

Seniornett

Sammen for digital mestring



Tema: Hverdagsteknologi

NOVEMBER 2025

Årgang: 26

Utgiver: Seniornett

Ansvarlig redaktør:

Hanni W. Petersen

Magasinredaktør: Siri Kessel

Redaksjon:

Truls Eskelund

Siri Kessel

Tore Langemyr Larsen

Tarja Marita Tamminen

Gunnar Tveiten

Journalistiske bidragsytere:

Olav Rand Bringa

Truls Eskelund

Terje Grimstad

Jan Marton Jensen

Siri Kessel

Gro Kvæstad

Tore Langemyr Larsen

Knut Meland

Hanni W. Petersen

Tarja Marita Tamminen

Gunnar Tveiten

Foto:

Brithe E. Bringa, Olav Rand Bringa, Christian Davidsen, Gro Kvæstad, Knut Meland, Mostphotos, Kirsten Moe, Stortingets bildegalleri, Uu-tilsynet

Grafisk formgivning og trykk:

Flisa Trykkeri AS

www.flisatrykkeri.no

Opplag: 14 000

Seniornett

www.seniornett.no

Postboks 1002 Sentrum, 0104 Oslo

Tlf. 22 42 96 26

Besøksadresse:

Dronningens gate 6, Oslo

E-post: kontor@seniornett.no

Redaksjon e-post:

redaksjonen@seniornett.no

ISSN 2464-4358 (papirutgave)

ISSN 2535-4361 (webutgave)

Innhold

Leder	3
Seniorers app-bruk i Norge	4
Universell utforming i digitale produkter	7
Min digitale hverdag - Rigmor Aasrud	11
Lyd- og e-bøker	12
Digitale møter også for hørselshemmede	15
Finansportalen +++	18
Godt nytt fra forskningen	22
Tips & triks:	
Personlige tilpasninger på mobilen	24
Tips & Triks: Gmail - Lagre og søke	25
Hva med datakurs i Spania	26
Quiz	27
Seniornett Haugesund	29
Seniornett Skudenes	30
Generalsekretærens hjørne	31

Leder

Hverdagsteknologi

Det finnes ulike definisjoner av hverdagsteknologi, både i offentlig sektor, forskningsinstitutter og private organisasjoner. De fleste er ganske omfattende, men har til felles at det dreier seg om teknologier som alle kan ta i bruk, for å forenkle sitt dagligliv. Noen kaller det også forbrukerteknologi, forbrukernes hjelpemidler eller "hyllevare". For eksempel kan det omfatte smarttelefoner, robotstøvsugere, elektriske tannbørster og mye, mye mer.

Begrepet velferdsteknologi kan være lett å forveksle med hverdagsteknologi, men velferdsteknologi omfatter teknologiske løsninger som kompenserer for eller støtter en nedsatt funksjonsevne. Slike hjelpemidler formidles ofte via NAV.

Vår definisjon av hverdagsteknologi

I dette Seniornett-magasinet vil hverdagsteknologien vi omtaler være avgrenset til apper, nettsider, smarttelefoner, nettbrett, smartklokker og datamaskiner. Nevnte datateknisk utstyr har innebygde funksjoner, som gjør at enhetene kan tilpasses den enkeltes behov. Mange apper og nettsider kan også være til stor hjelp for individuell tilpasning. Slik tilpasning kan kompensere for aldersrelaterte

forandringer, som tørre fingre, nedsatt syn og hørsel, redusert bevegelighet og kognisjon, eller det kan bare gjøre det lettere å bruke utstyret.

Denne avgrensningen av begrepet hverdagsteknologi er i tråd med Seniornetts verdier - nærhet, trygghet og glede. Teknologien vi snakker om skal være nær og tilgjengelig, den skal skape trygghet når den tas i bruk og den skal lette hverdagen og sånn sett skape glede for hver enkelt bruker.



Siri Kessel,
redaktør

**Universell utforming er
nødvendig for noen og
skal være bra for alle.**

Regjeringen.no

Seniorers app-bruk i Norge

Nyheter, sosial kontakt og nødvendige tjenester dominerer

Vi lever i en app-verden. Det er apper for de fleste av dagliglivets gjøremål. Ifølge SSB disponerer og bruker 75-80 % av personer over 65 år smarttelefon i Norge. I aldersgruppen 65-74 år bruker nærmere 90 % smarttelefon. Hyppigheten faller med økende alder. Dette kan skyldes at yngre seniorer har hatt mer erfaring med teknologi gjennom arbeidslivet og at det er færre apper som understøtter livet i alderdommen.

Av Terje Grimstad, daglig leder i Karde AS



Å kunne bruke apper er en av grunnene til at mange seniorer skaffer seg smarttelefon. Teknologi og apper bidrar til at eldre personer kan leve et selvstendig, lettere og innholdsrikt liv. Kanskje de kan fortsette å bo i sitt eget hjem lenger.

For offentlige tjenester og banktjenester må du ha tillit til appen og tjenesten. BankID er grunnsteinen for tillit. Å ha og kunne bruke BankID er derfor fundamentalt for trygge tjenester og digital deltakelse. BankID er en privat tjeneste som tilbys av din bank. Du er helt avhengig av å ha en smarttelefon for å kunne bruke appen.

De mest brukte app-kategoriene for seniorer omfatter:

1. **Kommunikasjon og sosialt samvær.** Dette er nok den aller viktigste kategorien. Med sosiale apper kan du enkelt holde kontakten med familie og venner. Det fins flere populære apper innen dette området. Facebook er den aller mest populære appen i denne aldersgruppen. Facebook brukes i hovedsak til å følge med på nyheter fra venner og delta i lokale grupper. Whatsapp og Messenger brukes for teksting, familiebilder, videoer, taleopptak og videosamtaler, spesielt med familie i utlandet eller barnebarn. FaceTime (på iPhone) og Duo/Meet (på Android) brukes til videosamtaler.
2. **Bank og økonomi.** Bankapper har svært høy bruk. Med din bankapp kan du enkelt sjekke konto, betale regninger og overføre penger.

Dette er en trygg og kjapp måte å håndtere økonomi på. De siste årene har Vipps blitt populært også blant seniorer. Vipps er en måte å overføre penger til andre som barn og barnebarn. Vipps er knyttet til bankkontoen.

3. **Helse og velferd.** Norge har en godt utbygd digital offentlig sektor, og seniorer blir stadig flinkere til å bruke digitale offentlige tjenester. Helsenorge er appen for de fleste tjenester innen helse. Den brukes til å kommunisere med fastlegen, sjekke timebestillinger hos lege og spesialist, sjekke resepter og legemiddelinformasjon, se vaksinasjonssertifikat og journalopplysninger. NAV og Digipost brukes for å se på søknader og meldinger samt vedtak for å håndtere pensjon, dagpenger og lignende. Det fins apper for trygghet og sikkerhet med tilknyttede tjenester som gir trygghet både for senioren og for pårørende. Mange av disse er koblet til en fysisk alarmknapp eller en smartklokke. Medisindispensere som gir varsel og påminnelser om å ta medisinen kan du få via kommunen. Det fins også tilpassede treningsapper som for eksempel Trening for Eldre.
4. **Nyheter og Informasjon.** Den offisielle NRK-appen er svært populær for å se på nyheter og andre TV-programmer. De aller fleste aviser, blader og tidsskrifter har egne apper. Mange bruker søkefunksjoner for å finne informasjon, eller få svar til

noe de lurer på. Mange bruker også KI (kunstig intelligens) i dialog med systemet for å få svar på det de lurer på gjennom dialog med KI-agenten.

