

Seniornett



www.seniornett.no

nr.2 / august / 2020
21.årgang

- får seniorenne på nett!



AUGUST 2020

Utgiver: Seniornett

Ansvarlig redaktør: Kristin Ruud

Magasinredaktør: Tarja Marita Tamminen

Redaksjon:

Geir Arge

Bodil Brøgger

Thomas Eckersberg

Annette Hannestad

Sølvi Kristiansen

Tore Langemyr Larsen

Sonja Nilsen

Anne-Mari Simers

Tarja Marita Tamminen

Journalistiske bidragsytere:

Sturla Bjerkaker

Bodil Brøgger

Joop Cuppen

Annette Hannestad

Sølvi Kristiansen

Tore Langemyr Larsen

Einar Moen

Kristin Ruud

Helge Selstø

Tarja Marita Tamminen

Forside:

Ida Marie Simers

Tegning:

Geir Helgen

Foto:

Lene Andreassen

Einar Moen

Grafisk formgivning og trykk:

Hamar Media as avd. Nydal

www.hamarmedia.no

Distribusjon:

Adressering & Konvoluttering AS

Opplag: 15 000

Seniornett

www.seniornett.no

Postboks 1002 Sentrum, 0104 Oslo

Tlf. 22 42 96 26

Besøksadresse: Dronningens gate 6, Oslo

E-post: kontor@seniornett.no

ISSN 2464-4358 (trykt utg)

ISSN 2535-4361 (online)

Innhold

Leder	3
Handle matvarer på nett	4
Apper du kan bruke	7
Digitale møter	10
Meldingstjenestene WhatsApp og FaceTime	12
Erfaringer fra digital undervisning	14
Sikkerhetskurs for seniorer	16
Tips og triks	18
QR kode	21
5G – hva er nå det?	22
Ordforklaringer	24
De magiske tastene på Mac-tastaturet	26
Symboler på smarttelefon	28
Generalsekretærens hjørne	31
Seniornett Grenland	32
Digital festival	34

Vil du bli medlem i Seniornett?

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

Leder

Som redaktør for Magasinet vil jeg rose medlemmene i redaksjonsgruppen. Det har vært helt herlig å oppleve hvor godt alle har tilegnet seg ny moderne teknologi for gjennomføring av redaksjonsmøter digitalt. Dette magasinet er blitt til uten et eneste fysisk møte!



Hver mandag «samles» vi foran våre egne datamaskiner hjemme, kobler oss på Teams og ser hele gruppen på skjermen. Så er det bare å ta frem et dokument og dele det med alle deltakere. Redigeringen skjer online, små og store korrigeringer blir ført direkte i dokumentet, mens alle kan følge med fra sitt hjemmekontor.

Håper alle leserne også har greidd de ekstra digitale utfordringene i denne tiden. Det har vært en bratt læringskurve for mange. Slekt, venner, naboer, Seniornetts medlemmer og vår Datahjelp har kunnet stille opp.

Her er noe av det vi tar opp i dette magasinet.

Matvarer hjemkjørt fra butikker på nett. Det er mange matbutikker på nett som kjører dagligvarer og matvarer hjem til deg eller pakker varene dine klare for henting i en butikk eller på et hentested. Vi gir deg noen gode råd og eksempler.

Du hører kanskje i samtaler med andre at de har «meldet» med andre, men du vet ikke en gang hva det betyr. Dine venner og familie snakker om sine WhatsApp- eller Facebook-grupper. Om du lurer på hva dette er, les artikkelen i magasinet.

Symboler på smarttelefon og nettbrett vil som regel vises helt øverst på skjermen. De heter statussymboler fordi de forteller litt om den aktuelle status for smarttelefonen eller nettbrettet. Vi forklarer de mest vanlige symboler som vises på enheter.

Seniorer er som alle andre smarttelefonbrukere flinke til å ta i bruk apper på telefonene sine. Vi går gjennom noen som er nyttige både i bruk og de kan også være morsomme å ha på telefonen. Appene er gratis, men det kan være at noen har utvidet funksjonalitet eller reklame du slipper å se dersom du betaler for appen.

En liten påminnelse: Seniornett har stadig behov for flere frivillige; også i redaksjonen.

Tarja Marita Tamminen
Redaktør

Handle matvarer på nett

Det er mange matbutikker på nett som kjører dagligvarer og matvarer hjem til deg eller pakker varene dine klare for henting i en fysisk butikk eller på et hentested. Noen matbutikker er bare på nett, mens andre har både fysisk butikk og nettbutikk.

Tarja Marita Tamminen

Her finner du et godt utvalg av kolonialvarer, matkasser, middagskasser, økologiske grønnsaker og helsemat. Om du kan få hjemkjøring eller ikke, kommer an på hvor du bor siden noen opererer i spesielle geografiske områder. Som regel kan du taste inn postnummeret ditt på de forskjellige sidene for å finne det ut.

Det finnes i hovedsak fire alternativer for deg som ønsker å kjøpe mat på nett:

1. Nettbutikker som spesialiserer seg på visse typer mat, altså nisjebutikker
2. Nettbutikker med fullt sortiment, altså tradisjonelle dagligvarebutikker
3. Nettbutikker med ferdige middagsløsninger der ingredienser og oppskrifter leveres som pakkelsøsning
4. Nettbutikker som selger ferdiglaget mat som kan spises umiddelbart

I utgangspunktet helt genialt, og de aller fleste aktørene er profesjonelle på markedet. Unngå hektiske turer til butikken og impulsive innkjøp, få matvarene ferdig handlet og levert hjem. Samtidig er det et par ting du behøver å vite før du handler maten på nett.

Betaling

Før du bestiller må du registrere deg hos leverandøren. Det varierer noe hvordan betalingen av varer fungerer. Noen krever betaling med kort ved bestilling, andre ber om betaling via faktura eller trekk fra kort et par dager etter levering. De litt mindre leverandørene benytter Vipps for sine betalinger. Men uansett kan betalingen betraktes som svært enkel og trygg.

Sjekk butikkens vilkår

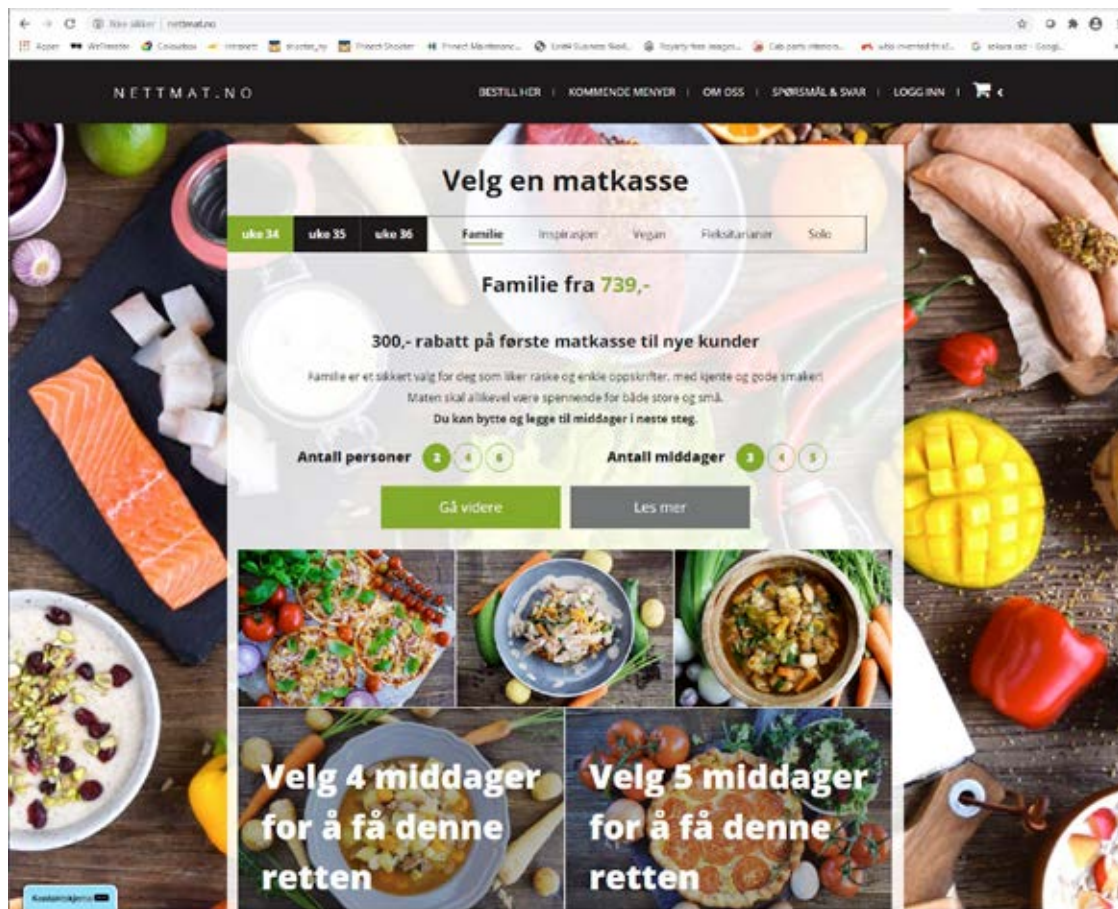
En ting det kan være lurt å være obs på, er at enkelte nettbutikker tilbyr levering av mat som abonnement. Ved bestilling bør du derfor forsikre deg om at du foretar et enkeltkjøp dersom du bare ønsker en enkelt levering.

Noen butikker leverer fraktfritt andre ikke. Enkelte leverandører har et minstebeløp for bestilling. Sjekk leverandørens vilkår før du bestiller.

Dersom du ikke er fornøyd

Det er enkelt å velge ut de ferskeste og fineste råvarene når du selv går i butikken og handler, men dette kan du ikke sjekke i forveien når du handler mat på nett.

Likevel kan du forvente at varene du får levert er av ypperste klasse. Skulle du derimot ikke være fornøyd med varene du



mottar, eller at leveransen er forsinket, vil du være beskyttet av forbrukerkjøpsloven.

Du kan gjøre følgende:

- Ta bilde av feilvaren for å kunne dokumentere at det er feil med den.
- Ta kontakt med nettbutikken for å klage på varer du ikke er fornøyd med. I første omgang har selgeren rett til å gi deg en ny vare dersom det er feil med den.
- Har ikke selger mulighet til å gi en ny tilsvarende vare, vil du ha krav på et prisavslag tilsvarende prisen for feilvaren.
- Hvis det skulle oppstå en situasjon der du har spørsmål rundt dine rettigheter kan du se mer om dette på forbrukerradet.no.

Her kan du handle mat på nett:

Både priser og varetilbud varierer mellom nettbutikkene, alt etter hva de spesialisere seg på. Vi har valgt ut noen av aktørene som finnes på markedet i dag, klikk deg inn på hver av dem for å lese mer om alle konseptene og se om de tilbyr levering på døren der du bor.

