



cyberseniors

ACTIVE AGEING THROUGH ICT



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Módulo 3.

Apps para móvil y tablet I Ocio, Salud, Comunicación

CIBER
VOLUNTARIOS.org



SYNTHESIS
CENTER FOR RESEARCH AND EDUCATION

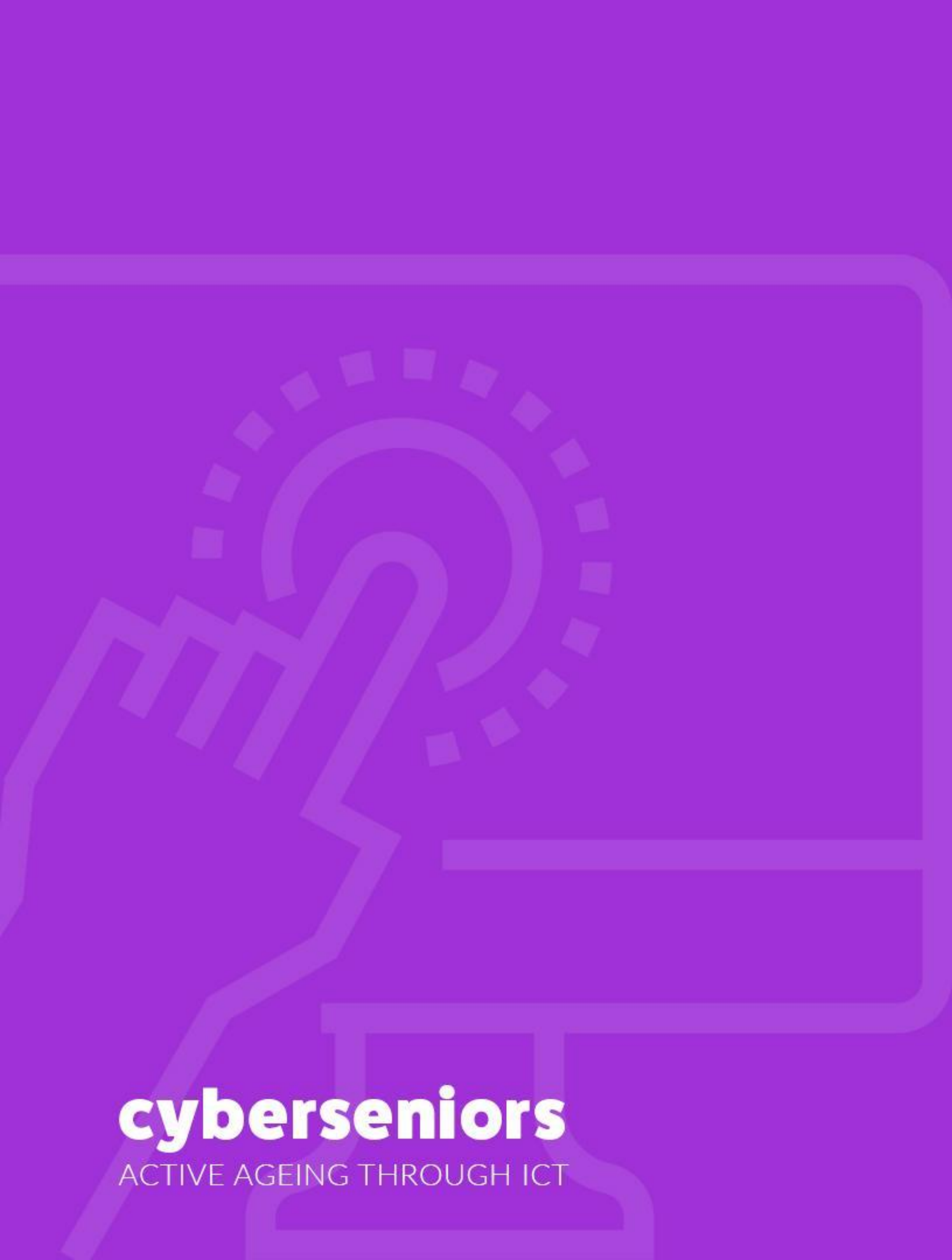
**Vienna Association
of Education Volunteers**

**Age &
Opportunity**

Duración: 55 minutos

Índice

1. *Apps de Ocio (Radio FM, Youtube, Spotify, Google Flights, Mature Dating...)*
2. *Apps de Salud (Manage my pain, Medisafe, Headspace, Cita médica, Podómetro...)*
3. *Apps de Comunicación (Meet, Zoom, Whatsapp, Facebook...)*