5. **Transport og reise.** Det fins apper for lokalt kollektivtilbud: søke opp ruter, avgangstider og kjøpe billetter for buss, trikk og T-bane. Entur er den «offisielle» appen for kollektivtransport i Norge. Google Maps eller Apple Maps brukes til å finne veien og sjekke trafikkbelastningen. Disse har også mulighet for å vise deg vei til buss, trikk og t-bane hvis du søker opp en rute og sier du skal reise kollektivt. Det fins en hærske parkeringsapper og det kan være en stor utfordring å finne ut hvilken app som gjelder hvor. Hvis du laster ned de vanligste (EasyPark, Parklink, Autopay, Mobility fra Aimo, APCOA Flow) og legger inn betalingsinformasjon, blir du hjulpet de fleste steder. EasyPark virker i mange europeiske land. For elbil-eiere fins det mange ladeapper som kreves for å få ladet bilen. De vanligste er Mer, Circle K Charge og Tesla Supercharger. Uno-X har en elbil-lader hvor du kan bruke betalingskort. Det er krav til nye ladere om at de må kunne lade bilen din med bruk av betalingskort.
6. **Underholdning.** YouTube er populært for å se på slik-gjør-du-det-videoer samt nyheter, musikk og dokumentarer. Det fins også TV-apper som NRK-TV, TV2 Play, Viaplay, Netflix, HBO og mange flere. Disse appene brukes for å se filmer og serier.

7. **Livsmestringsapper.** Når alderen øker, blir gjerne hukommelsen dårligere og du kan trenge både struktur og hjelp for å få utført dagliglivets oppgaver. Aller viktigst er nok kalenderen, den holder rede på dagens aktiviteter som eventuelt kan illustreres med foto, bilder og videoer.

Karde AS har utviklet en livsmestringsapp, **Memas**. Appen hjelper seniorer å kunne leve et selvstendig, lettere og innholdsrikt liv hjemme lenger. Appen er blitt utviklet i europeiske forskningsprosjekter rettet inn mot eldre personer. Karde har ofte samarbeidet med Seniornett i slike prosjekter med norske deltakere.

Memas inneholder kalender og kan tilpasses den enkelte bruker med personlige fotoalbum, videoer, spill, enkel tilgang til radiokanaler, personlige instruksjoner om hvordan maskinene og apparatene hjemme skal brukes i form av illustrerende videoer.

memas™

Samfunnet blir i økende grad basert på selvbetjening. Mylderet av apper øker. En harmonisering og rasjonalisering oppmuntres. Økt brukervennlighet må stå i fokus.



Foto: Mostphotos

Universell utforming i digitale produkter

Ordinære forbruksprodukter blir mer og mer nyttige for personer med nedsatt syn, hørsel, bevegelse eller andre funksjonsnedsettelse. Produsenter ser betydningen av seniormarkedet. Saklig informasjon om hva som finnes følger ikke utviklingen.



En overraskelse

På slutten av 1990-tallet laget Miljøverndepartementet i Norge et informasjonsprogram om tilgjengelighet og universell utforming i areal- og byplanlegging. Det het Planlegging for alle, og det var aktuelt å lage et nettsted for programmet i tillegg til trykt informasjon og lydkassetter. Det fantes anbefalinger om tilgjengelighet for nettsteder, men ingen krav. Utviklerne av nettstedet leste seg opp

Av Olav Rand Bringa, sivilingeniør fra NTNU. Nå pensjonist. Har arbeidet i private og offentlige virksomheter, de seneste årene som koordinator for regjeringens handlingsplaner for universell utforming.

Foto: Brithe E. Bringa

på de første frivillige WAI-kravene¹ med anbefalinger om kontraster, bokstavtyper med mer.

På denne tiden var det vanlig å lage to versjoner av samme nettsted, et for synshemmede og et for andre brukere. Dette nettstedet skulle gå mer i retning av prinsippene for universell utforming og ha ett og samme nettsted som kunne brukes av alle. Det tok også i bruk programmoduler som kunne lese opp teksten på sidene. Dette var ganske nytt og foreløpig lite brukt, men viktig for synshemmede.

Samme dag som nettstedet ble lansert, kom den første reaksjonen. En redaktør for et fagtidsskrift for tømrere lurte på hvor han kunne få tak i lydmodulene. Han trengte det på nettstedet til sitt tidsskrift.

Det var en uventet forespørsel, tømrer er ikke et yrke en tenker på som vanlig blant blinde og svaksynte. Redaktøren forklarte: «Det er flere som har problemer med å lese fagtidsskriftet mitt. Dysleksi er ikke uvanlig blant mine abonnenter».

Et kunstig og unødvendig skille mellom teknologier

Henvendelsen fra redaktøren var en påminnelse om at grensene mellom tiltak for personer med funksjonsnedsettelse og helt vanlige, praktiske tiltak for befolkningen, er flytende. Mye av

det som har blitt karakterisert som typiske hjelpemidler for funksjonshemmede, viser seg å være nyttige for alle, og teknologi som produseres for det brede konsummarkedet, er nyttig også for personer med funksjonsnedsettelse. Dette forholder vi oss bare delvis rasjonelt til. Det er tilsynelatende hensiktsmessig både økonomisk og forvaltningsmessig å behandle noen produkter som tekniske hjelpemidler for personer med funksjonsnedsettelser, og knytte offentlig informasjon og faglig innsats til disse. NAV og kommunale tjenester gjør et viktig og nødvendig arbeid for å formidle produkter som er definert som tekniske hjelpemidler for funksjonshemmede, men er det fornuftig å overlate informasjon om resten av nyttige produkter på markedet til private annonsører og tilfeldige tips fra venner?

For synshemmede kan det være vanskelig å finne riktige klær for anledningen. Hvilken kjole er den gule og hvilken er blå? Hvilket slips skal jeg velge til kveldens sammenkomst? Tekniske løsninger finnes. Håndholdte måleapparater kan bestemme farge og gi beskjed om dette i tekst og med digital stemme. Slike spesialiserte apparater finnes i flere utgaver og prisklasser, fra noen tusen kroner til flere titusen. Prisen og godkjenning hos NAV begrenser tilgangen, men det finnes alternativ som er rimeligere og lettere tilgjengelig. Apper til mobiltelefoner kan gjøre det samme gratis eller for en

¹ Web Accessibility Initiative (WAI) har som hovedformål å gjøre nettet tilgjengelig for personer med funksjonshemninger ved å etablere retningslinjer, verktøy og standarder.

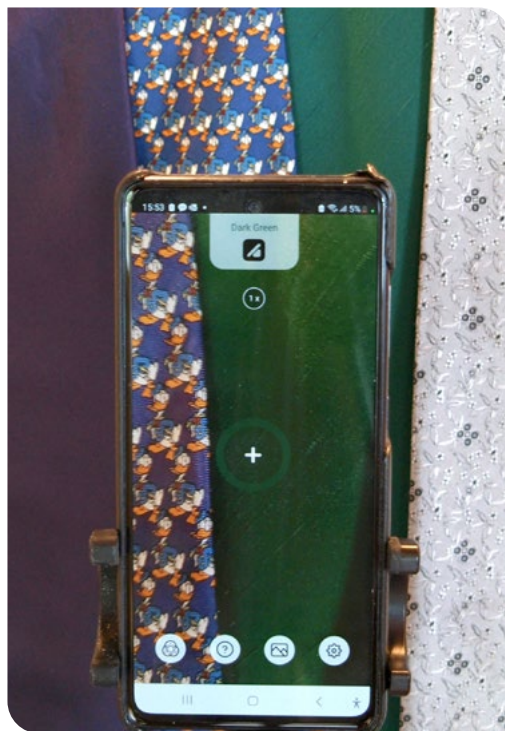
brøkdelen av prisen. De er foreløpig ikke like avanserte, men kan løse oppgaven, er tilgjengelige for alle og lette å ta med.

Smarttelefoner, nettbrett, datamaskiner og nettsider blir lettere, tryggere og mer komfortable å bruke når de utvikles for alle med universell utforming som mål.

Overser vi betydningen av det ordinære forbrukermarkedet?

Samtidig som tiltak som opprinnelig var tenkt å bedre situasjonen for funksjonshemmede beveger seg inn på nye områder til nytte for alle, blir ordinære forbruksprodukter mer og mer nyttige for personer med nedsatt syn, hørsel, bevegelse eller andre funksjonsnedsettelse. Mobiltelefonen er i seg selv et mangfoldig hjelpemiddel som kan kommunisere med lyd, tekst og bilder. I tillegg finnes det et stort omfang av smarte apper. Med utviklingen av kunstig intelligens kan vi forvente at dette vil øke betydelig.