Kolonial.no

Her kan du legge kolonialvarer i alle kategorier i handlekurven, og velge om de skal leveres hjem på døren eller til nærmeste hentested. Du kan lagre lister over varer du kjøper ofte, og supplere din faste handleliste med varer du bare trenger en gang iblant. Leverer til store deler av Øst-

landet fra Lillehammer i nord til Sarpsborg i sørøst og Skien og Porsgrunn i sørvest.

Meny.no

Også i Menys nettbutikk får du handlet det aller meste av varer som Meny tilbyr i sine butikker, og du kan enten få produktene levert på døren eller hente dem selv. Meny leverer primært til fylkene i Sør-Norge og opp til Trøndelag.

Matlevering.coop.no

I Coops nettside kan du velge fra menyen og legge til ønskede varer. Du kan enkelt filtrere i sidemenyen. Coop har egne priser for hjemkjøring av dagligvarer uavhengig av hvilken kjede varene er plukket fra. Det vil være slik at prisen som vises i bestillingsøyeblikket, vil kunne avvike fra endelig pris ettersom varene plukkes og sjekkes ut i etterkant. På kvitteringen vil det komme frem hvilken butikk som har plukket varene. Du må handle for minst 800 kr for å kunne sende inn en bestilling.

Enkeltbutikker i de ulike kjedene kan også tilby hjemkjøring av varer, hør med din kjøpmann.

Godtlevert.no og Adamsmatkasse.no

Her er konseptet at leverandøren setter sammen en ukemeny og leverer råvarene og oppskrift for en uke på døren. I forkant velger du hvilken type matkasse som passer best for deg. Leverer til store deler av fastlands-Norge.

Nettmat.no

Konseptet til Nettmat.no er bygget på at du setter sammen din egen matkasse, men her kan du i tillegg gjøre endringer i menyen. Leverer i Oslo, Bergen og Rogaland.

Morgenlevering.no

Her kan du bestille brødmatt og andre bakervarer, samt enkelte andre frokostprodukter. Leveres med avisbudet der du får levert avisen. De leverer flere steder i Sør-Norge.

Dinhelsemat.no

Leverer spiseklare, dypfryste måltider med lavt innhold av karbohydrater, uten gluten og uten sukker hjem på døren. Sender med tjenesten Express over natten fra Posten, som bare leverer mandag til fredag.

Dyrket.no

Tilbyr økologiske matvarer rett fra bonden, levert på døren eller til hentepunkt i Oslo-området, Drammen og Sandefjord.

Holdbart.no

Selger overskuddsvarer, som ellers ville ha blitt kastet, til nedsatt pris. Varene kan ha kort holdbarhetsdato. Leveres av Posten.

REKO-ring er en lokal gruppe av forbrukere og matprodusenter som handler i en enkel modell. REKO fungerer som et matfellesskap for et begrenset geografisk område. Bestilling og markedsføring skjer i lukkede Facebook-grupper som alle kan bli med i.

I REKO-modellen møtes matprodusenter og kjøpere til en avtalt tid. Forbrukeren kan kjøpe maten direkte fra produsenten uten mellomledd. REKO står for Rejäl Konsumtion, på norsk «Rettferdig Konsum».

Kilder: vi.no, online.no og ebutikker.no

Apper du kan bruke

Seniorer er som alle andre smarttelefonbrukere flinke til å ta i bruk apper på telefonene sine. Her skal vi gå gjennom noen som er nyttige både i bruk og de kan også være morsomme å ha på telefonen.

Appene er gratis, men det kan være at noen har utvidet funksjonalitet eller reklame du slipper å se dersom du betaler for appen.

Helge Selstø

I forrige nummer av Magasinet ble det forklart hva apper er og hvor du finner dem, her skal vi se litt mer inngående på hvordan du bruker et utvalg. Appene som presenteres her er alle beskrevet mer detaljert på seniornett.no, logg inn og søk på appens navn, så finner du artiklene. Husk at for å kunne bruke appene hvor det ikke er wifi, så må mobildata være slått på. Dette vil bruke en del data, så sjekk at du har nok data i mobilabonnementet ditt hos din mobiloperatør.

Instagram

Instagram er en bilde-delingsapp. Hvis du er glad i å fotografere så er dette en fin app for å dele bilder med både venner og hele verden. Instagram virker på mobil og nettbrett, du kan også laste ned en app til PC/Mac, men da kan du bare kikke og «like» det du ser, eventuelt kommentere, men ikke legge ut egne bilder. Det må du gjøre fra mobil/nettbrett. Det er jo også hen-

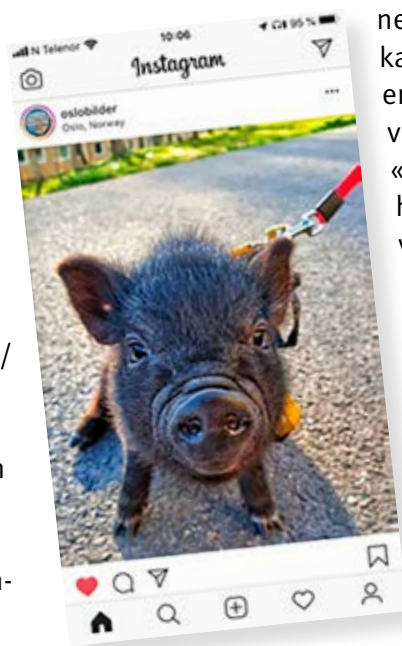
sikten med appen. Ta bilder og legg ut mens du er på farten.

Appen er gratis. I aldersgruppen 60+ har Instagram økende popularitet og har nå en oppslutning på 41 prosent. Før du kan bruke appen må du lage deg en profil.

Du bør også finne folk og/eller emneknagger du vil følge for at du skal se noe i datastrømmen din. Hvis du trykker på forstørrelsesglasset nederst i appen, så kommer det opp et forslag fra Instagram på kontoer du kan følge. Hvis du ønsker å følge en av dem, så trykker du bare på bildet du ser og velger «Følg». For å finne ven-

nene dine på Instagram så kan du skrive inn navnet på en person, klikke deg inn på vedkommende og trykke «Følg». Hvis vedkommende har en privat konto må du vente på at vedkommende godkjenner deg.

Når du skal dele et bilde på Instagram, trykker du først på knappen i midten nederst på skjermen, med et pluss inni. Da dukker kameraet opp, du vil se at bildet er kvadratisk og over teksten «Bilde» ser du kameraknappen som



du trykker på for å ta bildet. Når bildet er tatt kommer muligheten til å redigere bildet. Trykk «Neste», øverst til høyre på skjermen og du kan legge inn en bilde-tekst, tagge personer og legge til sted. Forslag til sted er basert på mobilens GPS, hvis denne er slått på. Når alt er klart, så trykker du "Del", og bildet blir lastet opp til Instagram. Da er det bare å vente på at noen skal like bildet ditt. Velger du «Bibliotek» kan du legge ut et bilde du har tatt tidligere og som nå ligger i bildebiblioteket ditt.

Whatbird

Dette er en morsom app som er laget av et Trondheimsselskap med støtte fra Miljødirektoratet og NTNU. Du har sikkert lurt på hvilken fugl du hører når du er ute og går en tur, nå slipper du å lure på det, bare ta frem telefonen eller nettbrettet ditt og la appen finne ut hvilken fugl det er.

Når du starter appen så kommer det opp en forside der du kan velge å spille inn en fuglelåt eller høre på dine egne opptak (hvis du kjøper fullversjon) eller

bare titte på de fuglene som ligger i fugleboken. Foreløpig er 22 av våre vanligste fugler registrert i denne appen. Du kan bruke gratisversjonen, den mangler muligheten til å lagre egne opptak, men det har ingen betydning for funksjonaliteten ellers.

Når du hører en fugl og du vil finne ut hvilken det er,

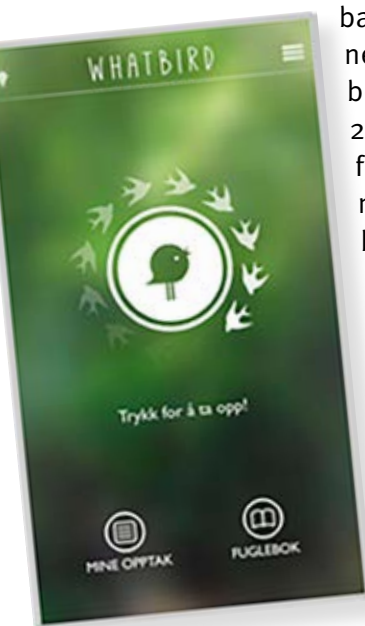
trykk på fuglen i skjermbildet og appen bruker mikrofonen i mobilen/nettbrettet ditt og spiller inn lyden. Nokså raskt vil den analysere fuglelyden og gi deg resultatet.

Når fuglen er funnet, så ser du bilde av den på skjermen din. Ganske ofte så trefter den. Som en morsomhet kan nevnes at artikkelforfatteren plystrer som en mål-trost.

Wordfeud

Liker du Scrabble, så er dette spillet for deg. Det er morsomt og du kan utfordre venner – og vilt fremmede. Spillet virker både på iPhone/iPad og Android. Det er ikke mulig å spille på PC eller Mac. Wordfeud er gratis, men du får en liten reklamesnutt som spilles for hver brikke du legger.

Hvis du logger deg på med Facebook så kan du spille med alle Facebook-vennene dine som har lagt inn Wordfeud på telefonen eller nettbrettet sitt. Når du velger nytt spill og velger en venn, så kan du også velge mellom to typer brett, standard og tilfeldig. Til å begynne med vil jeg anbefale standard. Da har de forskjellige verdifeltene i brettet fast plass. På tilfeldig brett, får verdifeltene tilfeldig plassering og du kan få skyhøye poengsummer. Det står en bokstavkode i feltene og de har en farge som viser verdien.



Oversikt over koder:

TW: trippel ordverdi, DW: dobbel ordverdi, TL: trippel bokstavverdi, DL: dobbel bokstavverdi

Sentrum i brettet er markert. Første ord som legges må alltid ha en bokstav i sentrum. Du får syv bokstaver som kan legges ut, minst to må brukes på tomt Brett. Etter det kan man legge en til syv bokstaver og det er også mulig å stå over (Pass) eller bytte bokstaver, dersom ingen passer. For å legge en bokstav, velger du en av bokstavene i nederste linje og «drar» den med deg til det feltet du ønsker. Det må alltid være inntil en bokstav som ligger der fra før. Legger du ut alle syv bokstavene får du «bingo» og 40 poeng ekstra.

Bokstavene har ulik verdi, avhengig av hvor vanskelig det er å bruke dem. Wordfeud benytter samme ordbok som Scrabble. Forkortelser er vanligvis ikke tillatt, men TV, WC og BH er lovlige «ord».

