



Seniornett
ULLENSAKER

- **Lokalforening tilknyttet Seniornett Norge**
- **Arbeider for å øke digital kompetanse blant seniorer i Ullensaker, Nes, Eidsvoll, Nannestad, Gjerdrum. Vi er 150 medlemmer**
- **Tilbyr kurs, veiledning , har ukentlig møtedager**
- **Frivillige instruktører og faddere gir støtte i bruk av PC, nettbrett og mobil**
- **Målet er å hindre digitalt utenforskap og styrke fellesskap**
- **Møtested for å lære og dele erfaringer i trygge rammer**



HVILKE APPER SPORER OSS – OG HVILKEN INFORMASJON DELES?

EN OVERSIKT OVER
DATAINNSAMLING I
POPULÆRE APPER

Google sites



SOSIALE MEDIER

Facebook,
Instagram,
TikTok, Snapchat

Hvor
bevist
er du?

Posisjon,
bruksdata,
kontakter,
enhetsinfo

Er det så
farlig da?

Brukes til:
reklame,
algoritmer for
innhold

HVA FACEBOOK VET OM DEG



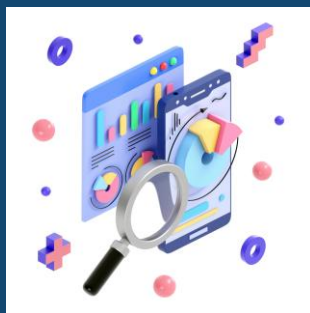
Sporing av interesser og aktivitet

Facebook registrerer likerklubb, innlegg og søkehistorikk for å kartlegge dine interesser og aktivitet på plattformen.



Registrering av lokasjon og enheter

Plattformen lagrer informasjon om hvor du befinner deg og hvilke enheter du bruker for å få tilgang.



Personlig tilpasset innhold og annonser

Informasjonen Facebook samler brukes til å gi deg relevante annonser og personlig tilpasset innhold.

MELDINGS- OG KOMMUNIKASJONSAPPER

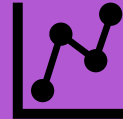
Det er her
vi snakker
sammen



WHATSAPP,
MESSENGER, TELEGRAM



METADATA (HVEM, NÅR,
HVOR OFTE), POSISJON,
KONTAKTER



BRUKES TIL: ANALYSER,
REKLAME (META-APPER)

KART- OG REISEAPPER

Uten GM finner
vi ikke frem.

Google Maps,
Hvor er?

Sanntids-
posisjon,
reiseruter,
betalingsinfo

Brukes til:
navigasjon,
trafikkdata,
annonser

HVIS DU IKKE VIL SPORES

- Inkognitomodus forhindrer lagring av reisemønster og søkehistorikk.
- Brukeren kan surfe uten at Google Maps registrerer posisjonsdata.
- Modusen reduserer sporing og beskytter personvernet.
- Inkognitomodus stopper ikke all datafangst, men begrenser lagring.
- Aktiveres enkelt fra Google Maps-appen på mobilen.





SHOPPING OG MATLEVERING

- Amazon, Zalando, Wolt, Foodora
- Kjøpshistorikk, posisjon, betalingsinfo
- Brukes til: produktanbefalinger, markedsføring

HVA ER COOKIES?

HVA ER TILPASSEDE COOKIES?

- Cookies (eller informasjonskapsler) er små tekstfiler som nettsteder ber nettleseren din om å lagre på enheten din.
- De lagrer informasjon som for eksempel brukernavn, passord, språkinnstillinger eller hva du har lagt i en nettbutikk-kurv.
- Formålet er å identifisere enheten din, huske informasjon om deg og forbedre brukeropplevelsen på nettet.
- Tilpassede Cookies er en underkategori av cookies som aktivt brukes til personalisering.
- De samler inn data om din aktivitet på nettstedet (som hvilke sider du besøker) for å kunne vise deg relevant innhold, som nyheter eller produkter som antas å interessere deg.
- Tilpassede cookies kan også brukes til å vise deg målrettet markedsføring på andre nettsteder, basert på dine preferanser og besøkte sider.



DELING AV DATA MED 3. PART

FORDELER, ULEMPER OG HVA SOM DELES

HVA BETYR DET Å DELE DATA MED 3. PART?

- Du gir apper/nettsider lov til å dele opplysninger med andre selskaper
- Typiske mottakere: reklamefirmaer, analysefirmaer, samarbeidspartnere
- Det gjelder altså aktører utenfor selve appen/nettsiden du bruker

HVA DELES OM DEG?

- Personopplysninger: navn, e-post, telefonnummer, kjønn, alder
- Bruksmønster: hvor ofte du bruker tjenesten, hva du klikker på
- Tekniske data: IP-adresse, enhetstype, lokasjon
- Interesser: søk, kjøp, hva du liker
- I noen tilfeller sensitive opplysninger (f.eks. helse-/treningsapper)

