

2019 DATAKAFÈ Høst - OPPSUMMERING AV TEMA

Forslag på tema fremover finnes sist i dokumentet.

04.09.2019. Ingen spesiell innledning i dag.

Organisering med grupper. Snakk med venner og kjente og inviter dem med på Tangen på Datakafè. Behøver ikke være medlem i Buvik pensjonistforening. Noen som har spesielle tema de ønsker å gjennomgå? Har det dukket opp data-utfordringer i løpet av sommeren?

11.09.2019. Ingen spesiell innledning i dag:

Det var å fremmøtte grunnet mange andre aktiviteter for målgruppen. De som kom fikk derfor god hjelp til det de lurte på.

18.09.2019. Digital festival: Frode Pettersen, fra fylkesbiblioteket innledet med interessant informasjon som passet for vår aldersgruppe.

Digitalt førstevalg er veldig aktuelt for alle innbyggere. Det offentlige ønsker henvendelser/svar på nettet. Da må vi som skal bruke dette ha en sikker pålogging, Kan benytte samme BankID som til pålogging i banken og andre aktører som må vite sikkert hvem vi er..

Hvorfor er det viktig også for eldre å være digital?

Det er sosialt

Skype, facebook og andre

Vi får informasjon

Slekt, bilder, oppskrifter og mye mye mer. Google nesten alt vi lurte på

Det er ikke vanskelig men krever trening

Gode råd om passord:

Bruk ulike passord på ulike tjenester. Skriv opp navn på hvor du skal inn og passordet og lagre dem hjemme, det er sikkert nok. Bruk gjerne ord fra en setning, ev forbokstaver i ordene i setningen. Da blir det enklere å huske.

Sikkerhet generelle råd:

- ikke tro på det som er for godt til å være sant
- unngå forskuddsbetaling på nettet
- ikke oppgi passord og koder til noen
- bruk kredittkort når du handler på nett
- ikke legg ut så mye private opplysninger på nett
- vær forsiktig å åpne e-post fra ukjente
- ikke åpne mistenkelige vedlegg

2019 DATAKAFÈ Høst - OPPSUMMERING AV TEMA

Forslag på tema fremover finnes sist i dokumentet.

Tjenester på nettet

- Helsenorge.no, den offentlige inngang til helse. Mye god informasjon om helse og sykdom som trenger ikke innlogging. For medisiner, fastlege, kjernejournal, vaksiner osv må du logge deg inn med bankid. Helse MidtNorge kommer inn i sin helhet 2021/2022.
- Skatteetaten, Nav og andre offentlige etater
- gunnerus.no har mange fine bilder som er digitalisert, også dokumenter å finne her
- disnorge.no/gravminner er et utmerket nettsted for alle interesserte i slektsforskning

25.09.2019. Ansvar for innledning: Wenche Valstrand om Helsenorge.no, Liv Hegseth om Skaun legekantor

Helsenorge.no.

Dette er er det offentlige nettstedet for min helse. Dette nettstedet blir viktig for alle innbyggere og etterhvert blir all opplysninger om helse finnes her. Det er ikke vanskelig å bruke men krever litt trening.

- Her finner du mye informasjon om sykdommer. På dette nettstedet er informasjonen kvalitetssikret i motsetning til på internett elles. Denne informasjonen er tilgjengelig uten innlogging.
- Bytt fastlege, her kan du gjøre det selv men det er også mulig å ringe legekantoret som før.
- Pasientreiser samme pris for å ringe til 5 sifret nummer som vanlig tlf.nr.
- Frikort for helsetjenester. Her kan du ser om du har frikort, ev hvor mye du har igjen for å oppnå.
- Legemidler. Her er oversikt over dine resepter. Du kan se om resepten er gyldig.
- Vaksiner er i ferd med å oppdateres for Trøndelag for flere år tilbake.
- Kjernejournal er i ferd med å bli oppdatert for hele Helse Midt-norge
- Velg behandlingssted, her er det greit å se hvor det er kortest ventetid og i mange tilfeller hvor mange behandlig de har foretatt
- Europeisk helsetrygd kort normalt gyldig 3 år. Se på utløpsdato og husk å fornye kortet.

