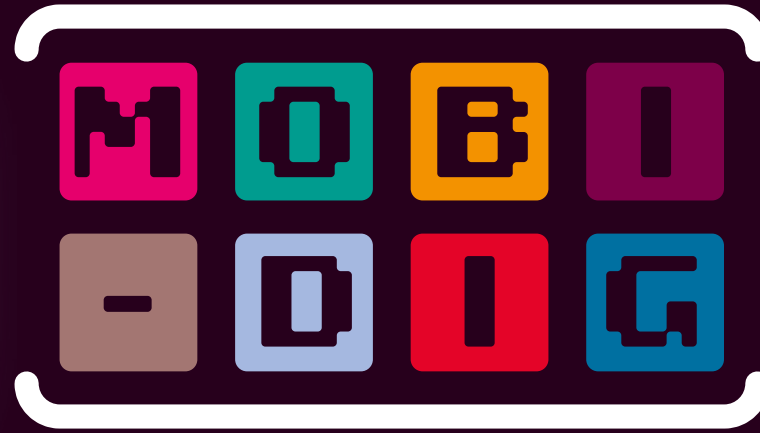




Mobile Apps and Digital Services for Seniors

Mobi-Dig Interactieive Toolbox



Co-funded by
the European Union

D

D

1

D

3

I





Inleiding

Waarom digitale vaardigheden belangrijk zijn voor senioren

Steeds meer dingen in het dagelijks leven gebeuren via internet. Denk aan contact met anderen, de dokter bellen, je bankzaken regelen, reizen plannen, iets kopen of een filmpje kijken. Alles gaat tegenwoordig steeds vaker online. Daarom is het belangrijk om te weten hoe je het internet en mobiele apps kunt gebruiken.

Voor senioren is dit extra belangrijk. Veel diensten, zoals een afspraak maken met de huisarts of contact houden met familie, worden alleen nog via internet aangeboden. Als je weet hoe dit werkt, blijf je zelfstandig en in contact met anderen.

Digitale vaardigheden geven je zelfvertrouwen. Ze helpen je om mee te blijven doen in de samenleving en om eenzaamheid te voorkomen. Daarom is het leren gebruiken van internet en apps geen luxe, maar iets wat iedereen nodig heeft in het leven van vandaag.



Inleiding

Wat is de Mobi-Dig Toolbox?

De Mobi-Dig Toolbox helpt senioren om stap voor stap te leren werken met internet en apps op hun telefoon of tablet. Zo krijgen zij gemakkelijk toegang tot allerlei online diensten die handig zijn in het dagelijks leven.

De toolbox is verdeeld in zes onderwerpen:

- Gezondheid
- Sociale diensten
- Geldzaken
- Vervoer
- Communicatie
- Vrije tijd

Bij elk onderwerp staan handige apps en websites met:

- een korte uitleg
- stappenplan hoe je ze gebruikt
- filmpjes met uitleg

Voorbeelden van wat je leert:

- een afspraak maken met de dokter
- je medische gegevens bekijken
- veilig betalen of bankzaken regelen
- een bus- of treinreis plannen
- videobellen met familie
- muziek luisteren of een boek lezen

Je kunt de toolbox zelf gebruiken, of samen met een begeleider zoals een docent, vrijwilliger of maatschappelijk werker. Het is ook een handig hulpmiddel voor mensen die senioren helpen, zodat zij ouderen goed kunnen begeleiden.

Daarnaast is er een extra document met tips, materialen en werkvormen om ouderen nog beter te ondersteunen bij het leren van digitale vaardigheden.

https://www.mobidigproject.eu/assets/mobi-dig_collection-of-resources_nl.pdf



Inleiding

Disclaimer

De online platforms en mobiele apps die zijn opgenomen in de Mobi-Dig Interactieve Toolbox hebben als enig doel het aanleren van praktische digitale vaardigheden en het tonen van de manier waarop bepaalde onlinediensten toegankelijk zijn. De keuze voor de gebruikte platforms en apps is uitsluitend bedoeld voor educatieve doeleinden; er wordt geen reclame gemaakt en er zijn geen marketingdoeleinden mee gemoeid. De aangeleerde vaardigheden kunnen ook worden toegepast op andere online platforms en mobiele apps die dezelfde of vergelijkbare digitale diensten aanbieden.





Aan de slag

Digitale vaardigheden die nodig zijn om digitale diensten te gebruiken

Om digitale vaardigheden te ontwikkelen en effectief, veilig en betrouwbaar gebruik te maken van de mogelijkheden die digitale technologieën en het internet bieden, hebben senioren basisvaardigheden nodig. Dit houdt in dat ze moeten weten hoe ze mobiele data en wifi gebruiken, e-mail aanmaken en gebruiken, op internet surfen, apps downloaden en gebruiken, accounts aanmaken en beheren, en veilig online transacties uitvoeren. Ook basiskennis van cyberveiligheid is belangrijk, zoals het herkennen van oplichting en het beschermen van persoonlijke informatie. Het ontwikkelen van deze vaardigheden helpt senioren om verbonden te blijven, hun gezondheid en financiën te beheren, sociale contacten te onderhouden en zelfstandig toegang te krijgen tot essentiële online diensten.

Het verbeteren van digitale basisvaardigheden is essentieel zodat senioren met vertrouwen mobiele apps en online platforms kunnen gebruiken. Dit kan worden bereikt met praktische trainingen, stapsgewijze handleidingen en ondersteuning van docenten, vrijwilligers, familieleden of buurtinitiatieven. Door te leren hoe ze apps kunnen gebruiken, online accounts beheren en veilig online blijven, krijgen ze gemakkelijker toegang tot gezondheidszorg, financiële diensten en sociale ondersteuning. Met oefening en de juiste hulpmiddelen kunnen digitale middelen een waardevol onderdeel worden van hun dagelijks leven, waardoor hun zelfstandigheid en verbondenheid met de wereld vergroot worden.





Aan de slag

Online veiligheid

De digitale wereld van vandaag biedt eindeloze mogelijkheden om toegang te krijgen tot informatie, dagelijkse activiteiten te ondersteunen, je financiën te beheren of simpelweg te communiceren met anderen. Maar online communiceren brengt ook risico's met zich mee, dus is het belangrijk om de juiste kennis en digitale vaardigheden te hebben om veilig online te blijven. Hier zijn enkele tips om je apparaten, persoonlijke informatie en privacy te beschermen:

Ongeacht welke digitale diensten je gebruikt, is het eerste wat je moet leren op het gebied van veiligheid hoe je je apparaten kunt beschermen. Je apparaten zijn alles waarop je informatie opslaat (telefoon, tablet, laptop, desktop). Hier is wat je kunt doen om je apparaten en de gegevens erop zo veilig mogelijk te houden:

- **Gebruik een sterk wachtwoord** – Het gebruik van sterke wachtwoorden is essentieel om je veiligheid en identiteit te beschermen. Kies een wachtwoord van minstens acht tekens met een combinatie van hoofdletters, kleine letters, cijfers en symbolen.
- **Houd je besturingssysteem en apps up-to-date** – Dit kan beveiligingslekken verhelpen en je apparaten beschermen tegen kwaadaardige software.
- **Installeer en update beveiligingssoftware** – Internetbeveiligingssoftware beschermt niet tegen elke dreiging, maar detecteert en verwijdert de meeste malware – zorg er wel voor dat de software up-to-date is (bijv. antivirus, antimalware, firewall) om digitale inhoud en persoonlijke gegevens veiliger te houden.
- **Gebruik een veilige internetverbinding**
- **Wees bewust van en reageer op verschillende soorten risico's in digitale omgevingen** – zoals identiteitsdiefstal, oplichting, malware-aanvallen, enz.





Aan de slag

Een ander belangrijk aspect van online veiligheid is begrijpen hoe je je persoonlijke informatie en privacy beschermt. Houd je aan de volgende basisregels voor online veiligheid:

- **Deel beperkte persoonlijke informatie.** Denk goed na voordat je persoonlijke informatie deelt – wat kan ermee gedaan worden en is het echt nodig?
- **Zet je privacy-instellingen aan.** Zowel webbrowsers als mobiele besturingssystemen bieden instellingen om je online privacy te beschermen.
- **Geef financiële informatie alleen op veilige websites.** Let op een webadres dat begint met https:// en een 'gesloten hangslot'-symbool onderin het scherm – dit betekent dat gegevens versleuteld worden.
- **Surf veilig en wees voorzichtig met wat je downloadt.** Onvoorzichtig klikken of het downloaden van verdachte apps kan je gegevens blootstellen of je apparaat besmetten met malware.
- **Wees voorzichtig met sociale logins.** Als je op een website inlogt met je Facebook- of Google-gegevens, geef je die app mogelijk toegang tot bepaalde profielinformatie.

Meer gedetailleerde informatie en online bronnen over online veiligheid vind je hier:

- **Klik & Tik – Veilig Online:**
Dit programma biedt interactieve oefeningen om veilig gebruik van het internet te leren. Het omvat modules over wachtwoorden, privacy en veilig downloaden. Met de 7 Gouden Regels voor veilig internetten leer je hoe je (on)veilige websites herkent, hoe je sterke wachtwoorden kiest en waar je op moet letten als je online betaalt. Als je de Gouden Regels kent, ga je oefenen om die regels toe te passen in herkenbare situaties.
- **Handleidingen van Veilig Digitaal:**
Deze website biedt diverse handleidingen over verschillende vormen van cybercrime, inclusief uitleg over wat het inhoudt, wat te doen bij slachtofferschap en tips.
- **Consumentenbond – Veilig internetten**
Deze site geeft advies over digitale veiligheid en privacy. Je kunt jezelf tegen oplichting via internet en de telefoon beschermen door de belangrijkste trucs van criminelen te kennen én door een aantal voorzorgsmaatregelen te nemen.





Aan de slag

Verbinden met Wi-Fi en mobiel internet gebruiken

Om online te gaan heb je een apparaat nodig dat verbinding kan maken met internet. Dit kan een computer, laptop, tablet of smartphone zijn.

Om verbinding te maken met Wi-Fi, ga je naar het menu Instellingen op je apparaat en kies je de optie Wi-Fi. Je ziet een lijst met beschikbare Wi-Fi-netwerken. Kies het netwerk dat je wilt gebruiken en voer het wachtwoord in.

Je kunt je smartphone gebruiken met Wi-Fi of met mobiel internet van je mobiele provider, afhankelijk van je abonnement.

Om verbinding te maken via mobiel internet, ga je op je smartphone of tablet naar Mobiele netwerk of Mobiele gegevens in het Instellingenmenu en zorg ervoor dat Mobiele gegevens zijn ingeschakeld.

Meer gedetailleerde informatie en online hulpmiddelen over het verbinden met Wi-Fi en het gebruiken van mobiel internet zijn hier te vinden:

Android: Verbinden met Wi-Fi

Stappen:

1. Open Instellingen en tik op Netwerk en internet of Verbindingen.
2. Tik op Wi-Fi en schakel het in.
3. Selecteer het gewenste netwerk uit de lijst.
4. Voer het wachtwoord in en tik op Verbinden

Handige bronnen:

- [Google Support: Problemen met de internetverbinding op](#)

Android-apparaten oplossen

- [Samsung: Hoe verbind ik mijn Galaxy-toestel met het internet?](#)

iPhone & iPad: Verbinden met Wi-Fi

Stappen:

1. Ga naar Instellingen > Wi-Fi.
2. Schakel Wi-Fi in.
3. Selecteer het gewenste netwerk.
4. Voer het wachtwoord in als daarom wordt gevraagd.

Handige bronnen:

- [Apple Support: Verbinding maken met wifi op een iPhone, iPad of iPod touch](#)
- [iCulture: Voor beginners: WiFi instellen op je iPhone en iPad](#)





Aan de slag

E-mail aanmaken en gebruiken

E-mail staat voor elektronische post. Het is een gratis online hulpmiddel dat je kunt gebruiken voor werk of om eenvoudig in contact te blijven met familie en vrienden.

