

10 Applications sur Smartphone pour les SENIORS

Options Prises :

Pas d'applications préinstallées (Minuteries, calendrier, browser, ...)

Les App

- ☒ Doivent être Gratuites (ou à peu près)
- ☒ Pas de jeux
- ☒ Faciles à installer

Dans l'optique de créer un "Canif du Senior"

Comment installer les App ?

Android	<i>Pour la majorité des personnes ayant un smartphone "Android"</i>
	Google Play  Google Play est un magasin en ligne où vous pouvez télécharger les applications dont vous avez besoin. (Ainsi que beaucoup d'autres dont vous n'avez absolument pas besoin, mais qui peuvent être très divertissantes.) <u>La première fois que vous allumez votre téléphone</u>, il est indiqué que vous devez vous inscrire sur Google à l'aide d'un compte Gmail. Nous vous recommandons de le faire, sinon vous ne pourrez télécharger aucune application. Au moment de vous inscrire, il vous sera peut-être demandé de saisir un numéro de carte de crédit. Vous n'êtes <u>pas obligé de le faire</u>, puisque beaucoup d'applications sont gratuites. Donc si vous ne souhaitez pas le faire, <u>appuyez sur «Ignorer»</u>.
Apple	<i>Pour les possesseurs d'un iPhone / iPad (Apple)</i>
	App Store  App Store est le magasin dédié aux iPhone / iPad semblable à Google Play.

La technologie offre un large éventail d'avantages aux personnes âgées.

Donne accès au transport et à la nourriture

Pour vous divertir

Pour vous divertir, les jeux gratuits ne manquent pas ! Mots croisés, sudoku, mais aussi d'autres jeux destinés à un public seniors avec **des jeux de mémoire, des jeux de logique**, vous aurez l'embarras du choix ! Dans les jeux populaires du moment, Candy Crush ou encore **Memory Games Concentration** promettent de bons moments !

Pour rester en bonne santé

Il existe plusieurs applications qui permettent de suivre votre état de santé qu'il s'agisse du poids, de la fréquence cardiaque, du sommeil, de la vue ou de l'ouïe. Bientôt, le suivi médical journalier pourra se faire également.

Pour suivre l'actualité

Pour **suivre tout ce qui se passe dans le monde à moindres frais et en temps réel**, de nombreux journaux quotidiens se sont lancés dans des applications mobiles : Le Monde, Le Point ou encore Le Figaro disposent d'applications mobiles gratuites très bien faites !

Améliorer l'Accessibilité

Alors que l'interface utilisateur de l'iPhone est simple d'utilisation, celle de l'Android semble un peu plus compliquée à utiliser. Évidemment, cela peut devenir dérangerant pour les seniors qui débutent avec les smartphones, ainsi que pour les déficients visuels.

La très utile app **BigLauncher** a été créée pour répondre à ce besoin : son interface facile, large et pleine de vie rend l'utilisation d'un smartphone très simple. Les fonctions principales de messages, appels et notifications sont nettement identifiables et les apps sont listées à l'aide d'icônes.

Big Launcher : 9,99 € sur [Android](#)

10 APPLICATIONS sur Smartphone pour les SENIORS

Mémoire



Oubli qui peut arriver : l'endroit où la voiture est garée. Il existe une panoplie d'applications qui utilisent la localisation GPS et guident l'utilisateur jusqu'à sa voiture. "**ParKing**" par exemple, est l'une d'elles.

Téléphonie

Rester connecté avec les amis, famille et prestataires de soins de santé.

Tranquillité d'esprit

Rappel de médicament, visualisation des ordonnances non encore consommées, Calendrier, sont quelques-unes des applications de rappel d'événements.

APP Par Thème

Santés

112 Be



L'app 112 Belgique est l'app officielle des services de secours belges. Une fois enregistré sur cette app, vous pourrez passer un appel urgent pour recevoir l'aide des pompiers, d'une ambulance ou de la police.

