Send blomster til Kjell Martin Holen · Se hva Pærehagen 4 ble solgt for, ...

Gule Sider
https://www.gulesider.no › ... › Ullensaker
Kjell Martin Holen, Pærehagen, Kløfta | person
11. juli 2025 — Detaljert informasjon om Kjell Martin: telefonnummer, adresse,
plassering av hus / leilighet og interessante ting i nærområdet.

LinkedIn · Kjell Martin Holen
Ca. 410 følgere
Kjell Martin Holen – Seniornett Ullensaker
Erfaring · Nestleder · President Elect · Nestleder, Eldrerådet, Ullensaker. okt.
2019 - nå 6 år 9 måneder. Ullensaker.

Bilder

Kjell Martin Holen – Se...
LinkedIn Norge

Kjell Martin Holen – Se...
LinkedIn Norge

Kjell Martin Holen (@k...
Twitter

Korona, Nyheter | Hjel...
Romerikes Blad

Kjell Martin Holen – Se...
LinkedIn Norge

Kjell Martin Holen – Se...
LinkedIn Norge

Vis flere bilder

180.no
https://www.180.no › person › ullensaker › kjell-martin...
Kjell Martin Holen, 47900046, Kløfta
Kjell Martin Holen bor i Pærehagen 4, Kløfta. Postnummeret til denne
adressen er 2040, fylket er Akershus og kommunen er Ullensaker.

Facebook
https://www.facebook.com › kmholen
Kjell Martin Holen (@kmholen)
Kjell Martin Holen er på Facebook. Bli medlem av Facebook for å komme i
kontakt med Kjell Martin Holen og andre du kanskje kjenner. Facebook gir deg...

firmadatabasen.no
https://firmadatabasen.no › person › kjell-martin-holen-1...
Kjell Martin Holen - roller og aksjer - Firmadatabasen.no
Kjell Martin Holen (f. 1950) har 1 rolle i norske selskaper. Finn styreverv,
eierskap og regnskap fra Brønnøysundregistrene og Skatteetaten.



Hele det åpne internettet





Kjell Martin Holen er en samfunnsengasjert lokalprofil fra Kløfta i Ullensaker kommune, som i dag er mest kjent for sitt arbeid med digital inkludering av eldre.  LinkedIn Norge · Kjell Martin Holen +1

Sentrale roller og engasjement

- **Seniornett Ullensaker:** Han er leder for foreningen Seniornett Ullensaker, der han hjelper eldre med å mestre den digitale hverdagen. Blant annet holdt han i 2021 et digitalt møte med daværende statsminister Erna Solberg for å dele erfaringer om opplæring i videotjenester under pandemien. Han holder også foredrag om moderne verktøy, som bruk av kunstig intelligens. *gammel info*
- **Yrkesbakgrunn:** Han har en solid bakgrunn innen IT og telekommunikasjon. Han har blant annet jobbet som bransjeleder for helse i Telenor, der han arbeidet med velferdsteknologi og e-helseløsninger. *ufullstendig info*
- **Kløfta Rotaryklubb:** Holen er aktiv i det lokale organisasjonslivet og har vært engasjert i [Kløfta Rotaryklubb](#), hvor han blant annet har bidratt til lokale innsamlingsaksjoner. *overdrevet*
- **Kultur og lokalmiljø:** Han har engasjert seg i bevaringen av lokal kulturhistorie i Ullensaker. Blant annet har han vært involvert i arbeidet med å reise et minnesmerke over visesangeren Stein Ove Berg på Kløfta.  LinkedIn Norge · Kjell Martin Holen +5

Ønsker du mer informasjon om hans arbeid i **Seniornett** eller hans tidligere prosjekter innen **velferdsteknologi**?