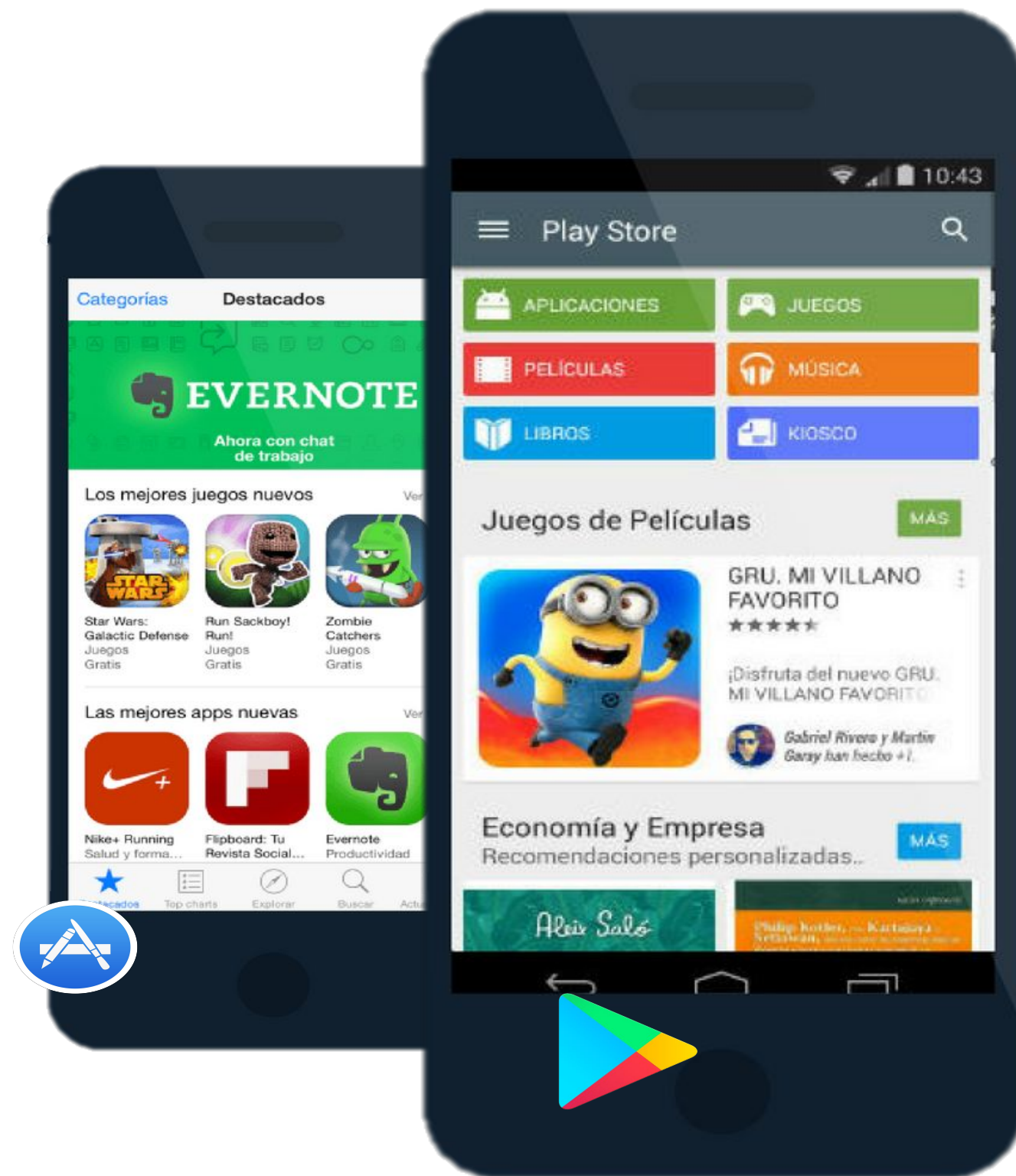
A large, light purple graphic on the left side of the slide. It depicts a hand with the index finger pointing towards a rectangular screen. Inside the screen, there is a circular pattern composed of small squares, resembling a radar or a stylized sun. The entire graphic is rendered in a light purple color against the darker purple background.

TEMA 1

Apps de Ocio

Recuerda donde descargar...

Los sitios de descarga de *Apps* más conocidos son



PlayStore

del sistema operativo
Android



App Store

del sistema operativo
iOS

Radio FM



Permite la transmisión en directo de más de **30.000 emisoras** de radio de todo tipo de géneros y programas a cualquier **hora** en cualquier **lugar**.



Mature People Mingle

App para personas mayores de **40 años**.