Lorsque vous l'utilisez, les centres d'appels urgents belges reçoivent une indication automatique de votre localisation et de votre identité. Ces informations sont normalement transmises par Internet. Toutefois, lorsqu'aucune connexion Internet n'est disponible, un SMS est utilisé pour transmettre ces informations aux centres d'urgence (la destination SMS utilisée à cet effet est gratuite).

Medisafe : Rappel Médicaments



Protégez-vous et aussi vos proches et n'oubliez plus de prendre vos médicaments, les suppléments et les vitamines avec Medisafe, l'application facile à utiliser et GRATUITE qui vous aide à vous rappeler quand prendre vos médicaments et gérer leur utilisation.

Ordonnance en poche



Avec Ordonnance en Poche, vous avez toujours vos ordonnances à portée de main.

Dans la pharmacie, vous montrez simplement le code-barres sur votre smartphone ou tablette au pharmacien.

N'êtes-vous pas à la pharmacie ?

Envoyez simplement le code-barres à votre pharmacien.

Helena



L'environnement de santé personnel.

Documents médicaux partageables entre patients et professionnels de la santé, plus de papiers ...

Les ordonnances sont disponibles chez les pharmaciens

CovisafeBE



La manière la plus facile d'obtenir votre certificat européen pour voyager

10 APPLICATIONS sur Smartphone pour les SENIORS

Coronalert



Avec qui avez-vous été en contact avant-hier ? Et les jours précédents ? Quelles personnes se trouvaient autour de vous dans le train ? Ou dans le bus, dans le métro, dans un café ou sur la plage ?

GovApp



Retrouver les notifications des autorités en un seul endroit (COVID, ...). Remplace les sms et garantit ainsi leur authenticité. Travaille à partir du n° de téléphone du smartphone.

Tracker de pas



Le tracker de pas le plus simple et précis suit automatiquement vos pas quotidiens, les calories brûlées, la distance parcourue, la durée, le rythme, les données de santé, etc., et les affiche dans des graphiques intuitifs pour une consultation aisée.

Audio book / Audible

Payant.



Audible - des histoires qui vous parlent ! Avec l'application Audible, vos livres audios préférés sont toujours avec vous. Explorez l'univers du livre audio et profitez de thrillers captivants, de lectures inspirantes ainsi que d'aventures passionnantes.

Une bonne histoire pour tous et à chaque occasion : Découvrez la plus grande sélection de livres audio

Loupe



Magnifying Glass est une application utile, qui vous permet de transformer votre téléphone en une loupe.

Magnifying Glass est une application Android gratuite. L'outil le plus simple que tout le monde peut utiliser sans formation. La meilleure application qui vous aide à agrandir un petit texte.

Magasins

Klarna Carte de Fidélité (remplace Stocard)



Toutes vos cartes de fidélité dans une seule app

De l'hypermarché à votre fleuriste de quartier, ajoutez leur carte dans Klarna. Organiser vos cartes n'a jamais été aussi simple. Tout cela se fait simplement en photographiant (scannant) vos cartes.

2ememain



La plus grande offre d'annonces, de produits d'occasion, neufs et quasi neufs, toujours à portée de main via une appli pratique !!

Acheter et vendre est encore beaucoup plus simple avec votre smartphone que via le site : cherchez et trouvez ce dont vous avez besoin et vendez très facilement ce que vous n'utilisez plus.

Vos magasins préférés



Pratique pour préparer son chariot et aller le chercher.

Promopromo



Tous les magasins et promos de Belgique en 1 app. Finis les dépliants publicitaires papiers ! Les folders des supermarchés belges tels que Lidl, Jumbo, Delhaize, Makro, Colruyt, Intermarché et tous les autres supermarchés connus avec leurs dépliants et leurs offres.

Groupon Deals & Codes Promos



Groupon est l'application officielle du service du même nom qui vous permet d'accéder facilement à une tonne d'offres et d'en profiter directement à partir de votre appareil Android.

10 APPLICATIONS sur Smartphone pour les SENIORS

Boutique Amazon



L'application Boutique Amazon pour Android permet aux consommateurs de chercher des produits, de comparer les prix, de lire des commentaires et de faire des achats sur Amazon.fr depuis leur téléphone mobile. Elle permet aussi aux consommateurs de scanner le code-barres d'un produit afin d'obtenir immédiatement des informations sur celui-ci, dont son prix et sa disponibilité sur Amazon.fr

Et aussi...

