

Digidagene

Fire dager for alle som vil bli tryggere og bedre i den digitale hverdagen.

Hovedbiblioteket i Bergen
21. – 24. oktober 2026
mellom kl. 14-18 (14-17).





Velkommen til Digidagene!

Synes du digitale løsninger kan være vanskelige å bruke? Eller hjelper du kanskje noen andre med apper, nettsider og digitale skjemaer? Da er Digidagene noe for deg.

Under Digidagene får du gratis, praktisk og personlig veiledning i digitale tjenester som møter deg i hverdagen. Her møter du dyktige veiledere som tar seg tid, forklarer i rolig tempo og hjelper deg med det du lurer på. Du trenger ingen forkunnskaper, og du bestemmer selv hva du vil ha hjelp til.

Digidagene er et nytt tilbud laget i samarbeid mellom Bergen kommune, Nav, Helse Bergen, BIR, Vestland fylkeskommune og KS Digital. I tillegg til mange andre gode hjelpere som Agenda Vestlandet, en stiftelse fra Sparebanken Norge.

Målet er at alle skal kunne delta trygt og selvstendig i det digitale samfunnet. Du kan komme innom når det passer for deg. Og tilbudet er helt gratis.

Du kan få hjelp med BankID, Helse

Norge, nav.no, finne tømmedager i ny BIR-app, reise med ny Skyss-appen, tilrettelagt transport, parkering, bibliotekets digitale tjenester og kommunens nettsider.

Du kan høre og se korte innlegg om ulike emner og kombinere det med veiledning om du ønsker det.

Digidagene passer for alle, men kanskje mest for deg som synes digitale tjenester er utfordrende. Eller kanskje hjelper du andre med å bruke apper og nettsider?

Kom som du er, still spørsmål, prøv selv og bli tryggere digitalt. Vi gleder oss til å se deg!

Eva Hille

**Eva Hille
prosjektleder**



Foredragsholderne



Ragnhild
Georgsen,
Sparebanken
Norge



Vibeke Storvik,
Agenda
Vestlandet



Randi Hernes
Seim-Tvilde,
Sparebanken
Norge



Tove Sæterdal,
BIR



Nina Marie
Haugen
Holmefjord,
Nav



Anette Dürr
Thomassen,
Vestland
fylkeskommune



Runa Stokke
Brogstad,
Vestland
fylkeskommune



Arash Reza
Mahootchi,
Innbygger-
service



Sarita Lavik,
Innbygger-
service



Britt Engedal
Bjørndal,
Helse Vest IKT



Kristina Rem
KS Digital



Johnny
Holmvåg,
Etat for bibliotek
og kultur



Trude Kraft
Solbue,
Etat for bibliotek
og kultur



Ivan Kvåle
Jonsson,
Bymiljøetaten



Tom Arne
Steinstad,
Skyss

14.00 Velkommen til Digidagene!

14.10 10 tips for å komme i gang med en digital hverdag

Det er helt vanlig å være usikker på digitale tjenester. Samtidig er det digitale en stor del av hverdagen vår. Derfor er det lurt å henge med i utviklingen, slik at du kan fikse ting selv og ikke være avhengig av andre.

Med Vibeke Storvik, Agenda Vestlandet

15.00 Grunnleggende opplæring i god bruk av mobilen

Mobiltelefonen er blitt et viktig verktøy i hverdagen. Vi bruker den til å lese nyheter, holde kontakt med andre og få tilgang til offentlige tjenester. Når mobilen er tilpasset dine behov, kan den gjøre hverdagen både enklere og tryggere. I dette foredraget får du en enkel innføring i hvordan du kan bruke mobilen på en trygg og praktisk måte.

Med Trude Kraft Solbue, Etat for bibliotek og kultur

16.00 Nav.no er blitt ny – og slik bruker du nettsiden

Synes du nav.no er vanskelig? Eller hjelper du noen som synes det? Bli med og lær hvordan dere finner frem! Nav.no er nå bygget rundt livshendelser, slik at du raskt finner det du trenger. Sidene har også fått klart språk og brukervennlig design. Vi viser deg hvordan du navigerer, logger inn og bruker våre tjenester. Vi viser deg også Nav-siden for viktige skjema.

Med Nina Marie Haugen Holmefjord, Nav

17.00 Få hjelp til kommunale tjenester i alle faser av livet

På www.bergen.kommune.no er det over 400 tjenester som er presentert i Innbyggerhjelpen. I dette foredraget gir vi deg en praktisk innføring i hvordan du kan bruke kommunens nettsider til å finne informasjon og benytte kommunens digitale tjenester. Foredraget passer for innbyggere som ønsker å bli tryggere på å betjene seg selv digitalt.