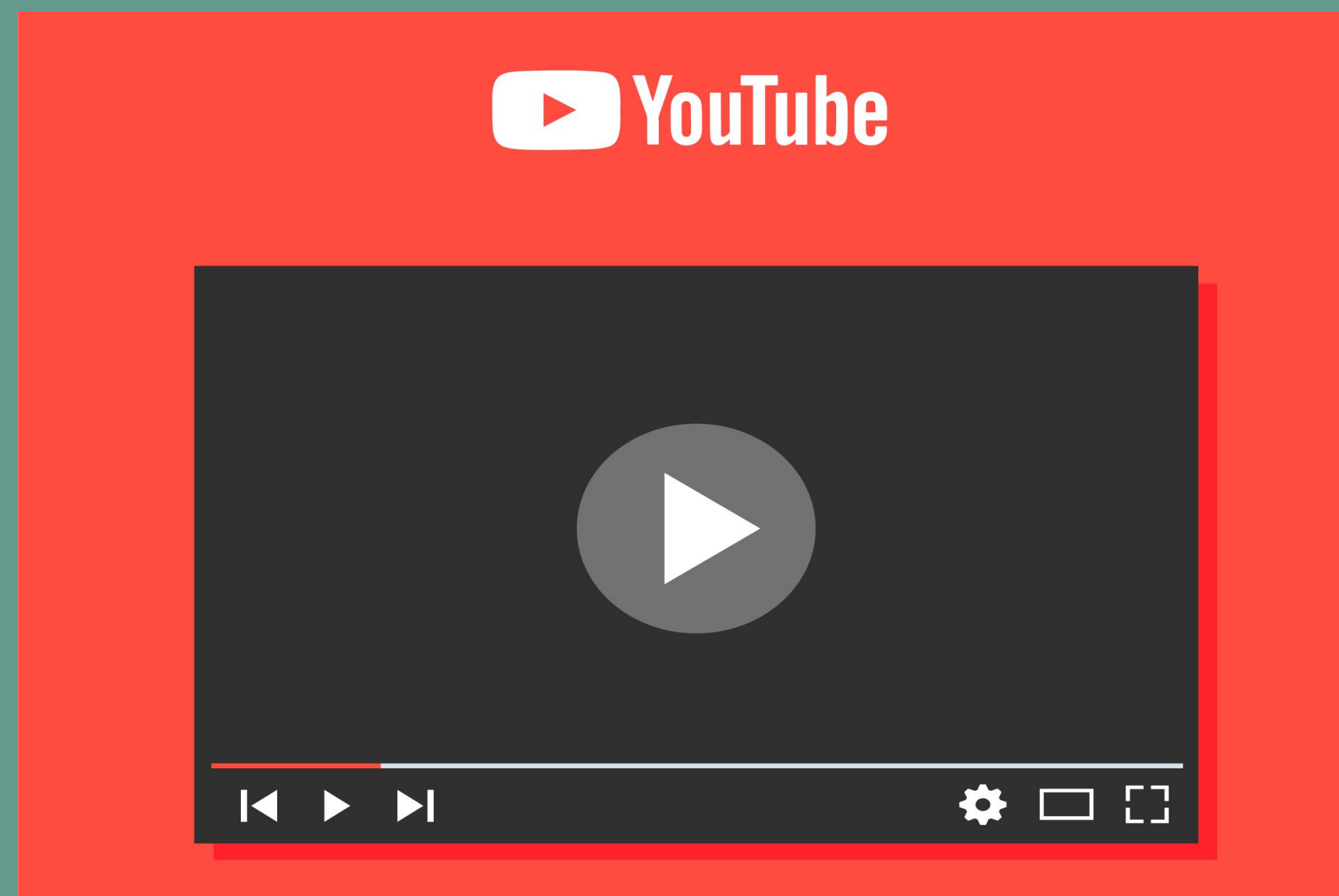


Proporciona una interfaz simple, divertida y segura para reuniones entre personas mayores.



YOUTUBE

Red social para **compartir y visualizar contenidos audiovisuales**, como **música, escenas de películas, tráileres, blogs** (blogs vídeo), etc.

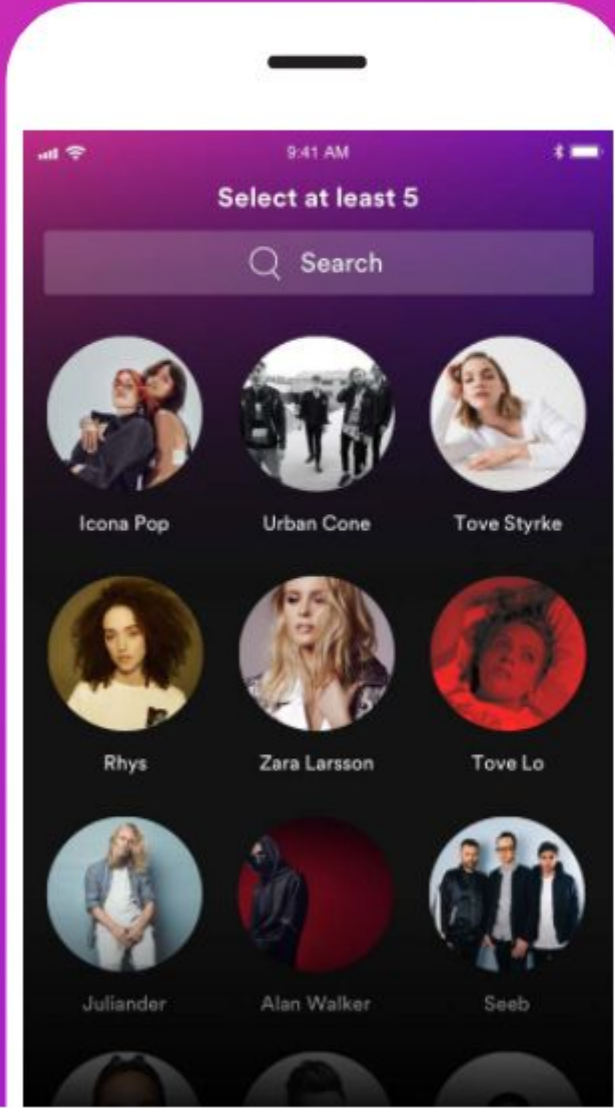


YOUTUBE: ¿Qué me ofrece?

- 1 Cuentas para** perfiles privados o empresa.
- 2** Seguir canales de interés como **recetas, canales de meditación,** etc
- 3 Conectarte a** emisiones en directos.
- 4** Escuchar música de **todo** tipo, listas de reproducción o ver documentales.
- 5** Acceder a **tutoriales gratis,** sea arreglar una persiana, plantar un árbol, etc

SPOTIFY

Escucha **gratis** las **canciones** que te encantan y descubre nueva **música**, **pódcasts** y crea **listas**. O déjate recomendar :D



Escucha millones de canciones y pódcasts, gratis.

