

# Senior:innen Seite

## Apps als nützliche Alltagshelfer

Smartphones und Tablets sind heute Teil des Alltags – und das zunehmend für jedes Alter. Was die Geräte im Alltag erst so nützlich und vielseitig macht, sind die darauf installierten Apps. Inzwischen stehen Millionen von Apps in den virtuellen Läden der verschiedenen Anbieter zum Herunterladen bereit. Viele dieser Programme dienen allein der Unterhaltung, andere können in allen erdenklichen Bereichen des Lebens unterstützen.

Apps sind Helfer als Einkaufszettel und Schnäppchen-Finder im Supermarkt, rufen ein Taxi, sagen uns, wie das Wetter wird, sind Wegweiser, persönlicher Fitness-Coach, Übersetzer. Das Gute: viele Alltags-Apps sind kostenlos. Wer möchte, kann sie also nach Lust und Laune ausprobieren. Wichtig ist jedoch, den Überblick zu wahren, so dass die wirklich relevanten Apps auf dem Smartphone nicht erst lange gesucht werden müssen

### Apps zur Kommunikation

Apps zur Kommunikation ermöglichen es, in Echtzeit zu chatten, Videoanrufe zu führen und Dateien auszutauschen, wodurch Entfernungen und Zeitzone überbrückt werden. So kann man mit den Kindern, Enkeln und Freunden in Kontakt bleiben. Es gibt eine Vielzahl an Telekommunikations-Apps: Whatsapp, Telegram, Signal, Threema. Es sollte die App verwendet werden, die die engsten Kontaktpersonen verwenden, und mit der am besten zurecht gekommen wird.

### Apps zur täglichen Hilfe

Viele Apps zur täglichen Hilfe sind bereits auf dem Smartphone vorinstalliert: der Kalender, mit dem Termine organisiert werden können; die Notiz-App, mit der Einkaufszettel oder Listen geschrieben werden können; die Wetter-App, um den aktuellen Wetterbericht immer dabei zu haben; das Adressbuch mit den Kontakten; Wecker stellen per App, u.v.m.



## Apps zum Lernen und Spielen

Apps zum Lernen und Spielen bieten eine innovative Möglichkeit, Bildung und Unterhaltung zu kombinieren. Sie fördern kreatives Denken und Problemlösungsfähigkeiten, während sie gleichzeitig Wissen vermitteln und Spaß machen.

Interessante Apps zum Quizzen und Gedächtnistraining: Quizduell, Neuronation, Lumosity, Scrabble

Interessante Apps zum Sprachen lernen: Duolingo

## Apps zur Gesundheit

Apps zur Gesundheit haben die Art und Weise, wie der Gesundheitszustand überwacht und verbessert werden kann, grundlegend verändert. Sie bieten Unterstützung bei Gesundheit, Ernährung und mentaler Gesundheit, indem sie personalisierte Empfehlungen und Fortschrittsverfolgung ermöglichen. Sie unterstützen einen gesünderen Lebensstil zu fördern und medizinische Betreuung zu ergänzen.

Per Apothekenfinder lässt sich die nächste Apotheke finden. Der Medisafe-Alarm erinnert an die Medikamenteneinnahme und die Dosierung der Medikation. Erste-Hilfe wird per App unterstützt. Die nora Notruf-App der Bundesländer hilft dabei die Leitstellen zu erreichen.

## Apps zu Mobilität

Apps zu Mobilität bieten Funktionen wie Echtzeit-Navigation und öffentliche Verkehrsinformationen, um Reisen effizienter und bequemer zu gestalten. Durch ihre Benutzerfreundlichkeit und umfassenden Informationen tragen sie dazu bei, den Alltag mobiler und stressfreier zu machen.

Die DB-Navigator-App ermöglicht den Reisenden, Fahrpläne abzurufen, Tickets zu buchen und in Echtzeit Informationen zu Zugverbindungen zu erhalten. Die Öffi-App bietet Echtzeitinformationen und Fahrpläne für öffentliche Verkehrsmittel in zahlreichen Städten und Regionen weltweit. Sie unterstützt bei der Routenplanung mit Bus, Bahn, Tram und anderen Verkehrsmitteln und zeigt alternative Verbindungen, Abfahrtszeiten und Verspätungen an. Die App "Toiletten in der Nähe" hilft Nutzenden, schnell und einfach öffentliche Toiletten in ihrer Umgebung zu finden.

**Senioren-Koordinatorin**

**Anke Martin**

**Telefon: 06834/944 145**

**E-Mail: [anke.martin@wadgassen.de](mailto:anke.martin@wadgassen.de)**