Je hebt een e-mailaccount nodig om toegang te krijgen tot verschillende online diensten, online te winkelen of bankieren, een social media-account aan te maken, enzovoort.

Je kunt een e-mailaccount aanmaken via een van de vele populaire diensten, zoals Google Mail (of Gmail), Outlook, Yahoo, enz. Afhankelijk van de e-maildienst die je kiest, moet je bepaalde gegevens invullen, zoals je naam, een e-mailadres (dat uniek moet zijn, bijvoorbeeld: mobi.dig@gmail.com), een wachtwoord naar keuze, wat persoonlijke informatie, een telefoonnummer, enzovoort.

Meer gedetailleerde informatie en online hulpmiddelen over het aanmaken en gebruiken van e-mail zijn hier te vinden:

Hoe maak ik een nieuw Gmail-adres aan?

- Website: <https://accounts.google.com/signup>
- Je krijgt toegang tot Gmail, YouTube, Google Drive, enz.

Hoe maak ik een Outlook-adres aan?

- Website: <https://outlook.live.com/owa/>
- Klik op "Een account maken"

Hoe maak ik een Yahoo-adres aan?

- Website: <https://login.yahoo.com/account/create>

Hoe maak ik een ProtonMail (veilige e-mail) aan?

- Website: <https://proton.me/mail>
- Sterk gericht op privacy en encryptie





Aan de slag

Werken met online zoekmachines

Met behulp van online zoekmachines heb je toegang tot een enorme hoeveelheid informatie op het internet. Je moet verbonden zijn met het internet, een webbrowser openen zoals Google Chrome, Safari (Apple), Firefox, Microsoft Edge, enzovoort, en de informatie die je zoekt typen in een zoekmachine zoals Google, Bing, Yahoo, Yandex, Baidu, enzovoort. In het zoekvak voer je een paar woorden in die verband houden met de informatie die je zoekt en klik je op de knop “zoeken”. Je krijgt dan een lijst met resultaten die relevant zijn voor je zoekopdracht, gesorteerd op relevantie. Door op een van de resultaten te klikken, ga je naar de website die met jouw zoekwoorden te maken heeft. De meeste online zoekmachines bieden een breed scala aan diensten, zoals kaarten, muziek, video's, afbeeldingen, enzovoort.

Meer gedetailleerde informatie en online hulpmiddelen over het werken met online zoekmachines zijn hier te vinden:

- [YouTube: Hoe werken zoekmachines?](#)
Een informatieve video die stap voor stap uitlegt hoe zoekmachines functioneren, van het crawlen van websites tot het tonen van zoekresultaten.
- [Antagonist: 10 tips om meer uit zoekmachines te halen](#)
Deze gids biedt praktische tips om je zoekopdrachten te verbeteren, zoals het gebruik van steekwoorden en het vermijden van spelfouten.
- [PlusOnline: Vijf tips voor slimmer zoeken op internet](#)
Handige tips voor het verfijnen van je zoekopdrachten, zoals het gebruik van zoekoperators en het kiezen van de juiste categorieën in zoekresultaten.





Aan de slag

Apps downloaden uit de Apple Store of Google Play

Apple Store:

1. Open de App Store-app op je iPhone of iPad.
2. Zoek naar apps die je leuk vindt via de tabbladen onderaan het scherm: Vandaag, Games, Apps, Arcade, of tik op Zoek om gericht iets op te zoeken.
3. Tik op de prijs of op de knop Downloaden. Als je de knop Openen ziet in plaats van een prijs of de knop Downloaden, heb je de app al eerder gekocht of gedownload.
4. Dubbelklik op de zijknop aan de rechterkant van je iPhone – of de bovenste knop van je iPad – om de aankoop te voltooien. Als je Face ID of Touch ID gebruikt om je apparaat te ontgrendelen, kijk je naar het scherm of raak je de thuisknop aan om de download te bevestigen. Mogelijk moet je je Apple ID-wachtwoord invoeren om de download af te ronden.

Let op: als een app in de App Store een Downloaden-knop heeft in plaats van een prijs, is de app gratis. Je betaalt niets voor het downloaden van een gratis app. Sommige gratis apps bieden wel

in-app aankopen of abonnementen aan, waarmee je toegang krijgt tot extra functies of inhoud.

Google Play Store:

Je vindt sommige apps op je startschermen en alle apps onder Alle apps. Je kunt zowel gratis als betaalde apps downloaden vanuit de Google Play Store op je Android-telefoon of -tablet.

1. Open op je apparaat de Google Play Store of ga in een webbrowser naar play.google.com.
2. Zoek of blader naar de gewenste inhoud.
3. Selecteer een item.
4. Tik op Installeren (voor gratis apps) of op de prijs van de app.
5. Volg de instructies op het scherm om de aankoop af te ronden en de app of inhoud te downloaden.

Meer gedetailleerde informatie en online hulpmiddelen over het downloaden van apps Apple store of Google play zijn hier te vinden:

Apple store

https://support.apple.com/nl-nl/102590?utm_source=chatgpt.com

Google Play

https://www.samsung.com/nl/support/mobile-devices/hoe-kan-ik-applicaties-downloaden-uit-de-google-play-store/?srsltid=AfmBOoqGsaqyYySUMrmnQKtK5teozD5FJMLAiZscP5omnRVV-4QY_0C&utm_source=chatgpt.com



Aan de slag



Apps en websites die het dagelijks leven makkelijker maken voor senioren



Apps en websites die het dagelijks leven makkelijker maken voor senioren



Gezondheidszorg

Je hoeft niet altijd naar de huisarts of apotheek. Veel zorgzaken kun je tegenwoordig eenvoudig online regelen. Met je computer, tablet of smartphone kun je:

- Een afspraak maken bij je huisarts
- Medicijnen opnieuw aanvragen
- Je medisch dossier bekijken
- Online met een arts praten via beeldbellen of chat

Dat bespaart tijd en je hoeft minder lang te wachten. Heb je een chronische aandoening? Dan kunnen digitale zorgapps je helpen om je gezondheid goed in de gaten te houden. Zo zorg je zelf beter voor je gezondheid – gewoon vanuit je eigen huis.

Hierbij enkele handige mobiele apps en platforms die je kunt gebruiken om online gezondheidsdiensten te raadplegen:



Medisafe

Deze app helpt senioren bij het beheren van hun medicatie. Ze biedt herinneringen en meldingen wanneer het tijd is om een dosis in te nemen. De app houdt ook een medicatiegeschiedenis bij en geeft informatie over mogelijke bijwerkingen en interacties.



SocialDiabetes (app)

Een digitale tool voor het beheren van diabetes die senioren helpt bij het monitoren van hun glucosewaarden, het bijhouden van maaltijden en het aanpassen van insulinedoseringen, wat de zelfzorg en controle over de aandoening verbetert.

Salud HelloDoc

Een platform dat toegang biedt tot artsen, psychologen, diëtisten en andere zorgprofessionals via livechat, telefoongesprekken, videogesprekken of fysieke consultaties. Het is 24/7 beschikbaar in heel Europa en ondersteunt consultaties in meer dan tien talen.

Your.MD (Healthily)

Een digitaal gezondheidsplatform dat kunstmatige intelligentie gebruikt om gepersonaliseerde gezondheidsinformatie te bieden via een chatbot. Het helpt gebruikers om symptomen te begrijpen en geschikte zorgmogelijkheden te vinden.



Gezondheid-app (Apple) / Health Connect (Android)

Mobiele apps die je kunnen helpen bij het organiseren van belangrijke gezondheidsinformatie, waaronder medische dossiers, medicatie, laboratoriumresultaten, activiteiten en slaap.

Instant Heart Rate: HR Monitor (Apple)

Deze app meet direct je hartslag met behulp van je vinger en de camera van je telefoon.



Gezondheidszorg



Gezondheidszorg

THUISARTS.NL



Thuisarts.nl

Thuisarts.nl is een betrouwbare Nederlandse website, ontwikkeld door het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG), die medisch betrouwbare informatie biedt over gezondheid en ziekten. De site is bedoeld voor mensen die klachten hebben, informatie zoeken over een diagnose of willen weten wat ze zelf kunnen doen. Thuisarts.nl legt uit wanneer je naar de huisarts moet en wat je kunt verwachten. De informatie is gebaseerd op de meest actuele medische richtlijnen en wordt regelmatig bijgewerkt. De website is eenvoudig te gebruiken en geschikt voor iedereen die op een begrijpelijke manier betrouwbare gezondheidsinformatie wil vinden.



Gezondheidszorg



Gezondheidszorg

THUISARTS.NL



Stap voor stap Thuisarts.nl gebruiken

1. Ga naar de website

- Open je internetbrowser (zoals Chrome, Edge, Safari).
- Typ in de adresbalk: www.thuisarts.nl en druk op Enter.

2. Gebruik de zoekbalk

- Bovenaan zie je een zoekveld.
- Typ een klacht, ziekte of onderwerp in, zoals: hoofdpijn, rugpijn, diabetes, griep, stress, enz.
- Druk op Enter of klik op het vergrootglas.

3. Kies het juiste onderwerp

- Je ziet een lijst met resultaten.
- Klik op het onderwerp dat het beste past bij jouw klacht of vraag.

4. Lees de informatie

Je krijgt duidelijke uitleg over:

- Wat de klacht of ziekte is.
- Wat je zelf kunt doen.
- Wanneer je naar de huisarts moet.
- Wat de behandeling is.
- Mogelijke oorzaken of risico's.

5. Gebruik filters als nodig

Je kunt vaak kiezen tussen situaties zoals:

- “Ik heb deze klacht”
- “Ik ben herstellende”
- “Mijn kind heeft dit”

6. Zoek meer onderwerpen of klik op links

- Onderaan of naast de tekst staan vaak gerelateerde onderwerpen.
- Klik om verder te lezen over bijvoorbeeld medicijnen of andere klachten.

Voordelen voor senioren

- Betrouwbare informatie: De website is gemaakt door huisartsen en gebaseerd op medische richtlijnen – je weet dus zeker dat de informatie klopt.
- Duidelijke taal: De uitleg is eenvoudig en zonder ingewikkeld medisch jargon, speciaal geschikt voor wie heldere uitleg zoekt.
- Zelfzorgtips: Je vindt praktische adviezen over wat je zelf kunt doen bij klachten, wat zelfstandigheid vergroot.
- Altijd beschikbaar: Dag en nacht online te raadplegen, zonder afspraak of wachttijd – handig bij twijfel of voorbereiding op een huisartsbezoek



Gezondheidszorg



Gezondheidszorg



MedGemak

MedGemak is een handige app die gekoppeld is aan je huisartspraktijk, waarmee je eenvoudig online je gezondheidszaken kunt regelen. Met MedGemak kun je herhaalrecepten aanvragen, een afspraak maken met je huisarts, een eConsult starten en informatie uit je medisch dossier bekijken. De app is veilig, gebruiksvriendelijk en beschikbaar voor Android en iOS. Je logt in met je DigiD, wat zorgt voor goede beveiliging van je gegevens. MedGemak maakt het makkelijker om zonder bellen of lang wachten contact te hebben met je huisarts, wat vooral voor ouderen en mensen met een chronische aandoening erg praktisch is.



Gezondheidszorg



Gezondheidszorg



Stap voor stap MedGemak gebruiken

1. Download de app

- Open de App Store (iPhone) of Google Play Store (Android).
- Zoek naar “MedGemak”.
- Tik op Installeren of Download.

2. Koppel met je huisarts

- Open de app.
- Zoek je huisartspraktijk in de lijst.
- Selecteer je praktijk om te koppelen.

3. Log in met DigiD

- Je hebt een DigiD met sms-controle of DigiD app nodig.
- Log in via het DigiD-scherf dat verschijnt.
- Dit zorgt voor een veilige verbinding.