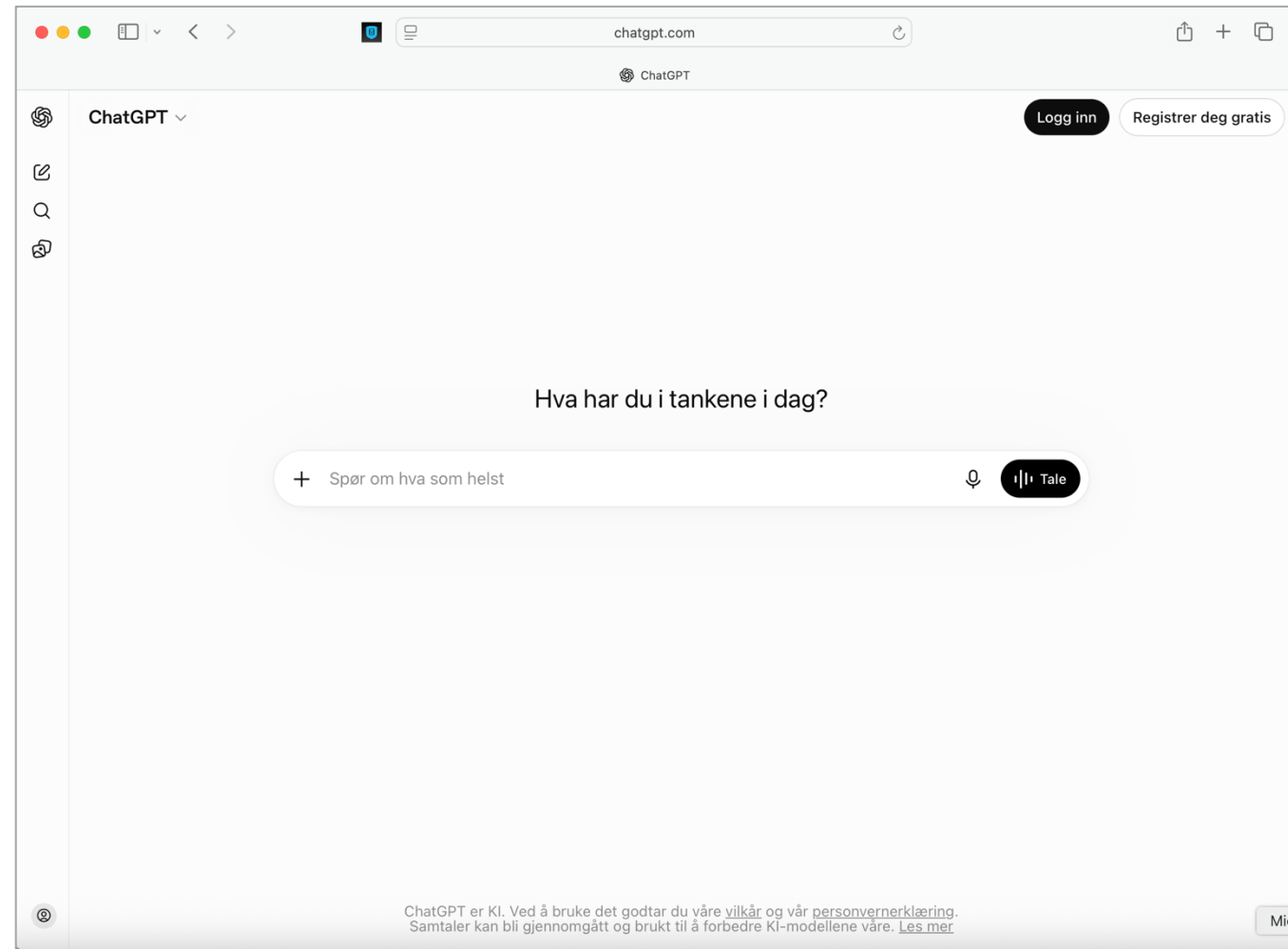


Hele det åpne internettet





- Søk etter **chatgpt.com** i nettleseren
- Last inn appen fra Google Play eller AppStore
- Logg inn eller lag ny konto med epost og passord.



Spør om:



1. Hva handler Et dukkehjem av Ibsen om?
 - Er Nora en god rollefigur for kvinnekamp?
 - Har vi en god Nora i dagens Norge?
 - + +

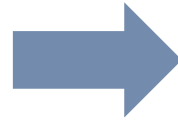
2. Lag en tale (eller sang) til konfirmasjonen til mitt barnebarn som er jente, 15 år.
 - Hun heter Vilma
 - Liker å spille håndball
 - Liker ikke å rydde på rommet
 - + +