Skaun legekantor benytter HelseRespons sin løsning for å bestille timer og fornye resepter. Det er mulig å logge seg på skaunlegekantor.no. En enkel side, mye å registrere hver gang, og ikke brukervennlig. Det er også mulig å laste ned og benytte Appen HelseRespons. Må identifisere deg med BankID når du skal ta i bruk appen. Brukervennlig til å bestille resept og legetime. Får bekreftelse på SMS. Hver motatte SMS koster kr 6 (får ofte 2 en bekreftelse og et svar). I Appen kan du også sende beskjed til legekantoret men

2019 DATAKAFÈ Høst - OPPSUMMERING AV TEMA

Forslag på tema fremover finnes sist i dokumentet.

ikke sensitiv informasjon. Du kan også motta Pasientpost fra legekontoet med sensitiv informasjon men da må du identifisere deg med BankID hver gang. Det blir mye bedre brukervennlighet når Skaun legekonto blir tilknyttet Helsenorge. Sekretærene på legekontoet mottar bestillinger og informasjon. Andre legekonto i nærheten benytter andre tekniske løsninger (ek. Pasientsky på Melhus)

02.10.2019. Ansvar for innledning: Wenche Valstrand om Nav og Siri Grøttjord om Altinn

nav.no

Hvis vi har problemer med å lese teksten kan vi benytte høykontrast for å få mørk bakgrunn. Å velge større skriftstørrelse på PC kan også være viktig hvis vi ser dårlig.

Vi starter med utforsk person. Hvis du har rota deg bort, gå på NAVikonet og du kommer tilbake til 1. side. Hvis du skal gå ett hakk tilbake bruk pil til venstre.

Trenger du hjelpemidler får du en del valg. Hvem som kan få hva og mange andre informasjon.

Anbefaler at vi bruker tid på å trene oss i bruken og se på den informasjon som ligger der.

Pil nedover = mer info, Pil oppover lukk ekstra info.

Utbetalingsinformasjon.

For å få tilgang til egne data må vi logge oss inn. Gå til ditt NAV eller innlogging.

Kan endre kontonummer. Hva er grunnbeløpet i folketrygden kan vi finne her. 1 G= ca 100.000. Mange blå lenker og kommer da til andre etater så slipper du å logge deg på igjen.

Dine utbetaling, Dine saker, innboks.

Skjemaer kan fylles ut med alle typer opplysninger

Din profil kan være greit å sjekke om det er riktige opplysninger.

Ønsker å betale mer i skatt. Ditt Nav- logg på- Under flere Din pensjon. Din profil, inntekt og skattetrekk, Tilleggstrekk Eneste som må legges inn er tilleggstrekket (må da legges inn den prosentatsen eller beløpet du ønsker å legge inn mer i skatt) gjelder fra neste utbetaling

2019 DATAKAFÈ Høst - OPPSUMMERING AV TEMA

Forslag på tema fremover finnes sist i dokumentet.

Altinn

Brev fra Skaun kommune kommer til Altinn. Kan få melding på epost eller mobil om at det kommer brev til Altinn eller til Digipost hvis du har valgt det. Innboks og skatt.

Viktig å gå inn å signere hvis du får melding om det. Veldig viktig. Må registrere i samordnet registreringsmelding om hvem som skal signere for lag og forening.

Mitt førerkort på mobil

Mange lastet med førerkortet på mobil.

09.10.2019. Ansvar for innledning: Wenche Valstrand

Alle kan vi lære oss å kommunisere med offentlige etater via internett. Det handler veldig mye om vilje, tørre å prøve og øve oss på det vi har behov for å bruke..

Skatteetaten.no.

Mye informasjon å finne på innloggingssiden. Endre skriftstørrelse ved behov.

Brødsmulesti viser hvilke side vi er på og hvordan vi kan gå tilbake. Trykk på logoen for å komme helt tilbake til forsiden. For å gå ett trinn tilbake trykk pil til venstre.

I dag gjennomgår vi det som står under person.

Kontakt oss - informasjon om skatteoppgjør, skatt og flytting osv. Gå inn og se hva som er aktuelt for deg og tren på det du har behov for.

Kan du beregne skatten din, et estimat og generell beregning. Lurt å ha selvangivelse fra forrige år når tallene skal registreres. Kjekt å se om du får restskatt eller må betale. Fint å gjøre på nyåret.