4. Gebruik de functies van de app

Je kunt nu:

- Afspraak maken bij je huisarts.
- Herhaalrecepten aanvragen.

- eConsult sturen (een korte vraag of klacht online indienen).
- Je medisch dossier bekijken (bijv. uitslagen of diagnoses).

5. Uitloggen

- Je blijft ingelogd totdat je handmatig uitlogt of de app sluit.
- Voor extra veiligheid kun je automatisch uitloggen instellen.

Voordelen voor senioren:

- Gemakkelijk contact met de huisarts: Je kunt afspraken maken en herhaalrecepten aanvragen zonder te bellen of langs te gaan.
- Altijd en overal toegang: Regel je zorgzaken eenvoudig vanuit huis, op elk moment van de dag.
- Veilig en betrouwbaar: Inloggen met DigiD zorgt ervoor dat je medische gegevens goed beveiligd zijn.
- Meer zelfstandigheid: Je hebt zelf inzicht in je dossier en kunt kleine gezondheidsvragen online stellen via eConsult.



Gezondheidszorg



Gezondheidszorg



EHBO

De EHBO-app van het Nederlandse Rode Kruis is een gratis en betrouwbare hulpapp voor noodgevallen. De app biedt duidelijke, stapsgewijze instructies over wat te doen bij bijvoorbeeld brandwonden, verstikking, flauwvallen, hartstilstand of een val. Dankzij overzichtelijke pictogrammen en eenvoudige uitleg kun je snel handelen, zelfs in stressvolle situaties. Ook kun je via de app direct 112 bellen. De informatie is altijd beschikbaar, ook zonder internetverbinding. Voor senioren en mantelzorgers is de app een handig hulpmiddel om eerste hulp te kunnen verlenen totdat professionele hulp arriveert. Een onmisbare app voor in huis of onderweg.



Gezondheidszorg



Gezondheidszorg



Stap voor stap de EHBO-app gebruiken

1. Download de app

- Ga naar de App Store (iPhone) of Google Play Store (Android).
- Zoek naar "EHBO Rode Kruis".
- Tik op Downloaden of Installeren.

2. Open de app

- Tik op het icoon van de app zodra deze geïnstalleerd is.
- Je komt direct in het hoofdmenu met pictogrammen voor verschillende noodgevallen.

3. Kies een situatie

- Tik op de klacht of het ongeval (zoals "bewusteloos", "bloedneus" of "brandwond").
- De app toont stapsgewijze instructies wat je moet doen.

4. Volg de instructies

- Lees rustig en volg de stappen.
- De uitleg is eenvoudig, duidelijk en ondersteund met plaatjes of animaties.

5. Bel 112 indien nodig

- Bij ernstige situaties toont de app een knop om direct 112 te bellen.
- De app vertelt ook wanneer je medische hulp moet inschakelen.

6. Gebruik zonder internet

- De EHBO-informatie is offline beschikbaar, dus je hebt geen wifi of mobiele data nodig tijdens gebruik.

Voordelen voor senioren

- Eenvoudige en duidelijke uitleg: Stapsgewijze instructies in begrijpelijke taal, met plaatjes voor extra houvast.
- Altijd beschikbaar, ook offline: Werkt zonder internetverbinding – handig thuis en onderweg.
- Snelle hulp bij noodgevallen: Biedt direct inzicht in wat te doen bij valpartijen, hartproblemen of verwondingen.
- Meer zelfvertrouwen: Geeft senioren en mantelzorgers meer zekerheid om eerste hulp te verlenen tot de ambulance er is.



Gezondheidszorg



Gezondheidszorg

Uw Zorg Online

Uw Zorg Online is een gebruiksvriendelijke app waarmee je eenvoudig contact kunt onderhouden met je huisarts en apotheek. Via de app kun je afspraken maken, herhaalrecepten aanvragen, e-consults sturen en delen van je medisch dossier bekijken. Alles gebeurt veilig via DigiD-inlog, zodat je medische gegevens goed beschermd zijn. De app is 24/7 beschikbaar en helpt om zorgzaken snel en makkelijk te regelen, zonder te bellen of langs te gaan. Vooral voor senioren is het een handig hulpmiddel om meer grip te krijgen op hun gezondheid en communicatie met zorgverleners te vereenvoudigen, vanuit huis of onderweg.

Stap voor stap Uw Zorg Online gebruiken

1. Download de app

- Ga naar de App Store (iPhone) of Google Play Store (Android).
- Zoek op: "Uw Zorg Online".
- Tik op Downloaden of Installeren.

2. Open de app

- Tik op het icoon van de app zodra deze is geïnstalleerd.
- Je komt in het beginscherm van de app.

3. Zoek je huisarts of apotheek

- Zoek jouw huisartsenpraktijk of apotheek in de lijst.
- Selecteer je praktijk om de app te koppelen.

4. Log in met DigiD

- Gebruik je DigiD met sms-controle of de DigiD-app om veilig in te loggen.
- Zo worden je medische gegevens goed beschermd.

5. Gebruik de functies van de app

Na het inloggen kun je:

- Afspraak maken met je huisarts.
- Herhaalrecept aanvragen.
- eConsult versturen (een korte vraag of klacht).
- Je medisch dossier inzien, zoals uitslagen of brieven.

6. Notificaties aanzetten (optioneel)

- Je kunt meldingen ontvangen als je huisarts of apotheek reageert.
- Zo blijf je snel op de hoogte.

Voordelen voor senioren

- Makkelijk contact met huisarts en apotheek
Senioren kunnen snel en zonder te bellen afspraken maken of vragen stellen via eConsult.
- Veilig toegang tot medisch dossier
Inzicht in je eigen medische gegevens en uitslagen, veilig toegankelijk met DigiD.
- Herhaalrecepten aanvragen zonder wachttijd
Medicijnen aanvragen vanuit huis, zonder dat je naar de praktijk of apotheek hoeft.
- Tijd- en energiebesparing
Minder telefoontjes, minder wachttijd en geen onnodige reis naar de praktijk – ideaal bij beperkte mobiliteit.



Gezondheidszorg



Gezondheidszorg

Moet ik naar de dokter?

De Moet ik naar de dokter?-app is een handige en betrouwbare zelfzorg-app die helpt te bepalen of je met bepaalde klachten naar de huisarts moet. Je beantwoordt een aantal eenvoudige vragen over je klachten, waarna de app direct advies geeft: zelf thuis behandelen of contact opnemen met een arts. De adviezen zijn gebaseerd op medische richtlijnen en ontwikkeld in samenwerking met huisartsen. De app is gebruiksvriendelijk, ook voor senioren, en bespaart onnodige huisartsbezoeken. Hij is 24/7 beschikbaar en werkt ook offline. Een waardevolle hulp bij twijfel over gezondheidsklachten, zowel voor jezelf als voor het helpen van anderen. Cómo usar SocialDiabetes

Stap voor stap: Moet ik naar de dokter?

1. Download de app

- Open de App Store (iPhone) of Google Play Store (Android).
- Zoek op “Moet ik naar de dokter?”.
- Tik op Downloaden of Installeren.

2. Open de app

- Tik op het icoon van de app zodra deze geïnstalleerd is.
- Je komt direct in het hoofdmenu.

3. Kies of je voor jezelf of iemand anders kijkt

- Je kunt aangeven of je de vragen voor jezelf invult, of bijvoorbeeld voor een kind of partner.

4. Beantwoord de vragen

De app stelt enkele korte en duidelijke vragen over de klachten, zoals:

- Wat is het probleem?
- Hoe lang heb je het al?
- Heb je koorts of pijn?



Gezondheidszorg



Gezondheidszorg

5. Lees het advies

Na het beantwoorden van de vragen krijg je meteen een persoonlijk advies, zoals:

- Zelf behandelen (en tips hoe je dat doet).
- Huisarts bellen.
- Spoed nodig: direct 112 bellen.

6. Volg het advies op

- De app laat ook zien wat je eventueel kunt doen tot je een arts spreekt.

Voordelen van de app **Moet ik naar de dokter? voor senioren:**

- Snelle duidelijkheid bij klachten
Geeft direct advies of je zelf iets kunt doen of de huisarts moet bellen.
- Eenvoudig en duidelijk in gebruik
De app stelt begrijpelijke vragen en werkt zonder medische kennis.
- Altijd beschikbaar, ook zonder internet
Handig in noodgevallen of op momenten dat je geen bereik hebt.
- Minder onnodige huisartsbezoeken
Bespaart tijd en energie, vooral als het geen spoed is of als reizen lastig is.





Sociale diensten

Het gebruik van online sociale diensten kan zeer nuttig zijn voor senioren, omdat het de toegang tot belangrijke gemeenschapssteun vergemakkelijkt en helpt om in contact te blijven met anderen. Deze diensten bieden ook mogelijkheden om sociale contacten te onderhouden, waardoor gevoelens van eenzaamheid en isolement worden verminderd.

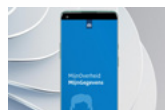
Daarnaast kunnen senioren updates ontvangen van lokale overheden en hulp krijgen bij taken zoals het vinden van vrijwilligers of het organiseren van buurtactiviteiten. Veel online platforms bieden toegang tot sociale uitkeringen, financiële steun en hulp aan huis. Verschillende digitale tools bieden ook maaltijdbezorging, ondersteuning bij mantelzorg en vereenvoudigde procedures om publieke diensten te verkrijgen, zodat oudere volwassenen tijdig en efficiënt geholpen worden.

Stapsgewijze handleiding voor mobiele apps en platforms die u kunt gebruiken om toegang te krijgen tot online sociale diensten:





Sociale diensten



MijnGegevens

De MijnGegevens-app is een officiële app van de Nederlandse overheid waarmee je veilig en eenvoudig persoonlijke gegevens kunt inzien die bij de overheid bekend zijn. Denk aan informatie over je pensioen, zorgverzekering, inkomensgegevens, woonsituatie en voertuigbezit. De app haalt deze gegevens uit overheidsinstanties zoals de Belastingdienst, RDW, DUO en het UWV. Je logt veilig in met DigiD (met sms of de DigiD-app). De app geeft overzicht en controle over je eigen gegevens en is vooral handig voor senioren die hun administratie op orde willen houden of iets willen controleren zonder ingewikkelde websites te hoeven doorzoeken. Alles overzichtelijk op één plek.



Sociale diensten



Sociale diensten



Stap voor stap: MijnGegevens gebruiken

1. Download de app

- Open de App Store (iPhone) of Google Play Store (Android).
- Zoek naar “MijnGegevens” (ontwikkeld door Rijksoverheid of Logius).
- Tik op Installeren of Downloaden.

2. Open de app

- Tik op het icoon van de app na installatie.
- Je komt op het welkomstscherf.

3. Log in met DigiD

- Kies Inloggen met DigiD.
- Gebruik:
 - DigiD met sms-controle, of
 - de DigiD-app op je smartphone.
- Volg de stappen om veilig in te loggen.

4. Bekijk je gegevens

- Na het inloggen zie je overzichtelijke categorieën, zoals:
 - Persoonlijke gegevens
 - Zorg en verzekering
 - Werk en inkomen
 - Auto's en voertuigen
 - Opleidingen en diploma's

5. Navigeer door de informatie

- Tik op een categorie om details te bekijken.
- Je kunt bijvoorbeeld controleren:
 - Welke auto op jouw naam staat (RDW)
 - Of je AOW of pensioen ontvangt (UWV)
 - Wie je zorgverzekeraar is (Zorginstituut Nederland)

6. Log veilig uit

- Tik op Uitloggen als je klaar bent.
- Zo blijven je gegevens goed beschermd.

Voordelen van de MijnGegevens-app voor senioren:

- Overzicht op één plek
Alle belangrijke overheidsgegevens (zoals pensioen, zorg, inkomen) overzichtelijk in één app.
- Makkelijk en veilig toegang met DigiD
Geen papierwerk of ingewikkelde websites meer nodig – alles digitaal, met beveiligde toegang.
- Meer controle over eigen gegevens
Senioren kunnen eenvoudig controleren of gegevens juist zijn en eventueel actie ondernemen.
- Tijd- en energiebesparing
Minder telefoontjes of bezoeken aan instanties; veel informatie is direct inzichtelijk via de app.