CONSEGUIR SPOTIFY FREE



cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

Google Flights



Viajes



Explorar



Qué hacer



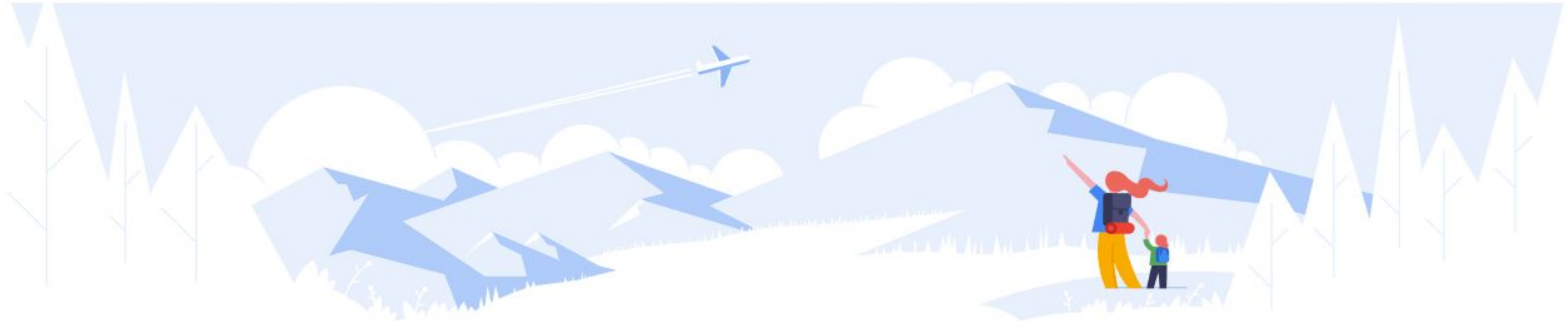
Vuelos



Hoteles



Alquileres
acacionales



Vuelos

↔ Ida y vuelta ▾

👤 1 ▾

Turista ▾

○ Madrid



¿A dónde quieres ir?



mié, 24 nov < >

dom, 28 nov < >

🔍 **Buscar**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Google Flights: Ventajas

- 1** Buscador muy **rápido**.
- 2** Puedes encontrar vuelos desde **múltiples aeropuertos**.
- 3** Consulta **hoteles u hospedaje** en la zona.
- 4** Obtén información sobre **qué** recomiendan **hacer** en tu destino.
- 5** Usa buscador para ver **destinos en el mapa**.

Entretenimiento/Ocio



Recetas de Cocina

Aplicación que contiene **más de 2000 recetas gratuitas**. También dispone de la herramienta **Menú Planner**, para **planificar menús semanales variados** y equilibrados para toda la familia.



Periódicos Españoles

Aplicación que contiene más de **80 periódicos y revistas de España**. También contiene **algunos de los principales periódicos internacionales**.