3. Hvordan bytte passord på Facebook?

Last opp et bilde



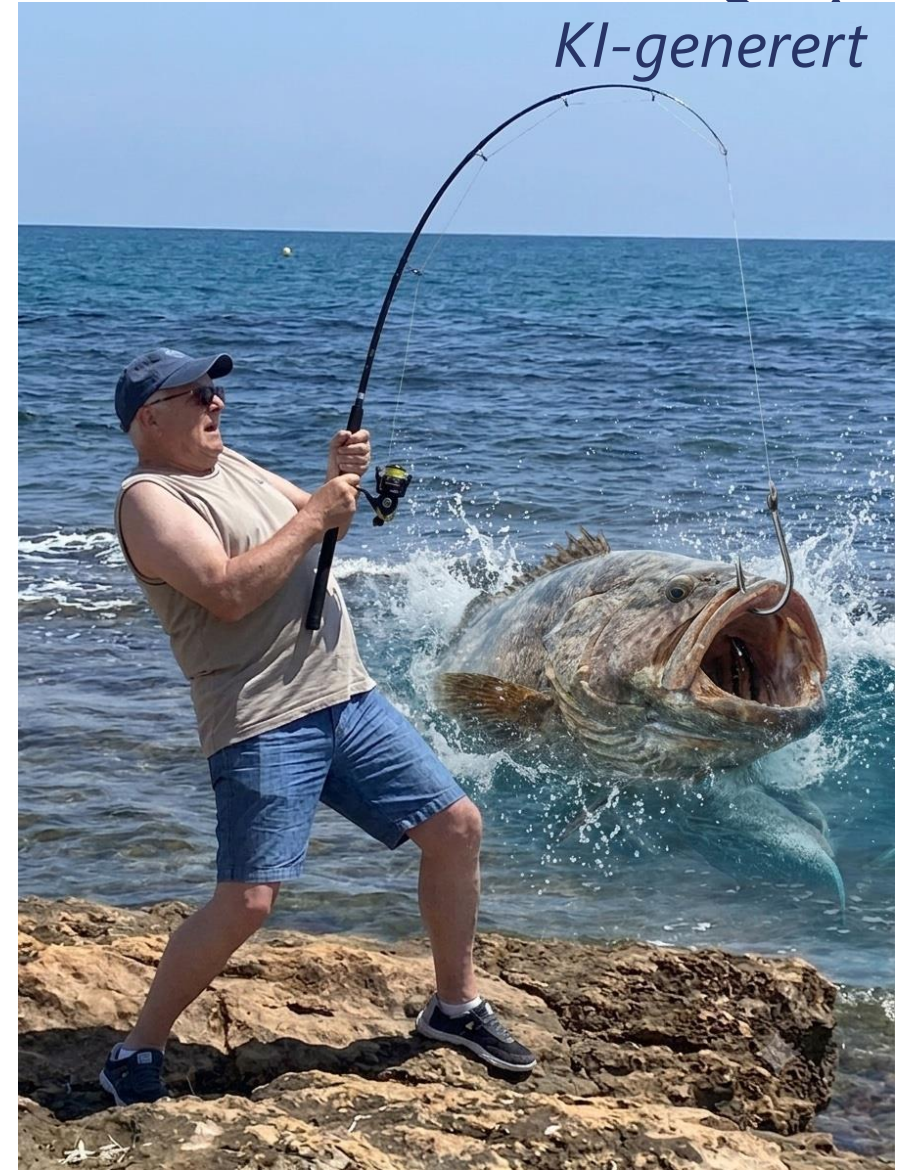
Sommerens feriebilde



Seniornett
ULLENSAKER



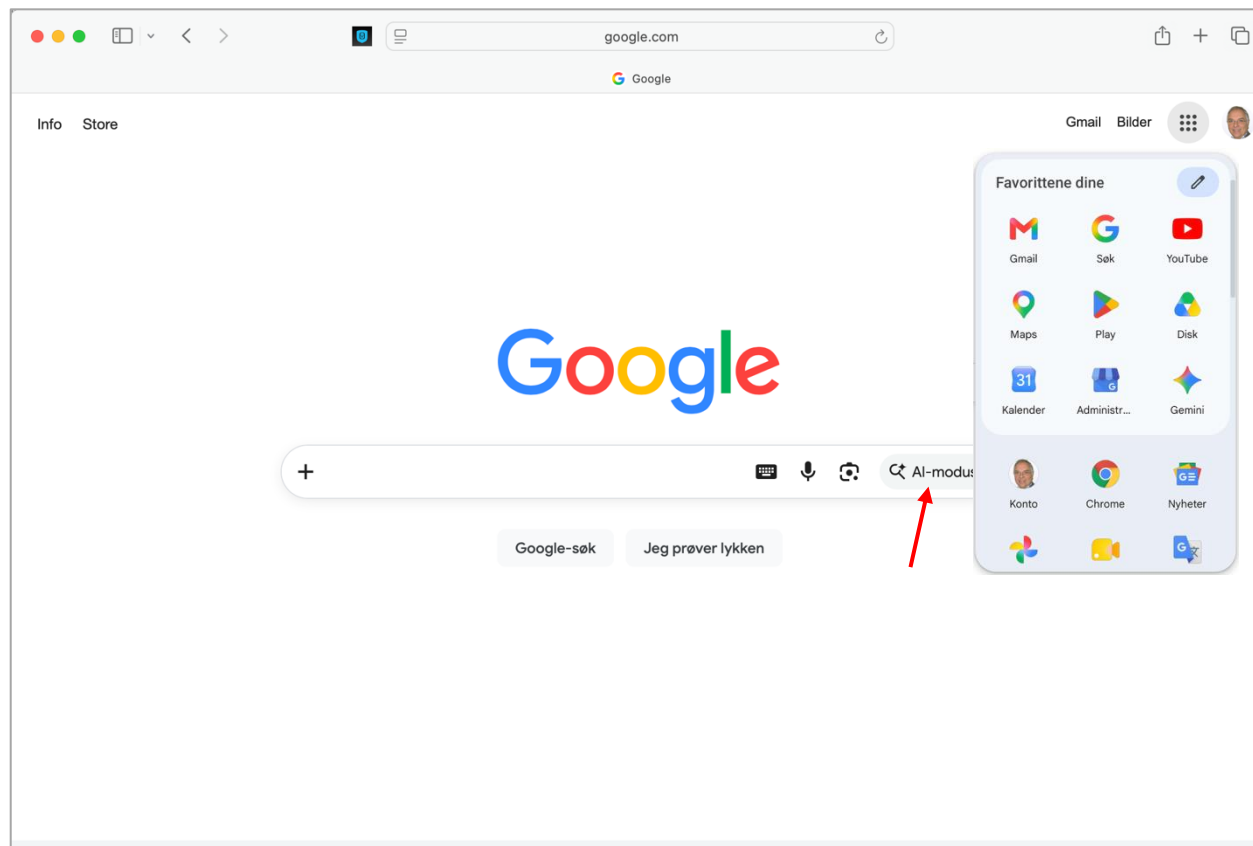
KI-generert



Gemini



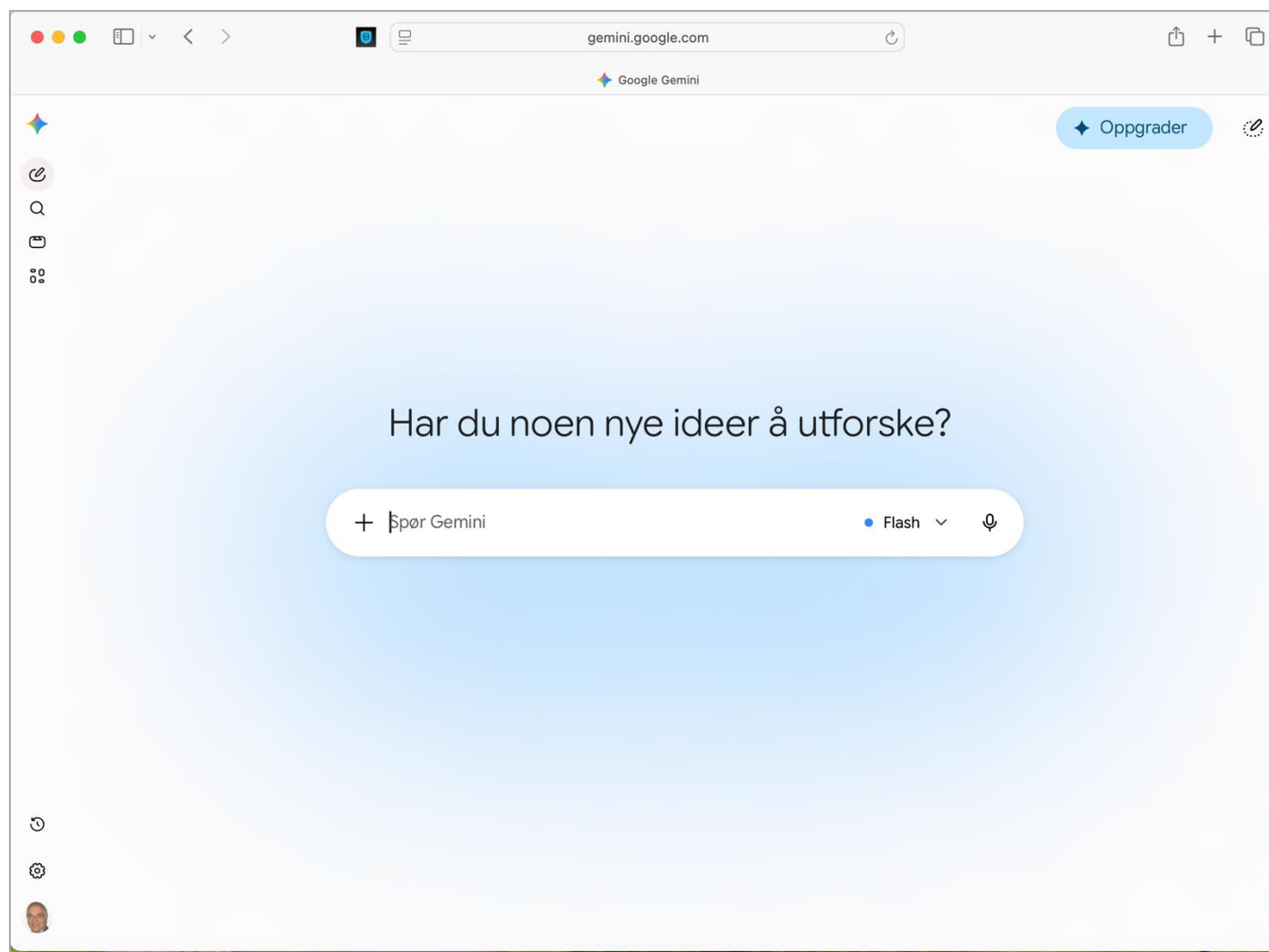
- Gemini finner du på Googles startside. Klikk på de ni prikkene oppe til høyre eller søk **gemini.google.com**.
- På mobil laster du inn **Google Gemini** fra Google Play eller AppStore
- Logg inn med din eksisterende Google-konto og godta vilkårene for å starte



Gemini



- Gemini finner du på Googles startside. Klikk på de ni prikkene oppe til høyre eller søk **gemini.google.com**.
- På mobil laster du inn **Google Gemini** fra Google Play eller AppStore
- Logg inn med din eksisterende Google-konto og godta vilkårene for å starte



Flere eksempler på bruk av +



Jobb og produktivitet

- Kan du oppsummere denne eposten for meg?
- Lag en agenda for et prosjektmøte
- Forklar dette dokumentet kort og enkelt

Teknologi

- Forklar hvordan jeg kan få større musepeker på min PC
- Hvorfor får jeg ikke oppdateringer i Windows Update
- Hvordan lager jeg en mappe i e-post

Flere eksempler på bruk av +



Skriving

- Kan du forbedre denne teksten?
- Skriv et innlegg på Facebook om (tema)
- Gi meg idéer til en presentasjon om (et tema)

Forklaring

- Forklar kvantefysikk på en enkel måte
- Hva er forskjellen mellom renter og avkastning?
- Hva betyr dette begrepet?

Eksempler på bruk



Middag

- Hva kan jeg lage til middag i dag?
- Lag en ukeplan for sunn kost
- Hva bør jeg pakke med til en weekendtur?

