



TRONDHEIM KOMMUNE
Tråanten tjeelte

KOM DÆ PÅ NETT, RETT OG SLETT

Alle kan vi trenge hjelp av og til. I denne brosjyren presenteres et utvalg av muligheter for opplæring i digitale verktøy som du kan ha bruk for i hverdagen.



“Digitaliseringen av samfunnet går raskt og forenkler hverdagen for de fleste av oss. Digitalisering gir gode og moderne tjenester og gjør at vi slipper å fylle ut skjemaer eller vente i kø på offentlige kontorer.

....

Men nettopp fordi digitaliseringen utvikler seg så raskt, og det kommer stadig nye tjenester, må vi sørge for at alle inkluderes i det digitale felleskapet.”

(Digital hele livet, Nasjonal strategi for økt digital deltakelse og kompetanse i befolkningen, Kommunal- og moderniseringsdepartementet 2021)



Trondheim folkebibliotek

På Trondheim folkebibliotek får du hjelp til å bruke data og internett. Vi tilbyr gratis datahjelp i hele åpningstiden. Her kan du få hjelp til tjenester som kopi, print, og skann av dokumenter. Hvis vi ikke kan hjelpe deg, viser vi deg hvor du kan få hjelp. Tilbudene våre er for alle aldersgrupper, ikke bare seniorer.

En-til-en-veiledning

Har du et problem som tar litt lengre tid å løse? Ønsker du mer ro for å lære eller spørre om hjelp? Ingen spørsmål er for små.

Målgruppe: Nybegynner, eller for deg som aldri har brukt smarttelefon, nettbrett eller pc.

Tid/sted: Veiledning etter avtale, Trondheim folkebibliotek.

Pris: Gratis.

Påmeldingsinfo: Bestill veiledning på tlf. 95 26 31 17.

Arrangør: Trondheim folkebibliotek

Datakafé med Odd Fellow, Trondheim folkebibliotek

Datahjelp på nettbrett, pc eller smarttelefon.

Målgruppe: Tilbudet passer for deg som har spørsmål om grunnleggende datahjelp og kan sitte sammen med flere i et rom med veiledere.

Tid/sted: Hver 2.torsdag kl.15.30-17.30, 3.etg Trondheim folkebibliotek.

Pris: Gratis.

Påmeldingsinfo: Påmelding er ikke nødvendig.

Arrangør: Odd Fellow. Ta gjerne kontakt om du har spørsmål om tilbudet på telefon 95 26 31 17.

Datakafé med Odd Fellow, Saupstad bydelsbibliotek

Datahjelp på pc, nettbrett eller smarttelefon.

Målgruppe: Tilbudet passer for deg som har spørsmål om grunnleggende datahjelp og kan sitte sammen med flere i et rom med veiledere.

Tid/sted: Én tirsdag i måneden kl.15.00-17.30, Saupstad bydelsbibliotek

Pris: Gratis.

Påmeldingsinfo: Påmelding er ikke nødvendig.

Arrangør: Odd Fellow. Ta gjerne kontakt på tlf. 95 26 31 17 om du har spørsmål om tilbudet.

Seniornett

Seniornett er en frivillig, ideell og partipolitisk uavhengig organisasjon. Gjennom kurs, møter og individuell veiledning jobber vi for å inkludere seniorer i den digitale hverdagen. Seniornett er bygd opp rundt lokale foreninger som gjennom kurs, møter og individuell veiledning er selve kjernen i virksomheten.

“Fredagsdata på Horneman”

Én-til-én veiledning.

Målgruppe: Seniorer som trenger hjelp med smarttelefon, nettbrett eller pc.

Tid/sted: Hornemannsgården, fredager kl.10.00-11.30.

Pris: Gratis.

Påmeldingsinfo: Ingen påmelding nødvendig. Forhåndsbestilling er ikke mulig.

Arrangør: Seniornett Trondheim og linjeforeningen Abacus ved NTNU (datastudenter)

Datastuer

Grunnleggende kurs i bruk av smarttelefon, nettbrett og pc. Kurset går over to uker, med to samlinger hver uke. Kursene tilpasses det utstyret deltakerne har. Kurset er på 12 timer fordelt på 4 dager (3 timer hver dag).

Målgruppe: Nybegynnere og de som ønsker å lære mer om bruken av smarttelefon, nettbrett og PC.

