



Karmøy
kommune

**Klar for å lære
noe nytt?**

**Trenger du hjelp til å bruke mobiltelefon,
data eller nettbrett?**

A woman with dark curly hair tied up in a bun, wearing a pink t-shirt and black pants, is sitting on a dark grey armchair. She is holding a black tablet computer. The background is a light blue gradient. Six white thought bubbles are scattered around her, each containing a question in Norwegian. The questions are: 'Hvordan huske passord?' (How to remember passwords?), 'Lese avisen på nett?' (Read the newspaper online?), 'Kommunale tjenester?' (Municipal services?), 'Kjøpe en bussbillett?' (Buy a bus ticket?), 'Trenger jeg e-post til alt?' (Do I need email for everything?), and 'Holde kontakten med venner og familie?' (Keep in touch with friends and family?).

Hvordan huske passord?

Lese avisen på nett?

Kommunale tjenester?

Kjøpe en bussbillett?

Trenger jeg e-post til alt?

Holde kontakten med venner og familie?

Denne brosjyren er for deg som kan litt data og har lyst til å bli bedre.

Den er også for deg som ikke kan data, men har lyst å kunne litt.



Vi ønsker å hjelpe deg som kanskje føler deg litt utenfor den digitale utviklingen, og som har lyst å gjøre noe med det.



I Karmøy har vi mange engasjerte og dyktige ansatte og frivillige som ønsker å hjelpe deg.



Karmøy Røde Kors

Her kan du komme innom for en kopp kaffe, slå av en prat og hygge deg i godt selskap. Ta gjerne med deg dine digitale spørsmål og enheter som mobil, nettbrett eller datamaskin, så får du hjelp med det du trenger.

- ✓ Drop in kafè og datahjelp
- ✓ Onsdager i partallsuker klokken 12.00-14.00 på Røde Kors huset i Kopervik

Telefon: 52 82 18 00

E-post: tove.matre@redcross.no

Adresse: [Austre Karmøyveg 182, 4250 Kopervik](#)



Kom for
veiledning

Bli for det
sosiale



Vi samles om forskjellige tema

Har du forslag til noe vi kan snakke om?

Seniornett

Seniornett Norge er en landsdekkende frivillig organisasjon som arbeider for digital inkludering av seniorer.

Lokalt har vi klubber i **Skudeneshavn, Åkrehamn og Norheim.**



Skudeneshavn

Presentasjoner, kaffe, en-til-en veiledning og felles gjennomgang tilbys hver mandag kl. 11.00–13.00 på Frivilligsentralen, 2. etasje i COOP-bygget.

Egne møter for nye medlemmer holdes på onsdager kl. 11.00–13.00.

Telefon: 957 51 012

E-post: seniorskudenes@gmail.com



Åkrehamn

Klubbmøtene holdes i Karmøy kulturhus kl. 11.00-13.30, annenhver tirsdag (partallsuker), ca. 7 ganger i halvåret. Vi tar opp aktuelle emner, hjelper og svarer på spørsmål.

Du kan finne informasjon og ta kontakt på facebookside: **Seniornett Åkrehamn**

E-post: sakrehamn@gmail.com



Norheim

Dataklubben møtes annenhver onsdag (oddetallsuker) kl. 11.00-14.00 på Norheim Kulturhus.

Telefon: 911 26 769

E-post: seniornorheim@gmail.com



Medlemmer kan få digital veiledning over telefon



Jeg kan hjelpe deg med litt av hvert

Om jeg ikke kan hjelpe deg så vet jeg hvem som kan



Karmøy folkebibliotek

Karmøy folkebibliotek har et hovedbibliotek i Kopervik, og avdelinger på Norheim, Åkrehamn og Skudenes-havn. Lurer du på noe? Spør oss! Vi vil gjøre vårt beste for å hjelpe, og veilede deg videre til rett person om det trengs.

Hos oss kan du:

- ✓ Låne datamaskiner
- ✓ Få tilgang til internett
- ✓ Kopiere, skrive ut og skanne dokumenter

Telefon: 52 81 16 15

E-post: bibliotek@karmoy.kommune.no

Adresse hovedbiblioteket:

[Severin Larsens veg 1, 4250 Kopervik](#)



Innbyggerkontakt i Karmøy kommune

Innbyggerkontakt er oss du kan kontakte om du har spørsmål om kommunale tjenester, eller om du bare lurer på noe og ikke helt vet hvor du skal.

Vi kan hjelpe med:

- ✓ Informasjon
- ✓ Veiledning om tjenester
- ✓ Hvordan finne frem til **Min side** hos kommunen

Telefon: 52 85 75 00

E-post: post@karmoy.kommune.no

Adresse rådhuset:

[Statsråd Vinjes gate 25, 4250 Kopervik](#)

Nettside: www.karmoy.kommune.no



Vi kan veilede deg om tjenestene i kommunen



Lærerik og sosial møteplass

Reidar Instanes (70) følte seg ofte overveldet av den raske teknologiske utviklingen, til tross for sin bakgrunn fra en radioforretning.

Hans begrensede erfaring med datateknologi gjorde hverdagen utfordrende, og han var avhengig av hjelp fra sin sønn for å håndtere digitale oppgaver. Motivert av ønsket om å bli

mer selvstendig, meldte Reidar seg inn i Seniornett. Han innså behovet for å øke sin digitale kompetanse, spesielt da mange daglige oppgaver nå krever bruk av internett.

På Seniornett møtes deltakerne to ganger i måneden. Hver samling byr på både læring og sosialt samvær, med temaer som varierer fra innlogging på

ulike tjenester til praktisk bruk av nettbrett, PC og mobiltelefoner. Reidar setter stor pris på fleksibiliteten og muligheten for individuell veiledning.

-Vi starter hver samling med kaffe og småprat, forteller Reidar. Det gjør det kjekt og avslappende.

Det sosiale aspektet ved samlingene er viktig for ham, da det gir motivasjon og gjør læringsprosessen hyggeligere.

Nye digitale ferdigheter

Reidar har tilegnet seg mange praktiske ferdigheter. Han bestiller nå reiser og bobilcamping på internett, og bruker sosiale medier for å holde kontakt med familien, spesielt barnebarna via Snapchat. Hans kone, Else Karin, deltar også på



samlinger og har også hatt stor nytte av opplæringen. Hun bruker nå digitale verktøy i hverdagen, både til strikking og mattoppskrifter.

Anbefaler å ta et grep

Reidar anbefaler varmt Seniornett til andre.

-Det har gitt meg selvtillit og kompetanse til å håndtere min digitale hverdag, sier han. Jeg ser frem til hver eneste samling. Det skal mye til for at jeg ikke går på samlingene. Vi har det veldig kjekt.



- ✓ Møt andre mennesker
- ✓ Hjelp andre med å bli mer digitale
- ✓ Bli en del av et nettverk av frivillige med lignende interesser og verdier

Vil du bli veileder?

Er du interessert i data og har noen digitale ferdigheter?

Du trenger ikke være spesialist!

Da kan en veilederrolle være perfekt for deg!



Foto: Torgeir Henden / Karmøy kommune

Sammen om framtidens Karmøy