Stolpejakten

Stolpejakten er en app som både er morsom og gir deg trim. For hver stolpe du finner og registrerer får du ett lodd i trekning av premier fra lokale samarbeidspartnere.

Last ned, installer og så må du lage deg en bruker. Du velger område i nærheten og kartet kommer opp og du kan begynne å lete etter stolper.

Stolpene har disse vanskelighetsgrader:

GRØNN – veldig enkel

BLÅ – enkel

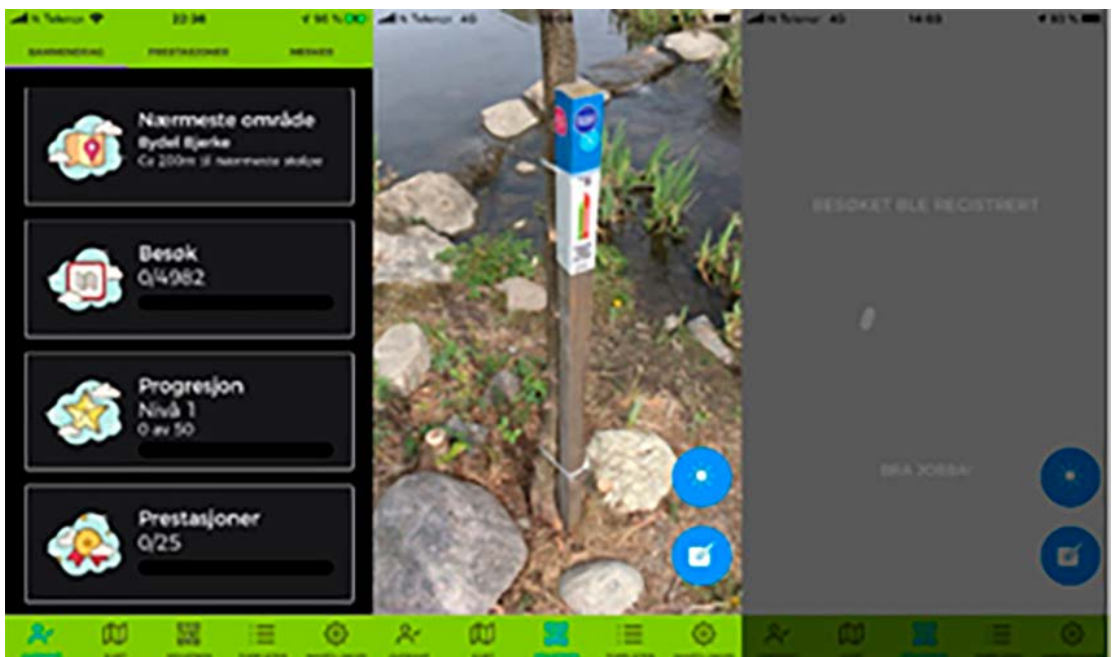
RØD – medium

SVART – vanskelig

Registrer stolpene:

På hver stolpe du finner er det trykt en kode og en QR-kode. Du kan registrere manuelt, på en nettside (stolpejakten.no) eller direkte i mobilappen.

Merk: Ved behov av forklaring på vanskelige ord se artikkelen «Ordforklaringer».



Digitale møter med video!

13. mars 2020 stengte Norge, og all kontakt med andre mennesker ble kraftig redusert. Vi fikk skrekkehistorier om dødsfall fra andre deler av verden, daglig oppdatering om smittede, innlagte på sykehus og døde her i landet. Ensomheten snek seg sakte inn hos mange.



Sølvi Kristiansen

Redaksjonsgruppen i magasinet som Seniornett utgir, har hatt møter hver mandag på kontoret i Dronningensgate. Nå ble det slutt. Vi hadde et magasin som skulle utgis, og vi var godt i gang, men ikke ferdig. Hva skal vi gjøre? Hvordan kunne vi ha et møte med hele gruppen samtidig uten å sitte fysisk sammen i et rom?

«Redningen» for oss i redaksjonsgruppen ble programmet Teams, som heldigvis alle i gruppen hadde tilgang til.



Teams

Det var nok litt knotete å sette opp Teams så noen av de gode hjelperne fra støtteapparatet vårt i Seniornett trådte til. Vi lastet ned Teams, og så satt alle hjemme

hver for seg og vi har hatt felles møter hver mandag. Når vi først fikk det til, så fungerte det veldig greit. Redaktøren delte skjermen sin og viste manus, så alle kunne se det på sin egen skjerm. Nå foregår redaksjonsmøtene på Teams.

Det er et kommunikasjonsverktøy fra Microsoft som er en del av Office 365.

Office 365 er en programpakke, som man må ha en lisens for og som har en årlig abonnementsavgift. Det er ikke svært mange medlemmer som har denne programpakken. Teams kan brukes på alle plattformer, iOS, Android, Mac og Windows PC.

Man kan også laste ned Teams som et separat program og den er foreløpig gratis i forbindelse med den spesielle koronasituasjonen vi er inne i. Men Teams vil høyst sannsynlig etterpå igjen bli en betaltjeneste.

Teams brukes til videokonferanser hvor det er flere til stede. Så, bruker du allerede Microsoft Office 365, er kanskje Teams et av alternativene for deg.

Kort sagt: Teams er bra, men ikke hvis man skal sette det opp som privatperson, da er det knotete. Men den er fin for «jobbmøter».



Zoom

Zoom Video Communications er et amerikansk selskap som utvikler programvare- og netjtjenester for videokonferanser, nettmøter, chatting og mobilkommunikasjon. Det kan brukes på alle plattformer, iOS, Android, Mac og Windows PC. Det startet i 2011, men har nå erobret verden med sine videokonferanser.

Zoom er blitt et begrep også her i Norge. Det er svært mange som har begynt å bruke Zoom for videomøter både privat og i jobbsammenheng. Grunnen til at Zoom raskt har blitt så populært, er at det er et anvendelig og brukervennlig program. Det kan benyttes til møter, nettkurs eller digitalt selskap. Zoom kan ha svært mange deltakere samtidig.

Den er i utgangspunktet gratis, selv om gratis versjonen har noen restriksjoner, og du får tilgang til de aller viktigste funksjonene. I tillegg har Zoom en god video- og lyd kvalitet, og universiteter og høyskoler bruker dette systemet en del.

Det største problemet med Zoom er at det har et litt klønete oppsett, men ikke mer enn overkommelig for de aller fleste.

Undertegnede har gått på Qigong-trening en dag i uken, men så ble det også slutt da Koronaen kom. Vår trener inviterte oss til trening på Zoom. Vi får en invitasjon på mail, klikker på lenken som følger med. Første gang vi logger oss på, må vi følge instruksjonen. Vi blir bedt om å laste ned en app/eller en side. Vi får heller ikke logget oss på før den som har invitert har åpnet møte. Etter hvert ble vi også spurt om passord da vi logget oss på, det var for å oppnå økt sikkerhet. Jeg har logget meg inn på PC, men mange har brukt iPad.

Nederst i videobildet har du alle kontrollene som trengs, der kan du slå av og på video og lyd, åpne chattevindue og sende tekstmeldinger til alle eller utvalgte deltagere. Du kan også se hvor mange deltagere det er. På vår trening har vi vært opptil 30 personer. Det fungerer veldig bra. Før og etter trening kan vi ha på lyd og bilde, vi kan prate sammen og se bilde av de som er med.

Vi har da også hørt om de som har klubber, sammenkomster, middag og lignende både på Teams og Zoom når flere skal delta samtidig.

Det er mange meninger om hva som er best å bruke. Spørsmålet blir hva man skal bruke det til.



Meldingstjenestene WhatsApp og FaceTime

Du hører kanskje i samtaler med andre at de har «meldet» med andre, men du vet ikke en gang hva det betyr. Dine venner og familie snakker om sine WhatsApp- eller Facebook-grupper. Men du lurer kanskje på hva dette er.

Annette Hannestad



WhatsApp Messenger

Dette er en GRATIS meldingstjeneste (app) først og fremst tilgjengelig for smarttelefoner (Android og iPhone). Det finnes også en versjon for nettbrett og man kan til og med bruke WhatsApp på PC. Men den fungerer best på smarttelefon. WhatsApp bruker telefonens internettilkobling, altså ikke mobilnettet, til å la deg sende meldinger, dokumenter, ringe og ha videosamtaler med venner, bekjente og familie.

Hvorfor bruke WhatsApp:

- GRATIS RINGING og VIDEOSAMTALER: Ring eller send meldinger gratis i hele verden med WhatsApp, selv om de er i et annet land.
- KOM RASKT I KONTAKT: Kontaktene dine som er registrert på din telefon, blir brukt når du skal ha tak i dem. Du vil automatisk kunne se hvem av dine kontakter som også har WhatsApp.
- GRUPPESAMTALER: Du kan etablere egne grupper slik at du lett kan holde kontakten med venner eller familie, for eksempel en familiegruppe der alle i gruppen er med samtidig.
- ALLTID INNLOGGET: Med WhatsApp er du alltid logget på. Dette gjelder også

når din telefon er slått av. Dine meldinger blir lagret til neste gang du bruker den.

WhatsApp har flere brukere enn Facebook som kjøpte denne tjenesten i 2014. Grunnen kan være at tjenesten leverer alle de tre kommunikasjonsformene til alle typer smarttelefoner.

Slik virker WhatsApp

Installer WhatsApp. Så kobler den seg opp mot kontaktlisten din.

Har du kontakter som også bruker WhatsApp, dukker de øyeblikkelig opp. Deretter kan du ringe gratis til dem via WhatsApp, når du er koblet til internett.

Du behøver ikke engang et telefonnummer, men velger bare kontakten. Selve telefoni-delen av WhatsApp fungerer helt som du er vant til.

Merk: Hvis ikke kontaktene dine bruker WhatsApp ennå, kan du sende en invitasjon til dem. Dermed kan også de laste ned appen og er raskt i gang.

Last ned WhatsApp til smarttelefonen din ved å trykke på ikonet for **App Store** på en iPhone eller **Play Butikk** på en Android. Deretter søker du etter den appen du vil installere og velger Installer.

Det er også samme fremgangsmåte når appen ikke fungerer som den skal. Da kan

du enten se om det ligger en oppdatering for denne appen eller du kan trykke på **Avinstaller** og etter det installere appen på nytt.



FaceTime

FaceTime brukes på samme måte som WhatsApp og lar deg ringe videosamtaler. Men FaceTime er tilgjengelig bare for IOS plattformer (iPad, iPhone og Mac) der den er installert som standard.

FaceTime ble utviklet av Apple Communications i 2010 og ble først annonsert for iPhone av Steve Jobs. FaceTime kom første gang ut på iPhone 4.

Slik virker FaceTime

Først må appen aktiveres. Dette gjøres ved å gå til Innstillinger på telefonen, og deretter klikke på FaceTime. Der slår du på FaceTime som automatisk blir knyttet til de e-postadresser og telefonnumre som er registrert med din Apple-ID.