Sociale diensten



NLvoorelkaar

NLvoorelkaar is het grootste vrijwilligersplatform van Nederland en verbindt mensen die hulp nodig hebben met vrijwilligers die willen helpen. Het platform is gebruiksvriendelijk en biedt ouderen een veilige en eenvoudige manier om ondersteuning te vinden bij dagelijkse taken zoals boodschappen doen, gezelschap houden of vervoer. Daarnaast kunnen senioren zich ook aanmelden om zelf iets te betekenen voor anderen, wat hun gevoel van zingeving versterkt. NLvoorelkaar werkt samen met gemeenten, welzijnsorganisaties en zorginstellingen en draagt bij aan een hechtere, zorgzamere samenleving waarin mensen elkaar lokaal ondersteunen. Het platform is gratis te gebruiken via de website of de webapp.



Sociale diensten



Sociale diensten



Stap-voor-stap uitleg over hoe je de NLvoorelkaar kunt gebruiken

1. Ga naar de website <https://www.nlvoorelkaar.nl/>

2. Kies wat je zoekt of aanbiedt

- Tik op 'Ik zoek hulp' of 'Ik wil helpen'
- Vul in wat je nodig hebt of waarmee je wilt helpen (bijv. boodschappen, gezelschap, klussen)

3. Zoek of plaats een oproep

- Bekijk beschikbare hulpvragen of aanbiedingen in jouw buurt
- Of plaats zelf een oproep via de knop 'Nieuwe vraag/aanbod plaatsen'
- Omschrijf kort en duidelijk wat je zoekt of aanbiedt

4. Reageren en contact leggen

- Tik op een oproep waarin je interesse hebt
- Stuur een bericht via de app
- Je ontvangt een melding als iemand reageert

5. Afspreken en hulp ontvangen of geven

- Spreek samen een tijd en plek af
- Beoordeel eventueel na afloop de ervaring via de app

Voordelen voor senioren

- Toegankelijke hulp dichtbij huis
Senioren kunnen eenvoudig hulp vinden voor dagelijkse dingen zoals boodschappen, klusjes, vervoer of gezelschap — vaak van vrijwilligers in hun eigen buurt.
- Meer sociale contacten
Door hulp te vragen of juist aan te bieden, komen ouderen in contact met anderen. Dit helpt om eenzaamheid tegen te gaan en versterkt het gevoel van verbondenheid.
- Gebruiksvriendelijk platform
De app en website zijn eenvoudig in gebruik. Senioren kunnen zelfstandig of met hulp van een familielid snel een oproep plaatsen of reageren.
- Veilige communicatie
Alle communicatie verloopt via het platform, dat gebruikmaakt van een veilig berichtensysteem. Gebruikers kunnen zelf kiezen met wie ze contact opnemen.





Sociale diensten



WeHelpen

WeHelpen is een Nederlands online platform dat mensen met elkaar verbindt voor het vragen, aanbieden en organiseren van hulp. Of het nu gaat om een boodschap doen, een wandeling maken, een klusje in huis of gewoon gezelschap, via WeHelpen vinden hulpvragers en vrijwilligers elkaar eenvoudig en veilig. Het platform is bedoeld voor iedereen, maar is bijzonder waardevol voor senioren die zelfstandig willen blijven wonen en graag in contact blijven met hun omgeving. Gebruikers maken een profiel aan, plaatsen een hulpvraag of hulpaanbod, en komen via een beveiligd systeem met elkaar in contact. Samen zorgen ze voor meer zorgzame buurten.

Stap-voor-stap handleiding voor het gebruik van WeHelpen

1. Ga naar de website

Bezoek www.wehelpen.nl via je internetbrowser.

2. Account aanmaken

Klik op 'Registreren' of 'Maak een account aan'. Vul je naam, e-mailadres en woonplaats in. Kies een wachtwoord en bevestig je registratie via de link die je per e-mail ontvangt.

3. Profiel invullen

Voeg informatie toe aan je profiel: wie je bent, wat je zoekt of aanbiedt, en waar je hulp nodig hebt of kunt bieden. Een profielfoto is optioneel, maar helpt bij het opbouwen van vertrouwen.

4. Hulpvraag plaatsen of hulp aanbieden

- Klik op "Ik zoek hulp" om een nieuwe hulpvraag te plaatsen. Beschrijf duidelijk wat je nodig hebt, wanneer en waar.
- Of klik op "Ik bied hulp" om aan te geven waarbij je anderen kunt ondersteunen.





Sociale diensten



5. Zoeken in jouw buurt

Gebruik de zoekfunctie om mensen te vinden die hulp aanbieden of vragen in jouw regio.

6. Reageren op hulpvragen of hulpaanbiedingen

Stuur een bericht via het platform om in contact te komen. Je bepaalt zelf of en wanneer je afspreekt.

7. Afspraak maken

Spreek af op een manier die voor beiden prettig is. Houd het veilig: ontmoet elkaar bij voorkeur eerst op een openbare plek.

8. Beheer je afspraken

Via je profiel kun je reacties, geplaatste hulpvragen en gemaakte afspraken eenvoudig beheren.

Voordelen van WeHelpen voor senioren:

- Toegankelijke hulp in de buurt: Senioren kunnen gemakkelijk praktische hulp vinden, zoals bij boodschappen, vervoer of gezelschap.
- Laagdrempelig contact: Het platform maakt het eenvoudig om in contact te komen met vrijwilligers uit de eigen omgeving.
- Regie over eigen leven: Senioren behouden zelfstandigheid en kunnen zelf bepalen wanneer en waarvoor ze hulp vragen.
- Veilig en betrouwbaar: Profielen en communicatie verlopen via een beveiligd platform met aandacht voor privacy en vertrouwen.





Sociale diensten



Omapost

OMA Post is een sociaal initiatief dat eenzaamheid onder ouderen wil verminderen door middel van persoonlijke post. Vrijwilligers, vaak jongere mensen, sturen regelmatig brieven, kaarten, tekeningen of kleine verrassingen naar ouderen die behoefte hebben aan aandacht en contact. Het doel is om intergenerationele verbinding te stimuleren en ouderen het gevoel te geven dat ze gezien en gewaardeerd worden. OMA staat voor "Ouderen Met Aandacht". Het project draait om warmte en menselijk contact, zonder dat daar digitale vaardigheden voor nodig zijn. OMA Post werkt samen met zorginstellingen en vrijwilligers om zoveel mogelijk ouderen blij te maken met post vol aandacht.

Stappenplan: Hoe gebruik je OMA Post

1. Aanmelden als verzender of ontvanger

Ga naar www.omapost.nl en kies of je post wilt ontvangen (voor jezelf of iemand anders) of wilt versturen. Klik op "Doe mee" en vul het aanmeldformulier in.

2. Ontvanger aanmelden (indien van toepassing)

Vul naam, adres en enkele voorkeuren/interesses van de oudere in zodat de post persoonlijk en passend is.

3. Verzender aanmelden

Kies of je eenmalig of vaker post wilt sturen. Je ontvangt daarna per e-mail informatie over de ontvanger (geen volledige persoonsgegevens, alleen een voornaam en interesses).

4. Post schrijven en opsturen

Schrijf een kaart of brief en stuur die naar het centrale adres van OMA Post, met de vermelding van het codewoord dat je hebt ontvangen. Zij zorgen ervoor dat het bij de juiste oudere terechtkomt.





Sociale diensten



5. Herhaling (optioneel)

Je kunt ervoor kiezen om regelmatig post te blijven sturen, of eenmalig bij te dragen. Je ontvangt eventueel vervolgvragen per mail.

Voordelen van OMA Post voor senioren:

- Vermindert eenzaamheid – Regelmatige, persoonlijke post zorgt voor sociaal contact en doorbreekt gevoelens van isolatie.
- Verbinding met jongere generaties – Senioren komen in contact met vrijwilligers van alle leeftijden die interesse tonen in hun leven en verhalen.
- Verhoogt het gevoel van waardering – Het ontvangen van aandacht en warme woorden geeft ouderen het gevoel dat ze ertoe doen.
- Stimuleert herinneringen en gesprekken – De ontvangen post kan aanleiding geven tot gesprekken met mantelzorgers of zorgpersoneel.





Sociale diensten



Nextdoor – De Buurtapp

Nextdoor is een gratis app waarmee u eenvoudig contact kunt leggen met uw buren. De app wordt gebruikt in buurten door heel Nederland om gemeenschappen te versterken. Via Nextdoor kan je lokale aanbevelingen krijgen voor bedrijven in de buurt, spullen kopen en verkopen aan buren, hulp vragen of aanbieden, en op de hoogte blijven van buurtactiviteiten. Buren gebruiken de app voor gezellige activiteiten zoals het organiseren van een buurtborrel, nuttige zaken zoals het lenen van gereedschap, en waarschuwingen bij noodgevallen. De app helpt je om een actieve rol te spelen in je buurtgemeenschap en maakt het gemakkelijker om nieuwe contacten te leggen met mensen die vlakbij wonen.

Stap-voor-stap handleiding

1. De app installeren

- Open de App Store (iPhone) of Google Play Store (Android)
- Zoek naar “Nextdoor”
- Tik op “Installeren” of “Ophalen”
- Wacht tot de app is gedownload

2. Account aanmaken

- Open de Nextdoor app
- Tik op “Registreren”
- Voer je e-mailadres in
- Kies een wachtwoord (minimaal 8 tekens)
- Voer je volledige naam in
- Bevestig je adres (dit bepaalt je buurt)

3. Adres verifiëren

Nextdoor controleert je adres voor veiligheid. Je kunt kiezen uit:

- Postcode verificatie via een brief
- Telefoonnummer verificatie
- Upload van een document (bijv. energierekening)

4. Profiel instellen

- Upload een profielfoto (optioneel maar aanbevolen)
- Voeg een korte beschrijving over jezelf toe
- Stel je privacy-instellingen in
- Kies welke meldingen je wilt ontvangen





Sociale diensten



5. De app gebruiken

Berichten lezen:

- Open de app en ga naar “Feed” (startscherm)
- Scroll door berichten van je burens
- Tik op een bericht om reacties te zien

Zelf een bericht plaatsen:

- Tik op het “+” symbool onderaan
- Kies een categorie (Algemeen, Te koop, Aanbeveling, etc.)
- Typ je bericht
- Voeg eventueel een foto toe
- Tik op “Plaatsen”

Reageren op berichten:

- Tik op een bericht
- Tik op “Reageren”
- Typ je reactie
- Tik op “Verzenden”

Zoeken naar specifieke onderwerpen:

- Tik op het zoekicoon (vergroetglas)
- Typ wat je zoekt
- Bekijk de resultaten

Tips voor beginners:

- Begin met het lezen van berichten voordat je zelf post
- Wees vriendelijk en respectvol in je berichten
- Deel geen persoonlijke informatie zoals telefoonnummers openbaar
- Gebruik de app regelmatig om op de hoogte te blijven van je buurt

Voordelen voor senioren

- Veiligheid en sociale verbinding: Blijf op de hoogte van je buurt, ontvang waarschuwingen over verdachte activiteiten, en maak contact met burens om eenzaamheid tegen te gaan en nieuwe vriendschappen te sluiten.
- Praktische hulp en ondersteuning: Vraag gemakkelijk hulp bij klussen, boodschappen of technische problemen, en leen gereedschap van burens in plaats van alles zelf te kopen.
- Betrouwbare diensten en lokale economie: Vind aanbevolen professionals zoals loodgieters en tuiniers, koop en verkoop spullen tegen eerlijke prijzen, en steun lokale bedrijven in je buurt.
- Gezondheid en welzijn: Ontdek wandelgroepen en buurtactiviteiten, blijf actief in je vertrouwde omgeving, en profiteer van sociale contacten die bijdragen aan je mentale gezondheid.