Det er en rekke produkter på markedet som kan gjøre hverdagen enklere og tryggere. Digitale enheter har innebygde tilgjengelighetsfunksjoner, og enkelte har også fallsensor. Apper kan måle aktivitet, puls med mer. Mange andre produkter er basert på data-teknologi og kobling til internett. Vi har blant annet robotstøvsugere og smart-husteknologi som kan styre lys, varme og sikkerhet. Utviklingen her går hurtig. Flere og flere produsenter ser at seniormarkedet er betydelig og vil øke.



Hvilket slips passer? Det fiolette, grønne eller grå, eller det mørkeblå med Donaldfigurer? En fargegjenkjenningsapp kan angi fargen i tekst og tale. Foto: Olav Rand Bringa

Det er noen få og spredte forsøk på å gi informasjon til oss forbrukere om hverdagsteknologi. NAV har en nettside om apper som kan være nyttige for personer med funksjonsnedsettelse. En rekke nettsteder gir anbefalinger om produkter med utgangspunkt i kvaliteter som seniorer verdsetter. Det er vurderinger av mobiltelefoner, robotstøvsugere, vaskemaskiner, kjøkkenutstyr med mer. De fleste av disse er utenlandske og engelskspråklige, og produktene er ikke alltid tilgjengelige i norske forretninger.



Utvalg, kvalitet og praktisk nytte av robotstøvsugere øker stadig. Foto: Olav Rand Bringa

Det er liten tvil om at god informasjon om hva som finnes av produkter som kan kjøpes i vanlige butikker og på internett, kan bidra til en enklere og tryggere hverdag hjemme og utendørs. Dette vil også støtte opp om fornuftig forbrukerinnflytelse, god eldrepolitikk og fellesskapets interesser. Foreløpig er denne muligheten ikke godt utnyttet.

Noen forbrukerundersøkelser om mobiltelefoner:

- [The Best Phones for Seniors in 2025](#)²
- [Smartphones for Seniors](#)³
- [The Best Cell Phones for Older Adults](#)⁴



Illustrasjon: Uu-tilsynet

² uk.pcmag.com/smartphones/93045/the-best-phones-for-seniors

³ helpfulthings.co.uk/collections/smartphones-for-seniors?srltid=AfmBOoqBiGH3gOL9RS8gkJ-Tp7G-aM3ISgXHofCkRIsczw62w5dFwIolJ

⁴ nytimes.com/wirecutter/reviews/best-cell-phones-for-older-adults/

Min digitale hverdag

Seniornett-magasinet har intervjuet avtroppende stortingsrepresentant og tidligere statsråd Rigmor Aasrud (65).

Hva er ditt første digitale minne?

– En bedrift jeg jobbet i installerte EDB maskiner. De dekket et helt rom og jeg ble sendt på programmeringskurs!

På en skala fra 1 til 10, vurderer du deg selv som teknologisinke (1) eller teknologinerd (10)?

– Jeg tror jeg er ganske gjennomsnittlig.

Hvilke digitale plattformer er du på, og hvor mye tid bruker du på disse til daglig?

– Det er mange. De vanligste sosiale medie-plattformene (so-me). Flere markeds plasser, Google og så videre.

Hva behersker du godt?

Hva er utfordringene?

– Jeg klarer meg ganske bra, men jeg synes skylagring og det å jobbe i felles dokumenter er utfordrende.

Hvem henvender du deg til for å få hjelp?

– Vi har en fantastisk gjeng på helpdesken på jobben. De kommer jeg til å savne når jeg slutter.



Rigmor Aasrud

Foto: Stortingets bildegalleri

Hva kan være til velsignelse, og hva frykter du mest ved den raske digitaliseringen?

– Det er jo at alt er lett tilgjengelige og kan brukes overalt. Men det er skummelt å se hvordan saker kan manipuleres og hvor lett det ser ut til å være å spre desinformasjon. Det er også et tankeskors at det er stor forskjell på hvem som kan bruke de digitale mulighetene.

Lyd- og e-bøker

Forlagene har lenge visst at mange liker å lese bøker på andre måter enn ved å holde en fysisk bok i hendene. Dermed har vi fått en stor oppblomstring i tilbudet av bøker på lyd og i elektronisk tekst (e-bøker). Tilbudene kommer gjerne via bibliotek, bokhandlere og strømmetjenester. Skjønnlitteratur er sjangeren det kommersielle markedet hyppigst tilbyr som lyd- og e-bøker.

Av Siri Kessel

Hva er egentlig en lyd-bok og en e-bok?

En lydbok

Dette er en bok som er lest høyt, ofte av profesjonelle innlesere, skuespillere eller forfattere, og som er tatt opp og lagret som en lydinnspilling (en digital

lydfil i MP3-format). I dag kan man høre på lydfiler med digitale enheter som smarttelefon, nettbrett eller datamaskin, mens det tidligere var vanlig med CD-spillere. En lydbok (lydfil) kan du vanligvis skaffe deg via internett og apper. Den kan lyttes til online (via internett) eller offline, det vil si uten



internett-tilkobling, når lydfilen er lastet ned til din digitale enhet. Avlesing forutsetter at du har «riktig» programvare, noe som vanligvis er integrert i appene eller nettsidene du henter bøkene ifra. Enkelte forlag /bokhandlere tilbyr fortsatt CD-plater for avspilling på egne avspillere.

En e-bok

E-bok er en forkortelse for en elektronisk tekstbok. Det er en digital versjon av en vanlig papirbok, eller en ren digital bok, det vil si en bok som ikke er trykket på papir. Formatet er vanligvis EPUB, RTF, AZW3 eller PDF. Formatene er gjerne fleksible, slik at teksten kan tilpasses skjermstørrelse og skjermretning, og har muligheter for å justere teksten. En e-bok kan leses på digitale enheter som lesebrett¹, smarttelefon, nettbrett og datamaskin. Du får tilgang til e-bøker via internett og apper. De kan leses online (via internett) og offline, det vil si uten internett-tilkobling, når tekstfilen er lastet ned til din digitale enhet. Lesing forutsetter at du har «riktig» programvare, noe som vanligvis finnes i appene eller på nettsidene du henter bøkene ifra.

Lån av lyd- og e-bøker



BookBites

Dette er en app for norske bibliotek, hvor du gratis kan låne både lyd- og e-bøker. Appen BookBites kan lastes ned fra **App Store** eller **Google Play**.

Bøkene kan også leses direkte på nettsiden **app.bookbites.com**. For å kunne ta appen, eller nettsiden, i bruk må du opprette en bruker. Videre trenger du et nasjonalt lånekort, som må registreres på din bruker.



Nettbiblioteket - nb.no

Her finner du digitalisert materiale fra Nasjonalbibliotekets samling. Logg inn med blant annet BankID. Velger du **Bøker** på menylinjen får du 671.111 treff!



Libby

Dette er en app hvor du gratis kan låne lydbøker og e-bøker på engelsk og noen andre språk. Appen lastes ned fra **App Store**, **Google Play** eller **Amazonappstore**. Bøkene kan også leses direkte på nettsiden **Libbyapp.com**. Før Libby kan tas i bruk må du ha Bibliotek kortet (nasjonalt lånekort), og registrere dette i appen.

Lånetiden er 21 dager. Tilbakelevering skjer automatisk.

Kjøp av lyd- og e-bøker

Tidligere var lydbøker vanligvis basert på fysiske CD-plater, mens både lyd- og e-bøker nå hovedsaklig er elektroniske filer. De kan lastes ned til ulike bokapper på mobil, nettbrett, datamaskin eller til egne lesebrett, for eksempel Kindle. Bøkene kjøpes gjerne via bok-

¹ En digital enhet, uten bakgrunnsbelysning på skjermen, som primært brukes til lesing av e-bøker.

handlernes nettsider og apper. Men pass på at du velger riktig format. Lyd-bøker på CD-plater kan også finnes i fysiske bokhandlere.

På bokhandlernes nettsider, i appene eller via e-post vil du få informasjon om hvordan du laster ned bøker etter at kjøpet er gjennomført. Kanskje må du laste ned en app i forkant eller kanskje kan du logge inn og lese boken direkte på internett. Deretter kan du sette i gang og nyte boken på lyd eller i e-tekst.

Vær obs på at det er strenge restriksjoner for, og muligheter til, viderekopiering/-distribusjon av slike bøker!



Noen norske og utenlandske forhandlere av lyd- og e-bøker

- Ark
- Norli
- Fabel (tidligere Lydbokforlaget)
- ebook
- Amazon Kindle
- Allvit – Her kan studenter leie eller kjøpe digitale pensumbøker.

