

Interessante apps om de zomer door te komen

Gebruik jij ook al tal van apps? Het zijn stuk voor stuk handige hulpmiddelen die helpen om de uitdagingen van het leven het hoofd te bieden. Deze apps kunnen nuttig zijn om de zomer aangenaam door te komen.

MediSafe

MediSafe is een handige app die je helpt herinneren aan het innemen van medicatie. Met deze app zul je nooit meer vergeten je medicijnen op het juiste moment in te nemen. Het kan soms lastig zijn om alle medicatieschema's bij te houden, vooral als je meerdere medicijnen per dag moet innemen.



MediSafe biedt een eenvoudige en overzichtelijke interface waarin je je medicijnen kunt invoeren, inclusief dosering en innametijden. Je ontvangt meldingen op je smartphone of tablet wanneer het tijd is om je medicatie in te nemen, zodat je geen enkele dosis meer mist. MediSafe kan ook handig zijn voor het bijhouden van de medicatiegeschiedenis en het delen van deze informatie met zorgverleners of familieleden.

[Download Medisafe voor Android](#)

[Download Medisafe voor iOS](#)

Moet ik naar de dokter?

Met de handige app "Moet ik naar de dokter?" kun je snel en eenvoudig bepalen of het verstandig is om een doktersbezoek te plannen. Deze app begeleidt je door een reeks vragen, waarbij je informatie geeft over je klachten, geslacht en leeftijd. Op basis van deze gegevens krijg je direct advies over of het aan te raden is om een dokter te raadplegen.



Het is niet altijd gemakkelijk om te bepalen of je klachten serieus genoeg zijn om medische hulp in te roepen. Met deze app kun je een beter geïnformeerde beslissing nemen. Het advies dat je ontvangt is gebaseerd op medische richtlijnen en algoritmen die rekening houden met verschillende symptomen en risicofactoren. Het kan je helpen om onnodige doktersbezoeken te vermijden, maar ook om ernstige gezondheidsproblemen tijdig te herkennen.

Het is belangrijk op te merken dat deze app geen vervanging is voor

professioneel medisch advies. Het biedt echter wel een handig hulpmiddel om een eerste inschatting te maken van de ernst van je klachten en om te bepalen of een doktersbezoek noodzakelijk is. Bij twijfel of bij aanhoudende of ernstige symptomen is het altijd raadzaam om een arts te raadplegen.

[Download Moet ik naar de dokter voor Android](#)

[Download Moet ik naar de dokter voor iOS](#)

GeoCaching

Met GeoCaching kun je de spannende wereld van schatzoeken verkennen, gewoon met behulp van je smartphone. Deze avontuurlijke app stelt je in staat om verborgen schatten, ook wel caches genoemd, in je omgeving op te sporen en te ontdekken.

Hoe werkt het? GeoCaching maakt gebruik van GPS-technologie om je naar de exacte locatie van een cache te leiden. Dit kan een verborgen doos, container of zelfs een kleine schat zijn die door andere GeoCachers is achtergelaten. Het doel is om de cache te vinden en je naam in het logboek te schrijven om aan te geven dat je de schat hebt ontdekt.



Het leuke aan GeoCaching is dat caches op diverse plekken te vinden zijn, variërend van stedelijke gebieden tot prachtige natuurgebieden. Hierdoor kun je niet alleen nieuwe plekken ontdekken in je eigen omgeving, maar ook tijdens het reizen naar andere plaatsen.

GeoCaching is geschikt voor zowel individuele avonturiers als voor families en vriendengroepen. Het is een geweldige activiteit om samen te doen, waarbij je elkaar kunt helpen bij het oplossen van puzzels, het volgen van aanwijzingen en het vinden van de caches.

Met behulp van je smartphone en de GeoCaching-app kun je jezelf onderdompelen in een wereld van avontuur en ontdekking. Verken je omgeving op een interactieve en boeiende manier, terwijl je geniet van het plezier van schatzoeken. Download vandaag nog GeoCaching en begin je eigen geocache-avontuur!