Financiële diensten

Online financiële diensten bieden grote voordelen voor senioren doordat zij hun financiën eenvoudig vanuit huis kunnen beheren. Met internetbankieren kunnen senioren hun saldo controleren, geld overmaken, rekeningen betalen en automatische betalingen instellen zonder een bank te hoeven bezoeken. Online diensten bieden ook veilige manieren om pensioenen, investeringen en uitgaven te beheren en te volgen. Budgetteringstools helpen bij het plannen van de financiën, terwijl veilige digitale betalingen zorgen voor snelle en eenvoudige transacties. Dit bevordert de zelfstandigheid en het gemak in het dagelijkse geldbeheer.

Hieronder enkele handige apps en platforms voor toegang tot online financiële diensten:



Paypal (app)

Een veilige digitale portemonnee waarmee ouderen online betalingen kunnen doen, geld kunnen overmaken en eenvoudig transacties kunnen beheren zonder telkens hun bankgegevens in te voeren.



Revolut (app)

Een digitale bankapp waarmee ouderen hun financiën eenvoudig kunnen beheren, veilige betalingen kunnen doen en controle houden over hun uitgaven – allemaal via hun mobiele telefoon.



Google Wallet / Apple Wallet

Mobiele apps waarmee je veilig en gemakkelijk je credit- en debetkaarten, vervoersbewijzen, instapkaarten, tickets, identiteitskaarten, sleutels, klantenkaarten en meer op één plek kunt bewaren.

Stapsgewijze handleiding voor mobiele apps en platforms die u kunt gebruiken om toegang te krijgen tot online financiële diensten:



Financiële diensten



Financiële diensten



Online betalen
via uw eigen bank

iDEAL - Veilig Online Betalen

iDEAL is het populairste online betaalmiddel van Nederland en wordt door bijna alle Nederlandse banken ondersteund. Met iDEAL kan je veilig online betalingen doen via de app van je eigen bank. Het werkt als een gegarandeerde overboeking waarbij je direct bevestiging krijgt van je betaling. Je gebruikt gewoon je vertrouwde mobiel bankieren app om te betalen in webshops, voor apps, abonnementen en diensten. Ook kan je betalen door QR-codes te scannen met je telefoon. iDEAL is zeer veilig omdat je altijd via je eigen bankapp betaalt en nooit je bankgegevens hoeft te delen met de webshop. Met meer dan een miljard transacties per jaar is het de meest betrouwbare manier om online te betalen.



Financiële diensten



Financiële diensten



Online betalen
via uw eigen bank

Stap-voor-stap handleiding

Voorbereiding

Wat heeft u nodig:

- Een smartphone of tablet
- De mobiel bankieren app van uw bank (ING, ABN AMRO, Rabobank, etc.)
- Je inloggegevens voor mobiel bankieren
- Een internetverbinding

1. Online betalen in een webshop

Stap 1: Product kiezen en bestellen

- Ga naar een webshop op je telefoon of computer
- Voeg producten toe aan je winkelwagen
- Ga naar "Afrekenen" of "Bestellen"

Stap 2: Betaalmethode kiezen

- Kies "iDEAL" als betaalmethode
- Selecteer je bank uit de lijst (bijvoorbeeld ING, Rabobank, ABN AMRO)
- Klik op "Betalen" of "Doorgaan"

Stap 3: Betaling afronden

- Je wordt doorgestuurd naar je bank
- Log in met je mobiel bankieren gegevens
- Controleer het bedrag en de ontvanger
- Bevestig de betaling
- Je krijgt een bevestiging te zien

2. Betalen met QR-code

Stap 1: QR-code scannen

- Open de mobiel bankieren app van je bank
- Zoek naar "QR betalen" of "Scannen"
- Richt je camera op de QR-code

Stap 2: Betaling controleren

- Controleer het bedrag op je scherm
- Controleer bij wie je betaalt
- Voeg eventueel een omschrijving toe

Stap 3: Betaling bevestigen

- Tik op "Betalen" of "Bevestigen"
- De betaling wordt direct verwerkt
- Je krijgt een bevestiging te zien



Financiële diensten



Financiële diensten



Online betalen
via uw eigen bank

3. Betalen voor apps en abonnementen

Voor iPhone (App Store):

- Ga naar Instellingen > Je naam > Media en aankopen
- Tik op “Betaalgegevens”
- Kies “iDEAL” als betaalmethode
- Selecteer je bank

Voor Android (Google Play):

- Open Google Play Store
- Tik op je profielfoto rechtsboven
- Ga naar “Betalingen en abonnementen”
- Voeg iDEAL toe als betaalmethode

4. Belangrijke veiligheidstips

Herken echte iDEAL betalingen:

- Je wordt altijd doorgestuurd naar je eigen bank
- De URL begint met de naam van je bank
- Je gebruikt je vertrouwde inlogmethode (app, DigiPas, etc.)

Wat je nooit moet doen:

- Nooit bankgegevens invullen op andere websites
- Nooit betalen als je twijfelt over de betrouwbaarheid
- Nooit betalen onder druk of tijdsdruk

Voordelen van iDEAL voor senioren

- Veiligheid en vertrouwen: Je betaalt altijd via je eigen vertrouwde bankapp zonder ooit bankgegevens te delen met webshops. Het geld wordt direct van je rekening afgeschreven en je krijgt meteen bevestiging van je betaling.
- Gemak en gebruiksgemak: Betaal 24/7 vanuit huis zonder contant geld, gebruik je bestaande bankrekening zonder nieuwe accounts aan te maken, en profiteer van snelle betalingen die binnen seconden zijn voltooid.
- Financieel overzicht en controle: Betalingen zijn direct zichtbaar op je bankrekening met duidelijke omschrijvingen, waardoor je gemakkelijk je uitgaven kunt bijhouden zonder onverwachte kosten of maandelijkse rekeningen.
- Praktische voordelen voor het dagelijks leven: Laat producten thuisbezorgen bij slecht weer of mobiliteitsproblemen, vergelijk prijzen van verschillende webshops vanuit je stoel, en gebruik QR-betalingen in fysieke winkels waar je geen cash wilt gebruiken.



Financiële diensten



Financiële diensten



Tikkie: makkelijk geld terugvragen met een paar klikken

Heb je laatst betaald voor het etentje, een uitje of een cadeautje en wil je het bedrag terugvragen? Dat kan heel eenvoudig met Tikkie, een gratis app van ABN AMRO. Met Tikkie stuur je een betaalverzoek via WhatsApp, e-mail of sms. De ander klikt op de link en betaalt direct met iDEAL. Jij hebt het geld dan meestal binnen een paar minuten op je rekening.

Je hoeft geen klant te zijn bij ABN AMRO: Tikkie werkt met alle Nederlandse banken en is veilig in gebruik.



Financiële diensten



Financiële diensten



Zo installeer je Tikkie

1. Download de app 'Tikkie' uit de App Store (iPhone) of Google Play Store (Android).
2. Open de app en voer je telefoonnummer in.
3. Bevestig je nummer via de sms-code die je ontvangt.
4. Vul je bankrekeningnummer (IBAN) in – zo weet Tikkie waar het geld naartoe moet.

Zo vraag je geld terug (een Tikkie sturen)

1. Open de Tikkie app en tik op "Tikkie maken".
2. Vul het bedrag in dat je wilt terugvragen.
3. Voeg een korte omschrijving toe, bijvoorbeeld: "Lunch zaterdag".

4. Kies hoe je de Tikkie wilt versturen:

- via WhatsApp,
- e-mail,
- of sms.

Je kunt ook de link kopiëren en later delen.

5. Versturen maar! De ander kan direct betalen.

Zo betaal je een Tikkie die je ontvangt

1. Klik op de link in het bericht.

2. Controleer het bedrag en de omschrijving.
3. Klik op "Betalen met iDEAL".
4. Kies jouw bank en log in met je bankapp.
5. Bevestig de betaling.

QR-code scannen in een winkel (optioneel)

1. Open Tikkie en tik op "QR-code scannen".
2. Richt je camera op de QR-code bij de kassa.
3. Controleer het bedrag.
4. Bevestig de betaling via je bankapp.

Voordelen van Tikkie voor jou als senior

- Makkelijk geld terugvragen zonder gedoe: Geen ongemakkelijke gesprekken meer.
- Snelle betaling: Het bedrag staat vaak binnen een paar minuten op je rekening.
- Gebruik je vertrouwde apps: Je stuurt een verzoek via WhatsApp, e-mail of sms.
- Veilig en betrouwbaar: Geen bankgegevens nodig, je betaalt altijd via je eigen bankapp.



Financiële diensten



Financiële diensten



PayPal

PayPal is een veilige en gebruiksvriendelijke app waarmee gebruikers online betalingen kunnen doen en ontvangen zonder hun bankgegevens telkens in te voeren. Het werkt als een digitale portemonnee waarin je geld kunt bewaren, versturen of ontvangen via een e-mailadres of mobiel nummer. Voor senioren biedt PayPal gemak bij het online winkelen, het betalen van diensten of het terugbetalen van familie en vrienden. De app is beschikbaar op smartphone, tablet en computer. Betalingen zijn snel, veilig en worden vaak direct verwerkt. Dankzij de kopersbescherming biedt PayPal ook extra zekerheid bij online aankopen bij bekende webwinkels wereldwijd.

PayPal stap-voor-stap gebruik

1. Download de app

Ga naar de App Store (iPhone) of Google Play Store (Android) en zoek op "PayPal". Download en installeer de app.

2. Account aanmaken

Open de app en kies "Gratis aanmelden". Vul je naam, e-mailadres, adres en kies een sterk wachtwoord.

3. Bankrekening of betaalpas koppelen

Volg de instructies om je bankrekening of creditcard te koppelen. Zo kun je geld versturen of ontvangen.

4. Betaling doen

Tik op "Verzenden", vul het e-mailadres of telefoonnummer van de ontvanger in en het bedrag.

5. Betaling ontvangen

Ontvangers krijgen een melding en het bedrag komt automatisch op je PayPal-rekening.

Voordelen van PayPal voor senioren:

- Eenvoudig in gebruik: Betalen of geld ontvangen met slechts een e-mailadres of telefoonnummer, zonder ingewikkelde bankgegevens in te voeren.
- Veiligheid: Persoons- en betaalgegevens zijn goed beschermd; je hoeft ze niet telkens opnieuw in te vullen.
- Overzicht: Alle betalingen zijn terug te vinden in een duidelijk transactieverloop in de app.
- Wereldwijd bruikbaar: Handig voor online aankopen of donaties, ook bij internationale webwinkels.
- Snelle betalingen: Geld is binnen enkele seconden verstuurd of ontvangen – geen wachttijden.



Financiële diensten



Financiële diensten



ING Bankieren app

De ING Bankieren app is een gebruiksvriendelijke mobiele applicatie waarmee ING-klanten veilig en snel hun bankzaken kunnen regelen. Senioren kunnen eenvoudig hun saldo controleren, geld overmaken, betaalverzoeken sturen en rekeningen betalen – allemaal vanaf hun smartphone of tablet. De app biedt extra gemak met functies zoals iDEAL-betalingen, automatische incasso's beheren en het blokkeren van je pas bij verlies. Met gezichtsherkenning of pincode log je snel en veilig in. De overzichtelijke interface en duidelijke knoppen maken het gebruik makkelijk, ook voor wie minder digitaal vaardig is. Zo blijft financiële zelfstandigheid voor senioren binnen handbereik.

Stap voor stap gebruik van de ING Bankieren app voor senioren:

1. Downloaden en installeren

Ga naar de App Store (iPhone) of Google Play Store (Android) en zoek op "ING Bankieren". Tik op Download of Installeren.

2. Open de app

Open de app en kies 'Aan de slag'.

3. Inloggen of registreren

Log in met je gebruikersnaam en wachtwoord of registreer met je klantnummer en betaalpas.