HELSE- OG TRENINGSAPPER



Strava, Fitbit,
MyFitnessPal



Helse- og
aktivitetsdata, ruter,
søvn, kosthold



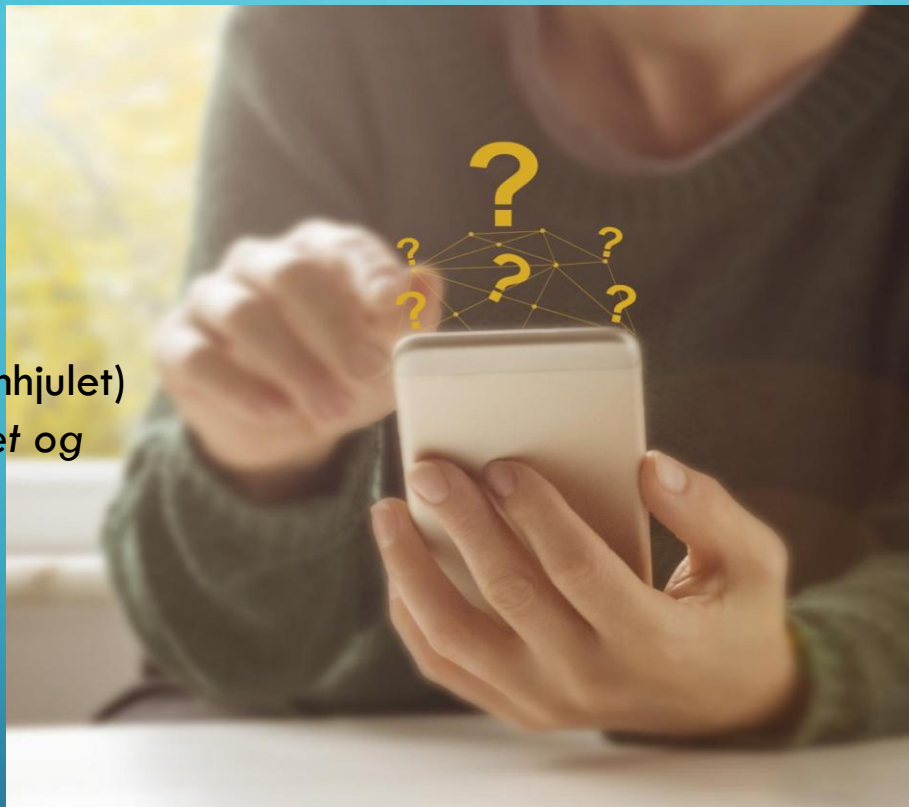
Brukes til: analyse,
forsikring, reklame

KAN APPER LESE KALENDEREN DIN?

- Ja, hvis du gir dem tilgang
- Typiske apper: e-post (Outlook, Gmail), møte- og planleggingsapper (Zoom, Teams)
- Risiko: apper kan vite hvem du møter, når og hvor
- Seriøse apper bruker dette til funksjonalitet, men useriøse kan dele data videre

Ta frem mobilen

Android
innstillinger (tannhjulet)
og velg *Sikkerhet og
personvern*



Iphone
Innstilinger(tannhjul)
Personvern og sikkerhet,

APPER SOM SPORER DEG! NYHETSBREV SENIORNETT

PUBLISERT 13.03.2025 OPPDATERT 06.08.2025

- <https://www.seniornett.no/sporing-pa-android/>
- <https://www.seniornett.no/apper-som-sporer-deg/>



Stedstjenester

88 ved bruk



Sporing

11 >



Kalendere

7 kan kun legge til





Facebook

Velg informasjonen du ikke vil at Facebook skal ha tilgang til lenger.

- ☐  Sted Ved bruk
- ☐  Mikrofon
- ☐  Kamera
- ☐  Bilder

Hopp over

Slett app



Snapchat

Velg informasjonen du ikke vil at Snapchat skal ha tilgang til lenger.

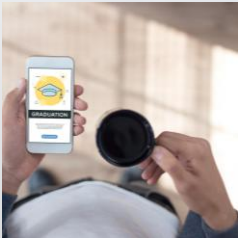
- ☐  Sted Ved bruk
- ☐  Bluetooth
- ☐  Mikrofon
- ☐  Kamera
- ☐  Bilder

Hopp over

Slett app

TRYGGHETS SJEKK

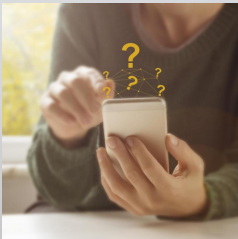
ØV SELV PÅ MOBILEN



Sjekk personvern og sikkerhet -

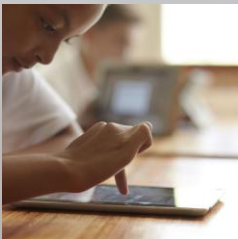
Hvor mange apper har du som sporer deg?

Hvor mange apper har stedtjenester?



Trygghetssjekk- Iphone

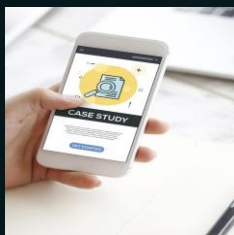
Tillateleseskontroll- Android



Lær i eget tempo

Test ulike funksjoner og ta deg tid til å lære i ditt eget tempo.

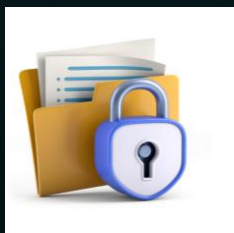
SLIK BESKYTTER DU PERSONVERNET



Tilpass personverninnstillinger

Les informasjonen om personvern FØR DU LASTER NED APPEN

Sørg for at kun venner kan se innleggene dine ved å justere personverninnstillingene dine.



Unngå å dele sensitiv info

Del aldri telefonnummer, adresse eller annen sensitiv informasjon offentlig for å beskytte deg selv.



Kontroller tilganger for apper

Vurder nøye hvilke apper og tredjepartstjenester som har tilgang til kontoen din og fjern de du ikke stoler på.

TAKK FOR MEG

- Å VÆRE BEVIST PÅ AT
MAN ER UVITENDE ER ET
STORT STEG I RETNING
AV KUNNSKAP
BENJAMIN DISRAELI
1804-1881