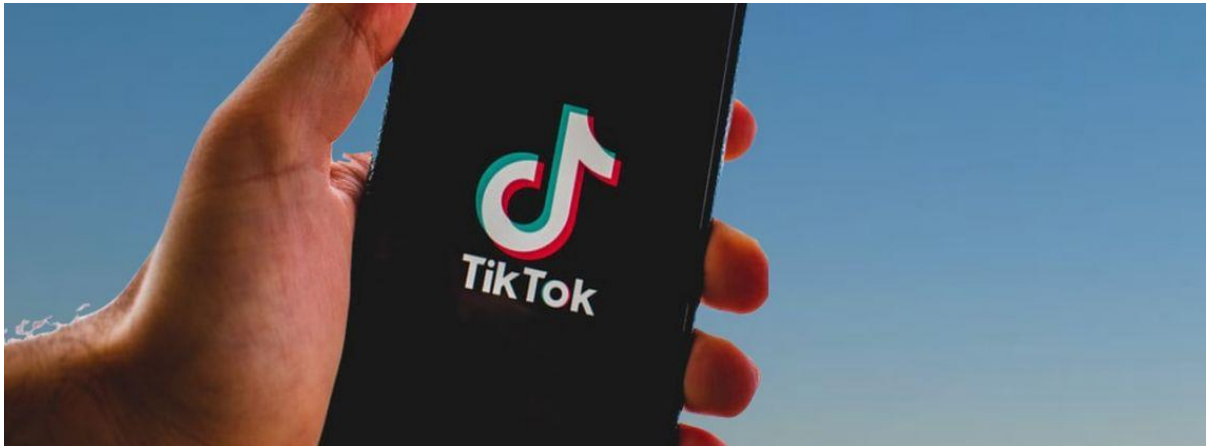
[Download GeoCoaching voor Android](#)

[Download GeoCoaching voor iOS](#)

TikTok

TikTok, oorspronkelijk bekend als een leuke app voor de jeugd, heeft nu ook de aandacht getrokken van grootouders die samen met hun kleinkinderen deel willen nemen aan dit creatieve platform.

Wat begon als een trendy platform voor het maken en delen van korte video's, is uitgegroeid tot een gevarieerde gemeenschap waar mensen van alle leeftijden en achtergronden samenkomen om hun talenten te tonen en plezier te hebben. Grootouders hebben gemerkt dat TikTok een geweldige manier is om een band op te bouwen met hun kleinkinderen en samen creatieve content te maken.



Of het nu gaat om het uitvoeren van dansuitdagingen, het playbacken van favoriete nummers, het vertellen van verhalen of het delen van grappige momenten, TikTok biedt een platform waar grootouders en kleinkinderen samen kunnen komen en plezier kunnen hebben. Het is een kans om samen herinneringen te creëren, lachen en nieuwe vaardigheden te ontwikkelen.

Daarnaast biedt TikTok ook een schat aan educatieve en inspirerende inhoud. Grootouders kunnen samen met hun kleinkinderen nieuwe dingen leren, van doe-het-zelf-projecten en recepten tot interessante feiten en creatieve tutorials. Het is een interactieve manier om samen te leren en te groeien.

Met TikTok kunnen grootouders en kleinkinderen niet alleen tijd met elkaar doorbrengen, maar ook deelnemen aan een wereldwijde gemeenschap van mensen die plezier hebben en elkaar inspireren. Het opent de deur naar nieuwe mogelijkheden om verbonden te blijven en samen te genieten van de moderne technologie.