Strømning av lydbøker

En strømmetjeneste er en tjeneste som overfører medieinnhold over internett uten at du trenger å laste det ned. Dette er nå den mest populære måten å hente store mengder lydbøker på. Du må opprette en konto eller et abonnement på en eller flere strømmetjenester for lydbøker for å få tilgang. Månedsprisene

varierer, men alle strømmetjenester tilbyr vanligvis et gratis prøveabonnement. Lengden på prøveperioden varierer også. Abonnementet tegnes gjerne ved å kjøpe apper i **App Store** eller **Google Play**. Videre trenger du en internettforbindelse til den digitale enheten du ønsker å lytte til lydbøkene fra.



Populære strømmetjenester i 2025

- Nextory
- BookBeat
- Storytel
- Fabel
- Audible (Amazon)

Lån av tilrettelagt litteratur



Personer som av ulike medisinske årsaker har problemer med å lese papirbøker, kan gratis låne tilrettelagt litteratur hos **Biblioteket for tilrettelagt litteratur (Tibi)** i Nasjonalbiblioteket. For å bli låner må du søke via et nettskjema på Tibis hjemmeside og medisinsk dokumentasjon vil bli etterspurt.

Tilrettelagte litteratur finnes i ulike formater; som lyd (innlest med menneskelig stemme eller syntetisk tale), elektronisk tekst (e-tekst), og braille (punktskrift / blindeskrift). Tibi låner ut både skjønnlitteratur, studie- og faglitteratur, samt barnebøker, noter og tidsskrifter.

Digitale møter også for hørselshemmede

En økende andel av befolkningen i Norge har problemer med å få med seg alt som blir sagt i digitale møter. Det kan skyldes egen hørselshemming, en dårlig linje, eller annet som gjør det vanskelig å forstå det som blir sagt. Her ser vi på noen forslag til løsninger.

Av Truls Eskelund

Det finnes blant annet et utall apper en kan laste ned. Noen er gratis, andre koster litt, men felles for dem er at de kan virke vanskelige å få til praktisk.

Undertegnede har selv erfaring med å bruke Teams. Ved å avtale møtetid med en datahjelper via pc og Teams, kan du både se og høre den du snakker med. Bruker du høreapparat, har du i tillegg mulighet til å koble til en Roger Pen (en digital trådløs samtaleforsterker, beregnet på høreapparatbrukere). Denne kobles til lydkilder som har lydutgang. Det blir som å bruke teleslynge.

Men enkelte ganger kan det være vanskelig å høre selv på Teams. Kan-skje sitter du på bussen uten hode-telefon? Da kan det være lurt å vite at du har mulighet til å skru på teksting i Microsoft Teams. I tillegg til å se hva som blir sagt, får du også opp hvem som sier det. Denne funksjonen har vært tilgjengelig en stund, men er nå mye bedre på norsk.

Hvordan skru på teksting

Når du er i et Teams-møte får du tre prikker i toppmenyen. Trykk på **Mer** og velg **Tilgjengelighet**, så **Direkte-teksting**. Når du har fått opp teksting, kan du også endre språk. Språket du velger vil gjelde for alle i møtet. Husk at begge, både datahjelper og du som ringer inn, må ha teksting påslått. I tillegg må du ha fullverdig versjon av Teams.

På standardversjon kan en trykke på de tre prikkene på menylinjen – velg “mer” og teksting.

Tips til forbedret teksting

For å være sikker på at man får best mulig teksting er det lurt å følge disse rådene:

- Snakk klart og rolig inn i mikrofonen
- Unngå steder med bakgrunnsstøy
- I møter, rekk opp hånda for å snakke, ikke prat i munnen på hverandre
- Bruk Teams sertifisert lydutstyr

Har du ikke pc, kan du bruke denne fremgangsmåten på telefon

iPhone har FaceTime, som er en tjeneste eksklusivt for Apple-enheter. Du kan ikke laste ned og bruke FaceTime-appen direkte på en Android-telefon. For å få dette til, kan en person med en Apple-enhet starte en FaceTime samtale og dele en invitasjonslenke med deg. Du kan deretter åpne denne lenken i nettleseren på Android-enheten, slik at du kan delta i samtalen. Ulempen vil kunne være at kvaliteten på samtalen blir noe dårligere enn direkte mellom Apple produkter.

Slik gjør du

1. Den du skal snakke med må ha en Apple-enhet. Denne starter en FaceTime-samtale og deler en invitasjonslenke med deg
2. Åpne lenken i nettleseren på Android-enheten din
3. Du kan bli bedt om å skrive inn navnet ditt for å identifisere deg
4. Du kan bli bedt om å tillate FaceTime å bruke mikrofon og kamera
5. Bli med i samtalen: Trykk på **Bli med**-knappen
6. Vent på godkjenning: Verten for FaceTime-samtalen må slippe deg inn

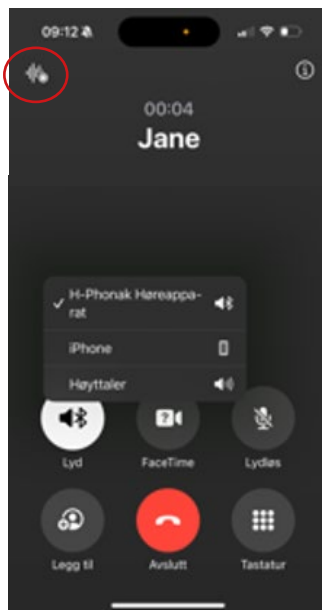
Hovedkonklusjon

Selv om bedre tekniske løsninger er på vei, kan bruk av Teams med video og direkteteksting allerede nå gi betydelig hjelp for hørselshemmede i digitale møter.

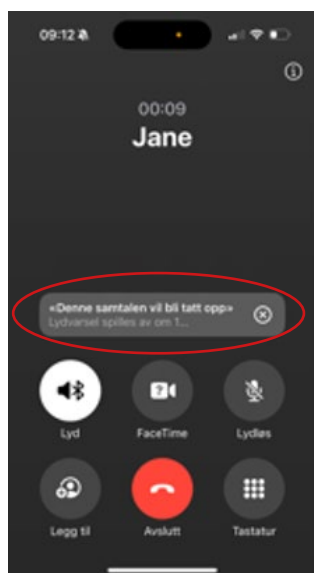
Andre løsninger

Opptak av samtale

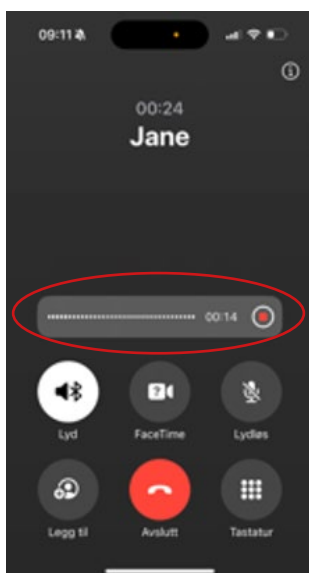
På de siste modellene til iPhone har det kommet en løsning der en kan ta opp samtalen. Dette gjør at en kan høre samtalen flere ganger for å få med seg alt som blir sagt. På iPhone vises dette som et signal oppe til venstre på skjermen (se bilde 1). Under samtalen kan en trykke på denne. Da vil en stemme opplyse om at samtalen tas opp og i tillegg vises det at samtalen tas opp (se bilde 2 og 3). Det er viktig å opplyse den andre om at man er hørselshemmet, og derfor gjerne vil ta opp samtalen for eget bruk. Opptaket lagres i appen **Notater** som lydfil, og en kan høre det flere ganger (se bilde 4).