Med Arash Reza Mahootchi, Innbyggjerservice

18.00 Slutt.

14.00 Tilrettelagt transport – kven og korleis

Tilrettelagt transport (TT-ordninga) i Vestland fylkeskommune er eit tilbod til innbyggjarar i Vestland som på grunn av varig sjukdom eller nedsett funksjonsevne ikkje kan bruke det ordinære kollektive rutetilbodet. I denne presentasjonen fortel vi om TT-ordninga, kven som kan søkje, kva kvote du kan få, og korleis du brukar TT-kortet. Målet er at du blir tryggare på digitale tenester og blir klar til å søkje på eiga hand.

**Med Anette Dürr Thomassen og Runa Stokke Brogstad,
Vestland fylkeskommune**

15.00 Bli trygg på Helsenorge

Vil du lære hvordan du enkelt kan bruke Helsenorge i hverdagen? I dette foredraget får du en praktisk og enkel innføring i hvordan du gir samtykke, oppretter fullmakt og setter opp varsler. Du vil også lære hvordan du kan holde oversikt over timeavtaler, be om endring av timer, lese din egen pasientjournal og se status på henvisninger. Få bedre kontroll over dine digitale helsetjenester.

Med Britt Engedal Bjørndal, Helse Vest IKT

16.00 Lurer du på noe om boss og kildesortering?

BIR.no gir deg svar på det meste du trenger å vite om avfall. For å finne tømmedager søker du på adressen din eller laster ned BIR appen og får varsel før tømming. Vi viser deg hvordan – slik at du ikke går glipp av en eneste tømmedag. Vi viser også hvor du finner sorteringsguiden, returpunkt og åpningstider, og hvordan du kan bruke kontaktskjema for å få raske svar.

Med Tove Sæterdal, BIR

17.00 Biblioteket – et hav av muligheter

Bli med og oppdag alt biblioteket har å tilby hvis du har et lånekort, har du ikke et allerede, kan vi ordne det i dag. I tillegg til å låne bøker som for eksempel "Lillebjørns gitarbok", kan du også låne en gitar. Vil du lese aviser og blader på PC, nettbrett eller mobilen, kan det gjøres gratis. Vi har masse utstyr til låns og som du kan få opplæring i.

Med Johnny Holmvåg, Etat for bibliotek og kultur

18.00 Slutt.

14.00 Slik tar du innersvingen på svindlerne

I dette foredraget får du vite triksene som beskytter deg mot svindel på internett og telefon. Du får lære å kjenne igjen vanlige svindelmetoder, hva du bør være ekstra oppmerksom på, og hvordan du kan handle trygt på nett. Foredraget gir deg enkle og konkrete råd som hjelper deg å unngå å bli lurt – og gir deg større trygghet i en stadig mer digital hverdag.

Med Ragnhild Georgsen, Sparebanken Norge

15.00 BankID – nøkkelen til digitale tjenester

Alt starter med BankID. I alle fall hvis du skal bruke en tjeneste hvor du må vise at du er deg. I dette nyttige foredrag får du et innblikk i hvor viktig BankID er i den digitale hverdagen. Du får en enkel forklaring på hvordan BankID fungerer. Lær hvordan du beskytter deg mot misbruk, og hvorfor BankID er nødvendig for å få tilgang til viktige tjenester som nettbank, offentlige tjenester og helseinformasjon.

Med Randi Hernes Seim-Tvilde, Sparebanken Norge og Vibeke Storvik, Agenda Vestlandet

16.00 Digitale postkasser – hvor finner du brevene dine?

Bli med på et nyttig foredrag om digitale postkasser i Norge. Hva er det og hvordan fungerer det i praksis? Hvilke brev, innkallinger og vedtak kommer hvor? Må jeg bruke dem? Lær hvordan du holder orden på viktig informasjon – enten den kommer digitalt eller i den klassiske grønne postkassen.

Med Kristina Rem, KS Digital

17.00 Bli kjend med den nye appen Skyss

Vi viser deg korleis appen kan gjere kvardagen enklare, med smarte funksjonar som reisepanleggar, sanntidsinformasjon og billett kjøp – rett på mobilen. Foredraget passar for alle som vil reise enklare og meir effektivt med buss, bybane, båt og ferje.