4. Beveiliging instellen

Kies een mobiele pincode of stel vingerafdruk of gezichtsherkenning in (optioneel) voor makkelijk en veilig inloggen.

5. Gebruik maken van functies

- Bekijk je saldo en bij- en afschrijvingen.
- Tik op 'Overschrijven' om geld over te maken.
- Gebruik iDEAL voor online betalingen.
- Beheer spaarrekeningen en betalingen.

6. Uitloggen

Sluit de app of tik op 'Uitloggen' als je klaar bent.

Voordelen van de ING Bankieren app voor senioren:

- Altijd en overal inzicht in je geldzaken, zonder naar de bank te hoeven gaan.
- Eenvoudig geld overmaken met duidelijke knoppen en bevestiging in enkele stappen.
- Veilig bankieren met mobiele pincode, vingerafdruk of gezichtsherkenning.
- Duidelijk overzicht van inkomsten en uitgaven, wat helpt bij het plannen van je budget.



Financiële diensten



Vervoer

Digitale vervoersapps bieden senioren een eenvoudige en efficiënte manier om hun reizen te plannen en beheren, vervoersbewijzen te boeken, reismogelijkheden te vergelijken en het openbaar vervoer in realtime te volgen. Parkeer- en taxi-apps maken mobiliteit eenvoudiger en bieden handige oplossingen voor autoritten en toegang tot vervoersdiensten. Dit vergroot de zelfstandigheid en het reisgemak.

Online vervoersdiensten helpen ook om de stress van onbekende routes te verminderen, maken het makkelijker om essentiële bestemmingen zoals artsen of supermarkten te bereiken en bieden meer flexibiliteit in het plannen van een reis.

Hiernaast enkele handige apps en platforms voor toegang tot online vervoersdiensten:



Google

Google Maps is een veelgebruikte navigatie-app die realtime routebeschrijvingen biedt voor autoritten, wandelen, fietsen en openbaar vervoer. De app geeft ook verkeersupdates, straatweergaven en beoordelingen van locaties, waardoor het makkelijker wordt om te navigeren en nieuwe plekken te verkennen.



Waze

Waze is een community-gestuurde navigatie-app die realtime gegevens van gebruikers gebruikt om de beste route naar de bestemming te berekenen. De app houdt rekening met ongevallen, files, snelheidscontroles, wegwerkzaamheden en andere obstakels die vertraging kunnen veroorzaken.



Uber

Uber is een app voor vervoer en taxiritten die passagiers verbindt met chauffeurs van particuliere voertuigen. De ritprijs wordt vooraf vastgesteld en betaald op basis van afstand en vraag en aanbod.

Stapsgewijze handleiding voor mobiele apps en platforms die u kunt gebruiken om toegang te krijgen tot online transportdiensten:





Vervoer



Google Maps

Google Maps

Google Maps is een gratis navigatie-app die gebruikers helpt om eenvoudig routes te plannen en locaties te vinden. De app biedt routebeschrijvingen voor wandelen, fietsen, autorijden en openbaar vervoer. Voor senioren is het een handig hulpmiddel om vertrouwd te raken met hun omgeving, winkels, artsen of familie te vinden en veilig te reizen. Google Maps toont realtime verkeersinformatie, drukte op locaties en biedt spraakgestuurde navigatie, wat extra gemak en veiligheid biedt onderweg. Ook kunnen gebruikers foto's en recensies van plaatsen bekijken en favorieten opslaan. De app is beschikbaar op smartphones, tablets en computers.



Vervoer



Vervoer



Google Maps

Stap voor stap gebruik

1. Open de app: Tik op het Google Maps-icoon op je smartphone of tablet.
2. Zoek een locatie: Typ het adres of de naam van de plek in de zoekbalk bovenin.
3. Bekijk de kaart: Je ziet de locatie op de kaart verschijnen met extra informatie.
4. Route plannen: Tik op 'Route' en kies hoe je wilt reizen (auto, lopen, fiets, OV).
5. Start navigatie: Tik op 'Start' en volg de gesproken instructies onderweg.

Voordelen van Google Maps voor senioren:

- Eenvoudige navigatie:
Duidelijke routebeschrijvingen te voet, met de auto of het openbaar vervoer.
- Snelle toegang tot belangrijke locaties:
Vind eenvoudig ziekenhuizen, apotheken of supermarkten in de buurt.
- Veilig onderweg:
Spraaknavigatie voorkomt dat je op het scherm moet kijken tijdens het reizen.
- Altijd en overal hulp:
Ook op onbekende plekken geeft Google Maps houvast en zekerheid.



Vervoer



Vervoer



9292 app

De 9292 app is dé reisplanner voor het openbaar vervoer in Nederland. Met deze gebruiksvriendelijke app kunnen reizigers – ook senioren – eenvoudig hun route plannen met trein, bus, tram, metro of veerpont. Je vult je vertrek- en aankomstlocatie in, en de app toont overzichtelijk alle mogelijke reisopties inclusief vertrektijden, overstappen en looproutes. De app houdt rekening met actuele vertragingen en geeft meldingen bij wijzigingen. Ook zijn prijzen en reisduur direct zichtbaar. Voor senioren biedt de 9292 app een handige manier om zelfstandig, veilig en goed voorbereid te reizen, zonder afhankelijk te zijn van papieren dienstregelingen.



Vervoer



Vervoer



Stap-voor-stap gebruik van de 9292 app voor senioren:

1. Download de app:

Ga naar de App Store (iPhone) of Google Play Store (Android) en zoek op 9292. Installeer de app.

2. Open de app:

Tik op het 9292-icoontje op je beginscherm.

3. Vul vertrek- en aankomstlocatie in:

Typ het adres of de naam van je vertrekpunt en bestemming in de bovenste twee velden.

4. Kies datum en tijd:

Standaard is dit 'nu', maar je kunt het aanpassen door op het klokje te tikken.

5. Tik op 'Plan mijn reis':

De app laat een overzicht zien van de reisopties met vertrektijden en overstappen.

6. Bekijk details:

Tik op een optie voor een gedetailleerde route, per vervoermiddel en inclusief eventuele looproutes.

7. Vertrekt nu? Tik op 'Volg reis':

Je krijgt meldingen bij vertragingen of veranderingen onderweg.

Voordelen van de 9292-app voor senioren:

- Reisplanning op maat: Altijd actuele vertrektijden en routes voor bus, trein, tram en metro, afgestemd op je eigen tijd en locatie.
- Overzichtelijke reisinfo: Eenvoudige stap-voor-stap instructies inclusief overstappen en looproutes.
- Minder afhankelijkheid van anderen: Senioren kunnen zelfstandig reizen plannen zonder hulp van familie of loketmedewerkers.
- Reisupdates onderweg: Met notificaties over vertragingen of wijzigingen blijf je altijd op de hoogte tijdens je reis.



Vervoer



Vervoer



NS App

De NS-app is de officiële app van de Nederlandse Spoorwegen en een handige reisassistent voor treinreizigers in Nederland. Met deze app kunnen gebruikers realtime reisinformatie bekijken, treintijden plannen, vertragingen volgen en direct zien vanaf welk perron de trein vertrekt. Ook biedt de app de mogelijkheid om e-tickets te kopen en te bewaren, wat papieren kaartjes overbodig maakt. De app toont actuele storingen, alternatieve routes en biedt persoonlijke reisadviezen. Voor senioren is de NS-app een betrouwbaar hulpmiddel om zelfstandig en zorgeloos met de trein te reizen, met duidelijke informatie en gemakkelijke navigatie binnen handbereik.



Vervoer



Vervoer



NS-app – stap voor stap gebruik:

1. Download de app:

Ga naar de App Store (iPhone) of Google Play Store (Android) en zoek op “NS”. Download en installeer de app van Nederlandse Spoorwegen.

2. Open de app:

Start de app en geef eventueel toestemming voor locatiegebruik om actuele reisinformatie bij jou in de buurt te tonen.

3. Reis plannen:

- Tik op ‘Plan je reis’.
- Vul je vertrekstation en bestemming in.
- Kies de datum en tijd van vertrek (of aankomst).
- Tik op ‘Plan reis’ om de opties te bekijken.

4. Bekijk reisopties:

Je ziet een overzicht van treinen, reistijd, overstappen, spoor en eventuele vertragingen.

5. Koop ticket (optioneel):

- Ga naar ‘Tickets’ in het menu.
- Kies het gewenste traject.

- Betaal via iDEAL of creditcard.
- Je e-ticket verschijnt in de app (onder ‘Mijn tickets’).

6. Bekijk actuele informatie:

In het hoofdmenu zie je ook storingen, vertrektijden van je station en meldingen over je reis.

7. Installeer notificaties (aanbevolen):

Zet meldingen aan om updates te ontvangen over je reis (vertraging, spoorwijziging, etc.).

Voordelen van de NS-app voor senioren:

- Gemakkelijk reis plannen: De app helpt bij het eenvoudig plannen van treinreizen met duidelijke overstap- en vertrekinformatie.
- Altijd actuele reisinformatie: Realtime updates over vertragingen, spoorwijzigingen en storingen.
- Geen papieren tickets meer nodig: E-tickets kunnen direct in de app gekocht, opgeslagen en getoond worden.
- Persoonlijke ondersteuning: De app biedt hulp via de klantenserviceknop, reisassistentie aanvragen en duidelijke uitleg.



Vervoer



Vervoer



ANWB Onderweg-app

De ANWB Onderweg-app is een veelzijdige mobiliteitsapp speciaal voor weggebruikers in Nederland. De app biedt actuele verkeersinformatie, filemeldingen, flitslocaties en informatie over wegwerkzaamheden. Je kunt eenvoudig tankstations vinden en benzineprijzen vergelijken. Daarnaast bevat de app een handige parkeerfunctie waarmee je eenvoudig parkeerkosten betaalt via je telefoon en je auto terugvindt. Voor ANWB-leden is het ook mogelijk om pechhulp in te schakelen via de app. De interface is overzichtelijk en gebruiksvriendelijk, waardoor ook senioren zonder technische kennis er goed mee overweg kunnen. ANWB Onderweg maakt autorijden veiliger, comfortabeler en overzichtelijker – ideaal voor dagelijkse ritten of uitstapjes.

Stap voor stap gebruik van de ANWB Onderweg-app:

1. Download en installeer de app

Ga naar de App Store (iPhone) of Google Play Store (Android) en zoek op ANWB Onderweg. Download en installeer de app.

2. Open de app en stel locatie in

Open de app en geef toestemming voor locatiegebruik. Zo krijg je actuele informatie op jouw locatie.

3. Bekijk verkeer en files

Op het startscherm zie je actuele verkeersinformatie, files en flitsers op de kaart.

4. Zoek tankstations of parkeerplek

Gebruik het menu om tankstations in de buurt te vinden of parkeerlocaties op te zoeken.

5. Gebruik parkeerfunctie

Selecteer 'Parkeren', kies je locatie en start de parkeertijd. Stop eenvoudig via de app wanneer je vertrekt.

6. Pechhulp inschakelen (voor leden)

Druk op 'Pech melden' en volg de stappen om hulp in te schakelen van de Wegenwacht.

Voordelen voor senioren:

- Eenvoudig je auto terugvinden met de parkeerhulp.
- Actuele verkeers- en weerinformatie.
- Direct pechhulp inschakelen via de app.
- Helder en overzichtelijk ontwerp, geschikt voor oudere gebruikers.



Vervoer



Vervoer



Gaiyo

Gaiyo is een alles-in-één mobiliteitsapp waarmee je eenvoudig jouw reis plant en verschillende vervoersmiddelen kunt combineren, zoals trein, bus, tram, deellauto's, deelfietsen en scooters. De app geeft realtime informatie over vertrek- en aankomsttijden en laat je direct tickets kopen of ritten boeken. Gaiyo toont ook waar je kunt parkeren of laden (voor elektrische auto's). Zo reis je slimmer, duurzamer en overzichtelijker, zonder dat je meerdere apps nodig hebt.