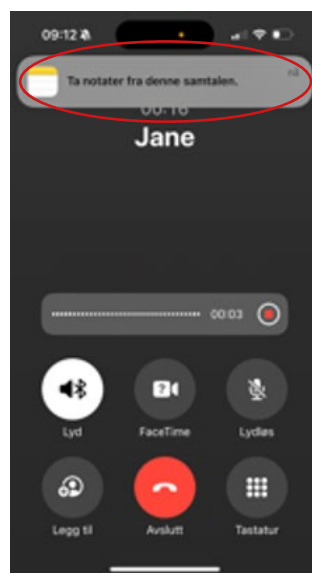
Bilde 1



Bilde 2



Bilde 3



Bilde 4

TeamViewer

TeamViewer er et program for fjernstyring. Det gjør det mulig å koble seg sikkert til en annen datamaskin via internett, slik at en helper kan gi support via egen datamaskin. Vedkommende "tar over" din datamaskin, og kan hjelpe praktisk med de problemene du står overfor. Det brukes av privatpersoner og bedrifter, og fungerer på ulike plattformer som Windows, MacOS og andre. Den er forholdsvis brukervennlig. TeamViewer brukes av datahjelpen i Seniornett. Programmet har også en kamerafunksjon som gjør at innringeren kan se datahjelperen.

Gratisversjonen er kun for privat bruk, og man kan bli sperret om programmet mistenker at det blir brukt i kommersiell sammenheng.

Til slutt litt om spesialløsninger

Alle som har behov for å støtte seg til tekst, kan søke NAV Tolketjeneste om å bli tolkebruker. Alle kan benytte seg av tolketjenesten, ikke bare døve. Har du tilgang til skrive- og tolking via NAV tolketjeneste, kan du bestille fysisk eller digital skrive- og tolk til små eller store fysiske møter. Når du er blitt godkjent skrive- og tolkebruker, kan du også benytte noe som heter bildetolk-tjenesten som er digital skrive- og tolking via din mobilskjerm av korte møter eller samtaler, maks 30 min. Du kan ringe via bildetolk-tjenesten og få det som blir sagt i både lyd og skrift på mobilen.

På nettsidene [Tolking for døve, døvblinde og hørselshemmede](https://nav.no/tolking-for-dove-dovblinde-horselshemmede)¹ og [Kunnskapsbanken i NAV](https://kunnskapsbanken.net/tolk/)² finner du masse info om tolking via NAV.

¹ nav.no/tolking-for-dove-dovblinde-horselshemmede

² kunnskapsbanken.net/tolk/

Finansportalen +++

Finansportalen.no? Høres ut som et nettsted for «blåruss med stripete dress», altså kanskje bare nyttig for personer innen finansverden. Men det er det så visst ikke!

I disse tider der alt blir bare dyrere og dyrere, så er det viktig å prøve å redusere utgiftene så godt det går. Og der kan denne nett-portalen være til stor hjelp – for alle. Her går vi igjennom noen av områdene der denne teknologien kan være nyttig i våre daglige liv. Det er Forbrukerrådet som står bak denne portalen.

Av Tore Langemyr Larsen

Vi nordmenn er ikke så flinke til å bytte leverandør av tjenestene vi er avhengige av. Det kan være bank, forsikringer, strømselskap, telefoni (mobiltelefon, internett), sparealternativer og andre ting. Og det er eller var gode grunner til dette: det var ganske kronglete å bytte. Det var en annen side av saken også: «lojalitet», som var viktig den gangen vi måtte ha et godt og langt kundeforhold til banken for å få lån. Eller at forsikrings-selskapet var noe vennligere innstilt til en årelang kunde. Disse forholdene er nå mindre tungtveiende etter hvert som konkurransen selskapene imellom har økt betraktelig over årene.

Nå er ikke bare selve byttet blitt mye enklere, men det finnes nettsteder som gir deg en fin oversikt over hvordan markedet ser ut, hvem er aktørene og hvordan er prisene deres sammenliknet

med alle de andre. Du kan også få hjelp til å få bedre vilkår i den banken der du er – altså prute.

La oss se på banktjenester.

Dagligbank

Som de fleste av oss, så har vi en bruks-konto til daglige innkjøp, og en spare-konto. Kanskje i samme bank eller kanskje ikke. Det er kommet en statistikk fra Statistisk Sentralbyrå (SSB) som sier at vi har i snitt over 230 000 kroner inntående i bank per husstand her i landet. Mens hver tredje krone av disse står på såkalte ikke-rentebærende konti. Altså bortimot 80 000 kroner per år – som vil minke i verdi på grunn av inflasjonen, igjen per husstand. Vi trenger kanskje ikke så mange penger for vårt daglige forbruk? Husk at brukskonti gir deg ingen eller veldig dårlig rente og

dette er penger som bankene tjener mye på ved å låne de ut til andre.

Du velger [Finansportalen.no](https://finansportalen.no)¹ og så **Bank**. Der får du valg om Dagligbank, Innskudd, Lån med mere. Vi ser på **Dagligbank**. Her kan du fylle inn hva du får utbetalt i måneden samt din alder. HUSK at alt du taster inn er helt anonymt siden du ikke har logget inn noe sted. Videre kan du legge inn bruksmønster om du vil. Det vil si hvor mange betalinger du gjør, kontantuttak, bruk av debetkortet, regninger du betaler og annet per måned. Trykk på **Vis resultat** og en liste med muligheter kommer frem. Du kan også legge inn en spesiell bank, for eksempel den banken du har i dag for å se sammenlikning (her: S°banken):

Bank og produktnavn	Innskudds-rente	Netto kostnader	
OBOS-banken AS	1,10 %	-93 kr	Les mer
Medlem			
Penni fra Eika digitalbank	3,00 %	-80 kr	Les mer
Penni kunde			
Himla Banktjenester (Fana Sparebank)	1,00 %	222 kr	Les mer
Ordinær kunde			
Vis resultater 4 - 20			
Sbanken (DNB Bank ASA)	0,00 %	511 kr	Les mer
Dagligbank			
Vis resultater 22 - 158			

Da ser du hvilken rente du får og hva du betaler av gebyrer. For nesten alle bankene gjelder **Innskuddsgarantiloven** som beskytter pengene dine for opptil 2 millioner kroner. Dersom du blir inspirert til å bytte til en annen bank eller få bedre vilkår der du er, så går du inn på [Finansportalen bankskjema](https://finansportalen.no/bank/bankskjema)². Du velger **Start bankbytte** eller **Be om et bedre tilbud** fra din bank og du får hjelp til å komponere en e-post om dette.

Innskudd i bank

Du går inn på [Finansportalen.no](https://finansportalen.no) og velger **Bank** og **Innskudd i bank**. Igjen noen spørsmål om hvor mange penger du kunne tenke deg å sette inn samt din alder. Alt er anonymt. Hvis du skriver inn den banken du har i dag, så får du en sammenlignende oversikt. Jeg har skrevet inn at jeg har 500 000 kroner, at jeg er 80 år og har penger i Handelsbanken i dag. Her er listen:

Bank, Produktnavn	Effektiv rente	Avkastning etter ett år
Kredittbanken ASA - Del av SpareBank 1 og Eika Høyrentekonto	5,00 %	25 005,-
Maritime & Merchant Bank ASA Sparekonto	5,00 %	25 000,-
Bluestep Bank, en del av Enity Bank Group AB (publ) NUF SparekontoPlusFast 3 måneder	4,97 %	24 850,-
Klikk for å vise innskudd 4 til 95		
Handelsbanken AB NUF Sparekonto plus	4,40 %	22 000,-
Klikk for å vise innskudd 97 til 346		
Handelsbanken AB NUF BSU - Bolig Sparing for Ungdom etter 34 år	2,40 %	12 000,-

Vær oppmerksom på at det kan være visse begrensninger på antall uttak per år.

¹ forbrukerradet.no/finansportalen/
² finansportalen.no/bank/bankskjema/

Kredittkort

Igjen i Finansportalen så velger du **Kredittkort**. Det kommer spørsmål om inntekt og alder og så **Vis alle kredittkort**. Her er en del av listen:

Bank, Produktnavn	Effektiv rente ▲	Sum gebyrer
Sbanken (DNB Bank ASA) Kredittkort	20,69 %	80,-
DNB Bank ASA DNB Mastercard	23,76 %	180,-
Bank Norwegian, en filial av NOBA Bank Group AB (publ) Bank Norwegian kredittkortet	25,46 %	70,-
Bulder (Sparebanken Norge) Kredittkort	25,57 %	80,-
Kredittbanken ASA - Del av SpareBank 1 og Eika SpareBank 1 Mastercard Platinum	25,96 %	130,-
SpareBank 1 Gudbrandsdal SpareBank 1 Mastercard Platinum	25,96 %	130,-
SpareBank 1 Hallingdal Valdres SpareBank 1 Mastercard Platinum	25,96 %	130,-
SpareBank 1 Helgeland SpareBank 1 Mastercard Platinum	25,96 %	130,-

Du kan følge samme grunnoppskrift for å velge andre tjenester: Boliglån, Forbrukslån, Lån til bil/båt og andre behov.