Med Tom Arne Steinstad, Skyss

18.00 Slutt.

14.00 Slik gir du digital veiledning

Har du noen kjente som ber deg om å hjelpe dem med å bruke nettsider og apper. De ansatte i Innbyggerservice i Bergen kommune gir slik veiledning hver eneste dag. I dette innlegget får du tips fra erfarne veiledere om hvordan du som pårørende kan gi enkelt og trygg digital hjelp. Vi deler konkrete råd om å forklare i et rolig tempo, bygge mestring og støtte uten å ta over.

Med Sarita Lavik, Innbyggerservice i Bergen kommune

15.00 Bli kjent med den nye appen Skyss

Vi viser deg korleis appen kan gjere kvardagen enklare, med smarte funksjonar som reisepanleggar, sanntidsinformasjon og billett kjøp – rett på mobilen. Foredraget passar for alle som vil reise enklare og meir effektivt med buss, bybane, båt og ferje.

Med Tom Arne Steinstad, Skyss

16.00 Bli kjent med parkeringsappen «Parkering i Bergen»

Vi inviterer til et foredrag om parkeringsappen til Bergen kommune. Her får du informasjon om hvordan du enkelt betaler for parkering og finner riktig takstgruppe. Du får også oversikt over parkeringsplasser i byen hvor appen kan benyttes. Foredraget gir deg en innføring i hvordan boligsoneparkering fungerer og informasjon om parkering for forflytningshemmede.

Med: Ivan Kvåle Jonsson, Bymiljøetaten

17.00 Slutt.



Få digital veiledning i vår åpne kafé under Digidagene 21. – 24. oktober hver dag fra 14.00 -18.00 og lørdag 14.00 - 17.00

Veiledning og kafé

14.00 – 18.00

Rundt kafébordene kan du få digital veiledning fra mange offentlige etater og private samarbeidspartnere. Kafeen holder åpent hver dag gjennom Digidagene. Her kan du også møte foredragsholderne etter hvert innslag i Auditoriet.



Husk at Digidagene kan gi deg hjelp til å bruke digitale tjenester fra det offentlige. Vi kan vise deg hvordan du logger inn, finner frem og sender inn søknader og lignende.

Vi kan ikke behandle saken din eller vurdere innholdet i en konkret sak.

Trenger du veiledning, må du ta med enten kodebrikke for innlogging eller BankID.

Ta med pass eller nasjonalt ID-kort hvis du har BankID, og ønsker hjelp med å komme i gang med BankID-appen.

Her kan du få hjelp ellers i året

Både før, under og etter Digidagene kan du få god hjelp og veiledning til å bruke digitale tjenester.



BERGEN KOMMUNE

Innbyggjerservice i Kaigaten 4 er kommunens hovedkontaktpunkt. De kan hjelpe deg med digitale tjenester, søknader, skjema og spørsmål om offentlige tjenester. Ring og gjør avtale om egen time for digital viledning.

Åpningstider Innbyggjerservice:
Mandag–fredag kl. 08.00-15.00
Telefon 55 56 55 56

www.bergen.kommune.no



BYMILJØETATEN

Bymiljøetaten gir veiledning om parkering i Bergen, boligsoneparkering og hc-parkering. Se oversikt på **www.bergen.kommune.no/parkering**



Besøksadresse: Johannes
Bruns gate 12, åpningstid fra kl.
08.00-14.00 Telefon: 55 56 56 90
(kl.10.00-12.00)

ETAT FOR BIBLIOTEK OG KULTUR

Biblioteket har fast Datahjelp på Hovedbiblioteket hver tirsdag fra 11.00-13.00 og fra 13.00-14.30 har vi Datakafe for seniorer på Kulturhuset Danckert Krohn i Kong Oscars gate 54. Andre tidspunkt du kan få datahjelp på bibliotekene finner du her: <https://bergenbibliotek.no/arrangement/filter/datahjelp>



Du kan også ringe på 55 56 85 00 (mellom kl.10.00-12.00).

SKYSS KUNDESERVICE

På skyss.no finn du informasjon om reiser, billetter og den nye appen Skyss. Der kan du òg lese spørsmål og svar for raske løysingar. Kundeservice hjelper deg gjerne på telefon eller kontaktskjema om du treng meir rettleiing. www.skyss.no



Telefon 55 55 90 70

Kundesenter på Bergen busstasjon. Personleg rettleiing for dei som er i eller rundt Bergen sentrum. Opningstid: måndag–fredag kl. 08.00–15.30.

TILRETTELagt TRANSPORT (TT)

Tilrettelagt transport (TT-ordninga) i Vestland fylkeskommune er eit tilbod for personar som ikkje kan nytte ordinær kollektivtransport på grunn av funksjonsnedsetting. Informasjon om korleis du søker om TT-kort, samt «ofte stilte spørsmål», forskrift for ordninga og opplysningar om telefontid, finn du på nettsidene til Vestland fylkeskommune, vlfk.no Du kan òg ringe sentralbordet på 05557 – tast 2 for TT-kort.



