

Internet-Café vom 25.10.21

Thema: Smartphone optimal nutzen

Apps für Seniorinnen und Senioren

Ab der Webseite

[25 besten Apps für Senioren - nützliche Helfer für den Alltag \(gewohnt-mobil.de\)](https://www.gewohnt-mobil.de/25-besten-apps-fuer-senioren-nuetzliche-helfer-fuer-den-alltag)

Baloodo – mit der Familie in Kontakt bleiben



Mit Hilfe der App „Baloodo“ können Sie sich ganz einfach mit Ihren Familienmitgliedern in Kontakt bleiben, indem die Familie über Smartphones und Tablets vernetzt wird. Zahlreiche Anwendungen werden außerdem einfach zugänglich gemacht und erleichtern so das Bedienen Ihres Smartphones. Zusätzlich hilft eine intuitive Programmführung bei der sicheren Navigation und lässt die externe Unterstützung durch einen Angehörigen zu. Anrufe, Nachrichten und das Teilen von Bildern innerhalb der Familie leicht gemacht! Und das Beste: die App ist sogar kostenlos!

NeuroNation – individualisiertes Gehirnjogging



Mit der kostenlosen Spiele App „NeuroNation“ erwartet Sie viele Übungen und personalisierte Trainings, die Ihr Gehirn effektiv trainieren. Die Übungen und Kurse bieten dabei unterschiedliche Kategorien und trainieren Ihre Intelligenz, Ihr Gedächtnis und Ihre Aufmerksamkeit. Das Besondere an NeuroNation ist zudem, dass die Übungen individualisiert sind, d.h. das Schwierigkeitslevel wird stets an Ihre Leistungen angepasst. Sie können Sie gleich losstarten mit über 60 kognitiven Übungen und Spielen!

Duolingo – einfach eine neue Sprache lernen



Mit Duolingo haben Sie kostenlosen Zugang zu Sprachübungen in über 30 Sprachen. Sie möchten Ihr Spanisch auffrischen oder Tschechisch lernen? Kein Problem, mit Duolingo finden Sie Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene, die Ihr Hör- und Leseverständnis trainieren. Die App ist gratis und für alle Sprachbegeisterte, die Ihr Gedächtnis trainieren wollen, super geeignet.

tägliche Senioren Fitness Übung – einfach fit bleiben



Auch für Senioren gibt es viele geeignete Fitnessübungen, um gesund und fit zu bleiben. In dieser kostenlosen App finden Sie tägliche Routineübungen, die einfach und unkompliziert zu Hause nachgemacht werden können. Die App zeigt außerdem, je nachdem wo in Ihrem Körper Schmerzen auftreten, welche konkreten Übungen diese mildern können.

Aber aufgepasst: die Anwendung ist nur auf Englisch verfügbar.

Bewährte Hausmittel bzw. BKK VBU Hausmittel App – Alle Infos über Hausmittel

Die iOS App „Bewährte Hausmittel“ können Sie für 2,29 Euro herunterladen und bietet Ihnen mehr als 400 bewährte Hausmittel für über 70 Alltagsbeschwerden. Ob Sie nun an Kopfschmerzen, Heiserkeit oder Magenschmerzen leiden – diese App zeigt Ihnen, welche Hausmittel schnell und unkompliziert helfen können. Die App bietet Ihnen zudem alle wichtigen Hinweise zur Dosierung und Anwendung. Mit der „BKK VBU Hausmittel App“ bietet auch Android eine ähnliche App, die sogar kostenlos heruntergeladen werden kann.



nützliche Apps für Senioren - medisafe alarm



Diese App unterstützt Sie bei der pünktlichen Einnahme ihrer Pillen. „Medisafe Alarm“ ist Werkzeug, Unterstützung und Information für optimale Medikamenteneinnahme. Funktionen sind unter anderem Erinnerung an Einnahme, Auffüllen und Dosierung Ihrer Medikamente. Es sind verschiedene Erinnerungstöne einstellbar, außerdem können Messungen – wie Blutdruck und Gewicht – durchgeführt werden. Eine nützliche App für alle vergesslichen Senioren, diese ist sogar umsonst herunterladbar!

