

De beste apps voor senioren zijn

Communicatie en Veiligheid

- [WhatsApp en/of Signal](#):
Essentieel voor het delen van berichten, foto's en video's met familie en vrienden.
- **Rode Kruis EHBO**:
Biedt essentiële instructies voor noodgevallen en ongelukken.
- [Nextdoor](#):
Verbindt senioren met hun buurtgenoten, wat eenzaamheid kan verminderen en informatie delen stimuleert.
- [MedAlert](#):
Helpt bij het innemen van medicijnen door herinneringen te sturen, de dosis bij te houden en te documenteren wanneer medicijnen zijn ingenomen.

Gezondheid en Bewegen

- [Fitavie](#):
Moedigt ouderen aan om dagelijks te bewegen, met begeleiding van een naaste of zorgverlener.
- [FysiOtherappy](#):
Een app gericht op fysiotherapie-oefeningen, wat kan helpen bij het behouden van mobiliteit.

Entertainment en Geestelijke Activiteit

- [Luisterbieb](#): Een app voor het beluisteren van luisterboeken, perfect voor ontspanning.
- [Sudoku](#), [WordFeud](#) en [Tetris](#): Klassieke spellen die helpen om de geest actief te houden en te ontspannen.

Specifiek voor Mensen met Dementie

- [Alzheimer Assistent](#): Ontwikkeld door Alzheimer Nederland om mensen die zorgen voor iemand met dementie te ondersteunen.

Andere Nuttige Apps

- **Moet ik naar de dokter?**: Een app die helpt beoordelen wanneer een doktersbezoek nodig is.
- **Beter zien**: Kan nuttig zijn voor senioren om de weergave op het scherm te optimaliseren.