Når du ønsker å starte en samtale med noen må denne også ha slått på tjenesten på sin enhet. Dette ser du rett under navnet til kontakten. Trykk på FaceTime-ikonet og dere kobles sammen. Når det ikke er noe aktivt FaceTime ikon under kontaktens navn, betyr det at personens FaceTime ikke er aktivert.



Med FaceTime på en iPhone, iPad eller Mac kan du ha videosamtale med opp til 32 personer samtidig.

Gruppesamtaler

Med FaceTime kan du ha gruppesamtaler med opp til 32 personer samtidig. De som deltar vil vises i små ruter. Ruten av den som snakker, blir automatisk større.

I FaceTime vil du se et  tegn. Trykk på den og skriv i Til-feltet navnet til hver enkelt person du vil ha FaceTime med eller trykk på  tegnet for å åpne kontaktlisten. Legg til deltagere i gruppesamtalen en etter en. Trykk til slutt på Video for å starte video-gruppesamtalen.

Hva koster WhatsApp og FaceTime?
Begge er gratis.

Vær oppmerksom på at både WhatsApp og FaceTime kan bruke mye data. Så hvis du bruker dem via mobilt datanett, er det alltid lurt å tenke på datagrensen (den datamengde du har i ditt abonnement). Ideelt sett burde du bruke alle apper via et wifi-nettverk, slik at du er sikker på at du ikke har noen risiko for ekstra høye data-kostnader.

Erfaring fra digital undervisning

Det har vært en vår som ingen andre. Som vi håper ikke skal skje en gang til! At landet vårt stengte helt ned. Selv skolene stengte – som ikke har hendt siden 50-tallet engang da det var lærerstreik. Og verden kommer nok til å se litt annerledes ut når alt åpnes igjen.

Tore Langemyr Larsen

Hvordan har det vært da, med stengte skoler? Jeg har intervjuet noen av mine barnebarn, i 3. og 7. klasse, for å høre hvordan det var å gå på «alternativ» skole – altså hjemme via internett. Jeg har også funnet frem til noen opplysninger fra lærerstaben for å sammenligne erfaringene.

Oppsummert var det en positiv opplevelse for mine barnebarn stort sett, men

savnet av kompisene var der hele tiden. 3. klassingen var litt mindre positiv da savnet av kompisene nok var større i den aldersgruppen og hun hadde litt mere problemer med å administrere dagen sin selv.

Dagene begynte med at alle møtte opp klokken 9, på Microsoft Teams, og der ble dagens oppgaver gjennomgått. Etter møtet var det mye opp til hver elev å planlegge resten av dagen slik at alle oppgavene ble utført og eventuelt innlevert.



Det var ikke bare de «boklige» fagene som norsk, matte, engelsk, men også forming, gym og musikk. Altså hele pensum ble tilbudt. Av hjelpemidler ble det brukt elevkanalen.no og itslearning.com/no som inneholder en haug med forskjellige oppgaver og muligheter for innleveringer. youtube.com ble også flittig benyttet, da særlig for musikk, gym og dans.

Mine håpefulle likte særlig godt at det var valgmuligheter i noen av fagene. For eksempel i gym kunne de løpe eller gå en tur eller gå for «kortstokktrening» – som gikk ut på å trekke et kort i en stakk, si hjerter 4, og da var det 4 armhevinger på menyen. Fargene og kortene hadde alle sine egne definisjoner av oppgaver som skulle gjøres. Eller det kunne danses til Youtube-videoer. Så kunne det gis en oppgave å se en film for deretter å skrive en kritikk som skulle innleveres. Elevene kunne også samarbeide om oppgaver over e-post eller sosiale media.

7. klassingen fikk nok mest ut av hjemmeskolen mens 3. klassingen var mer usikker på om det var så lurt. Foreldrene mener at det har øket deres forståelse av hva elevene jobber med og har fått bedre innsyn i kunnskapsnivået deres. Felles for disse to elevene var at de mente de hadde absolutt lært mere «data» på denne måten. Men begge var enige om at de ville fortsette å møte opp på skolen også – noen dager i uken.

Den læreren som jeg har kontaktet er positiv til hjemmeskoleopplegget, men ser også utfordringer. Slik det er gjennomført denne gangen, mest på grunn av at det

hele kom litt brått på, så var det mye opp til læreren å lage opplegget for hver klasse. Det går litt imot den norske enhetsmodellen fordi det kan bli ganske store individuelle forskjeller på denne måten. Det bør nok samordnes bedre om digital hjemmeskole skal innføres i større grad.

En annen bekymring var at de følte de hadde mistet mye av kontakten med elevene. Disse kunne kontakte læreren, og ble oppfordret til det, men det skjedde i liten grad.

Utdanningsdirektoratet og andre har startet forskning på den digitale hjemmeskolen og samler inn alle dataene til dette bruk. Så langt viser det seg at bare 10 prosent av elevene har hatt kontakt med sin lærer i perioden. Lærerne var bekymret over at dette kunne minske kvaliteten på opplæringen. De noe svakere elevene, kanskje med utfordrende forhold hjemme, vil sikkert trenge ekstra oppfølging.

Men det er bred oppfatning at digital hjemmeskole har kommet for å bli – kanskje ikke 100 prosent som det har vært i vår, men i en eller annen form. Utfordringen med lærerkontakt og de sosiale aspektene må løses og behovene til de noe svakere elevene må tas hensyn til spesielt.

Kan dette være noe for oss seniorer også? Vi husker jo alle radio- og TV-programmene på dagtid før i tiden der vi kunne lære oss språk og andre ting. Kanskje vi nå kan få til data-opplæring hjemme også?

Digitalt sikkerhetskurs for seniorer i regi av Nettvett.no

For å unngå å bli et offer for de digitale sikkerhetsutfordringene er det viktig å ha kunnskap om godt nettvett. En god regel er STOPP – TENK – KLIKK!

Annette Hannestad

Med godt nettvett menes det at dine holdninger og handlinger bidrar til at du kan være trygg på nettet. Dette innebærer å ta ansvar for deg selv, men også de rundt deg. Nettvett består først og fremst av økt sikkerhetsbevissthet. Det krever faktisk ganske lite teknisk forståelse.

Internett gir oss mange nye muligheter til å berike våre liv. Verdens største oppslagsverk, umiddelbar tilgang til nyheter og muligheter for å kontakte venner og offentlige tjenester på en lettvinnt måte.

Men disse mulighetene åpner dessverre også for mange sikkerhetsutfordringer, fordi nettkriminalitet utgjør en stor del av det å bruke internett.

Kunnskap er veien til trygghet og her er det hjelp å få. Nettvett har utviklet et kurs – **Sikkerhet for seniorer** – et selvstudium for litt trenete brukere av internett.

Kurset gir en innføring i de sikkerhetsutfordringer den enkelte kan møte ved bruk av digitale verktøy og Internett.

Kurset er på 12 leksjoner med en introduksjonsleksjon. Kurset gir råd og veiledning til hvordan man kan opptre trygt på nettet, og sikre sin aktivitet best mulig. Kurset er tilrettelagt for litt trenete seniorer og det gir mange gjenkjennelige og relevante eksempler.

Kurset brukes også av Seniornetts kursinstruktører som et supplement til opplæring om datasikkerhet.

Hver leksjon tar 10 – 15 minutter å gjennomføre. Du navigerer deg fram og tilbake i hver leksjon ved å bruke pilene på høyre og venstre side av plansjene. De fleste av modulene har et par ekstra sider med noen råd.

Kursleksjoner. Det som står etter bindestreken er litt om innholdet i leksjonene.

1. **Introduksjon** – hele kursets innhold
2. **Brukerkontoer** – passord, pinkode, programmer og tjenester, to-trinnsbekreftelse med mere



3. **Bruk av e-post** – hva e-post er, svindel, søppelpost, phishing, falske lenker og vedlegg. Noen råd
4. **Sosiale medier** – falske nyheter, falske konkurranser og kontakter, sender og mottaker, liker og deler. Noen råd
5. **Sikkerhetsverktøy** – oppdatering, anti-virus og sikkerhetskopiering, søppelpostfilter. Mange forskjellige passord og skift ofte. Gode råd
6. **Banktjenester på nett** – BankID, e-faktura/avtalegiro, låst fysisk postkasse til brev/bankkort fra banken
7. **Handle på nett** – betaling (kredittkort, postoppkrav, papirfaktura), svindel-butikker, lover og regler
8. **Offentlige tjenester på nett** – sikker kommunikasjon og adresse, svindel-nettsider, NAV, Altinn og Skatt. Noen råd
9. **Tabubelagt surfing** – ekte og falske datingsider, falske profiler, egen sensitiv informasjon, porno og utpresing. Noen råd
10. **ID-tyveri** – sensitive opplysninger, forebygging – holdninger, teknisk og fysisk art og faresignaler. Noen råd
11. **Svindel** – noen kjennetegn. Låne-investering, jobbtilbud, donasjoner, PC-problemer, raske penger, telefon-svindel
12. **Gode råd** – sjekk språk, url-adresse, innhold, konkurranser og alt for gode tilbud så som «penger på konto» med mere
13. **Når uhellet er ute** – kontakt bank, forsikringsselskap med mere. Fjern egen informasjon fra nettet (slettme.no) og meld ifra til politiet

Dersom du ønsker å ta dette kurset gjør du følgende:

- Gå til nettsiden nettvett.no
- Klikk på det grønne feltet midt på skjermen «Gå til kurs»
- Klikk på «Se kurs» under informasjonen om «Sikkerhet for seniorer»
- Rull litt ned i artikkelen til du ser «Kursleksjoner». Trykk på «Introduksjon» og dermed starter du første leksjon.
- Trykk på «Neste side» inntil du kommer til slutten av Introduksjon. Du vil nå kunne trykke på «Start neste leksjon» for å komme til Kursleksjon 2 «Brukerkontoer»
- Samme prosedyre følger du for å komme til Kursleksjon 3 og så videre

Kurset er under utvikling og nettvett.no vil gjerne vite hva du synes. Dersom du har gått gjennom kurset vil Nettvett sette stor pris på om du vil dele dine erfaringer Da kan du sende en e-post til post@nettvett.no.

Seniornettforeninger som ønsker å få tilsendt leksjonene for bruk i egne kurs, møter, samlinger eller lignende, ta kontakt med Nettvett på e-post.



Tips & triks

Redaksjonen ønsker å etablere en ny fast spalte i fremtidige magasiner, nyttige tips og triks som kan være praktiske for våre medlemmer. I denne artikkelen har vi samlet tips for telefon, for eksempel: hvordan du kan lade mobilen din raskt, hva skal du gjøre om telefonen havner i vann eller hvordan du best mulig kan beskytte mobilen mot kulda.