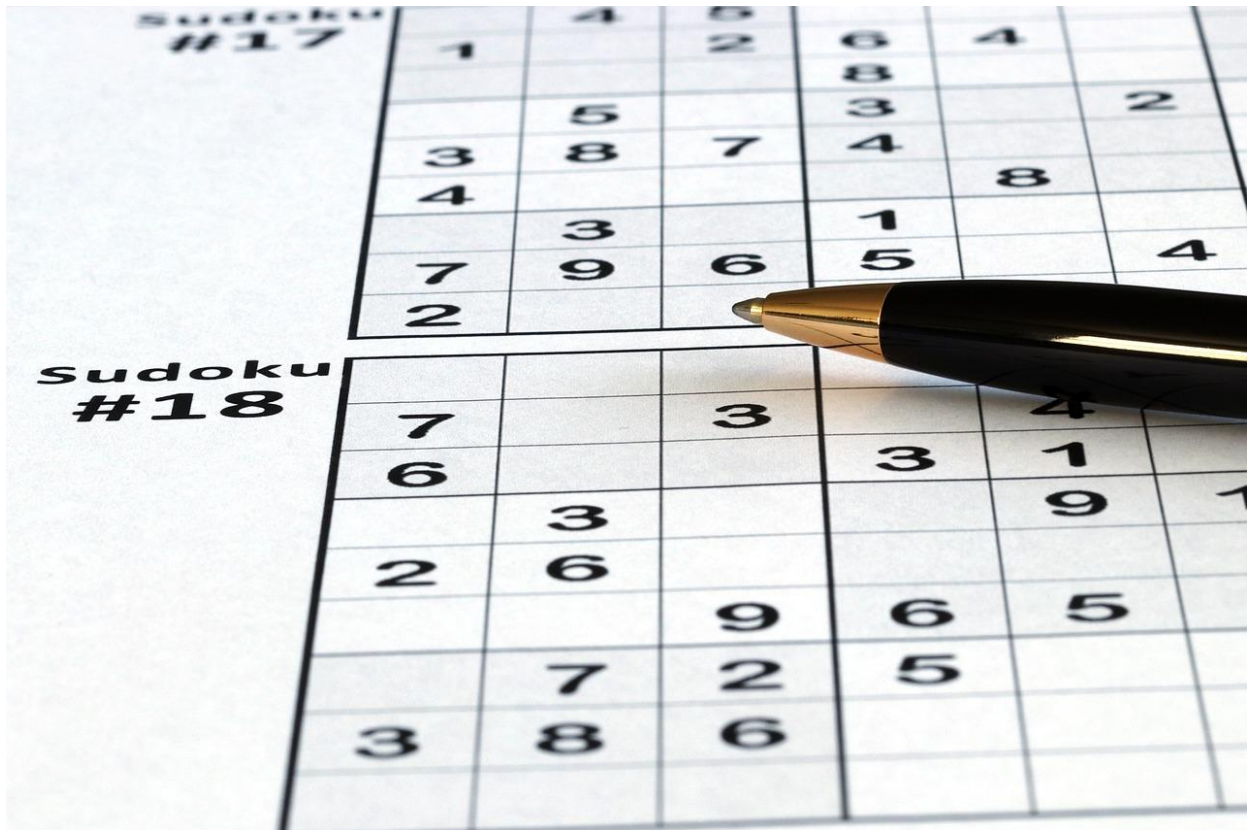
Dus waarom niet samen met je kleinkinderen TikTok verkennen? Download vandaag nog de app en ontdek de eindeloze mogelijkheden om samen te dansen, lachen en creëren. TikTok is een brug tussen generaties en biedt een unieke manier om speciale momenten te delen en een blijvende band te versterken.

[Download TikTok voor Android](#)

[Download TikTok voor iOS](#)

Sudoku

Of je nu op zoek bent naar ontspanning of je geest actief wilt houden, Sudoku is een klassiek spel dat je zeker zal bekoren. Met deze app kun je genieten van Sudoku-puzzels waar en wanneer je maar wilt, zelfs zonder internetverbinding. Het is de perfecte metgezel voor momenten van vrije tijd, zoals wanneer je onderweg bent, in een wachtkamer zit of gewoon even wilt ontspannen.



Met verschillende moeilijkheidsniveaus kun je je vaardigheden uitdagen en je denkvermogen scherp houden. Of je nu een beginnende speler bent of een doorgewinterde Sudoku-liefhebber, deze app biedt eindeloos plezier en entertainment.

[Download Sudoku voor Android](#)

[Download Sudoku voor iOS](#)

Het is belangrijk op te merken dat de beschikbaarheid van apps kan veranderen en dat sommige apps mogelijk alleen in bepaalde regio's beschikbaar zijn. Raadpleeg altijd de app stores op uw apparaat voor de meest recente informatie en om te zien welke apps het beste aansluiten bij uw interesses en behoeften.

WhatsApp

WhatsApp is een veelzijdige communicatie-app die een breed scala aan functies biedt. Met WhatsApp kun je berichten verzenden en ontvangen zonder dat je hoeft te betalen voor sms-berichten. Dit maakt het een kosteneffectieve en handige manier om in contact te blijven met vrienden, familie en collega's, zowel lokaal als internationaal.

Naast het versturen van tekstberichten, biedt WhatsApp ook de mogelijkheid om groepen aan te maken. Dit is perfect voor het creëren van gemeenschappen zoals familiegroepen, waarin je gemakkelijk kunt communiceren en informatie kunt delen met meerdere mensen tegelijk. Binnen deze groepen kun je elkaar ook onbeperkt afbeeldingen, video's en geluidsopnames sturen, waardoor je momenten en herinneringen kunt delen met je dierbaren.



Een ander handig kenmerk van WhatsApp is de mogelijkheid om te bellen via de app. Met WhatsApp Calling kun je gratis gesprekken voeren met andere WhatsApp-gebruikers over de hele wereld, zolang je maar verbonden bent met internet. Dit kan vooral handig zijn als je internationale gesprekken wilt voeren zonder hoge telefoonkosten.