Folkeregisteret ligger under skatteetaten.

For å foreta endring i folkeregisteret må du logge deg inn. Flyttedato settes til den dato meldingen blir mottatt hvis det er etter flyttedato. Her kan du også registrere tilskriveradresse, eks postboks eller hvis noen andre skal motta din post. Navneendring kan gjøres elektronisk og automatisk ut fra gjeldende regler.

Skattekortet kan vi se. Hvis en ønsker endring i skattetrekket gjøres det på NAV.

For å bruke Se skatteoppgjøret må du logge inn da dette er dine data..

Anbefaler alle å ordne med BankID på mobil.

2019 DATAKAFÈ Høst - OPPSUMMERING AV TEMA

Forslag på tema fremover finnes sist i dokumentet.

16.10.2019. Ansvar for innledning: Wenche Digipost og E-boks

Tidligere benyttet vi analog overførsel med brev og telefon.

Nå benytter vi mer og mer Digital kommunikasjon. Digital betyr trådløst. Nå er det et stort behov for det offentlige for å kommunisere med innbyggere og næringslivet på en sikker måte. Posten skulle få ivareta den sikre kommunikasjonen på vegne av det offentlige. Digipost ble etablert. Digipost kan brukes av alle som har behov for å sende sikker informasjon. Det er raskt, lettvint, sikrere og tryggere enn andre kommunikasjonsmåter. Du må velge om du vil være med. Ønsker du å delta må du åpne profil. Får velge om du vil ha varsel på epost eller SMS.

Gå inn på Digipost. Gjør deg kjent med forsiden slik at du vet hvilke muligheter som finnes. Dette kan du gjøre før du bestemmer om du ønsker å ta det i bruk.

Hvis du logger deg på kommer du til postkassen. Får mye nyttig informasjon her. Sporing av pakker, postkasser, priser og porto. Arkiv, Lønnsslipper osv. kan også benyttes. også nyttig informasjon om bolig.

Altinn ble gjennomgått forrige gang. Digipost og E-boks benyttes på samme måte. Det er to ulike leverandører.

23.10.2019. Ansvar for innledning: Siri, HUNT

HUNT er forkortelse for Helseundersøkelsen i NordTrøndelag. Alle bør svare. Viktig for statistikk og forskning. . De som er over 75 år får undersøkelsen på papir. Alle andre får beskjed på SMS eller Epos. Der står det bruker ID som vi bruker for å logge på. Det er lurt å notere/kopiere adressen som er mottatt på SMS og legge adressen inn i nettleseren. Det er enklere å besvare spørsmålene på PC på grunn av større skjerm. Når du legger inn kode skilles det på små/store bokstaver. I dag anbefaler Siri at vi logger inn og kontrollere at vi kommer inn på svarskjema. Det er lurt å fylle ut svarskjema i fred og ro hjemme, tar ca ½ time. Frist for å svare på PC, nettbrett er 15. november. Biblioteket, servicekontoret, pensjonistforeninga og flere kan bistå med utfyllingen ved behov.

Biblioteket åpnet i nye lokaler. FN dag i morgen i Bautaen i kulturhus. Markering kl 18.00

Hvis du ikke åpner brev fra kommunen i Altinn innen 24 timer sendes det på e-post.

2019 DATAKAFÈ Høst - OPPSUMMERING AV TEMA

Forslag på tema fremover finnes sist i dokumentet.

30.10.2019. Ansvar for innledning: Wenche med sperring av e-postadresser Siri med sperring av telefonnummer

Når du skal sperre e-postadresser er det forskjellig i ulike systemer. Velger å vise hvordan det fungerer i Gmail. Går inn på Gmail, velg innboks. Åpne e-posten. Trykk på tre prikker til høyre. Får da opp et valg som heter blokker. Blokkeringen kan oppheves ved å gå på innstillinger. Velg fane øverst som heter filtre og blokkere adresser. Kan oppheve blokkeringen.