Notruf app



Gerade bei älteren Menschen kann es passieren, dass diese durch Stürze oder anderes in eine Notfallsituation geraten. Hier heißt es schnell handeln und den Notdienst erreichen. Mit der App „Mein Notruf“ genügt ein Knopfdruck, und schon wird Ihr Standort an die Notrufzentrale weitergeleitet. Auch wenn Sie also nicht sprechen können, wird Ihre exakte Ordnung an die Rettungsstelle weitergeleitet und diese können Sie so schnell finden.

Senioren mit Smartphone – einfach erklärt



Sie sind noch neu in der Smartphone-Welt? Die Android-App „Senioren für Smartphone – Einfach erklärt“ ist genau hierfür konzipiert. Hier können Sie alles über die wichtigsten Symbole, über die Steuerung, Funktionen und die wichtigsten Apps wie WhatsApp lernen. Die App deckt die wichtigsten Fragen von Senioren rund um das Thema Smartphone ab und dient zum Nachschlagen von Informationen. Darin enthalten sind außerdem ein QR-Scanner und Tipps der Woche. Die App ist werbe- und kostenfrei.

Voyzer Voice Reader bzw. Voice Aloud Reader – Texte vorlesen lassen



Besonders praktisch ist diese App für Menschen mit einer Sehschwäche. Wenn Sie beispielsweise eine E-Mail oder SMS bekommen haben, diese aber aufgrund Ihrer Sehschwäche nur erschwert lesen können, ist die App für iOS „Voyzer Voice Reader“ genau die richtige App für Sie. Die praktische App liest nämlich Texte sowie Dateien und Inhalte von Webseiten vor. Wer ein Android Handy besitzt, kann auf die App „Voice Aloud Reader“ zurückgreifen. Beide sind kostenlos.

Excire – Fotos ganz einfach finden und verwalten



Sie machen liebend gerne Fotos von Ihren Enkelkindern oder von einem schönen Ausflug ins Grüne? Die Bilderflut auf dem Smartphone kann ganz schon unübersichtlich werden. Abhilfe schafft hier die App Excire. Damit müssen Sie nicht mehr nach Ordern, Dateinamen oder Datum suchen – denn die App versteht dank künstlicher Intelligenz, was auf Ihren Fotos zu sehen ist und ermöglicht es Ihnen so, nach Motiven zu suchen. „Das Bild von meinen Enkelkindern am Strand“ ist in wenigen Klicks

und blitzschnell zur Hand! Mit Excire können Sie Ihr Fotoarchiv optimal verwalten und Ihre Erinnerungen sind einfach auffindbar!

Toiletten in der Nähe – immer eine öffentliche Toilette finden



Nicht nur Senioren kennen es – man ist in einer neuen Stadt unterwegs und muss dringend mal aufs stille Örtchen – doch wo befindet sich nur die nächste öffentliche Toilette? Mit der App „Toiletten in der Nähe“ findet man weltweit öffentliche Toiletten in der Nähe sowie eine einfache Navigation zu den Standorten. Die App funktioniert auch im Ausland. Auch wenn noch nicht alle öffentlichen Toiletten eingetragen sind – Informationen zur Barrierefreiheit und zu Öffnungszeiten werden täglich erweitert.

Omio – die beste Reisemöglichkeit herausfinden



Sie sind noch gerne auf Reisen unterwegs und möchten immer die günstigste und beste Strecke griffbereit haben? Bei Omio geben Sie einfach ihren Standort und das Wunschziel sowie Wunschdatum ein, und schon werden Ihnen die besten Reisemöglichkeiten mit Zug, Bus oder Flugzeug angezeigt. Das Ticket kann direkt in der App gebucht werden und schon kann die Reise losgehen! Die App ist kostenfrei für iOS oder Android downloadbar.

Weitere App

- Lupe zum Lesen von Etiketten und Kleingedrucktes
- Arts & Culture von Google. Virtueller Besuch von Museen und Bildbetrachtungen
- IZI Travel Reiseführer für verschiedene Regionen (Teilweise kostenpflichtig)
- Betty Bossy Rezepte

Smartphone Einstellungen (je nach Hersteller und Betriebssystem; Android; I-Phone) unterschiedlich.

Themen:

- «Mein Gerät finden» aktivieren (kann auch zur Suche von Partner*in benutzt werden)
- Schnelleinstellungen konfigurieren
- »Bitte nicht stören« aktivieren
- Augenschonender Bildschirm einstellen
- Speicherbereinigung
- Akkuschonend laden
- Akku
- Mobile Daten (Verbrauch, welches App verwendet Daten)
- Schutz vor hohen Roaming Gebühren