Huseierne har også en god oversikt over boliglånsmarkedet ³.

Og denne [portalen fra renteradar](#)⁴ er også nyttig.

Strøm

Strøm er strøm – ingen strøm er dårligere eller bedre enn de andre, så prisen er helt avgjørende! Gå inn på [Sammenlign strømvavtaler hos Forbrukerrådet](#)⁵. Nå

må det tas et forbehold om regjeringens forslag til Norgespris fra 1. oktober 2025, som er vedtatt på Stortinget.

Det har vært svært store gevinster ved å ha «riktig» strømvavtale med «riktig» leverandør. Forbrukerrådet sier: «Kunder med variable strøm-avtaler betalte i snitt 17 000 kroner mer enn spotpriskundene i 2024». Men Rådet er positive til Norgespris-fremlegget.

Nøkkelpunkter om Norgespris

- **Startdato:** Ordningen trer i kraft fra 1. oktober 2025 med neste justering fra 1. januar 2027.
- **Forbrukstak:**
 - **Husholdninger:** Opptil 5000 kWh/måned.
 - **Fritidsboliger:** Inntil 1000 kWh/måned.
- **Valgfri ordning:** Du kan selv velge mellom Norgespris og dagens strømstøtte.
- **Refusjon ved høy spotpris:** Hvis spotprisen overstiger 40 øre (uten mva), vil differansen kompenseres via nettleiefakturaen.

Det kan være fornuftig å ikke bytte leverandør eller avtale før Norgesprisen innføres og alle betingelser og alternativer rundt dette har satt seg litt.

³ huseierne.no/nyheter/beste-rente-pa-boliglan-juli-2025

⁴ renteradar.no/

⁵ forbrukerradet.no/strompris/

Forsikring

Forbrukerrådets forsikringssider⁶ er under ombygging i september 2025. Men rådet sier:

«Forsikringsmarkedet og forbrukernes behov har endret seg. Den nye tjenesten skal i større grad ta utgangspunkt i forbrukernes endrede behov i dag, og skal gi makt og mulighet til å ta gode valg i forsikringsmarkedet».

Og har videre disse rådene:

«Mange forhandlere tilbyr kundene å tegne egne forsikringer når de kjøper en vare, slik som PC eller kjøleskap. Styr unna disse. Denne typen forsikringer er relativt dyre, og dekningen er sjelden så god som selgerne hevder. Du har også som regel mange av de samme rettighetene gjennom forbrukerkjøpsloven og andre garantier. Vær også oppmerksom på at vanlige forsikringer som innboforsikring, villaforsikring og reiseforsikring, allerede dekker mange av de samme områdene som tilleggsforsikringer gjør».

Rådene tiltredes!

Mobiltelefoni

Nettsiden [Beste mobilabonnement](#)⁷, hos TEK.NO, gir deg en god oversikt over leverandører og priser per dags dato. Det er en voldsom konkurranse i

bransjen og tilbud kan endre seg raskt – så vær obs på det. Du skriver inn hvor mange gigabytes (GB) du trenger per måned og leverandørene vises med deres vilkår. Det er vanskelig å anbefale hvor mange GB du trenger, men 10 GB burde holde lenge med mindre du er veldig aktiv i spill- eller film-markedet. Portalen gir deg også mulighet til å bytte leverandør der og da og du bevarer ditt opprinnelige telefonnummer. «Data Rollover» betyr at du kan overføre ubrukte GB fra en måned til den neste. Når du eventuelt har byttet, så får du sannsynligvis en ny SIM-brikke i posten og beskjed om å installere denne i din mobiltelefon på en viss dato. Det pleier å gå ganske greit.

Så det kan være mange muligheter for å få ned utgiftene – og dagens teknologi hjelper en hel del!



⁶ forbrukerradet.no/finansportalen/forsikring/

⁷ tek.no/mobilabonnement?data=7000&network=-1&features=

Godt nytt fra forskningen

Digitale utfordringer i hverdagen kan redusere risiko for kognitiv svikt.

Dette skriver journalist Hans Petter Treider i VG 23. mai 2025, og her gjengir vi et resymé av denne artikkelen.



På forsommeren i år, fredag 23. mai kunne vi lese nyheten i VG¹, at ifølge en studie publisert i det akademiske tidsskriftet «Nature Human Behaviour»², var eldre som hadde tatt i bruk digital teknologi bedre i stand til å opprettholde kognitiv helse. I denne studien, der over 411 000 mennesker med en gjennomsnittsalder på 68,7 år har blitt fulgt over tid, ble deltakerne inndelt i to grupper. Den ene gruppen brukte digital teknologi i svært liten grad i hverdagen. Den andre gruppen hadde tatt slik teknologi i bruk i vesentlig grad.

Felles for begge grupper var at digital teknologi ikke var en del av barndommen og begge grupper har måttet forholde seg til den, senere i livet. I tillegg befant begge grupper seg i en alder hvor risiko for kognitiv svikt er økende.

Funnene indikerer at gruppen som i vesentlig grad har tatt i bruk digital teknologi har mellom 44 og 75 prosent mindre risiko for å utvikle kognitiv svikt, og når svikten først kom, så utviklet den seg langsommere.

I samme artikkel intervjues professor og forskningssjef Geir Selbæk i Aldring og helse³ om funnene. Han sier at denne samlestudien viser at de av oss som i

større grad ser på den digitale utviklingen som en mulighet til ekstra hjernetrim og til å lære noe nytt, utvikler en kognitiv reservekapasitet. En annen forklaring, fremholder han, kan være at den digitale kompetansen også bidrar til økt sosial aktivitet. En av ankepunktene mot studien har vært at eldre som er fortrolige med det digitale, også scorer høyt på andre områder, som bedre helse, har høyere utdanning og annet. Selbæk fremholder at slike faktorer er justert for i studien, slik at den kognitive effekten er uavhengig av slike forhold.

Videre i artikkelen påpeker Wenche Halsen, leder i Senter for et aldersvennlig Norge at dagens eldre har vært gjennom store omveltninger når det kommer til det digitale, men at det er viktig for oss alle å henge med i timen. Mestrer man dette, gir det gevinster i form av økt livskvalitet og opplevelse av å være en del av et sosialt fellesskap. Halsen understreker imidlertid at eldre er en høyst sammensatt gruppe med ulike behov. Eldre sitter ikke med ansvaret for å følge med i utviklingen alene. De ulike aktørene som styrer utviklingen, har også et ansvar og må jobbe aktivt for å få til en så inkluderende digital utvikling som mulig.

¹ Artikkel i VG papiravis, 23. mai 2025: 'Digitalt grep som holder hjernen din frisk'. Journalist Hans P. Treider

² Artikkel i tidsskriftet Nature Human Behaviour nr. 9, 14. april 2025 av Jared F. Bengt & Michael K. Scullin: 'A meta-analysis of technology use and cognitive aging'.

³ Nasjonalt kompetanse- og forskningssenter for aldring og helse.

Personlig stil og bruk på mobilen



Smarttelefoner har mange muligheter for personlige tilpasninger.

Vanlige muligheter

Bakgrunnsbilde

Smarttelefonen bli mer «personlig» om du endrer skjermbildet på **Hjem-skjermen**, særlig om du velger et bilde fra egen bildesamling/-galleri.

iPhone: Åpne **Bilder** > velg et bilde og trykk på symbolet for å sende > **Bruk som bakgrunn**.

Android: Trykk og hold på et tomt område på hjemskjermen. Velg **Bakgrunn og stil** (eller lignende) > Velg et bilde fra **Bildegalleri** > **Fullfør** eller **Sett bakgrunn**.

Stemmestyrte digitale assistenter **Siri** (iPhone) og **Google Assistant** er tjenester som registrerer dine kommandoer og gir verbale svar. For eksempel kan du be om værmeldingen, musikk eller søk på internett.