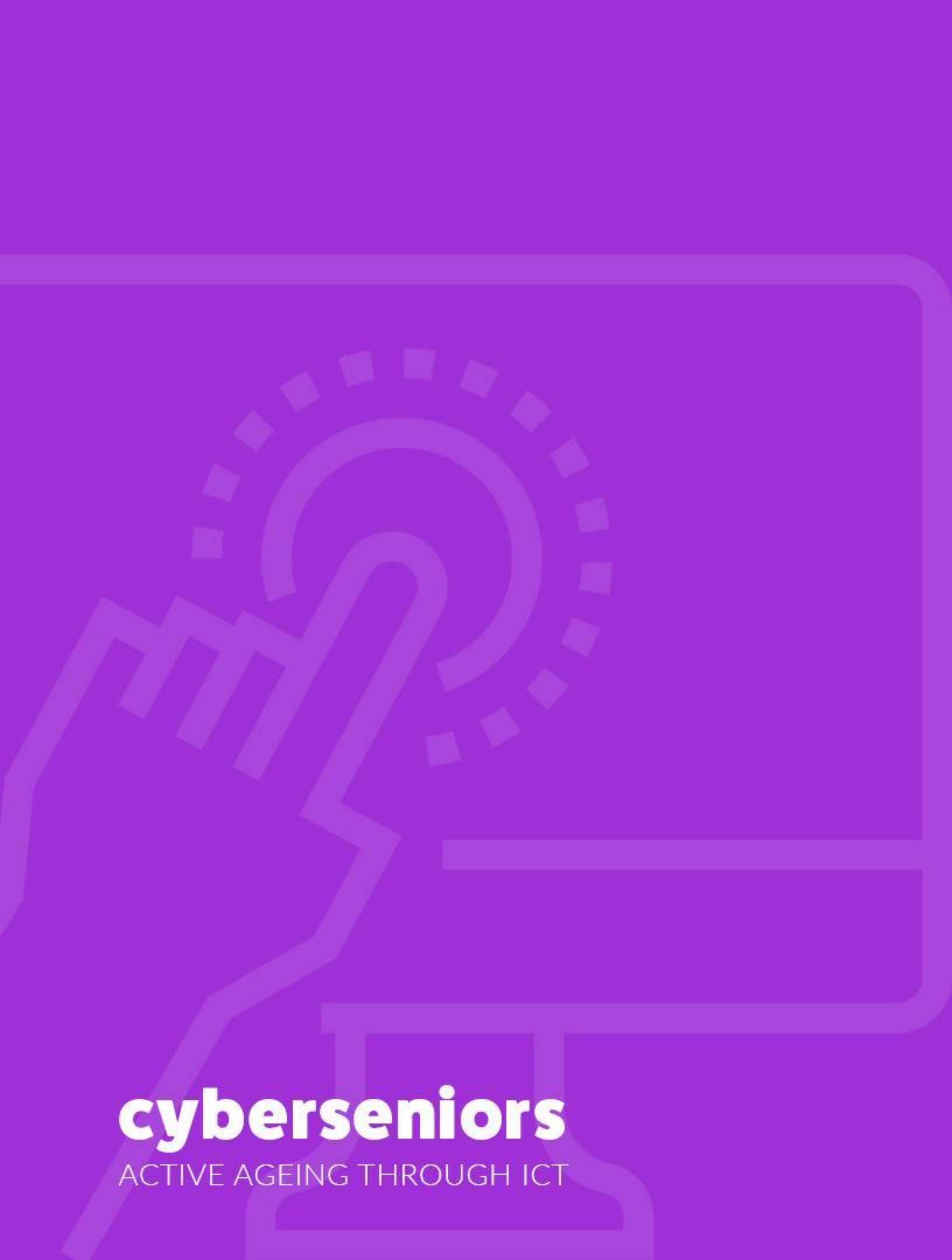
Ocio en Casa

Reúne numerosos **recursos gratuitos** para disfrutar del ocio en casa, en categorías como: **Lectura, Cultura, Cocina, Multimedia, Videojuegos, Formación, Actividad Física, Infantil / En familia**.



Juegos de Memoria

Tiene **16 juegos divertidos para entrenar la memoria**, la atención y la concentración. También dispone de **juegos de cerebro en línea** para desafiar a tus amigos.

A large, light purple graphic on the left side of the slide. It depicts a hand with the index finger pointing towards a rectangular screen. Inside the screen, there is a circular pattern composed of small squares, resembling a radar or a stylized sun. The entire graphic is rendered in a light purple color against the darker purple background.

TEMA 2

Apps de Salud

Manage my pain



App que te ayuda a mantener un diario de tus dolores. Para poder tratar los dolores y poder tener el mejor diagnóstico, realiza un **seguimiento regular a diario**.



Medisafe



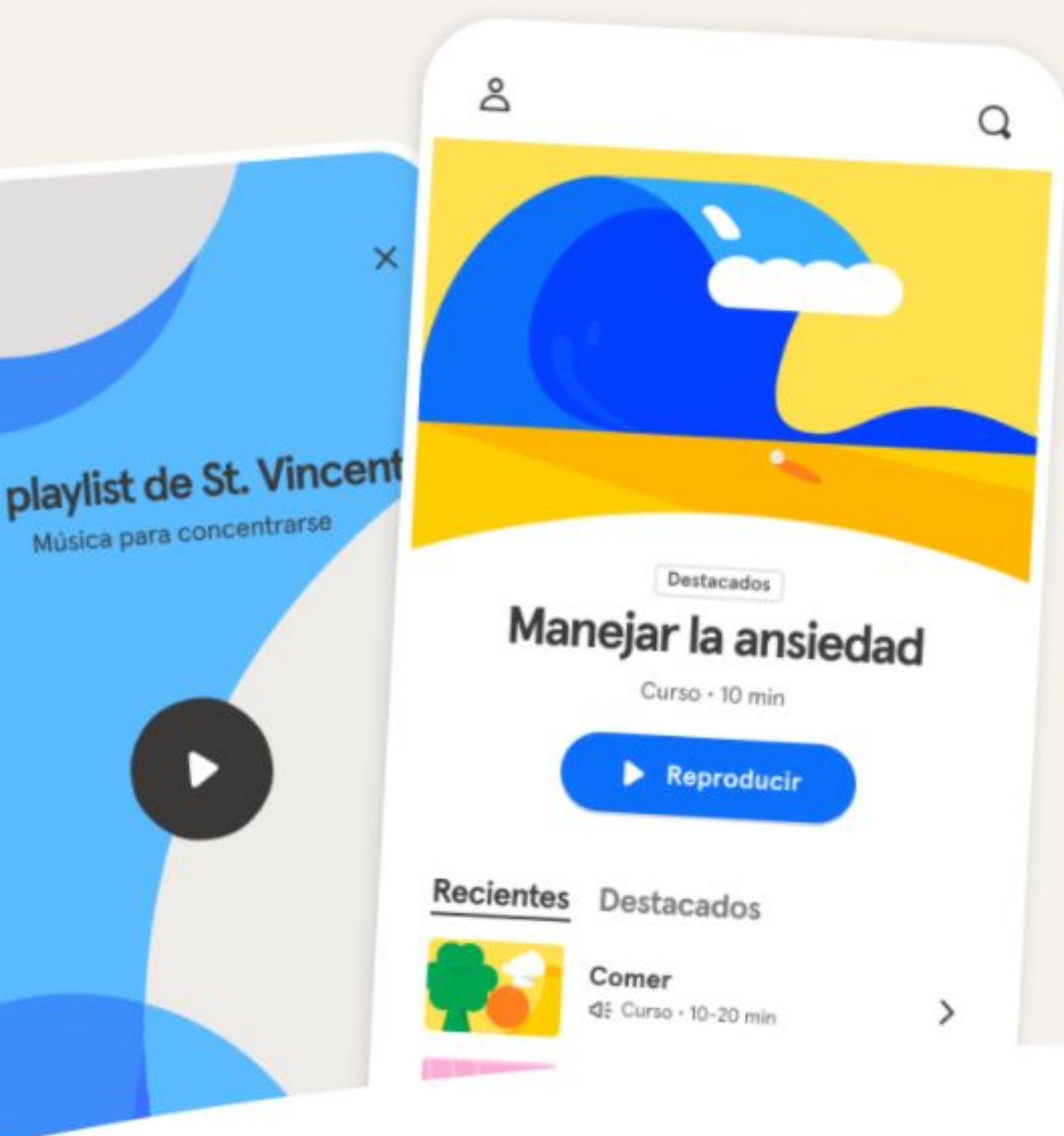
App que permite **gestionar la toma de medicamentos** y ayuda a **no olvidarse** de sus pastillas. También tiene la opción de notificar familiares en caso de no tomar su medicamento como planificado.