Tre prikker betyr at du finner en meny under

Tannhjul betyr innstillinger

Siri viste blokkering av mottatte telefonnummer på Iphone. Velg telefonrøret, velg sist brukte. Velg det telefonnr du vil sperre, går på I (informasjon). Nederst er et valg blokker kontakt. Blokkering kan oppheves. Det er mange forskjellige telefonsystemer og ulike telefoner. Prinsippet med blokkering er det samme, men det er best å få hjelp fra noen som har samme telefon som oss selv da valgene finnes på forskjellige steder. Når du skal kjøpe Apper bruker du Play butikk hvis du har Android telefon og Appstore på Iphone.

06.11.2019. Ansvar for innledning: Mobilnett, Wenche Valstrand

Mobilnettet er mange master som sender mobildata seg imellom. Hvor raskt kan data overføres? 4G er fjerde generasjon av mobilnettet og nå er 5G på gang. Dette kan sammenlignes med en vei. Jo finere og bredere en vei er jo flere biler kan bruke den samtidig. Slik er det med mobilnettet også.

Vi kan koble oss på internett og benytte WIFI. Første gang kan må koble oss opp på et sted må vi logge oss på.

Gigabyte , GB er hvor mye data du kan bruke. For telefonabonnementet betaler vi etter hvor mange GB vi har. Hvis vi ikke bruker opp det vi har i abonnementet får vi vanligvis overføre dette til neste måned. Hva får du for 1 GB? Levende bilder tar stor plass og bruker mye data. Hvis du ser en film bruker du ca 1GB på 1 time. For musikk ca 10 timer. Det går an å laste ned musikk, filmer og bøker hjemme ved å bruke eget nett. Da kan det tas frem siden for å se/høre. Hvis du leser aviser o.l. ca 1 time pr dag varer 1GB i flere uker. Hvis vi bruker mer enn det vi har i abonnementet får vi beskjed om at du kan kjøpe mer.

Siden Norge ikke er med i EU må vi betale for å ringe til landene i EU. Enda mer må vi betale for å ringe land utenfor EU. Vi finner priser for dette på ditt telefonabonnement da det varierer fra leverandør til leverandør. Fra EU land ringer vi gratis til alle land innen EØS, også Norge.

3 sifra nummer er gratis. 4 sifret nummer er ganske dyr. 5 sifret nummer skal være gratis. Vi finner priser for dette på abonnementet vårt.

2019 DATAKAFÈ Høst - OPPSUMMERING AV TEMA

Forslag på tema fremover finnes sist i dokumentet.

Hvis du ringer der Telenor har mobilnettet trenger vi ikke roaming. Hvis vi er utenfor nettverket til Telenor må vi slå på Roaming

Bruk eget bredbånd WIFI nett i stedet for mobilnettet. Vi kan også koble oss opp på nettet via WIFI der det er gjestenett når vi ikke er hjemme. Vær litt forsiktig, særlig i utlandet.

13.11.2019. Ansvar for innledning: Wenche. Reprise og bilder

Starter med en kort reprise fra forrige gang. 1 GB (GigaByte) er mengden data som følger et abonnement. Å se på film bruker opp på ca 1 time, ca 10 timer med musikk, å lese aviser osv kan du bruke i flere uker. I eget hus bruker du WIFI og da bruker du ikke av din GB. Du kan logge inn på nett når du er hos andre hvis du har koden for å koble deg på. Vær forsiktig når du logger deg på åpne nettverk særlig i utlandet. 4G er fjerde generasjon av nettet. Sender mer data og har større hastighet.

Bilder

Rop på kelner - Høyreklikk - da kommer menyen opp.

Noen vil ha bildene på PC, noen vil ha dem på telefonen og noen vil ha dem i sky. Start med å slette bildene som du ikke vil ha eller som ikke er verd å ta vare på.

Bestem deg hvilket system du skal ha for bildene dine. Mange systemer å velge mellom.

Velg et system som passer i forhold til dine behov. Hvis du velger å ha mapper på PC må du lage et arkiveringssystem der du finner tilbake det du ønsker å se. Ved endringer av bilder kan du lagre en kopi (da blir det et ekstra). Hvis du lagrer skrives det normalt over.

Hvis du skal bruke mapper på PC kan du opprette mapper i et system du vil ha. Bruk undermapper, Flytt bilder til riktig mappe. Marker det du vil flytte. Kan dra og flyttes til riktig mappe men det er sikrest å markere det bildet du vil flytte, velg kopier og flytt dit du vil og lim inn. Det ligger da på begge sider.

App 113.