Ekspresslading av mobilen

De fleste av oss vet viktigheten av en oppladet telefon. Husk dette neste gang du trenger å lade batteriet kjapt! Sett telefonen i flymodus, plugg i laderen og ta en liten pause, mens telefonen din ekspresslader. I flymodus skrur telefonen av mange funksjoner som trekker batteri og dermed går

ladeprosessen raskere. Det samme gjelder selvsagt andre veien, hvis du vil spare batteri. Funksjonen flymodus finner du helt øverst i Innstillinger, eller øverst til venstre når du sveiper opp fra bunnen. (For å komme til denne menyen på iPhone X, XR og XS Max som ikke har hjemknapp, så sveiper man ned fra øvre venstre hjørne.)



Beskytt mobilen mot kulde

Dagens smarttelefoner er teknologiske vidunder, men alle er ikke laget for å være ute når gradene går over i minus. En ting er at kuldegradene kan suge livet ut av batteriet, men uten noen lure triks kan telefonen også få vannskader og bli ødelagt.

Telefonen har det best når den har jevnest mulig temperatur hele tiden. Oppbevar telefonen kroppsnært, med mindre du er i aktivitet som gjør at du blir varm og svett. Dette kan medføre kondens og igjen vannskade.

Oppbevar mobilen i en vannrett pose. Dette beskytter mot kondens og direkte fukt. Men la mobilen ligge i posen en god stund etter at du har kommet inn, så den akklimatiseres sakte – det er det beste. Å bruke den i ekstrem kulde eller varme, vil slite veldig på batteriet.

Hvis du i tillegg til å oppbevare mobilen i en vannrett pose, skjermer den ved å ha den i et ulltrekk oppi posen, så har du tatt gode forholdsregler. Ull trekker til seg fukt og gir varme og plastposen sørger for å beskytte mot fukt, samt holde jevnere temperatur.

Slå av wifi, Bluetooth og alle funksjoner som tærer på batteriet. Juster ned lysstyrken på skjermen og la telefonen ligge beskyttet i lomma så mye som mulig. Hvis du skal motta samtaler, ringe eller høre på musikk, kan de aller fleste av disse handlingene styres via tastetrykk på hodetelefonene.

Sende posisjonen din

Dette gjelder bare iPhone. Synes du det er vanskelig å forklare nøyaktig hvor du er noen ganger? Da kan du bare sende lokasjonen din via en tekstmelding. Trykk på

«!» eller trykk først på navnet og deretter «Info» øverst i en melding til vedkommende og klikk på «Del posisjonen min», eller «Send min nåværende posisjon». Det sendes da en nøyaktig beskrivelse av hvor du er til mottakeren. Det kan finnes variasjoner i de forskjellige mobilversjoner.

Hva bør gjøres hvis jeg mister telefonen i vann

Hvis du mister mobiltelefonen i vann, er det viktig at du gjør de rette tingene så raskt som mulig for å ha en sjanse til å redde telefonen. Hvis du gjør disse tingene i feil rekkefølge, så kan du risikere at fuktigheten rekker å få gjort skade på telefonen din som gjør at den må repareres.

Hvis mobiltelefonen er tilkoblet en lader når den havnet i vannet, så bør du sikre at du ikke får støt når du tar den opp. Det kan være en god sikkerhetsregel å koble ut sikringen til den stikkontakten laderen er tilkoblet før du forsøker å fjerne telefonen.

Umiddelbart etter at du har tatt mobilen opp av vannet, så slå den av. Når den er avslått, er sjansene større for at eventuelle kortslutninger ikke ødelegger kretsene.

Så snart du har slått av telefonen, bør du fjerne alle løse deler, SIM-kort, batteri og annet som er tilkoblet. Hvis du har en telefon hvor det er mulig å fjerne bakdeksel og batteri, så gjør det. Er dette innebygd, så tørk så godt du kan. Noen lagrer kontakter og liknende på SIM-kortet. Har du gjort det, så kan du redde informasjonen på SIM-kortet selv om det skulle være for sent for telefonen.



Den viktigste oppgaven etter du har mistet mobiltelefonen i vann, den er slått av og man har tatt av deler som er ment å kunne fjernes av bruker, er at telefonen må tørkes. Når du legger delene ut for å tørkes, så gjør det på tørkepapir eller liknende. Tørk bort all fuktighet du ser, og la den så ligge å tørke.

For å få ut mest mulig fuktighet fra steder du ikke når etter du har mistet mobiltelefonen i vann, så kan du benytte en

støvsuger. Dette kan hjelpe med å få bort fuktighet inne i telefonen.

La telefonen tørke i minimum 24 timer på et lunt sted. Ikke ta noen sjanser når du har mistet mobiltelefonen i vann.

Hvis du har tørket telefonen så godt du kan i minimum 24 timer og den ikke starter igjen når du setter den sammen, så kan du sjekke om den starter med laderen i. I så fall kan det være at du må bytte batteriet.

Se på bildene fra meldinger

Dette gjelder bare iPhone. Lurer du på hvordan du kan se alle bildene som tidligere er sendt i meldinger? Du kan faktisk enkelt se alle bilder og videoer som har blitt sendt mellom deg og andre i en meldingsdialog, ved å gå inn på «Meldinger» og velge en hvilken som helst meldingsdialog. Klikk på detaljer-symbolet «!» eller trykk først på navnet og deretter «Info» øverst i skjermen. Her ligger alle bilder og andre vedlegg som har vært sendt mellom dere. Det kan finnes variasjoner i de forskjellige mobilversjoner.

Sette på ukenummer i kalender

Er du av typen som tenker i uker i stedet for datoer? Da er du helt avhengig av å ha ukenummer i kalenderen din – så dersom du ikke allerede har fiksa det: Generelt – Innstillinger – Kalender – Vis ukenummer. Der har du både måneder, dager og uker på plass!

Kilde: mobilverkstedet.no

Hva er en QR-kode?

QR-koder er todimensjonale strekkoder eller «mosaikkoder».

Det er en utvidet versjon av de kodene som står på prislappene i butikkene.

De kan derfor inneholde mye mer informasjon.

Kameraet på mobilen brukes til å lese av koden.

Bodil Brøgger

QR-koden er firkantet og identifiseres via de tre like hjørnene som alltid er til stede. Når en QR-leser ser disse tre feltene, tolkes resten av innholdet innenfor firkanten.

QR er forkortelse for «Quick Response». De ble utviklet av det japanske selskapet Denso-Wave i 1994, så de er ikke helt nye. Men nå som alle går rundt med en mobil, er de plutselig blitt populære.

Kodene gir ingen mening med det blotte øye, men det er utrolig hva som kan skjule seg av informasjon i et slikt bilde. Du kan for eksempel komme til en webside som gir mer informasjon om produktet eller få en bruksanvisning om hvordan produktet skal brukes. Du kan laste ned et kart i parken du besøker eller historien om stedet du står på. QR-koder kan vise et bilde eller gi konsertprogrammet på festivaler. I en festinvasjon kan gjestene kobles til en webside hvor de kan finne informasjon om ønskeliste, sted for dagen og lignende eller hvor de enkelt kan gi beskjed om de kommer eller ikke.

For å kunne skanne en QR-kode trenger du en mobiltelefon eller et nettbrett med kamera og nettleser. I tillegg trenger du et skanner-program som kan lese koden.

Denne finner du i programvarebutikken på telefonen din (Google Play eller App Store)

ved å søke etter **QR Code**. Det finnes et utall gratis skanner-program du kan installere. Eksempler kan være «QR Reader» for IOS eller «QR og strekkodeskanner på norsk» for Android. Begge har innebygd mulighet til å lage egne QR-koder.

Nå kan du skanne. Start skanner-programmet og sikt inn på koden med kamera-linsen. Koden skannes, og du får opp informasjonen den henviser til.



5G – hva er nå det?

I korthet er dette «et nytt mobiltelefonnett som er litt raskere, men først og fremst mere tilgjengelig og greier større mengder data enn dagens 3G og 4G nett.»

... Ja vel – trenger vi det da?

Tore Langemyr Larsen

Leseren har sikkert fått med seg noen av motforestillingene: Det er kineserne som skal overvåke oss! Det blir mye mere stråling! Og den mest konspiratoriske: Covid-19 sykdommen kommer ikke fra virus, men fra 5G nettet!

5G står for «Femte-Generasjons» mobilt nettverk. Og er under utrulling i de fleste land i verden. I Norge er det begynt allerede og skal være landsdekkende i 2023. De fleste brukere vil ikke merke de store forskjellene fra 4G nettet bortsett fra at det er noe raskere og fremfor alt alltid tilgjengelig! Ikke flere forsinkelser eller opp-tattsignaler fra nettet altså.

Dette er spesielt viktig for noe som heter «Internet of things» (IOT) der ting du omgir deg med, støvsugeren, kjøleskapet, joggeskoene, lua di, anorakken, den selvkjørende bilen din – alle tenkelige ting som kan kobles til nettet og bli «smarte». For ikke å snakke om våre nød-tjenester og hjemme helsepleien. Tenk deg et kjøleskap som bestiller melk og egg automatisk når det er lite igjen. Eller en bil som kjører deg hjem automatisk når du har tatt et glass vin et sted. Høres kanskje litt skummelt ut!

Det blir altså muligheter for å fjernstyre veldig avanserte løsninger. Mange ser for seg fjern-kirurgiske inngrep der kirurgen befinner seg et helt annet sted enn pasi-

enten – for å nevne flere skumle ting. For de spill-avhengige blir det store forbedringer. De er avhengige av masse data raskt. Da er 5G tingen!

De store nettleverandørene sier at brukeren kan oppleve et opptil 10 ganger raskere nett på grunn av de store datamengdene, ingen venting og noe større fart i seg selv.

Dette åpner mulighetene for smarte briller! Altså vanlige briller, men med innebygget internett med informasjon om veien, hva du ser på, været, hvem som ringer deg og mange, mange andre ting. Dette kalles AR eller Augmented Reality («virkelighets-tillegg»). Tenk deg at du er i utlandet og ser et skilt på det lokale språket som du ikke skjønner noe av. Da kan brillene oversette og vise det automatisk for deg. Eller du ser et bygg og lurer på hva det er for noe. Eller en blomst du ikke kjenner. Brillene forteller deg!

Som daværende digitaliseringsminister Nikolai Astrup sa da han åpnet Nordens største 5G-pilot på Elverum høsten 2019:

– Jeg tror vi så vidt har begynt å skrape i overflaten for hva som vil bli mulig når vi har 5G. Det kommer til å komme nye applikasjoner for oss forbrukere, som vi ikke kjenner til og klarer å forestille oss i dag.

For den vanlige bruker blir det ikke så stor forskjell, bortsett fra større hastighet og mindre venting. Dagens 4G nettverk vil fortsatt være i drift i mange år fremover (vi

vet ikke hvor lenge). Men det noe eldre 3G nettet vil stenges ned. Har du en litt eldre telefon bare med 3G, så kan du fortsatt ringe og sende meldinger, men ikke bruke data – altså koble deg til internett.