Bovendien biedt WhatsApp end-to-end encryptie, waardoor je communicatie privé en veilig blijft. Dit betekent dat alleen de verzender en ontvanger de inhoud van berichten kunnen lezen, en niemand anders, inclusief WhatsApp zelf.

Download vandaag nog WhatsApp en ontdek de vele mogelijkheden om eenvoudig en kosteneffectief te communiceren. Of je nu wilt chatten met vrienden, deel wilt nemen aan groepsgesprekken of gratis wilt bellen met je dierbaren over de hele wereld, WhatsApp biedt een uitgebreide set functies om aan al je communicatiebehoeften te voldoen.

[Download WhatsApp voor Android](#)

[Download WhatsApp voor iOS](#)

Peak - Brain Games

Brain Games, een app die speciaal is ontworpen om je geheugen, aandacht en creativiteit uit te dagen. Met een breed scala aan boeiende breintrainingsspelletjes en puzzels blijft je geest scherp en actief. Train dagelijks je mentale vaardigheden en zie hoe je vooruitgang boekt in verschillende cognitieve domeinen.



Of je nu je geheugen wilt verbeteren, je focus wilt versterken of je probleemoplossend vermogen wilt vergroten, Peak biedt een leuke en interactieve manier om je brein te stimuleren en het beste uit jezelf te halen. Download nu de app en geniet van een mentale workout die je helpt om je denkvermogen te verbeteren en jezelf constant uit te dagen.

[Download Peak - Brain Games voor Android](#)

[Download Peak Brain Games voor iOS](#)

Instagram

Instagram is een populaire sociale mediaplatform dat oorspronkelijk bekend stond als een app voor het delen van foto's en video's. Maar het heeft zich ontwikkeld tot een veelzijdig platform waar gebruikers hun interesses, verhalen en creativiteit kunnen delen. Hoewel Instagram vaak wordt geassocieerd met jongere gebruikers, is het ook een geweldige app voor senioren om verbonden te blijven met vrienden, familie en de bredere gemeenschap.

Als senior kun je Instagram gebruiken om herinneringen vast te leggen, leuke momenten te delen en je interesses te delen met anderen. Je kunt foto's en video's delen van bijzondere gebeurtenissen, reizen, hobby's, familiemomenten en nog veel meer. Bovendien kun je de foto's en video's van andere gebruikers ontdekken en inspiratie opdoen voor nieuwe avonturen of interesses.



Een ander waardevol aspect van Instagram voor senioren is de mogelijkheid om verbinding te maken met familieleden en vrienden, vooral de jongere generaties. Door hen te volgen en hun berichten te bekijken, kun je op de hoogte blijven van hun leven en betrokken blijven bij hun dagelijkse activiteiten. Bovendien kun je via de privéberichtenfunctie direct met hen communiceren en foto's en updates delen.

[Download de app van Instagram voor Android](#)

[Download de app van Instagram voor iOS](#)

Shazam

Shazam is een unieke app die speciaal is ontworpen om muziek te herkennen. Als senior kun je deze app gebruiken om je muzikale ervaring te verrijken en nieuwe nummers te ontdekken. Of je nu geniet van klassieke muziek, favoriete hits uit je jeugd of moderne deuntjes, Shazam kan je helpen om de artiest, het nummer en andere relevante informatie direct te achterhalen.

Met Shazam kun je eenvoudigweg de app openen, het nummer laten spelen en de app zal het nummer analyseren om de details ervan te vinden. Dit is vooral handig wanneer je een nummer hoort dat je leuk vindt op de radio, televisie, in een winkel of tijdens een evenement. Je kunt ook een geschiedenis van je geshazamde nummers bijhouden en ze opnieuw beluisteren wanneer je maar wilt.



Bovendien biedt Shazam vaak aanvullende informatie over artiesten, songteksten, albumcovers en gerelateerde nummers, waardoor je een dieper inzicht krijgt in de muziek die je hoort. Dit kan leiden tot het ontdekken van nieuwe artiesten en het uitbreiden van je muzikale horizon.

Leuk liedje gehoord op de radio? Laat Shazam luisteren en je weet meteen welk nummer het was.

[Download de app van Shazam voor Android](#)

[Download de app van Shazam voor iOS](#)

PlantSnap

PlantSnap is een mobiele app die gebruikers helpt bij het identificeren van planten. Het maakt gebruik van beeldherkenningstechnologie om planten te identificeren op basis van foto's die met een smartphonecamera zijn genomen. Hier is een overzicht van de belangrijkste functies en mogelijkheden van de app:

Plantidentificatie: Gebruikers kunnen een foto maken van een plant met behulp van de app en deze vervolgens uploaden. PlantSnap analyseert de kenmerken van de plant, zoals bladvorm, bloemen, vruchten en schors, en probeert de plantensoort te identificeren.