cyberseniors

ACTIVE AGEING THROUGH ICT



Menos estrés.

**Más
Headspace.**



Sé amable con tu mente

HeadSpace: ¿Qué me ofrece?

- 1** Cientos de **meditaciones** guiadas incluyendo estrés, concentración y relaciones.
- 2** Historias, Paisajes Sonoros y música para poder ayudarte a **dormir** profundamente.
- 3** Recibe una **nueva** meditación en tu teléfono todos los **días**.



COMUNIDAD DE MADRID
Cita Sanitaria



COMUNIDAD VALENCIANA
GVA +Salut



COMUNIDAD ANDALUZA
Salud Responde

Entre otras ...

*¡Descarga la app de **tu comunidad!***

CITA MÉDICA



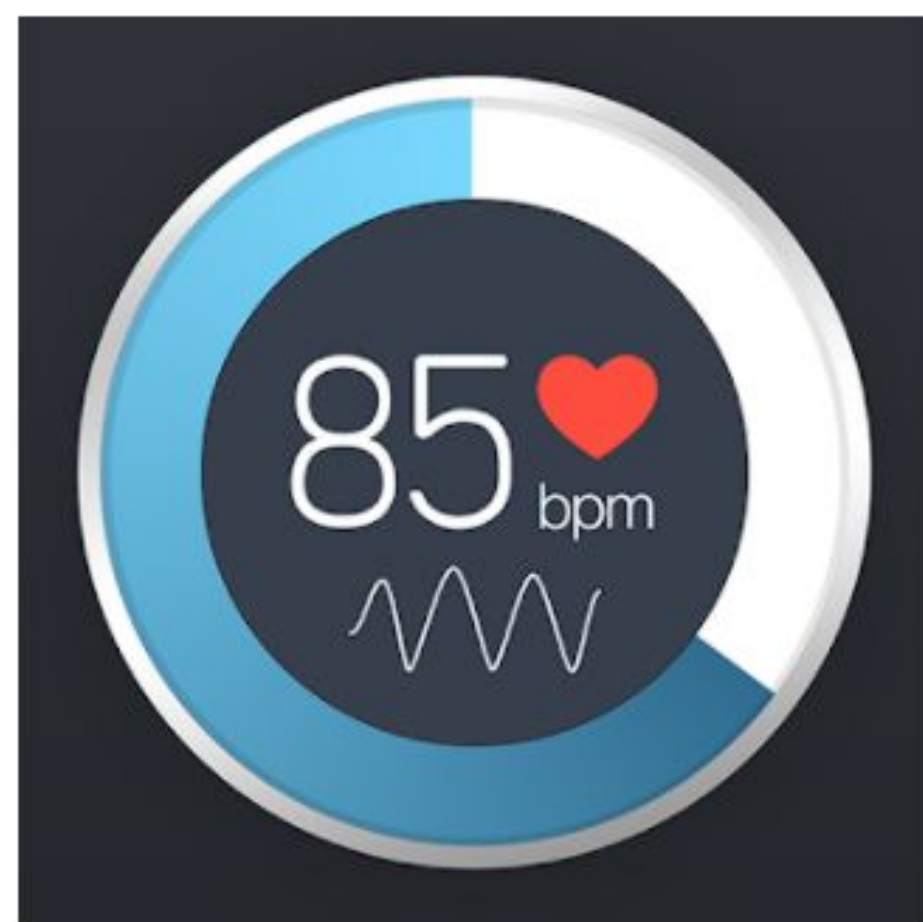
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Podómetro



App con sensor integrado para **contar tus pasos** sin seguimiento GPS, así que ahorras batería. Seguimiento de calorías quemadas, distancia, tiempo etc. La info se muestra con claridad en gráficos.