Ifølge DSA, Direktoratet for strålevern og atomsikkerhet, er det «ikke grunn til å bekymre seg for at 5G er helsefarlig med den kunnskapen vi sitter på i dag». 5G kan faktisk ha noe mindre stråling enn 4G. Noen av oss er jo ganske følsomme for elektrisk stråling, og dette skal derfor ikke bli verre enn før.

Men du må nok skaffe deg en ny mobil dersom du vil på 5G nettet. I første om-

gang er det noen modeller som klarer 5G (Samsung Galaxy S20-serien, Huawei og OnePlus 8-serien for eksempel). Her står nok flere produsenter i kø, selvsagt.

5G kommer til å ha stor innvirkning på våre liv – etter hvert, på godt og ondt. Mulighetene for overvåkning blir langt større og vil derved også åpne for mere juks og fanteri. Men mulighetene med det nye nettet blir innført gradvis for blant annet å bibeholde sikkerheten. Det skal vi litt uerfarne eldre være glade for, men det kommer for full musikk nå!



Flere ordforklaringer

Tore Langemyr Larsen

Blockchain, eller **BC** er en lang liste av dokumenter eller filer (blokker) som er koblet sammen ved hjelp av kryptografi. Hver blokk er avhengig av innholdet i de foregående blokkene pluss en tidsangivelse. Disse er i tillegg distribuert over mange datamaskiner koblet sammen via internettet. Det er litt vanskelig å beskrive hvordan alt dette henger i hop, men bruken er for å overføre penger (bitcoins) og viktige dokumenter (verdipapirer, helse-dokumenter) på en særdeles sikker måte.

Datastrøm – er en informasjonserie som sendes mellom to enheter. Datastrømmer finnes i mange typer moderne elektronikk, som datamaskiner, TV-apparater og mobiltelefoner. En typisk datastrøm består av mange små pakker eller pulser. Hver av disse pakker eller pulser inneholder en liten mengde informasjon. Når de settes sammen, utgjør de hele den sendte informasjonen. Prosessen med å sende disse signalene kalles dataoverføring.

Emneknagg (eller **Hashtag**) skrives med #-tegnet. Brukes blant annet for å merke et bilde eller et innlegg på Instagram, Twitter eller Facebook. Gjør det mulig for folk å søke opp eller sortere innhold.



Emoji er et ideogram (et grafisk symbol) eller et smilefjes som benyttes i elektroniske meldinger eller på websider. Ordet

kommer fra det japanske ordet emoji, som i sin tur er satt sammen av ordene e og moji; det kan dermed oversettes til norsk som «bilde tegn».



GPS – står for **Global Positioning System**. Det er et satellitt-basert posisjoneringssystem som kan fortelle deg nøyaktig hvor du er på jordkloden – faktisk innenfor noen få centimeter. Systemet forteller deg også hvor høyt over havoverflaten du befinner deg. Om vinteren når snøen kan være opptil 8-10 meter tykk, så bruker brøytebilene GPS for å vite hvor veien går.



LOL – står for **Laugh out Loud** brukes av ungdom i e-poster og SMSer. Oversettes med ler og ler og brukes om noe som er morsomt eller humoristisk.

LTE står for **Long-Term Evolution** og er en videreutvikling av GSM- og UMTS-mobilnettene. Disse kalles 2G og 3G fordi de er

andre og tredje generasjon mobilnett. Siden LTE er «etterfølgeren» kalles teknologien 4G, eller fjerde generasjon. I dag kalles LTE for 4G selv om det er visse tekniske forskjeller.

OMG – står for *Oh My God!* og brukes når man (mest ungdom) sender e-poster eller SMSer. Kan oversettes med: Jøss!

PowerPoint – er et dataprogram som kan benyttes for å lage bildepresentasjoner vist på en dataskjerm eller projisert på et lerret. Det har blitt en standard for presentasjoner og brukes utstrakt både i næringslivet og til undervisning.

QR kode – står for *Quick Response kode* og brukes for å merke ting. Koden kan leses av med din mobiltelefon og vil vanligvis styre deg til en adresse på internett. Den ser ut som en firkant fylt med hvite og sorte mindre firkanter.

RFID – står for *Radio Frekvens ID* og brukes til å merke ting (og dyr). Det er en ørliten elektrisk krets som aktiveres ved at den leses av elektronisk. Kan plasseres under huden på mennesker og dyr eller på varer i butikken (istedenfor strekkode). Kan også brukes i nøkkelbrikker.

Tag, Tagge – er å sette en merkelapp (tag) på ting. Som for eksempel en prislapp eller å merke en fil eller et bilde. Brukes også om graffiti på bygninger.

Teams – er et digitalt kommunikasjonsmedium som kan lastes ned på mobil eller PC hvor man kan opprette videosamtaler – med en eller flere. Enkelt å

bruke og derved svært populært. Krever en Microsoft-innlogging.

TikTok – er et sosialt medium som brukes til å ta opp korte videosekvenser og sende disse til andre fra mobilen din. Populært blant ungdom. TikTok er et kinesisk selskap.

VR og AR står for *Virtual Reality* (kunstig virkelighet) og *Augmented Reality* (utvidet virkelighet). VR er en datateknologi som lar brukeren påvirke og bli påvirket av et dataskapt miljø som skal etterlikne en virkelighet – som for eksempel i en flysimulator – oftest ved bruk av databriller. AR kombinerer data fra den fysiske verden med virtuell data, for eksempel ved bruk av grafikk og lyd. Man får et ekstra lag av informasjon. Den ekstra informasjonen vil typisk ikke erstatte virkeligheten, men utvide den på en eller flere måter.



VR-briller.

ZOOM – er opprinnelig en betegnelse på fotolinser som kan forstørre ting, gå nærmere objektet. Men er også et digitalt kommunikasjonsmedium som kan lastes ned på mobil eller PC hvor man kan opprette videosamtaler – med en eller flere. Enkelt å bruke og derved svært populært. Gratis.

De magiske tastene på Mac-tastaturet

Til deg som er vant til et vanlig PC-tastatur, så er MAC-tastaturet noe forskjellig. Her navigerer vi deg i gjennom de viktigste forskjellene. Dette vil også hjelpe deg som allerede er en MAC-bruker.

Joop Cuppen

Med disse fem kontrolltaster kan du gjøre litt «magi». Du bruker disse tastene i kombinasjon med andre taster. Dette heter hurtigtaster eller kombinasjonstaster.



1. Alt-tasten

– Maksimere skjermen uten fullskjerm

Alt + 

Hold Alt-knappen nede mens du trykker på fullskjerm-knappen (den grønne knappen øverst til venstre) for å maksimere skjermen uten å gå til fullskjerm. Hermed beholder du menylinjer og dokken synlig. Bruker du fullskjerm vil menylinjer og «dokken» (linje med programmer nederst på skjermen) gjemme seg.

– Tvungen avslutning

Kommer du i en situasjon der et program (en app) har hengt seg opp, det vil si at «badeballen» bare står og snurrer rundt og rundt og du kan ikke lukke programmet, da kan du bruke Alt-tasten til å avslutte det. Finn programmet nede på dokken, sett musepekeren på programmet du vil avslutte, hold Alt-tasten nede og trykk med to fingre samtidig på styreplaten. Du kan nå velge «Tvungen avslutning» fra menyen.

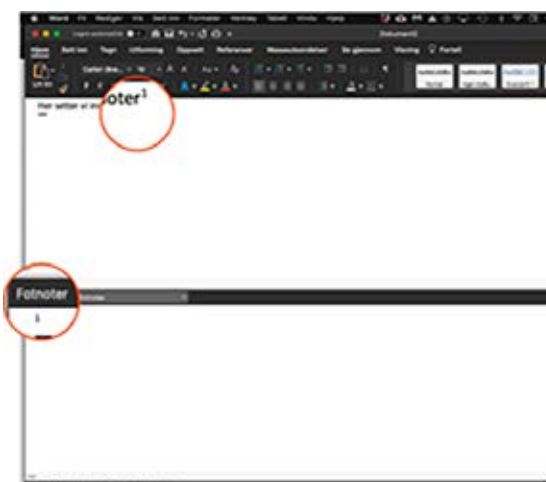
– Finne spesifikke tegn med Alt-tasten

Hold Alt-tasten eller Alt-tasten og Shift-tasten nede og trykk på tallet eller bokstaven.

Kombinasjonstaster	Resultat
Alt + 1	©
Alt + 3	£
Alt + 4	€
Alt + 8	[
Alt + 9]
Alt + +	±
Alt + P	π
Alt + J	∨
Alt + Z	+
Alt + V	◀
Alt + B	>

Kombinasjonstaster	Resultat
Alt + Shift + 2	⌘
Alt + Shift + 5	%
Alt + Shift + 7	\
Alt + Shift + 8	{
Alt + Shift + 9	}
Alt + Shift + 5	Σ
Alt + Shift + V	≡
Alt + Shift + B	≠
Alt + Shift + N	"
Alt + Shift + M	"

En annen kombinasjonstast, som er nyttig for de som skriver mye, er å sette inn fotnoter. Dette gjør du ved å holde Alt + Cmd nede mens du trykker bokstav F.



2. Ctrl-tasten

Ctrl-tasten brukes til å få til såkalt høyreklikk-funksjon. Ved å holde Ctrl-tasten

nede og trykke med en finger på styreplaten, vil en valgmeny vises.

3. Mellomrom-tasten

I tillegg til at denne tasten, som navnet sier, brukes til å sette inn et mellomrom, kan den brukes til å få frem en forhåndsvisning av en fil (dokument, bilde m.m.).

Marker filen og hold mellomrom-tasten nede for å åpne en forhåndsvisning av den.



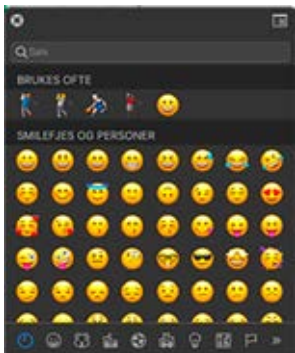
Marker en fil (BÅK på filen) og hold mellomrom-tast nede for å vise forhåndsvisning

4. Cmd-tasten (Command-tasten)

Det er den egentlige «magiske» tasten. Ved å bruke denne tasten i kombinasjon med andre taster, kan du utføre en masse forskjellige handlinger. Listen av kombinasjoner og handlinger er nærmest uendelig, men her er de kanskje mest nyttige (alt etter hva man mener er nyttig).

Det er bare å prøve litt selv hvilken handlinger de forskjellige kontrolltaster (enten hver for seg eller i kombinasjon med hverandre), sammen med bokstav- og talltaster, utfører.

En av de som kan være veldig flott for alle å bruke, er å få fram Emojis. Ved å holde Cmd-tast + Ctrl-tast ned og trykke på



mellomrom-tast, vil utvalget av emojis vises. Finn den emoji du ønsker og dobbeltklikk på den for å sette den inn i en e-post eller en tekst.