Uitgebreide plantendatabase: PlantSnap heeft een grote database met duizenden plantensoorten, inclusief bomen, bloemen, struiken, grassen, vetplanten en meer. Het gebruikt deze database als referentie om overeenkomsten te vinden tussen de geüploade foto's en de beschikbare plantensoorten.



Leermodus: De app biedt ook een leermodus waarin gebruikers meer kunnen leren over verschillende plantensoorten. Het bevat informatie over de kenmerken, habitat, groeiregio's en andere details van planten.

Sociale functies: Gebruikers kunnen hun geüploade foto's delen met de PlantSnap-community en vragen stellen over planten waar ze meer over willen weten. Andere gebruikers en experts kunnen helpen bij het identificeren van de planten en aanvullende informatie verstrekken.

Persoonlijke verzameling: Gebruikers kunnen planten die ze hebben geïdentificeerd of waarin ze geïnteresseerd zijn, opslaan in hun persoonlijke verzameling binnen de app. Ze kunnen foto's en informatie van planten bewaren voor referentie op een later tijdstip.

[Download de app van PlantSnap voor Android](#)

[Download de app van Plantsnap voor iOS](#)

Walkmeter

Walkmeter is een mobiele app die is ontworpen om gebruikers te helpen bij het bijhouden en analyseren van hun wandel-, hardloop- en fietsactiviteiten. De app maakt gebruik van de GPS-functionaliteit van een smartphone om nauwkeurige gegevens over afstand, snelheid, tijd en route vast te leggen. Hier zijn enkele van de belangrijkste functies van de Walkmeter-app:

Activiteit bijhouden: Walkmeter stelt gebruikers in staat om hun wandelingen, hardloopsessies, fietstochten en andere activiteiten bij te houden. Het registreert gegevens zoals afstand, snelheid, tempo, duur, verbrande calorieën en hoogteverschillen.

GPS-navigatie: De app maakt gebruik van GPS om de route van de gebruiker te volgen en nauwkeurige kaarten weer te geven. Dit stelt gebruikers in staat om hun voortgang in realtime te volgen en op de hoogte te blijven van hun locatie tijdens de activiteit.

Trainingsplannen: Walkmeter biedt de mogelijkheid om trainingsplannen te maken op basis van specifieke doelen, zoals gewichtsverlies, uithoudingsvermogen, snelheid of afstand. Gebruikers kunnen aangepaste trainingsprogramma's maken of vooraf gemaakte plannen volgen.



Gesproken feedback: De app kan gesproken feedback geven tijdens de activiteit, zoals afstandsmeldingen, snelheidsupdates en tussentijden. Dit stelt gebruikers in staat om gegevens te ontvangen zonder naar het scherm van hun telefoon te hoeven kijken.

Grafieken en analyses: Walkmeter biedt uitgebreide grafieken, statistieken en analyses van de activiteiten van gebruikers. Gebruikers kunnen hun voortgang in de loop van de tijd volgen, prestaties vergelijken en gedetailleerde informatie bekijken, zoals tempo-verdelingen en hoogteprofielen.

Niet beschikbaar voor Android

[Download de app van Walkmeter voor iOS](#)

Stappenteller

Met de Stappenteller-app kun je je dagelijkse activiteit bijhouden door simpelweg je stappen te tellen. Hoewel de meeste smartphones standaard al een stappenteller-app hebben, zijn deze vaak beperkt in functionaliteit. Deze specifieke app biedt echter meer geavanceerde mogelijkheden om je gezondheidsdoelen te bereiken.



Naast het nauwkeurig bijhouden van je stappen, biedt de Stappenteller-app extra functies die je inzicht geven in je voortgang. Je kunt bijvoorbeeld grafieken bekijken die je stapgeschiedenis weergeven, waardoor je trends en patronen kunt identificeren. Bovendien kun je doelen stellen en de app zal je laten zien hoeveel calorieën je hebt verbrand op basis van je activiteit.

Of je nu je dagelijkse beweging wilt bijhouden, actief wilt werken aan je fitnessdoelen of gewoon nieuwsgierig bent naar je activiteitsniveau, deze app is een waardevol hulpmiddel. Door het stellen van doelen en het visualiseren van je vooruitgang, kun je jezelf motiveren om een actieve levensstijl te behouden.

[Download Stappenteller voor Android](#)

[Download Stappenteller voor iOS](#)

Bron: SeniorenNet magazine van 3 juli 2023