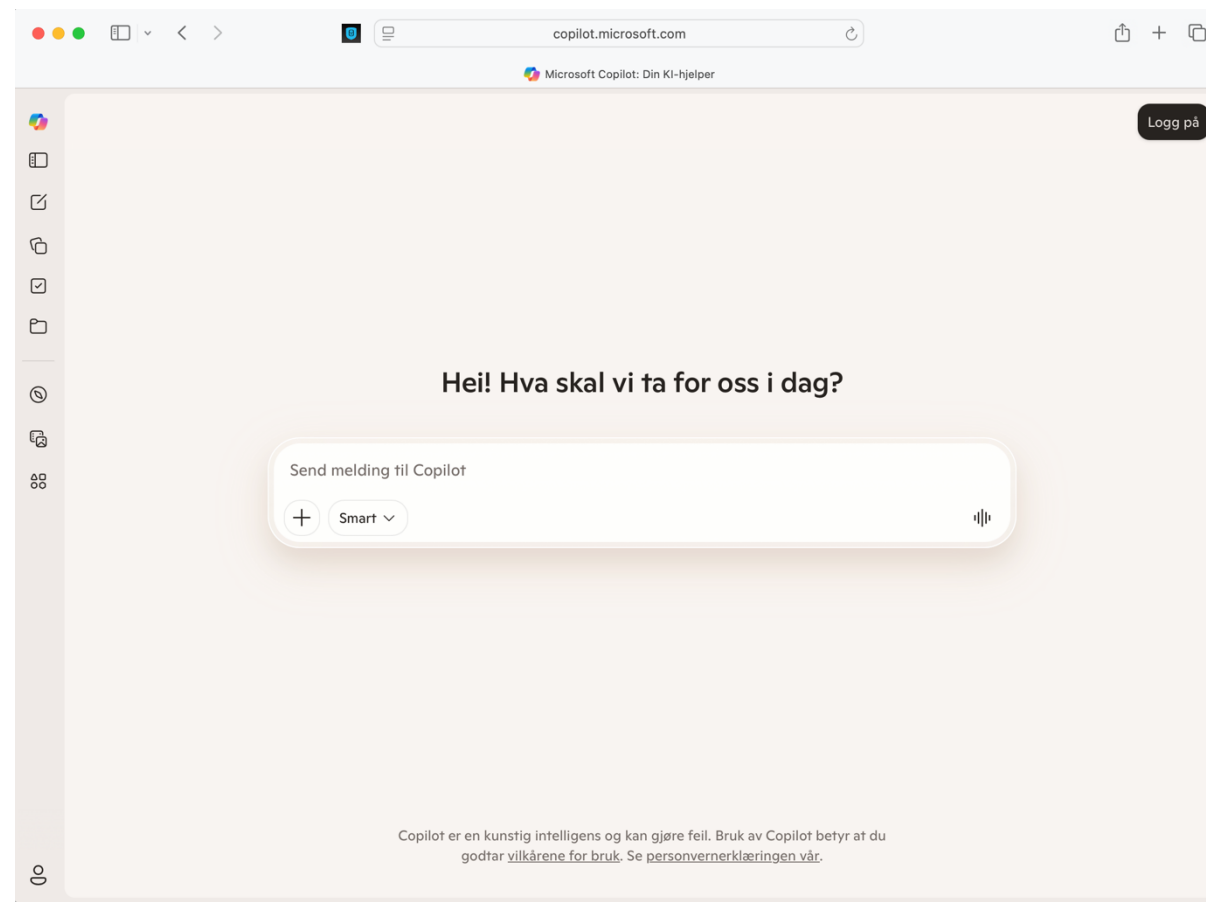
Idéer

- Gi meg idéer til en bursdagsfeiring
- Hvordan kan jeg spare mer penger?
- Lag en enkelt businessplan for (tema)

Copilot



- Copilot finner du på Microsoft Edges startside eller ved å søke på «bing.no» på Internett
- På mobil laster du inn Copilot fra Microsoft Store, AppleStore eller Google Play.
- Logg inn med din Microsoft-konto eller lag ny konto med epost og passord.



Fullstendig dokumentasjon:

seniornett.no

Kunstig intelligens - Seniornett

Seniornett

Om ossFor frivilligeBli frivilligInformasjonLokalforeninger

Få hjelp

Bli medlem

[Hjem](#) > [Temahefter](#) > Kunstig intelligens

Kunstig intelligens



Kunstig intelligens

Detta temaheftet undersøker grunnleggende bruk av Kunstig intelligens:
Microsoft Copilot, Google Gemini og Open AI ChatGPT

Seniornett
Sentralt tilgjengelig

Oppdatert april 2026.

Copilot, Gemini og ChatGPT

- Vi ser på hvordan du kan stille spørsmål.
- Hvordan legge til en tekstfil for redigering av innhold.
- Hvordan legge til bilder for å spørre om hvilken hunderase eller plante som er på bildet eller hvor er bildet tatt.
- Hvordan lage bilder med bruk av kunstig intelligens. Her kan du være kreativ for å lage et bilde som inneholder det du ønsker å ha med.

Trinn 1 av 3

Er du medlem? (Påkrevd)

Som medlem får du temaheftene til medlemspris.

☒ Ja

☐ Nei

Medlemsnummer (Påkrevd)

Kunstig intelligens

Antall

Pris: Kr 110,00