Flytte til åpningssiden

20.11.2019. Ansvar for innledning: Siri Grøttjord Brukernavn, Passord og PIN

Brukernavnet er ofte e-postadressen eller ditt mobilnummer. Noter

- Hvilket Nettsted dette gjelder,
- Ditt brukernavn som tilhører nettstedet
- Ditt passord som gjelder denne

2019 DATAKAFÈ Høst - OPPSUMMERING AV TEMA

Forslag på tema fremover finnes sist i dokumentet.

Alt må være HELT riktig. Du får spørsmål om koden skal huskes. Det kan være både greit og skummelt. Koden lagres på den enheten du har sagt ja så det er viktig å notere uansett. Noen ganger får du forslag om passord. Husk å skrive opp, og skriv alt riktig.

Fremtidsfullmakt ble diskutert.

Kommer tilbake til Brukernavn, Passord og PIN koder på nyåret.

27.11.2019. Ansvar for oppsummering: Wenche Valstrand

Wenche gir et kort sammendrag av det vi har gjennomgått i høst.

Digital festival. Viktig for mange eldre med sosiale media for å ha kontakt med slekt og venner. Det er mange opplysninger å finne på nettet. Det er mange som arbeider med bilder. Sikkerhet er viktig, så vær oppmerksom på at det er mange som vil prøve å lure oss. Vær litt skeptisk på forskuddsbetaling, undersøk om mottaker er seriøs og bruk kredittkort, ALDRI oppgi passord eller koder til noen. Tenk deg om og ikke legg ut for mye personlig informasjon. Ikke åpne vedlegg i e-post eller SMS hvis du ikke er trygg på at det er riktig og kommer fra noen du kjenner eller en seriøs aktør..

Tjenester på nett: Helsenorge, legekantor, skatteetaten, NAV, Digipost, e-Boks, Altinn, biblioteket med eBokBib, lån og fornyelser, HUNT kan fylles ut på nett, sperring av epost og telefonnummer, Wifi, mobilabonnement, forskjell på Gigabyte og 4G, priser på abonnement. Det lønner seg å kontrollere abonnementet, priser på spesialnummer finner du på ditt abonnement. De fleste av oss har nok med 1 GB. Brukernavn, passord og PIN kode, husk å notere slik at du enkelt kan logge deg på.

Muligens at noe av dette også kan være tema etter nyttår. Gi gjerne beskjed om det er noe av dette du ønsker reprise på eller om det er andre tema vi kan ta opp. GOD JUL OG GODT NYTTÅR TIL ALLE.

Første datakafe i 2020 er den 8. januar.

2019 DATAKAFÈ Høst - OPPSUMMERING AV TEMA

Forslag på tema fremover finnes sist i dokumentet.

AKTUELLE TEMA FREMOVER

- Priser på mobilsamtaler og abonnement
- Bevisstgjøre om sikkerhet og PIN koder, behandling og oppbevaring av passord
- BankID på mobil
- Handle på nett
- VIPPS med efaktura
- Hurtigtaster - aktuelt for alle som ikke bruker mus
- Journi - app - reisejournal og fotobok
- Sette telefonen på lydløs, sett samtale på vent
- Grasrotandelen
- Bruk hjemmesiden til Buvik pensjonistforening
- Antivirus og nettbrett
- Youtube- kort repetisjon (lage spilleliste, lage mappe og lagre søk)
- Bestille billetter tog, buss, fly teater osv
- Bilder - repetisjon
 - Lete etter bilder
 - ta bilder på telefon
 - gjenfinning og lagring
 - organisering for enkelt å finne igjen bildene
 - overføring fra telefon til Pc og nettbrett
 - lagring av bilder som vi får som vedlegg
- Mobilskanner/camscan (finnes flere å velge i) som vi kan bruke for å skanne dokumenter og bilder
- Organisere og rydde skrivebordet, oversiktlig og enkel pålogging
- Mapper og favoritter
- Sikkerhetskopiering
- Virusbeskyttelse
- Hvordan ta vare på (lagre) det vi finner på nett som vi vil ta vare på
- Word andre skriveprogram
- Hvordan fjerne våre digitale spor med Data Detox Kit. Her er linken: vi skal gå gjennom det sammen; <https://datadetox.myshadow.org/en/about>