Gaiyo stap voor stap gebruiken

1. Download de app

Ga naar de App Store (iPhone) of Google Play Store (Android) en zoek op "Gaiyo". Download en installeer de app.

2. Maak een account aan

Open de app, registreer je met e-mailadres en maak een wachtwoord aan. Je kunt ook inloggen met je Google- of Apple-account.

3. Voer je locatie in

Sta de app toe je locatie te gebruiken óf typ zelf een vertrekpunt en bestemming in.

4. Kies je vervoermiddel

Gaiyo toont verschillende opties: trein, bus, tram, deelfiets, deellauto, lopen of een combinatie daarvan. Je ziet ook de kosten en reistijd.

5. Selecteer en boek je rit

Klik op de gewenste optie en boek of koop het ticket direct in de app (indien beschikbaar).

6. Volg je route

De app begeleidt je met realtime route-informatie, overstappen en vertragingen.

7. Betaal veilig in de app

Voeg een betaalmethode toe (bijv. iDEAL of creditcard) om ritten of tickets eenvoudig af te rekenen.

Tip voor senioren: gebruik de optie "alleen vervoer met weinig lopen" voor eenvoudigere routes.



Vervoer



Vervoer



Voordelen van de Gaiyo app voor senioren:

- Overzichtelijke reisplanner: Gaiyo toont alle vervoersopties in één app, inclusief tijden, kosten en overstappen, wat het plannen van reizen eenvoudiger maakt.
- Real-time informatie: Senioren krijgen actuele updates over vertragingen of wijzigingen, zodat ze beter voorbereid op pad kunnen.
- Geschikt voor minder mobiel: De app houdt rekening met loopafstanden en biedt alternatieven met minder overstappen of lopen.
- Geen gedoe met losse kaartjes: Reizen kunnen direct via de app geboekt en betaald worden, wat veel gemak en veiligheid biedt.



Vervoer



Communicatie

Online communicatiediensten helpen senioren in contact te blijven met familie, vrienden, gemeenschappen en zorgverleners, waardoor gevoelens van isolatie worden verminderd. Sociale mediaplatforms stellen hen in staat om updates te delen, gesprekken te voeren en toegang te krijgen tot nieuws en entertainment. Apps voor videobellen en berichtenverkeer maken het gemakkelijk om contact te houden en ondersteuning te ontvangen zonder het huis te verlaten.

Deze hulpmiddelen zijn eenvoudig te gebruiken en bieden een veilige, handige manier voor senioren om te communiceren, op de hoogte te blijven en sterke sociale banden te onderhouden.

Hiernaast enkele handige apps en platforms voor online communicatiediensten:



Facebook

Een sociaal mediaplatform waarmee ouderen gemakkelijk in contact kunnen blijven met familie en vrienden, updates kunnen delen en toegang hebben tot nieuws en lokale groepen.



Facebook Messenger

Een uitbreiding van Facebook waarmee gebruikers tekstberichten kunnen verzenden, spraak- en videogesprekken kunnen voeren en foto's en video's kunnen delen. Beschikbaar op smartphones, tablets en computers.



Instagram

Een sociaal platform waar ouderen foto's en video's kunnen delen, familie kunnen volgen en hun interesses kunnen verkennen. Zo blijven ze betrokken en verbonden.



WhatsApp

Een veelgebruikte berichtenapp waarmee gebruikers kunnen chatten, bellen (spraak/video) en media kunnen delen. De app is gebruiksvriendelijk en beschikbaar op iOS en Android.





Communicatie



FaceTime

Exclusief voor Apple-apparaten. Met FaceTime kunnen gebruikers eenvoudig hoogwaardige video- en audiogesprekken voeren, volledig geïntegreerd in iOS en macOS.



TikTok

Een sociaal mediaplatform waar ouderen korte video's kunnen bekijken, maken en delen, waardoor ze vermaakt worden en verbonden blijven met verschillende gemeenschappen.



Zoom

Voor al bekend voor videoconferenties. Zoom maakt het mogelijk om virtuele bijeenkomsten te organiseren of bij te wonen – ideaal voor familiegesprekken of groepschats. Beschikbaar op iOS, Android en desktop.

Stapsgewijze handleiding voor mobiele apps en platforms die u kunt gebruiken om toegang te krijgen tot online communicatiediensten:





Communicatie



Messenger

Messenger is een gratis communicatie-app van Facebook waarmee gebruikers eenvoudig berichten kunnen versturen, bellen en videobellen via internet. De app is beschikbaar op smartphones, tablets en computers. Senioren kunnen Messenger gebruiken om in contact te blijven met familie en vrienden, zonder extra telefoonkosten. Via tekst, foto's, spraakberichten en video's kunnen ze eenvoudig communiceren. Messenger is gebruiksvriendelijk en ondersteunt groepsgesprekken, waardoor sociale contacten onderhouden wordt vergemakkelijkt. De app vereist een Facebook-account, maar is ook los te gebruiken. Dankzij de overzichtelijke interface en handige meldingen is Messenger bijzonder geschikt voor ouderen die verbonden willen blijven.





Communicatie



Stap voor stap gebruik van Messenger:

1. Download de app via de App Store (iPhone) of Google Play (Android).
2. Log in met je Facebook-account of maak een nieuw account aan.
3. Tik op het potlood-icoon om een nieuw gesprek te starten.
4. Zoek een contactpersoon en typ je bericht.
5. Verstuur het bericht met het pijltje.
6. Gebruik het camera-icoon voor videobellen of het telefoon-icoon voor een spraakoproep.
7. Bekijk ontvangen berichten in het overzicht.

Voordelen voor senioren:

- Blijf in contact met kinderen en kleinkinderen, ongeacht afstand.
- Gratis bellen en videobellen, zolang er wifi of mobiele data is.
- Gebruiksvriendelijk en overzichtelijk, met duidelijke knoppen en meldingen.
- Veilig en vertrouwd, vooral voor wie al Facebook gebruikt.





Communicatie



Whatsapp

WhatsApp is een populaire gratis berichtenapp waarmee gebruikers eenvoudig kunnen chatten, (video)bellen en foto's of bestanden delen via internet. De app werkt op smartphones en is ook beschikbaar op tablets en computers. WhatsApp gebruikt je telefoonnummer en synchroniseert automatisch je contacten. Senioren kunnen met WhatsApp in contact blijven met familie, vrienden of zorgverleners, zonder extra kosten. De app is veilig (versleuteld), gebruiksvriendelijk en ideaal voor dagelijks gebruik. Met groepsgesprekken, spraakberichten en duidelijke meldingen biedt WhatsApp een toegankelijke manier voor ouderen om sociaal verbonden en digitaal actief te blijven.





Communicatie



Stap voor stap gebruik van WhatsApp:

1. Download de app via de App Store (iPhone) of Google Play (Android).
2. Open WhatsApp en voeg je telefoonnummer toe.
3. Bevestig via sms-code en stel een profielfoto/naam in.
4. Tik op het chat-icoon om een gesprek te starten.
5. Selecteer een contact uit je lijst.
6. Typ je bericht en verstuur via het pijltje.
7. Gebruik het camera- of telefoon-icoon om te (video)bellen.
8. Tik op het microfoon-icoon voor een spraakbericht.

Voordelen voor senioren:

- Eenvoudig en snel contact met familie, burens en zorgverleners.
- Gratis berichten, foto's en bellen via wifi of mobiele data.
- Spraakberichten en videobellen zonder ingewikkelde handelingen.
- Vertrouwd, veilig en breed gebruikt — ideaal voor sociale betrokkenheid.





Communicatie



Facebook

Facebook is een sociaal netwerk waarmee gebruikers eenvoudig contact kunnen onderhouden met vrienden, familie en bekenden. Senioren kunnen er berichten, foto's en video's delen, nieuws volgen, herinneringen ophalen, lid worden van groepen met gedeelde interesses (zoals hobby's of buurtinitiatieven) en evenementen bijhouden. Via Facebook blijven zij op de hoogte van wat er speelt in hun sociale kring en in de wereld. De gebruiksvriendelijke opzet en mogelijkheid tot interactie maken het een waardevolle tool voor digitale verbinding en sociale betrokkenheid. Facebook is gratis te gebruiken op computer, tablet of smartphone via de browser of app.





Communicatie



Stap voor stap gebruik van Facebook:

1. Download de Facebook-app of ga naar www.facebook.com.
2. Maak een account aan met naam, e-mailadres of telefoonnummer en wachtwoord.
3. Vul je profiel in met een profielfoto en persoonlijke gegevens (optioneel).
4. Zoek naar vrienden/familie via de zoekbalk en voeg ze toe.
5. Bekijk het nieuwsoverzicht om berichten en foto's van anderen te zien.
6. Plaats zelf een bericht, foto of video via 'Wat ben je aan het doen?'
7. Like, reageer of deel om contact te onderhouden en actief te blijven.

Voordelen voor senioren:

- Blijf verbonden met kinderen, kleinkinderen en vrienden.
- Volg nieuws, interesses en lokale activiteiten in groepen.
- Deel en bekijk foto's en herinneringen eenvoudig.
- Blijf mentaal actief door interactie, lezen en deelname aan gesprekken.





Communicatie



FaceTime - Videobellen met Apple

FaceTime is een handige app van Apple waarmee je gratis kunt videobellen met familie of vrienden. Je hoeft niets te installeren: de app staat automatisch op je iPhone, iPad of Mac. Je ziet de persoon met wie je belt alsof die bij je in de kamer zit. Zo blijf je makkelijk in contact, ook als je ver weg van elkaar bent. FaceTime werkt alleen tussen Apple-apparaten – dat maakt het extra veilig en betrouwbaar. Je kunt ook een groepsgesprek starten met meerdere mensen tegelijk.

Zo gebruik je FaceTime

Een videogesprek starten:

1. Open de FaceTime app
2. Tik op “+” of zoek iemand in je contacten
3. Kies de persoon die je wilt bellen
4. Tik op het videobelknopje
5. Wacht tot de ander opneemt

Een gesprek aannemen:

1. Je ziet een melding op je scherm
2. Veeg naar rechts om op te nemen
3. Het gesprek begint meteen

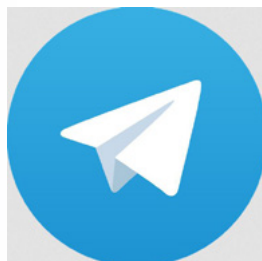
Voordelen van FaceTime voor jou als senior

- Eenvoudig en veilig: Werkt meteen vanuit je contacten, geen extra account nodig
- Helder beeld en geluid: Ook bij minder sterke wifi kun je goed videobellen
- Gratis bellen via wifi: Je betaalt niets extra's, ideaal voor contact met familie in het buitenland
- Speciaal fijn voor ouderen: Grote knoppen, overzichtelijk scherm en geen gedoe met instellingen





Communicatie



Telegram - Veilig Berichten en Bellen

Telegram is een gratis berichtenapp die uitblinkt in veiligheid en gebruiksgemak. Perfect voor senioren die veilig willen communiceren met familie en vrienden via berichten, foto's, en videobellen. De app werkt op alle telefoons en tablets en synchroniseert automatisch tussen apparaten. Telegram biedt uitstekende beveiliging en respecteert de privacy. Je kan groepsgesprekken voeren met maximaal 30 mensen en je scherm delen tijdens videogesprekken. De app is sneller dan WhatsApp en heeft geen reclames. Berichten worden veilig versleuteld verzonden en je kan berichten instellen om automatisch te verdwijnen. Telegram werkt ook uitstekend op oudere telefoons.