Kombinasjons-taster	Resultat
Cmd + F3	Rydder alle åpne programmer til side slik at du ser skrivebordet
Cmd + Shift + 3	Tar skjermbilde av hele skjermen. Bildet lagres på skrivebordet
Cmd + Shift + 4	Tar et skjermbilde av et utvalg du selv bestemmer. Bildet lagres på skrivebordet
Cmd + Tab	Bytter mellom programmer som er aktive (tab-tasten er den tast med pil som peker til høyre)
Cmd + q	Avslutter det aktive programmet
Cmd + w	Lukker det aktive vinduet
Cmd + h	Skjuler det aktive programmet
Cmd + m	Minimerer det aktive programmet
Cmd + a	Markerer all tekst
Cmd + c	Kopierer det som er markert
Cmd + x	Klipper ut det som er markert
Cmd + v	Limer inn
Cmd + p	Skriver ut
Cmd + +	Zoomer inn på en nettside
Cmd + -	Zoomer ut på en nettside

Til slutt to enkle triks som kan være fint å vite om.

– Det finnes ingen Delete-tast på en eldre Macbook. Delete-tasten kan brukes blant annet til å slette enkeltbokstaver til høyre for markøren. Hold Fn-tasten ned og trykk på Backspace-tasten, for å slette bokstaver til høyre for markøren.

Fn-tasten finner du nede til venstre på tastaturet. Backspace er tasten med en rett pil som peker til venstre, rett over Enter tasten.

– Når du skal sette aksent over a, e, u, o, ø eller æ, trykker og holder du nede den bokstaven på tastaturet. Velg så aksenten fra menyen som vises. For eksempel:



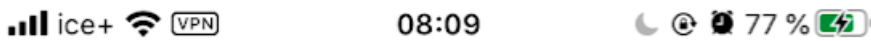
Symboler på smarttelefon og nettbrett

Symboler på smarttelefon og nettbrett vil som regel vises helt øverst på skjermen. De heter statussymboler fordi de forteller litt om den aktuelle status for smarttelefonen eller nettbrettet.

Joop Cuppen

Det er litt forskjellig hvordan de ser ut og hva som vises. De fleste symboler er nærmest like for iPhone/iPad (iOS) og Android. Det er noen små forskjeller. Nedenfor de mest vanlige symboler som kan vises på enheter av begge plattformer.

Her er to skjermbilder av en statussymbol-linje som eksempel på hvordan den kan se ut for iOS-enheter.
























Det øverste bildet er med forbindelse til trådløs nett (wifi).

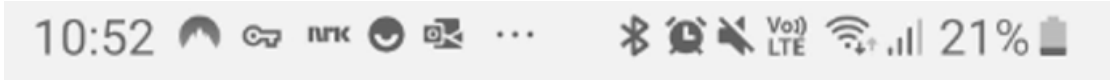


Det nederste bildet er med internettdeling slått på. Da får statussymbol-linjen en blå farge, som et varsel at internettdeling er slått på og er aktivert. Her er altså wifi slått av og mobilen bruker mobilt 4G nettverk. I tillegg er internettdeling slått på og i bruk.





Dette er en oversikt over statussymboler som kan vises i statussymbol-linjen på både iOS og Android enheter:

	Du er tilkoblet et mobilnettverk. Antall streker som viser hvor sterkt signalet er. Dersom ingen strek vises kan det stå for eksempel «Ingen tjeneste»
	Dette er operatøren som du bruker. I dette tilfelle ice, men det kan også stå Telenor, Telia eller lignende. (+ tegnet bak ice betyr at dette er det nye mobilnettet fra ice)
	Du er koblet til et trådløst nettverk (wifi)
	Dette betyr at mobilen din er tilkoblet et 4G eller LTE nettverk. Litt avhengig av hvor du befinner deg i landet, vil det også kunne stå 3G, GPRS eller E. For nyere smarttelefoner vil det kunne stå 5G. Dette sier noe om hvor raskt nettverk du har tilgang til når du bruker internett. G står for Generasjon. 5G er det raskeste og E er det tregeste.
	Du har aktivert en VPN tilkobling (for iOS) VPN betyr Virtuelt Privat Nettverk. Dette bruker du for å sørge for at du er trygg på åpne, trådløse nettverk, eller for å sikre deg mot avlytning av internettbruker din. VPN innebærer at all datatrafikken din krypteres før den forlater din datamaskin, nettbrett eller smarttelefon. Den sendes til en server et annet sted, hvor datatrafikken de-krypteres og forlater serveren til det tiltenkte målet som om datamaskinen, nettbrettet eller smarttelefonen din skulle ha befunnet seg der.
	Android viser ikke VPN symbolet, men viser symbolet for hvilken type VPN du er tilkoblet. Dette symboliseres med ikonet for VPN leverandør (i dette tilfelle NorVPN) samt et nøkkelsymbol.
	Internettdeling er slått på og er i bruk (for iOS)
	Internettdeling (eller annen type deling) via Bluetooth. Bluetooth-symbolet har her fått en liten pilspiss på begge sider (for Android)
	Aktuell tid. Det kan i tillegg vise ukedagen
	Ikke forstyr. Er funksjonen slått på, vil anrop og varsler blir dempet inntil du slår den av
	Retningslås. Skjermen roterer ikke før du slår av funksjonen
	Vekkeklokke er aktivert
	Viser hvor mange prosent av batteritid du har igjen
	Batteri symbolet (i eksemplet 77% fullt)
	Batteri blir ladet (smarttelefon eller nettbrettet ligger til ladning)
	Stedstjenester er slått på
	Flymodus er slått på. Du er ikke koblet til noe nettverk. Det betyr at du ikke kan ringe, sende eller motta meldinger eller bruke internett
	Du har koblet til trådløse hodetelefoner eller ørepropper
	Enheten er låst. Den må åpnes med for eksempel en kode eller TouchID (fingeravtrykk)
	Enheten er låst opp
	iPhone er koblet til Carplay (koblet til musikkanlegg i bilen). For Android heter det Android Auto. Android har ennå ikke et eget symbol for denne funksjon.

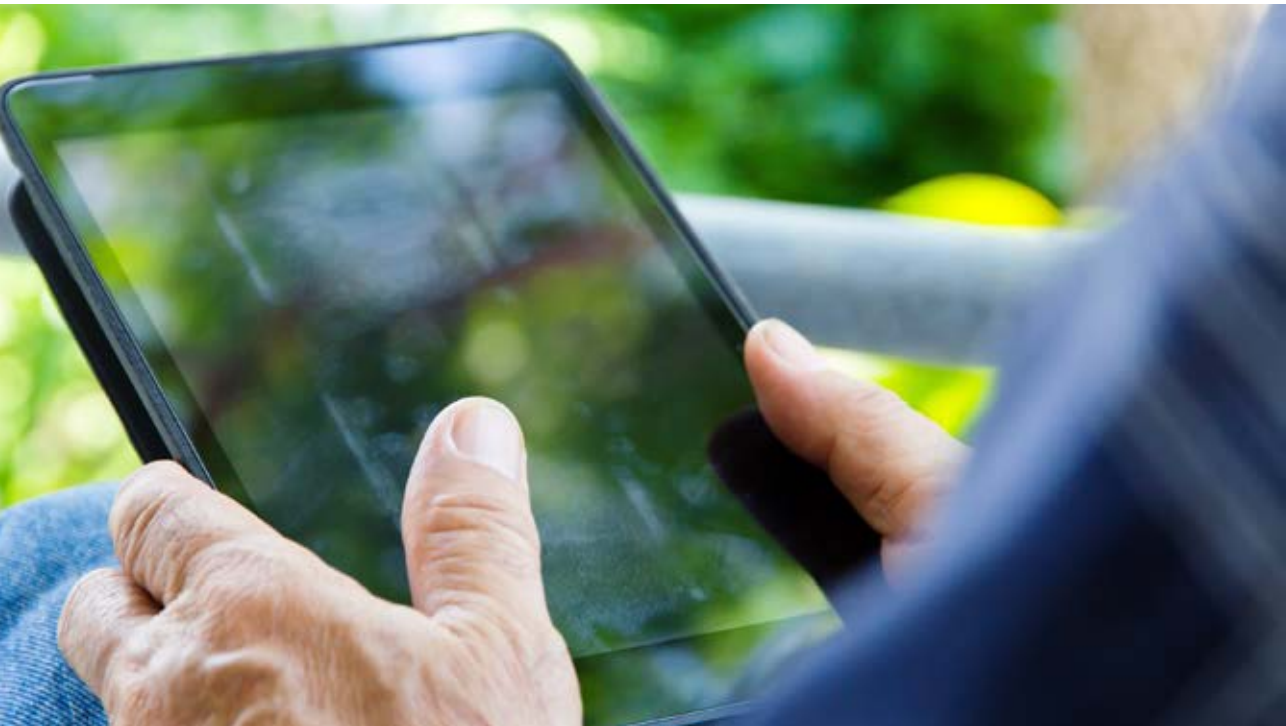
Her er skjermbilder med eksempel av statussymbol-linjen for en Android-enhet. Fordi det finnes så mange typer Android-enheter, vil utseendet kunne avvike noe. Men symbolikken blir det samme.



De fleste symboler er lik de vi finner på en iPhone/iPad. Men det finnes noen symboler som bare vises på Android.

	Symbolet for Bluetooth eller Blåtann. Bluetooth er en tilkoblingsmetode for å koble elektroniske enheter trådløst til hverandre over kort avstand
	Lyd er slått av
	Som tidligere nevnt er 4G også betegnet som LTE. Dette symbolet, VoLET, betyr at både lyden og oppkoblingen er på 4G kvalitet, noe som betyr en bedre samtalekvalitet
	Android enheter viser også varsler (meldinger) fra en del apper i statussymbol-linjen. Her er det vist varsler fra NRK, Upday (som er nyhetsmeldinger), Outlook og tre andre varsler som symboliseres med tre prikker

Mens Android enheter viser symboler for varsler fra forskjellige apper i selve statussymbol-linjen øverst på skjermen, vil iPhone og iPad vise varsler separat i hver app, i form av et tall i øvre høyre hjørne av app-ikonet, for eksempel:



Generalsekretærens hjørne

Falske nyheter – alvorlig og farlig

I fjor presenterte Medietilsynet en undersøkelse som viste at eldre er dårlige til å gjenkjenne falske nyheter, og derfor også i større grad bidro til å spre falske nyheter i sosiale medier. Det er grunnen til at Seniornett har valgt falske nyheter som tema for Digital festival i år. Den beste medisinen mot falske nyheter er nemlig kunnskap.