Les services de livraison de nourriture pour les personnes âgées

Orientation

Be My Eyes



En tant que personne aveugle ou malvoyante, chaque fois que vous avez besoin d'une assistance visuelle, des bénévoles sont heureux de vous aider.

Grâce à l'appel vidéo en direct, vous et un bénévole pouvez communiquer directement et résoudre un problème.

Le bénévole vous guidera dans la direction vers laquelle pointer votre appareil photo, sur quoi vous concentrer.

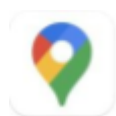
En tant que voyant, vous pouvez être un bénévole.

10 façons d'utiliser l'App

1. **Retrouver** des objets perdus ou abandonnés.
Par exemple : Où est la boucle d'oreille que j'ai laissée tomber sur le sol de la salle de bain ? Où ai-je mis cette casquette de sport ?
2. **Décrire** des images, des peintures ou d'autres œuvres d'art. Par exemple : Que représente cette sculpture ? Quelles sont les couleurs ou l'ambiance de ce tableau ?
3. **Faire correspondre** ou expliquer les couleurs.
Par exemple : Est-ce que cette chemise est assortie à ma veste ? Quelle paire de chaussures sont les noires ?
4. **Lire les étiquettes** des produits ménagers.
Par exemple : est-ce que cette fenêtre ou cette salle de bain est plus propre ? Shampoing ou revitalisant ?
5. **Lire sur des écrans** d'ordinateur si les sites Web sont inaccessibles ou si les lecteurs d'écran ne sont pas disponibles.
Par exemple : Mon ordinateur portable a redémarré de manière inattendue. Pouvez-vous me guider à travers l'écran de connexion ?
6. **Faire ses courses** dans les supermarchés.
Par exemple : quel type de craquelins est-ce que j'achète ?
7. **Identification** des dates de péremption sur les emballages de denrées périssables.
Personne ne veut manger des aliments périmés...
8. **Se familiariser avec de nouveaux endroits**
9. **Distinguer** les aliments.
Par exemple : Haricots noirs ou haricots verts ? Paprika ou Cayenne ?
10. **Savoir** quand les transports en commun (bus, trains, etc.) partent ou arrivent
Par exemple : Combien de minutes l'écran indique-t-il qu'il me reste jusqu'à l'arrivée du prochain train ?
Où suis-je ?

10 APPLICATIONS sur Smartphone pour les SENIORS

Google Maps / Plan



Google Maps / Plan permettent de choisir une destination et de planifier le chemin le plus court par différents moyens de transport.

Cirkwi



Il y a toujours quelque chose à découvrir où que vous soyez.

Découvrez les meilleures choses à voir et à faire autour de vous au travers de plus de 300 000 lieux d'intérêt et de 40 000 itinéraires touristiques et balades en France et en Belgique.

- Embarquez ces contenus (cartes, textes, photos...) sur votre smartphone afin de les utiliser sans connexion internet
- Laissez-vous guider lors de vos balades par notre carte GPS
- Soyez averti lorsque vous approchez d'un lieu qui vous intéresse

maps.me



MAPS.ME

N°1 DES CARTES ROUTIÈRES

Cherchez & découvrez des guides touristiques et des itinéraires, disponible hors ligne partout dans le monde

Socialisation / Sécurité

Applications et services de chat vidéo.

De nos jours, l'un des moyens les plus simples de vérifier nos amis et notre famille est de participer à un appel vidéo. Des services gratuits comme Zoom, WhatsApp et FaceTime vous permettent d'appeler vos proches quand vous le souhaitez et de voir leurs visages souriants, même si vous habitez loin l'un de l'autre. Que vous vérifiiez les petits-enfants, que vous passiez une soirée vin avec vos amis ou que vous organisiez un club de lecture, le chat vidéo vous aide à rester connecté.