Korte handleiding

Installatie en instelling:

1. Download Telegram gratis uit App Store/Google Play
2. Voer je telefoonnummer in
3. Verifieer met SMS-code
4. Voeg je naam en eventueel foto toe

Berichten versturen:

1. Tik op "Nieuw bericht" (potlood-icoon)
2. Selecteer een contact
3. Typ een bericht
4. Tik op verzenden

Videobellen:

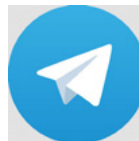
1. Open een gesprek
2. Tik op de camera-knop bovenin
3. Wacht tot de ander opneemt



Communicatie



Communicatie



Voordelen voor senioren

- Extra veilig en privé: Berichten zijn sterk versleuteld, geen advertenties, en je bepaalt zelf welke informatie je deelt - veel veiliger dan andere berichtenapps.
- Werkt op alle apparaten: Synchroniseert automatisch tussen telefoon, tablet en computer, zodat je overal je berichten kunt lezen en beantwoorden zonder iets te missen.
- Snelle en betrouwbare verbinding: Berichten komen altijd aan, ook bij zwakke internetverbinding, en videobellen werkt soepel zonder vertragingen of uitvallende gesprekken.
- Gebruiksvriendelijk met extra functies: Grote lettertypen mogelijk, makkelijke groepsgesprekken met familie, en berichten kunnen automatisch verdwijnen voor extra privacy.



Communicatie



Vrije tijd

Online vrijetijdsdiensten bieden senioren een breed scala aan activiteiten die ze vanuit huis kunnen doen. Of het nu gaat om het luisteren naar muziek, het lezen van boeken, het kijken van films of het ontdekken van nieuwe hobby's: deze digitale hulpmiddelen geven gemakkelijk toegang tot ontspanning en plezier. Ze helpen verveling en eenzaamheid te verminderen.

Hieronder enkele handige apps en platforms voor online vrijetijdsdiensten:



Pinterest

Een visueel inspiratieplatform waar gebruikers ideeën kunnen vinden en bewaren voor onder andere koken, interieur, mode en hobby's. Gebruikers kunnen prikborden maken om afbeeldingen ("pins") te ordenen en te delen met anderen.



Duolingo

Een app voor het leren van talen die gebruikmaakt van speelse lessen. Duolingo biedt veel verschillende talen en gebruikt oefeningen zoals spreken, luisteren en vertalen om de woordenschat en taalvaardigheden te verbeteren.



AirBnB

Een reisapp waarmee ouderen unieke accommodaties kunnen vinden en boeken, van vakantiewoningen tot lokale verblijven. Het maakt reizen comfortabeler en flexibeler.



Glovo

Een bezorgapp die gebruikers verbindt met lokale winkels, supermarkten en restaurants. Senioren kunnen eenvoudig maaltijden, boodschappen en producten aan huis laten bezorgen.



Headway

Een leerapp die korte samenvattingen van boeken biedt. Ideaal voor senioren die hun kennis willen uitbreiden en mentaal actief willen blijven, zonder veel tijdsinvestering.





Vrije tijd



Vermut

Een sociaal netwerk voor ouderen om nieuwe mensen te ontmoeten, deel te nemen aan activiteiten en lokale evenementen bij te wonen. Het bevordert sociale contacten en een actieve levensstijl.



Chair Yoga for Seniors

Een fitnessapp speciaal ontwikkeld voor senioren, met eenvoudige en veilige yogaoefeningen die vanuit een stoel gedaan kunnen worden. De app ondersteunt gezondheid en welzijn thuis.



Mahjong for Seniors

Een eenvoudig puzzelspel dat helpt het brein scherp te houden op een leuke manier.



Lumosity

Een app met hersentrainingsspellen die zijn ontwikkeld op basis van wetenschappelijk onderzoek. De spellen zijn ontworpen om geheugen, concentratie en cognitieve functies te verbeteren en mentale fitheid te ondersteunen bij het ouder worden.



Vrije tijd



Vrije tijd



Spotify - De Wereld van Muziek in Uw Zak

Spotify is een makkelijke app waarmee je naar miljoenen liedjes, luisterboeken en podcasts kunt luisteren. Of je nu graag oude herinneringen ophaalt met muziek van vroeger, of nieuwe artiesten ontdekt – met Spotify kan het allemaal. Je kunt de app gratis gebruiken (met wat reclame), of kiezen voor Spotify Premium zonder advertenties.

Je luistert naar muziek uit alle tijden – van Glenn Miller tot André Hazes, of juist moderne hits. Maak je eigen afspeellijsten, luister naar digitale radio, of volg podcasts over onderwerpen die jij interessant vindt.

Spotify werkt op je telefoon, tablet, computer of slimme speaker. De app onthoudt wat jij leuk vindt en doet slimme suggesties. Met Premium kun je zelfs offline luisteren, handig voor onderweg of als je geen internet hebt.



Vrije tijd



Vrije tijd



Stap-voor-stap handleiding

De app installeren en account aanmaken

Stap 1: Download Spotify gratis uit de App Store of Google Play Store
Stap 2: Open de app en kies "Registreren" Stap 3: Voer je e-mailadres en wachtwoord in Stap 4: Kies je geboortedatum en geslacht Stap 5: Kies tussen gratis Spotify (met reclame) of Premium (€9,99/maand)

Muziek zoeken en afspelen

Stap 1: Tik op "Zoeken" onderaan het scherm Stap 2: Typ de naam van een artiest, liedje of album Stap 3: Tik op het resultaat dat je wilt beluisteren Stap 4: Tik op de afspeelknop (driehoek) Stap 5: Gebruik de knoppen onderaan om te pauzeren, naar voren/achteren te gaan

Een afspeellijst maken

Stap 1: Ga naar "Uw bibliotheek" (rechtsonder) Stap 2: Tik op "Afspeellijst maken" Stap 3: Geef je lijst een naam (bijv. "Mijn favorieten") Stap 4: Zoek liedjes en tik op de drie puntjes Stap 5: Kies "Toevoegen aan afspeellijst"

Radiozenders beluisteren

Stap 1: Ga naar "Zoeken" Stap 2: Scroll naar beneden naar "Bladeren op genre" Stap 3: Kies een genre zoals "Pop", "Jazz" of "Klassiek" Stap 4: Tik op een radiostation Stap 5: De muziek speelt automatisch af

Voordelen van Spotify voor senioren

- Nostalgische muziekervaring: Toegang tot miljoenen klassieke liedjes uit je jeugd en volwassen jaren, van jaren '50 hits tot gouden oldies, waarmee je herinneringen kunt ophalen en genieten van vertrouwde melodieën.
- Gemakkelijke bediening en persoonlijke aanbevelingen: Spotify leert wat je mooi vindt en stelt automatisch nieuwe muziek voor die bij je smaak past, zonder dat je zelf hoeft te zoeken naar nieuwe artiesten of liedjes.
- Veelzijdige content voor alle interesses: Naast muziek ook toegang tot duizenden podcasts over nieuws, geschiedenis, gezondheid en hobby's, plus audioboeken voor als lezen moeilijker wordt.
- Flexibel en betaalbaar gebruik: Begin gratis met advertenties, of kies Premium voor €9,99/maand zonder reclame en met offline muziek - goedkoper dan cd's kopen en neemt geen ruimte in beslag thuis.



Vrije tijd



Vrije tijd



Podcasts

Podcasts app is een gratis programma voor je smartphone of tablet waarmee je naar podcasts kunt luisteren. Podcasts zijn digitale audioprogramma's die je kunt vergelijken met radioprogramma's, maar dan on-demand - je bepaalt zelf wanneer je luistert. Er zijn podcasts over letterlijk elk onderwerp: van nieuws en politiek tot koken, tuinieren, geschiedenis, misdaadverhalen, boekbesprekingen en gezondheidsadvies.

Stap voor stap gebruiken:

1. Download een gratis app zoals Apple Podcasts of Spotify
2. Zoek naar onderwerpen die je interesseren (nieuws, geschiedenis, hobby's)
3. Druk op "abonneren" bij podcasts die je leuk vindt
4. Nieuwe afleveringen verschijnen automatisch in je app
5. Druk op "afspelen" om te luisteren
6. Pauzeer, spoel terug of versnel het tempo naar wens

Voordelen voor senioren:

- Gemakkelijk te bedienen: Grote knoppen en duidelijke tekst
 - Gratis entertainment: Duizenden programma's zonder kosten
 - Flexibel luisteren: Thuis, tijdens wandelingen of in de auto
 - Interessante onderwerpen: Geschiedenis, gezondheid, boeken, reizen
 - Geen reclame-onderbrekingen: Bij veel podcasts
 - Tempo aanpassen: Langzamer afspelen voor betere verstaanbaarheid
 - Grote variatie: Van 10 minuten tot uren durende programma's
- Perfect voor wie van praten en verhalen houdt, maar niet altijd voor de televisie wil zitten.





Vrije tijd



Libby.

Libby (Bibliotheek app)

Een gratis app waarmee je e-books en luisterboeken kunt lenen via je lokale bibliotheek. Perfect voor boekenliefhebbers die moeite hebben met kleine letters of zware boeken vasthouden.

Hoe werkt het:

- Download de app en meld je aan met je bibliotheekpas
- Zoek naar boeken, romans, biografieën of non-fictie
- Leen digitaal en lees op je tablet/telefoon met instelbare lettergrootte
- Luisterboeken worden voorgelezen door professionele sprekers

Voordelen voor senioren:

- Grote, aanpasbare letters
- Duizenden boeken gratis beschikbaar
- Geen fysieke bibliotheekbezoeken nodig
- Automatische teruglevering - geen boetes
- Luisterboeken ideaal bij vermoeide ogen



Vrije tijd



Vrije tijd



PlantNet (Planten herkennen)

PlantNet is een collaboratief project tussen wetenschappelijke instituten dat kunstmatige intelligentie gebruikt om planten te identificeren. Het is ontstaan uit echte botanische expertise en wordt constant verbeterd door een wereldwijde gemeenschap van gebruikers.

Hoe werkt het:

- Maak een foto van een onbekende plant, bloem of boom
- De app herkent automatisch wat het is
- Krijg informatie over verzorging, bloeitijd en eigenschappen
- Bouw je eigen digitale plantenalbum op

Voordelen voor senioren:

- Stimuleert buitenactiviteiten en wandelingen
- Leerzaam en bevredigend
- Eenvoudig gebruik - alleen foto maken
- Helpt bij tuinieren en plantverzorging
- Gespreksstof met familie en vrienden



Vrije tijd



Vrije tijd



Wordscapes (Woordpuzzel spel)

Wordscapes is een innovatief woordspel dat traditionele kruiswoordpuzzels combineert met anagram-uitdagingen, allemaal in een visueel aantrekkelijke omgeving. Het spel is ontworpen om zowel ontspannend als mentaal stimulerend te zijn.

Hoe werkt het:

- Krijg een set letters onderaan het scherm
- Vorm woorden door letters te verbinden
- Vul het kruiswoordpuzzel-raster in
- Ontgrendel nieuwe, mooie landschappen

Voordelen voor senioren:

- Houdt de geest scherp en actief
- Ontspannend zonder tijdsdruk
- Verbetert woordenschat
- Mooie, rustgevende achtergronden
- Kan offline gespeeld worden
- Dagelijkse puzzels zorgen voor routine



Vrije tijd



Colofon

Deze interactieve toolbox van Mobi-Dig is ontwikkeld in het kader van het Erasmus+ project “Mobi-Dig – Mobiele & Digitale Diensten voor Senioren” (projectnr. 2023-2-ES01-KA210-ADU-000181337).

Coördinerende instantie: Stichting Pascual Tomás (Spanje)

Partners:

- KU TU EOOD (Bulgarije)
- Coöperatieve vereniging Pressure Line U.A. (Nederland)

www.mobidigproject.eu



Co-funded by
the European Union

Het MOBI-DIG-project wordt medegefinancierd door de Europese Unie. De geuite meningen en standpunten zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Spaanse Nationale Agentschap voor de Internationalisering van het Onderwijs (SEPIE). Noch de Europese Unie, noch SEPIE zijn verantwoordelijk voor hun standpunten.



Colofon