HELSENORGE

Veiledning Helsenorge svarer på spørsmål og hjelper deg å finne fram på Helsenorge. Veiledning Helsenorge kan ikke logge inn på Helsenorge på vegne av deg eller lese dine brev. Har du spørsmål om helsesituasjonen din, kontakt din behandler. Åpningstider: hverdager mellom 08:00 - 15:30

Telefon: 23 32 70 00

www.helsenorge.no/kontakt



NAV

Du trenger ikke klare det alene! Nav gir hjelp til deg som synes digitale tjenester er vanskelige, og til deg som hjelper andre. Husk at du må ha fullmakt for å hjelpe i en annens sak. Besøk ditt Nav-kontor i åpningstiden for veiledning, ring Nav Kontaktsenter på 55 55 33 33 eller gå til **www.nav.no**

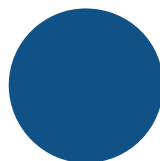
Her finner du også chatboten Frida og åpningstider for ditt lokalkontor. Vi hjelper deg å forstå, finne frem og bruke tjenestene trygt.



BIR

For å finne dine tømmedager og blant annet sjekke åpningstider, kan du kontakte vårt kundesenter på telefon 55 27 77 00 eller sende en e-post til bir@bir.no. På BIRs hovedkontor i Bergen sentrum tilbyr vi to dager praktisk hjelp med å bruke BIRs nettsider og app. Møt opp på Lungegårdskaien 42, onsdag 18. november eller onsdag 17. februar fra kl. 13.00 til 15.00. Velkommen!

bir.no/



Våre 10 beste sikkerhetstips

1. Stopp. Tenk. Sjekk. Det haster ikke å svare. Tenk at det kan være svindel. Undersøk avsenderen.



2. Lag sterke passord som er lett for deg å huske, men umulig for andre å gjette. Bruke ulike passord til ulike tjenester.



3. Husk at du aldri må oppgi passord og koder. Verken banken eller politiet vil be deg om å oppgi passord, koder og bruker navn over telefon.

4. Ja, hvis et tilbud er for godt til å være sant, er det kanskje det. Bruk din kritiske sans og sjekk en gang for mye

5. Er du i tvil eller er usikker på hva du skal gjøre? Snakk med noen du stoler på før du svarer, trykker på lenker eller gjennomfører et kjøp i en nettbutikk.

6. Sjekk at nettadressen du blir bedt om å bruke eller trykke på ser troverdig ut. Se etter skrivefeil og søk for å se om adressen også dukker opp på offisiell nettside.



7. Klikk aldri på lenker i e-post og SMS for å legge inn personopplysninger på siden du kommer til. Gå heller inn på virksomhetens egen nettside.



8. Jo, det er lov å legge på hvis du får en telefon fra ukjente som prøver å lokke eller presse deg til å gi fra deg informasjon. Ikke la deg presse.

9. Bare installer nødvendige apper og kun fra offisielle app-butikker. Du bør være forsiktig med og kritisk til hvilke apper du installerer.

10. Kontakt banken din hvis du tror Bank-ID eller kortopplysninger er på avveie. Vest politidistrikt har egen nettpatrulje som kan gi deg tips og råd. Meld svindelforsøk til politiet.



Kilder: Nasjonal kommunikasjonsmyndighet, Nettvett.no, politi.no og Forbrukertilsynet.



Her finner du Digidagene

Bergen offentlige bibliotek ligger sentralt plassert i sentrum, med kort vei til buss, bybane og gode gangforbindelser. Her er det enkelt å komme seg frem, enten du reiser kollektivt eller til fots.

Lokalene er universelt utformet, slik at alle skal kunne ta del i tilbudene. Digidagene foregår i underetasjen, som er tilgjengelig både via

trapp og heis. Bruk inngangen som vender mot Thon Bergen Storsenter.

Du blir møtt av festivalverter som viser deg på rett vei.





Foredrag

Bli trygg på hverdagstjenestene

Kaffe, te og lefser

Spør ekspertene direkte

Tips om å gi veiledning

Hjelp oss til å hjelpe deg



Digidagene

Bli med 21. – 24. oktober 2026



BERGEN
KOMMUNE



Vestland
fylkeskommune



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



KS Digital

Takk til Digitaliseringsdirektoratet for økonomisk støtte og Agenda Vestlandet for bistand.