WhatsApp / Messenger/ FaceTime / Teams



Avec WhatsApp / FaceTime, profitez d'une communication rapide, simple et sûre qui est gratuite*, et qui est disponible sur smartphone / iPhone partout dans le monde.

Demande l'accès à vos contacts pour connaître leur N° de téléphone.

FaceTime (Apple) travaillant avec l'identifiant des possesseurs d'iPhone.

Izimi



Avec IZIMI, restez maître de votre vie.

IZIMI est un espace privé et sécurisé pour gérer vos documents importants développé pour vous par le notariat belge.

Enregistrez-vous via ItsMe ou votre e-ID. C'est votre coffre-fort numérique.

Social Deal



Social Deal
À propos de l'application

Vous recherchez un restaurant, une journée de détente, un parc d'attractions ou une nuit dans un hôtel ? Et tout cela avec des réductions ? Avec Social Deal c'est possible. Sur l'application, vous trouverez tous les jours de nouveaux

deals !

SafeonWeb



Safeonweb^{be}

Safeonweb veut informer rapidement et précisément les citoyens belges et les conseiller sur les menaces numériques haut de gamme et la sécurité en ligne.

Services de transport

Les personnes âgées qui ne peuvent pas conduire, ou qui préfèrent simplement ne pas le faire, peuvent bénéficier d'applications de transport.

SNCB



L'application SNCB vous donne un aperçu complet de toutes les possibilités offertes pour vous déplacer en transport public en Belgique. Le planificateur multimodal présente l'itinéraire le plus rapide de porte à porte, éventuellement à l'aide de votre géolocalisation. Vous pouvez consulter directement les heures de départ des trains mais aussi les horaires des bus, trams et métros.

Les horaires de départ et d'arrivée des trains par gare sont maintenant disponibles en **temps réel**, ainsi que la recherche par numéro de train. Dorénavant, vous pouvez aussi consulter les perturbations sur le réseau et être automatiquement prévenu en cas de retard de train.

L'application vous offre également la possibilité d'**acheter des titres** de transport, de sauvegarder des itinéraires dans votre calendrier et/ou de les partager avec d'autres personnes par sms, e-mail ou Twitter.

TEC



Grâce à l'app TEC, vous aurez toutes les informations nécessaires au bon déroulement de votre voyage sur le réseau TEC, mais également sur les réseaux STIB, De Lijn et SNCB.

Trouvez rapidement le meilleur itinéraire en bus, tram, métro et train et suivez étape par étape la progression de votre parcours avec certaines données en temps réel.

Achetez vos titres de transport TEC et SNCB dans l'app TEC et voyagez instantanément sur ces deux réseaux.

Comprendre

QRbot: QR code scanner



Si vous désirez simplement flasher (lire) un code QR avec votre terminal sous Android, il est possible que vous n'ayez pas besoin d'installer d'application supplémentaire, mais ça n'est pas toujours le cas.

Pour commencer, ouvrez l'application photo de votre smartphone Android, puis tentez de lire le QR Code de votre choix. Si une petite icône apparaît en bas à droite de l'écran, vous n'avez qu'à cliquer dessus pour activer le code QR. Scannez toutes sortes de codes QR et de codes-barres avec le lecteur de code QR QRbot. Accédez rapidement à des fonctions pertinentes : par exemple, ajoutez un contact à votre carnet d'adresses ou connectez-vous à un point d'accès Wi-Fi d'un seul clic. Partagez facilement n'importe quel type de données, comme des liens vers des sites Web, en les affichant sur votre écran sous forme de code QR et en les scannant avec un autre appareil.

Sur les iPhone, utiliser simplement l'appareil photo et pointer le QR code.

Finances / Identification

Itsme



itsme® est l'**identité numérique** qui permet de vous identifier en toute sécurité.

Se connecter, confirmer des transactions et signer des documents sont désormais faciles avec itsme® : une seule appli pour un large éventail de possibilités, au niveau de sécurité le plus élevé.

10 APPLICATIONS sur Smartphone pour les SENIORS

(Payconiq) ➡ Bancontact Pay / Wero



Pas de cash en poche ?