Hvorfor er falske nyheter så farlig? Begrepet brukes ofte om nyhetslignende saker på internett som fremstår som ekte, men som helt eller delvis er basert på løgn, eller som har utelatt informasjon for å skape en bestemt vridning. Ofte er det en bevisst hensikt bak denne formen for falsk informasjon. Hensikten kan være å tjene penger, svindle deg, påvirke dine politiske meninger, polarisere debatter eller skape forvirring i en befolkning. «Falske nyheter» ser ofte ut som ekte nyheter og kan være vanskelige å oppdage. Falske nyheter dukker ofte opp på useriøse nettsider og blir spredd videre derfra til sosiale medier og i noen tilfeller seriøse nyhetskanaler. Og vi vet at falske nyheter kan påvirke demokratiske valg.

Det er ikke bare eldre som bidrar til å spre falske nyheter, men eldre er dårligere enn andre grupper til å gjenkjenne falske nyheter, og deler slike i sosiale medier.

Dagens 65-åringer er vokst opp i en tid med redaktørstyrte medier. Vi er vant til at journalister redigerte aviser, radio og TV. Noen ganger er vi ikke enig med måten ting blir fremstilt på av mediene, men generelt kan vi trygt si at norske medier er både profesjonelle og troverdige. Derfor har vi nok mer tiltro til nyheter.



Kristin Ruud

Med det digitale har vi fått nye måter å spre informasjon og desinformasjon på. I praksis trenger du bare internettforbindelse og en PC for å lage en nettavis. Sosiale medier knytter folk sammen, vi deler og liker ting andre legger ut. Dessverre er det også lettere å dele useriøse artikler.

Når Digital festival starter i uke 38 håper vi mange finner veien til Seniornetts arrangementer, om det er å høre på et foredrag om falske nyheter eller om du er nybegynner og kommer for å lære mer om den digitale utviklingen.

Kristin Ruud,
generalsekretær

Seniornett Grenland

Først litt geografi. Grenland er et område som i dag består av kommunene Siljan, Skien, Porsgrunn og Bamble. Innbyggerantallet er omtrent 110.000, hvorav halvdel bor i Skien.

Einar Moen

Seniornett Grenland hadde oppstartsmøte 14. mai 2018 på Menstad bydelshus i Skien. Det var naturligvis spennende å forsøke noe nytt. Joop Cuppen stilte fra Seniornett og ga en fyldig orientering til en lydhør forsamling.

Dette så ut til å bidra til en stor interesse. Første året hadde vi 29 registrerte medlemmer.

Første august 2019 gikk Seniornett Bamble inn i Seniornett Grenland. Den 15. september var det første møtet i Porsgrunn. Med en solid tilgang var vi i alt 115 medlemmer ved siste årsskifte, altså en betydelig vekst fra 29 forrige år.

Så kom Covid19 og vi måtte sette bremsene på med videomøter som eneste alternativ. Det var pussig å registrere at slike møter hadde liten oppslutning. Det er mulig at mange syntes video var komplisert. Slike kan naturligvis bli et tilbud senere og det er aktuelt å bistå til opplæring i bruk av denne kommunikasjonsformen når alt blir «normalt». Et tilskudd fra Sparebankstiftelsen i Grenland ga rom for innkjøp av noe utstyr til videomøter.

Uansett vil vi se hva som kan gjøres for ytterligere vekst. Vi er også i dialog med Skien kommune hvor det planlegges et prosjekt for målrettet arbeide med å styrke digital kompetanse for eldre innbyggere. Dette tar utgangspunkt i et tilsvarende



Grenland-gjengen.

som er gjennomført i Sverige. Dette er spennende, selv om også her ble det «bråstopp», men tas opp igjen til høsten.

Hver mandag er det møte på Menstad bydelshus (med en hyggelig pause i bydelshusets kafé). Siste onsdag i måneden er det samling på Meierigården (Frivilligsentralen) i Porsgrunn og siste torsdag i måneden samles bamblinger på Bamble bibliotek og litteraturhus, Stathelle. I tillegg var det planer om å starte opp på Skien bibliotek den tredje onsdagen i måneden. Det siste stoppet opp av naturlige årsaker.



Grenland Menstad 18.11.2019

Dermed er kalenderen ganske full med aktiviteter på fire steder.

På Menstad bydelshus ble det i januar holdt nettbrettkurs. Ved påmelding var det satt en øvre grense på 15 deltakere, men det ble så stor oppslutning at antallet til slutt ble 25 (og noen kom ikke med). En sann utfordring.

Innholdet i møtene tar utgangspunkt i et reelt tema, alt fra reiser, helse, offentlige

sider til matoppskrifter. I alt er det nå ca. 20 forskjellige slike som rulleres gjennom året. Tanken er at deltakerne på den måten skal se nytten av å bruke digitale hjelpemidler. Dermed bidrar vi forhåpentligvis til at den enkelte i større grad skal føle seg trygg til å orientere seg på nettet.

Vi er også på Facebook, men det er påfallende få av våre medlemmer som benytter sosiale medier.



Grenland Porsgrunn 19.09.2019

Digg festival i høst - også!

Styret i Seniornett ønsker å videreføre satsningen på Digital festival i uke 38, men åpner for en fleksibilitet i både tid og rom, i forhold til om det er mulig å samles i trygge omgivelser.

Sturla Bjerkaker,
leder av prosjektgruppen for Digital Festival

Digital festival – som har erstattet Senior-Surf-dagen – er Seniornett og bibliotekenes årlige markering av behovene for og tilbudene til særlig senioren blant oss om digital kompetanse. Behovet er større enn noen gang. Kløften mellom de som er digitale og de som ikke er det, er fremdeles altfor stor.

...og statistikk

Det finnes tre typer løgner, heter det: «Løgn, forbannet dikt – og statistikk», og tallene for antall «digitale analfabeter» i landet vårt varierer med hvem du spør. Men det er hold for å si at det er mange hundre tusen, og da særlig eldre, som ikke behersker internett og digitale verktøy i Norge.

Det er dramatisk, og skremmende, og i pandemitidens dønninger avslører dette ikke bare ukyndighet i å betale en regning på nett, men noe mye verre: Digital kompetanse har vist seg helt avgjørende for å motvirke ensomhet og å beholde sosial kontakt. Og det har avslørt at nettet ikke alltid er til å stole på.

Årets festival

Så hvordan blir det i år? Hvilke planer foreligger for Digital festival 2020? Prosjekt-

gruppen i Seniornett – Arve Conradsen, Seniornett Drammen, Virginia Ringnes, Seniornett Bærum, Annette Hannestad, Magasingruppen, Kristin Ruud, Seniornett og Sturla Bjerkaker, Seniornett styret/ Seniornett Direkte begynte planleggingen av Digital festival 2020 allerede før pandemien slo inn over oss. I april var det stemming for å avlyse hele arrangementet.

Men i mai vedtok hovedstyret følgende:

«Seniornetts hovedstyre anbefaler at det arrangeres Digital festival i løpet av høsten 2020. Styret anbefaler at arrangementet legges til uke 38, som vanlig, men at det gjøres lokale tilpasninger på tidspunkt og type arrangement. ...»

En klar, men fleksibel føring og løsning med andre ord, og vi har allerede fått inn meldinger om at mange foreninger vil kjøre mer eller mindre som vanlig, mens flere kjører et festivalløp senere på høsten. Det viktigste er at man får til synlige markeringer av behov og tilbud, ikke hvilken dato dette skjer på.

En suksess skal ikke alltid repeteres, så det legges ikke opp til noe større nasjonalt åpningsarrangement i år, slik vi hadde i Nasjonalbiblioteket siste høst.

Presentasjonspakker

Det gikk i juni ut en melding med tips og forslag fra Seniornett. Det tilbys blant annet to presentasjonspakker, en om



«falske nyheter» og en om «grunnleggende digitale ferdigheter». Den første er laget av Kristin Ruud, den andre av Arve Conradsen. Det følger tekst og Power Point i pakken.

Når vi vet hvor viktig det er å få eldre på nett – og til å bli der – må vi samtidig ta på alvor hvor viktig det er at de føler seg trygge på nett. Derfor kombinerer vi temaene grunnleggende ferdigheter med å rette oppmerksomheten mot all «løgn og svindel» som nettet nå er altfor fullt av.

Foreningene oppfordres til å engasjere dyktige foredragsholdere og å ta kontakt med sitt stedlige bibliotek for samarbeid. Digital festival 2020 får ikke et eget motto, men vi benytter de samme design- og logoelementene som ble utviklet i 2018 og 2019.

Hvorfor falske nyheter?

Så hvorfor har prosjektgruppen valgt falske nyheter som et tema under årets festival? Undersøkelser viser at seniorer er

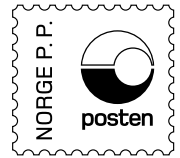
dårligere til å kjenne igjen falske nyheter og vet ikke hvordan de kan finne ut om en nyhet er falsk. Under korona-pandemien har konspirasjonsteorier og falske nyheter florerer mer enn før. I så måte

har korona-krisen aktualisert et tema som blir stadig viktigere. Digitaliseringen av verden gjør at informasjon – og desinformasjon, sprer seg raskt. Den beste vaksine mot falske nyheter er kunnskap.

Smittevernråd

Om det blir mulig å arrangere Digital festival i 2020 vet vi ennå ikke. Når dette bladet går i trykken er det et økt smittetrykk blant unge voksne. I noen kommuner er det ingen smittede, i andre kommuner er det mange. Rådene fra myndighetene er å holde god avstand mellom deltakerne. At arrangørene har navneliste med kontaktinformasjon til alle som er på et arrangement, og at det er mulig å sprite/vaske hender ved inngang.

Lykke til med Digital Festival 2020!



Returadresse:
Seniornett Norge
Postboks 1002 Sentrum
0104 Oslo

Kan jeg virkelig lære å bruke data?

Kanskje kan du det allerede?

I 1850 var det helt uoverkommelig for mange eldre å lese og skrive. Like vanskelig som å lære digitale ferdigheter med PC i dag? Kanskje det blir lettere med mobilen? Det er ikke så stor overgang fra å ringe med fasttelefonen til å ringe med mobilen og så gradvis lære seg mer.

Spør om hjelp i en lokal Seniornett-forening. Snart er det deg som hjelper andre samtidig som du selv lærer nytt.

Bodil Brøgger, medlem siden starten av Seniornett i 1997

Ja! Jeg vil bli medlem i

Seniornett

*Fornavn: _____

*Etternavn: _____

*Adresse: _____

*Postnr.: _____

*Poststed: _____

Telefon: _____

Mobil: _____

E-post: _____

Lokalforening: _____

Andre kommentarer: _____

**Må fylles ut (BRUK BLOKKBOKSTAVER)*

For kr. 350,- i året får jeg:

- Fri datahjelp på telefon og via nettet
- Datahjelp på Seniornetts hovedkontor etter avtale
- Seniornettmagasinet 3 ganger i året
- Nyhetsbrev med tekniske tips og oppdateringer
- Tilgang til en av våre 215 lokale Seniornett-foreninger

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

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