Tid/sted: Hornemannsgården, Trondheim folkebibliotek og ute i bydelene.

Pris: 200,- (inkl. enkel servering).

Påmeldingsinfo: Tore Ervik (prosjektleder), 93 00 06 48, e-post: tore.ervik@seniornett.no.

Arrangør: Seniornett, i samarbeid med Pensjonistforbundet.

Temamøter på Trondheim folkebibliotek

Ulike IT-rettede temamøter for seniorer. Det er ulike tema og workshop. Møtene arrangeres på Hovedbiblioteket, og er åpne for alle. De annonseres i Adresseavisen (kommunens fellesannonse) og du finner mer informasjon på Seniornett sin nettside.

Arrangør: Seniornett.

Seniornetts datahjelpetelefon: 22 42 96 26 (tast 1 for datahjelp)

Her kan du få hjelp til å koble deg opp på videosamtaler eller svar på andre dataspørsmål. Du kan også få kurs i å bruke et videosamtaleprogram slik at du kjenner deg trygg.

Målgruppe: Medlemmer av Seniornett.

Foreningen SeniorIKT

Foreningen er en ideell organisasjon som arbeider for å øke medlemmenes kompetanse i bruk av tekniske hjelpemidler, som for eksempel smarttelefon, nettbrett og pc. Foreningen arrangerer også kurs for Trondheims seniorer med økonomisk støtte fra Trondheim kommune.

Foreningen har jevnlig treff med sosialt samvær i Hornemansgården. Her kan du treffe likesinnede, ”vitebegjærlige”, samt utveksle erfaringer og få vettuge tips om nyttig bruk av moderne ”duple-ditter”. Alt i en god atmosfære over en kopp kaffe. Foreningen arrangerer også aktiviteter utenom ”huset”, som besøk på interessante attraksjoner i Trondheim og omegn, samt fine turer i marka og andre turmål.

Medlemskontingent er kr 250,-.

Kurs i smarttelefon og eller nettbrett – Android og eller iPhone:

Nybegynnerkurs

Kurs over 3 dager med elementære tema for nybegynnere.

Målgruppe: Eldre med liten eller ingen grunnkunnskap.

Sted: Trondheim Folkebibliotek, 4.etg.

Pris: Gratis.

Påmeldingsinfo: Annonseres i Adresseavisen, Trondheim kommunes annonse (lørdager) under ”Kultur- Trondheim Folkebibliotek” og på foreningens hjemmeside www.seniorikt.no

Arrangør: Foreningen SeniorIKT i samarbeid med Trondheim folkebibliotek.



Videregående kurs i smarttelefon

Kurs over tre dager med ulike tema. Eksempelvis skylagring, bestilling av reiser, bestilling av billetter via Hoopla, Bluetooth, Googlemaps, sikkerhet på nett og Chromecast.

Målgruppe: Eldre med noe grunnkunnskap. En fordel med gjennomgått nybegynnerkurs.

Sted: Trondheim Folkebibliotek, 4.etg.

Pris: Gratis.

Påmeldingsinfo: Annonseres i Adresseavisen, Trondheim kommunes annonse (lørdager) under "Kultur- Trondheim Folkebibliotek" og på foreningens hjemmeside www.seniorikt.no

Arrangør: Foreningen SeniorIKT i samarbeid med Trondheim folkebibliotek.

Medlemstreff og sosiale aktiviteter for medlemmer

Foreningen arrangerer månedlige medlemstreff, samt sporadiske aktiviteter for sine medlemmer. På treffene har vi alltid digitale tema og det kan være andre tema som er av interesse for foreningens medlemmer. Aktivitetene består av alt fra spaserturer i byen og marka, kino, besøk på attraksjoner i Trondheim og omegn, samt en årlig dagstur med kulturell opplevelse.

Trondheims frivilligsentraler

I Trondheim er det 14 frivilligsentraler, fordelt rundt om i bydelene. Frivilligsentralenes aktiviteter gjenspeiles i lokale behov og hva frivillige ønsker å bidra med. Trondheims frivilligsentraler er involvert i svært mange aktiviteter over de aller fleste målgrupper, men ingen frivilligsentral driver likt. *Ta kontakt med frivilligsentralen i ditt nærområde for å få informasjon om hvilke aktiviteter som tilbys.*

Caritas Trondheim

Caritas er en internasjonal organisasjon som jobber humanitært både innenlands og utenlands. Caritas Trondheim er et Nasjonalt Ressurssenter som ble etablert i 2016 og som arbeider lokalt og fokuserer på integreringsarbeid rettet mot innvandrerbefolkningen. Her tilbys hjelp til innvandrere med relevant informasjon, språkopplæring, karriereveiledning, matutdeling, og aktiviteter i mottak.