Payez avec votre smartphone dans les magasins, restaurants, chez le coiffeur, au club de football du coin ou même chez le médecin.

En 2026 Payconiq devient **Bancontact Pay** et intégrera **Wero** pour étendre sa validité à travers l'Europe.

Vous devez lier l'application à une carte bancaire.

Il vous suffit de scanner le code QR, de saisir ou de vérifier le montant et de confirmer avec votre PIN, votre empreinte digitale ou par reconnaissance faciale. Pour certains paiements, vous pouvez aussi ajouter une communication. Bien pratique !

SOUVENT OFFERT DANS L'APP DE VOTRE BANQUE qui utilise Wero pour une compatibilité européenne.

Permet aussi de recevoir des paiements (d'amis, de clients, ...)

NOUVEAU : Permet aussi d'enregistrer ses cartes de magasins ;

Quelques banques



Média (TV)

Auvio



Les raisons de télécharger l'application Auvio :

- 1) Explorez l'ensemble des chaînes (TV et radios) de la RTBF et visionnez en direct ou en replay l'ensemble de vos émissions préférées
- 2) Plus de flexibilité : c'est vous qui décidez quand et où parcourir les contenus vidéo et audio de la RTBF
- 3) Découvrez des contenus inédits et des direct non retransmis à la TV
- 4) Accédez à plus de 3000 heures de direct chaque mois : Diablos Rouges, football, F1, tennis, Moto GP ...

Les journaux



Les grands journaux sont payants

L'application d'actualités 7sur7 vous offre gratuitement l'accès illimité à tous nos articles, sans abonnement et avec un confort de lecture optimal sur smartphone.

L'actualité belge et internationale, ainsi que l'actualité sportive, people et lifestyle concentrée sur notre page d'accueil et agrémentée de photos et vidéos.

Logements

AirBnb



Recherchez, enregistrez et partagez un logement où séjourner, le tout depuis votre téléphone

Divers

IRM Météo



L'app de l'IRM fournit des **prévisions horaires pour les 48 heures à venir**, incluant les prévisions de température, de précipitations, de vent, et de nébulosité tant pour votre emplacement que pour vos endroits favoris. En cliquant sur une heure précise, vous obtiendrez les prévisions de température, de vent et de précipitations pour l'heure choisie.

Les Préférées :

1. **Itsme**, l'indispensable
2. **Whatsapp / FaceTime / Teams / Messenger**
3. **Klarma**, votre sac moins encombré
4. **(Payconiq) → Bancontact Pay**, les paiements faciles
5. **TEC**, la mobilité - tous les horaires belges
6. **Promopromo**, pour le sans papier
7. **Tracker de pas**, se maintenir en forme
8. **IZIMI**, espace privé et sécurisé pour gérer vos documents importants développé pour vous par le notariat belge.
9. **112 BE**, appel pompiers, ambulance ...
10. **Helena/Ordonnance en poche**, vos ordonnances à portée de main
11. **Waze / maps.me / komoot** GPS hors ligne.
12. **Be my eyes**, assistance visuelle pour tous, si pas utile, s'engager comme bénévole

Pour aller plus loin :

Le téléphone pour les seniors :

⇒ DORO: <https://www.doro.com>

<https://www.doro.com/fr-fr/assistance/academie-dusmartphone/Decouvrir-les-applications/>



Table des matières

Comment installer les App ?.....	1
Google Play.....	1
App Store.....	1
La technologie offre un large éventail d'avantages aux personnes âgées.....	2
Pour rester en bonne santé.....	2
Pour suivre l'actualité.....	2
Améliorer l'Accessibilité.....	2
Mémoire.....	3
Téléphonie.....	3
Tranquillité d'esprit.....	3
Santés.....	5
Magasins.....	7
Et aussi.....	8
Orientation.....	9
Socialisation / Sécurité.....	11
Services de transport.....	12
Comprendre.....	13
Finances / Identification.....	13
Média (TV).....	15
Logements.....	16
Divers.....	16
Les Préférées :.....	17
Pour aller plus loin :.....	18
Table des matières.....	19