Siri aktiveres ved å holde av/på-knappen inne i noen sekunder.

Google-assistenten er en app som kan lastes ned fra app-butikkene.

Diktering

Tastaturet har en knapp med en mikrofon (hvis ikke, må mikrofonen først

aktiveres i **Innstillinger**). Ved å trykke på den kan du lese inn det du vil skrive.

Zoom

Nettsider, e-post og SMS kan vanligvis forstørres ved å holde to fingre på skjermen og dra dem fra hverandre, og mot hverandre for å minske forstørrelsen.

Behovs-tilpasninger

Disse ble laget for å gjøre mobilen lettere å bruke med nedsatt syn, hørsel og motorikk, men kan også være nyttige ved bruk i ulike situasjoner. Velg **Innstillinger** > **Tilgjengelighet**.

Tekst fremfor lyd

I stille soner, støyende omgivelser, om man er fremmedspråklig eller har dårlig hørsel kan tekst istedenfor lyd foretrekkes.

Bedre synlighet

I sterkt sollys, eller om skjerm lyset blander vil økt kontrasten eller inverterte farger kunne hjelpe. Å endre størrelsen på teksten kan også øke synligheten.

Stemmestyring

Er du på farten, er fingrene "for store" for tastaturet, eller er bevegeligheten i hendene redusert, kan du styre mobilen med stemmen.

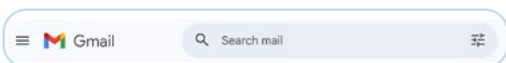
Gmail

– Lagre og søke



I Gmail, der ordet «mapper» ikke brukes, kalles de «etiketter». Mapper brukes av mange systemer deriblant Microsoft Outlook. Det er litt forvirring om navnebegreper i e-post systemene. Man kan lure på hvorfor gjøre det så vanskelig, men begrunnelsen er at mapper og etiketter ikke har helt samme funksjon.

Av Tore Langemyr Larsen



Nå trykker du på de tre horisontale strekene til venstre ≡ så får du opp etikettlisten din. Vær oppmerksom på pilene, ▶, ◀, ▼ og ▲ som enten utvider eller sammentrekker listene. For å lage en ny etikett trykker du på **Mer** og så **Opprett ny etikett** og skriver inn det navnet du ønsker.

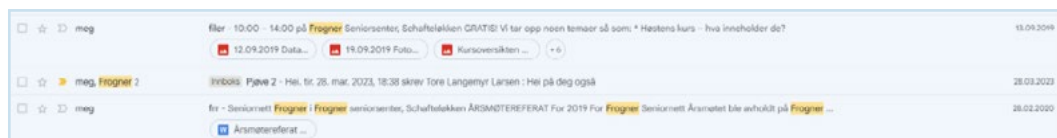
Forskjellen på «mapper» og «etiketter» er at en e-post du har mottatt eller sendt ligger i én mappe mens den kan ha mange etiketter. For eksempel kan en e-post som omhandler en fiskeferie legges både under etikettene ferie og under fiske. Så vil du merke en e-post, så høyre-klikker du på den og velger **Sett på etikett**. Så velger du hvilke etiketter den skal legges under og trykker på **Bruk** og vips så legger den seg under de etikettene du valgte.

Om du angrer er det bare å gjøre det en gang til med andre valg.



For å finne igjen e-poster, skriver du inn hva du søker i det grå søkefeltet som vist over der det søkes om «frogner». Du trykker på **Enter** og får opp søkelisten. Denne listen omfatter både der søkeordet finnes i avsender, mottaker, tittel eller inne i selve teksten. Se bilde nederst på siden.

Ved å klikke inne i selve søkefeltet (hvor det står frogner), kan du begrense søket i tid, avsender, med vedlegg og annet. I det grå søkefeltet ser du ≡ som betyr avansert søk. Her får du mange flere valg som kan begrense søket ditt: til, fra, størrelse, dato-område, i innboks, søppelkurv, lest/ulest e-post blant annet.



Hva med datakurs i Spania?

Trygghet, mestring, glede og fellesskap er vel ord som klinger godt. Dette opplever mange på datakursene som Temareiser, Fredrikstad holder med veiledere fra Seniornett i Spania – både høst og vår.

Av Gro Kvæstad

Nå har disse kursene eksistert i 10 år og mange kommer tilbake for å oppleve dette igjen. Her treffes folk som har snakket med hverandre før og mange får nye bekjenskaper som kommer til ved matbordene i spisesalen, felles lunsj ute i den oversiktlige byen Albir eller samlede utflukter med buss til severdige steder i nærheten.

En populær og overkommelig tur er til gamlebyen Altea som ligger i høyden. Felles taxi opp, vandre litt rundt i smale gater, kikke i spesielle butikker og kanskje inn i den flotte kirken. Ikke å forglemme utsikten. Og så er det lunsj. Noen ønsker å spasere ned til sjøen og følge stranden tilbake til hotellet.

I klasserommene er det også god stemning hvor alle som ønsker det får stille spørsmål. Svar får de enten med en gang eller litt senere når tema er pensum. Det vil bli satt opp ekstra undervisning enkelte dager før middagen. Alt etter behov.

Kursdagen varer i tre timer. Etter 45 minutter undervisning smaker det godt med litt bevegelse og frisk luft i fin

hage med store planter, basseng og dekorativt rennende vann. 15 minutters pause med kaffe, te, vann og kjeks til dem som vil ha. Så repeterer vi. Øvelse gjør mester!



“Pauserom” (Foto: Gro Kvæstad)

Alle som vil skal få hjelp til å komme godt i gang med å mestre generelle ting på sin egen digitale enhet og stole på seg selv uten å være livredd for å utforske tastaturet, skjermen og alle de nye programmene (appene) som kan føre til både hygge og nytte i hverdagen. Reisen/kurset varer i 15 dager.

Høres dette spennende ut? For mer info eller påmelding se [Temareiser Fredrikstad](#).¹

Hilsen fra kurslederne i Seniornett.

¹ temareiserfredrikstad.no/reiseledere/gro-kvaestad-og-bjoern-r-hansen/

QUIZ:

Hverdagsteknologi



Spørsmål

1. Hva er en app?

- A. Et dataprogram du kan laste ned og bruke på mobil eller nettbrett
- B. En slags e-post
- C. En del av internett
- D. En filtype

2. Hva betyr «å streame musikk»?

- A. Laste ned musikken og lagre på mobilen
- B. Spille musikk via internett uten å lagre den
- C. Bruke CD-plater
- D. Overføre musikk til minnepenn

3. Hva kan du bruke en QR-kode til?

- A. Å betale kontant
- B. Å skrive ut bilder
- C. Å åpne en nettside eller hente informasjon med mobilen
- D. Å åpne en dør

4. Hva gjør en powerbank?

- A. Lagrer bilder
- B. Forbedrer wifi-signalet
- C. Brukes til å overføre data
- D. Lader mobilen eller andre enheter når du er på farten

5. Hva er et smart-hjem?

- A. Et hus som kan flytte seg selv
- B. Et hjem med teknologi som kan

styres via app eller automatisk (lys, varme, sikkerhet)

- C. Et hjem med mange bøker
- D. Et miljøvennlig hus uten strøm

6. Hva brukes skylagring (cloud storage) til?

- A. Lagring av filer på egen PC
- B. Lagring av filer på eksterne harddisker
- C. Lagring av filer på internett som du kan åpne fra ulike enheter
- D. Lagring av filer i minnepinner

7. Hva kan en smartklokke gjøre?

- A. Kun vise klokken
- B. Lage frokost
- C. Styre bilen
- D. Vise tid, måle puls, skritt, søvn og gi varsler fra mobilen

8. Hva gjør en robotstøvsuger?

- A. Støvsuger gulvet automatisk
- B. Lufter huset
- C. Lader mobilen
- D. Lagrer bilder

9. Hva er «kontaktløs betaling»?

- A. Å betale uten penger
- B. Å betale med kort eller mobil ved å holde den inntil terminalen
- C. Å betale bare på nett
- D. Å betale med fingeravtrykk



Svar

1. A) Et dataprogram du kan laste ned og bruke på mobil eller nettbrett. Apper er små programmer laget for spesifikke oppgaver, f.eks. spill, bank eller sosiale medier