Caritas har datakurs som inkluderer digitale ferdigheter. Du vil få lære hvordan en datamaskin fungerer og bruk av e-post og Word. Her inngår også hvordan finne informasjon på nett, bruk av sosiale media og navigering på viktige nettsteder slik nettbank, NAV og HELFO.

Du kan reservere deg mot digital kommunikasjon

Stortinget har vedtatt lovendringer som innebærer at stat og kommune skal gå over til å kommunisere digitalt med innbyggerne. Som innbygger kan du reservere deg. Du vil da motta vedtak og andre viktige brev på papir.

Ønsker du mer informasjon eller hjelp til å reservere deg, ring tlf. (+47) 800 30 300 eller se www.norge.no

Aktuelle nettsider for å lære mer:

Digidel.no

Direktoratet for høyere utdanning og kompetanse har utarbeidet flere nettbaserte kurs for deg som ønsker å lære mer om grunnleggende digitale ferdigheter. Kursene finner du på digidel.no/category/ovingsressurser/

Nettkunnskap.no

Her finner du gode forklaringer innen mange tema som du selv kan se på, eksempelvis nettleser, e-post, passord, offentlige nettsider, sikker bruk av internett, informasjonskapsler/cookies, sosiale medier, programmer og apper, skylagring og falske nyheter. <https://nettkunnskap.no/>

Kakadu.no

Kakadu er en gratis tjeneste som tilbyr steg-for-steg oppskrifter slik at du kan lære deg å bruke tjenester på nett. Her finner du blant annet oppskrifter på hvordan bruke BankID og HelseNorge. www.kakadu.no

Sikkerhet for seniorer

Dette kurset gir en innføring i de trusler den enkelte kan møte ved bruk av digitale verktøy og Internett. Samtidig gis det råd og veiledning til hvordan man allikevel kan opptre trygt på nettet, og sikre sin aktivitet best mulig. Kurset er tilrettelagt for seniorer og det er forsøkt med relevante eksempler. Kurset er utviklet av Nettvett.no og du finner det på: <https://nettvett.no/kurs-old/sikkerhet-for-seniorer/>

AtB-appen

Her finner du en veileder for hvordan du kan bruke AtB-appen til å planlegge og bestille en reise: www.atb.no/appen-atb/

Trondheim kommune
Infosenteret for seniorer
Postboks 2300 Sluppen
7004 Trondheim

Erling Skakkes gt. 14
Telefon: 72 54 67 91
mandag - fredag 12-00-14.00
www.trondheim.kommune.no
107703 • februar 2023

Layout og print: Pitch Studio/Skipnes Trykkeri

Dersom du har spørsmål til de ulike opplæringstilbudene kan du ta direkte kontakt med arrangørene, eller Infosenteret for seniorer i Trondheim kommune.

Infosenteret for seniorer

Telefon: 72 54 67 91

Besøksadresse: Erling Skakkes gate 14, 7013 Trondheim

Telefonen og Informasjonstorget er åpent mellom kl.12 og 14 på hverdager.

E-post: infosenterseniorene@trondheim.kommune.no

Nettside: www.trondheim.kommune.no/infosenteret-for-seniorene/

Trondheim folkebibliotek ved læringsteamet/ Datahjelpen

Telefon: 95 26 31 17

Besøksadresse: Peter Egges plass 1, 7011 Trondheim

E-post: post@tfb.no

Nettside: biblioteket.trondheim.kommune.no/

Seniornett

Telefon: 91 11 28 19 (Styreleder Kari Engen)

E-post: seniornett.trondheim@seniornett.no

Nettside: www.seniornett.no/lokalforening/trondheim/

Foreningen SeniorIKT

Telefon: 48 18 01 71 (Styreleder Sidsel Berg Fremstad)

E-post: post@seniorikt.no

Nettside: www.seniorikt.no/

Trondheims frivilligsentraler

Nettside: trondheims.frivilligsentraler.no/

Caritas Trondheim

Telefon: 91 79 62 37

E-post: info@caritastrondheim.no

Nettside: caritastrondheim.no