2. B) Spille musikk via internett uten å lagre den. Streaming betyr at du spiller av musikken direkte fra internett, for eksempel på Spotify

3. C) Å åpne en nettside eller hente informasjon med mobilen. En QR-kode er en todimensjonal kode som kan scannes for rask tilgang til informasjon

4. D) Lader mobilen eller andre enheter når du er på farten. En powerbank er et bærbart batteri som gir ekstra strøm til enheter

5. B) Et hjem med teknologi som kan styres via app eller automatisk (lys, varme, sikkerhet). Smart-hus-teknologi lar deg styre og automatisere ulike funksjoner via nett og apper

6. C) Lagring av filer på internett som du kan åpne fra ulike enheter.

Skylagring gjør det mulig å lagre og hente filer på nettet, f.eks. i Google Drive eller iCloud

7. D) Vise tid, måle puls, skritt, søvn og gi varsler fra mobilen. Smart-klokker er små datamaskiner på håndleddet med helsefunksjoner og varsler

8. A) Støvsuger gulvet automatisk. Robotstøvsugere kan kjøre rundt og støvsuge uten at du må gjøre det selv

9. B) Å betale med kort eller mobil ved å holde den inntil terminalen. Kontaktløs betaling bruker trådløs kommunikasjonsteknologi til raske og enkle betalinger

Seniornett Haugesund

Av Knut Meland

Denne høsten er foreningen vår blitt tenåring. Det er tretten år siden vi startet i 2012. Møtene holdes tirsdager 11-14 annenhver uke. Etter et fellestema er det en-til-en-hjelp fram til alle har fått den hjelp de trenger.

Våre 89 medlemmer får påminnelse på epost før hvert møte. Det gjør også 130 andre som ikke er medlemmer, men står på postlista. Frammøtet i 2024 var gjennomsnittlig 18.

Hverdagstemaer

Blant temaene vi tar opp dreier det seg mye om hverdagsteknologi. Et av dem er BBBB: Buss, Brev, Bank og Billetter.

Andre hverdags-temaer vi har tatt eller skal ta opp er:

- Kunsten å parkere uten å få bot – om parkeringsapper og -bestemmelser
- Svindel på nett. Foredragsholder fra banken (Rekordfram møte)
- Alt i boks med Altibox – hvordan få mest mulig ut av TV-abonnementet
- Hvem skal arve mine passord? Om digital arv
- Alarmen går. Aktuelle alarmapper til hjelp og nytte for liv og helse

Avisprosjekt

Våren 2024 halverte Haugesunds Avis antall dager med papiravis og spurte oss om å hjelpe lesere til å bli digitale.

Vi tok utfordringen, kalte inn de andre Seniornett-foreningene i avisens nedslagsfelt og gikk til samlet innsats for den digitale avisen, hver på vårt sted. Til gjengjeld fikk vi helsides annonser flere ganger i uka i papiravisen. Oppslutningen om vårt ukentlige hjelpetiltak var overkommelig for våre veiledere og varierende fra gang til gang, men Seniornett-navnet og de lokale Seniornett-foreningene fikk god publisitet.

Kommunen på tilbudssiden

I Haugesund – kåret til årets frivillighetskommune i 2024 – opplever vi at frivillig-etaten stadig er på tilbudssiden, tar oss med på råd og stiller lokaler til rådighet. Vi har også kontakt med Røde Kors, som gir seniorer datahjelp uten at vi går i veien for hverandre.



Seniornett ga stikk-innom-hjelp da avisen halverte til tre dager med papiravis i uka. (Foto: Knut Meland)

Seniornett Skudenes

Av Jan Marton Jensen, leder i Seniornett Skudenes

Seniornett Skudenes, etablert i 2007, er en aktiv dataforening med tilhold i Frivilligsentralen i Skudeneshavn. Vi har et medlemstall på rundt 40, og godt oppmøte på medlemsmøtene.

Så tidlig som fra rundt 2003 var her et lokalt initiativ for å hjelpe seniorer med databruk. Med involvering av Karmøy Frivilligsentral i Skudeneshavn fikk prosjektet et "hjem", som i 2007 resulterte i 4 nye Seniornett-avdelinger i Karmøy.

Møter hver mandag

Fra starten i 2007 møttes vi hver 14. dag. Etter ønske fra medlemmene gikk vi i 2013 over til møte hver mandag, det blir 30 møter i året. Også sosialt var det et ønske om å møtes hver uke.

I møtene veileder vi i bruk av alle data-verktøy og -plattformer, mest fokus nå er på mobiltelefon og apper. Etter at et tema er belyst i plenum er det kaffe-pause og individuell hjelp til de som trenger det. Vi har tre frivillige data-hjelpere med oss.

Svindel

Med økende forsøk på svindel på alle plattformer føler mange seg utrygge. Vi repeterer og innprenter hva man må passe på når man blir utsatt for slike forsøk.



*Fra møte 8. september i Seniornett Skudenes.
(Foto: Christian Davidsen)*

Velferdsteknologi og hjelpemidler

Vi har hatt tett kontakt med kommunen om dette saksområdet. Og følger opp med gjennomgang av mulighetene for hjelpemidler i hverdagen.

Nye medlemmer

Vårt tilbud er godt kjent lokalt, og nye medlemmer melder seg på selv. Tidvis har vi kampanjer der man kan få oppstart i en mindre gruppe utenom fellesmøtene.

Egen nettside

[Seniornett Skudenes har egen nettside](https://sites.google.com/site/seniornettskudenes/om-seniornett-skudenes),¹ for å holde informasjon lett tilgjengelig. Nettsiden vår har også utganger til offentlig informasjon, samt til annet lokalt stoff fra foreninger, lag og historieblogger.

¹ sites.google.com/site/seniornettskudenes/om-seniornett-skudenes

Generalsekretærens hjørne

Hva har du i din digitale beredskapskasse?



Hanni W. Petersen,
generalsekretær

I oktober satte Seniornett digital beredskap på dagsordenen. Som del av den nasjonale kampanjen Nasjonal sikkerhetsmåned, samarbeidet vi med nasjonal sikkerhetsmyndighet (NorSIS) og rettet søkelyset mot årets tema: digital beredskap.

Vi stilte spørsmålene – og forsøkte å svare: Hva er digital beredskap, og hva innebærer det å ha en digital beredskapskasse?

Målet med kampanjen er å styrke digital sikkerhet over hele Europa. Norge er en viktig del av dette fellesskapet. Hver enkelt av oss har ansvar for å forstå hva digital beredskap betyr og hvordan vi kan beskytte oss mot digitale trusler.

Hva betyr digital beredskap hjemme hos deg?

En formell definisjon kan være: Digital beredskap handler om å identifisere dine digitale ressurser, etablere gode rutiner for å forebygge uønskede hendelser, og sørge for at både teknologien og menneskene rundt deg vet hva de skal gjøre når noe skjer.

I praksis betyr det:

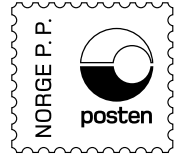
1. **Kjenn dine digitale verdier.**

Hva har du lagret digitalt – og hva kan være interessant for uted-kommende? Hvordan beskytter du disse verdiene?

2. **Lag din digitale beredskapskasse.** Tenk på den som en digital versjon av en fysisk beredskapskasse – en samling verktøy og rutiner som hjelper deg når noe går galt.

En digital beredskapskasse kan inneholde: Alt fra gode rutiner for sikkerhetskopiering, oppdatering av dine digitale enheter og programvare, oversikt over passord, sikker skylagring, rutiner for sletting av gamle e-poster, powerbank tilgjengelig og til sist, en plan for hva du gjør hvis noe går galt.

Vi håper mange fikk med seg våre aktiviteter i oktober og har begynt å tenke på sin digitale beredskap. Det handler om hverdagsteknologi, trygghet og forutsigbarhet.



Returadresse: Seniornett Norge, Postboks 1002 Sentrum, 0104 Oslo

Medlemsfordeler

For kr 400,- pr år får du:

- Fri datahjelp på telefon eller via nettet
- Datahjelp hos lokale foreninger eller etter avtale ved hovedkontoret
- Seniornettmagasinet to ganger årlig i posten
- Ukentlige nyhetsbrev på e-post
- Tilgang til en av 225 lokale foreninger

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