MEDIR TU RITMO CARDIACO



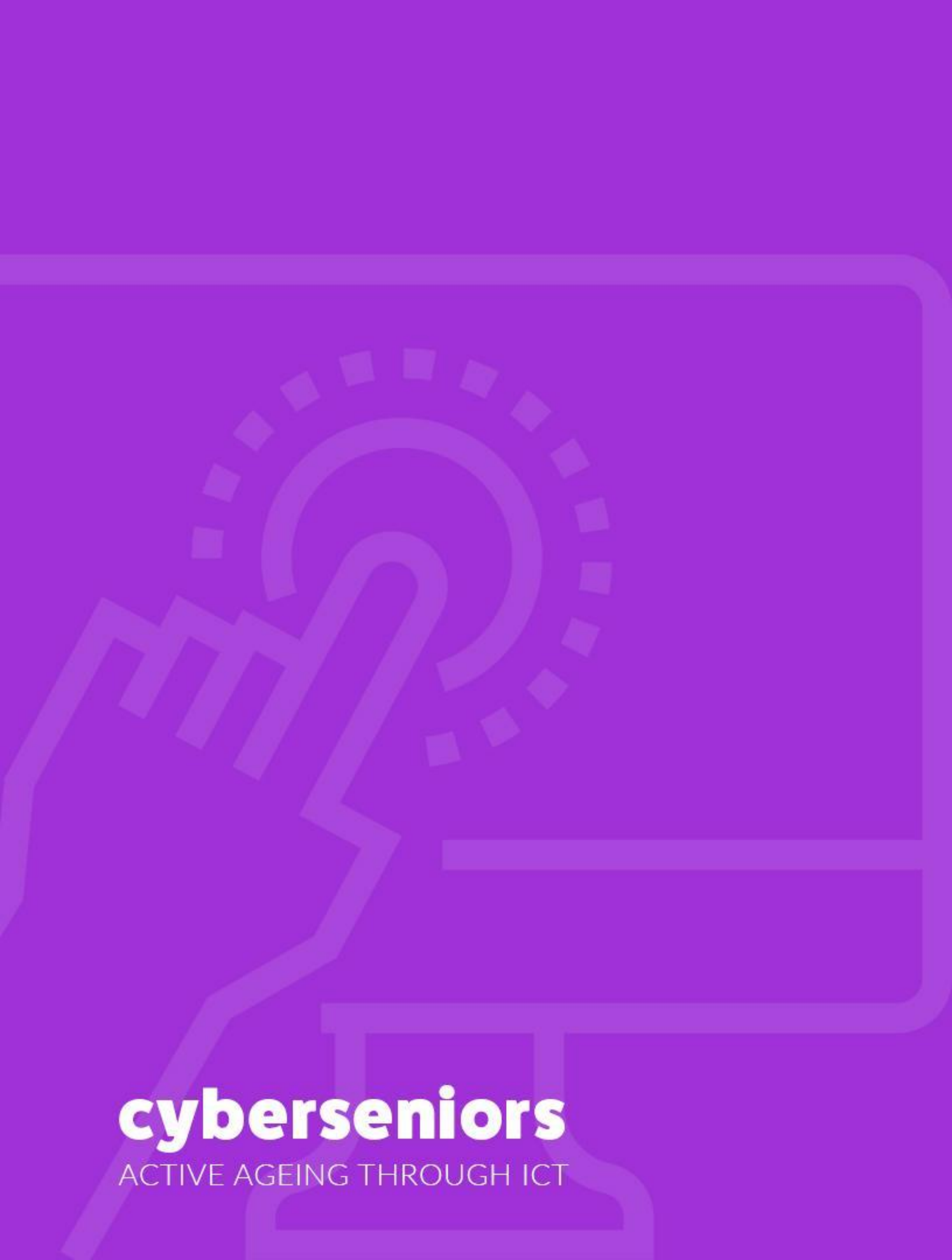
Podemos **convertir nuestro móvil en un pulsómetro** con el cual podemos **medir la tensión arterial, pulsaciones, saturación de oxígeno, etc.**
instala la app **Ritmo Cardíaco - Monitor Pulso**

RADAR COVID



Recibe alertas de contactos de riesgo por **COVID-19**

Con la aplicación oficial del Gobierno de España podrás recibir notificaciones si has estado en contacto con alguien que fuera diagnosticado positivo por COVID-19. Todo de manera **anónima, segura, confidencial y voluntaria.**

A large, light purple graphic on the left side of the slide. It depicts a hand with the index finger pointing towards a computer monitor. Inside the monitor's frame, there is a stylized signal icon consisting of concentric arcs and a dashed outer circle. The entire graphic is rendered in a lighter shade of purple than the background.

TEMA 3

Apps de Comunicación

Hay **aplicaciones específicas** para hacer videollamadas como **Meet, Zoom, Skype, etc** y también se pueden hacer desde **aplicaciones de Redes Sociales** como **Facebook, Instagram**, de este modo podemos **mantener el contacto con nuestras amistades y familiares**, donde sea que estén, mediante dos vías diferentes:



Llamadas de voz



Videollamadas

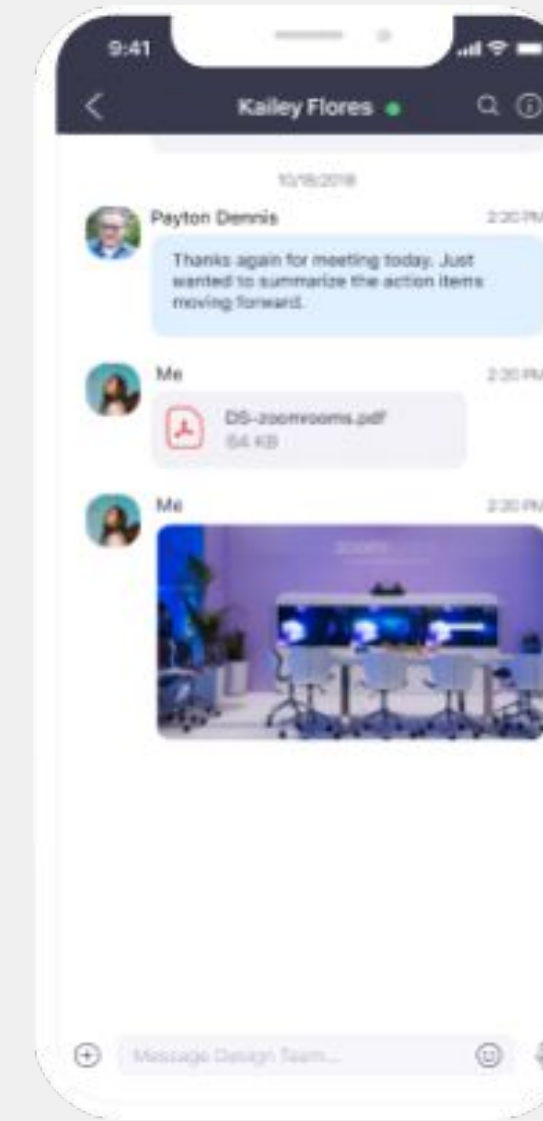


Se usa para **comunicarse a través de videollamadas gratuitas**.

Puedes compartir pantalla y acceder también **desde el Pc**.

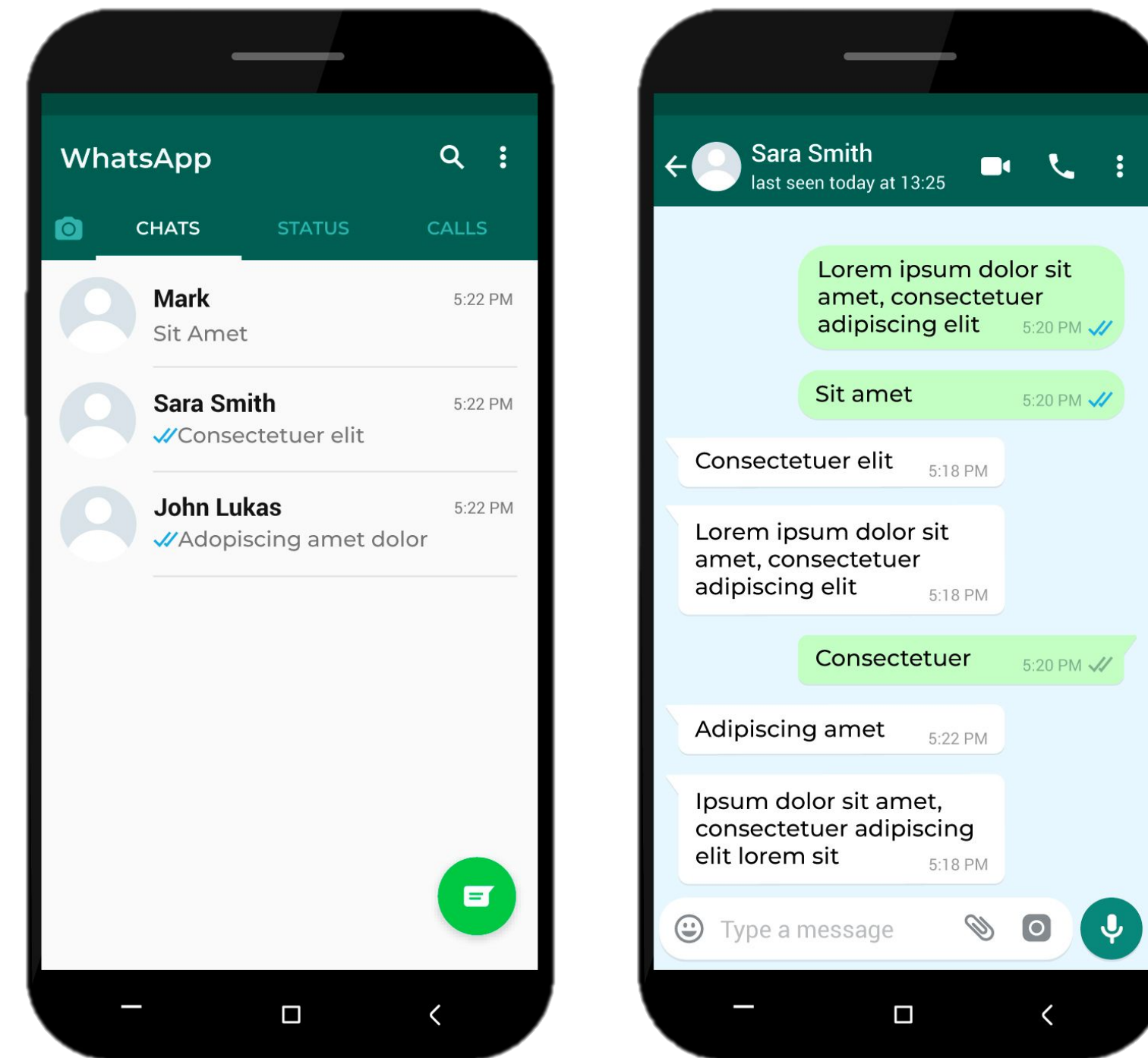


Se utiliza para **comunicarse a través de videollamadas gratuitas hasta 40 min,**
en entorno laboral, familiar y amistad. Pudiendo compartir pantalla y accediendo
también **desde el Pc.**



WhatsApp

Se utiliza especialmente para poder “chatear” **sin gasto adicional ni límite de tiempo** con cualquier persona que esté en **nuestros contactos** y que tenga WhatsApp instalado en su dispositivo. También ofrece **llamadas y videollamadas**.



¡Descarga y descubre WhatsApp!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

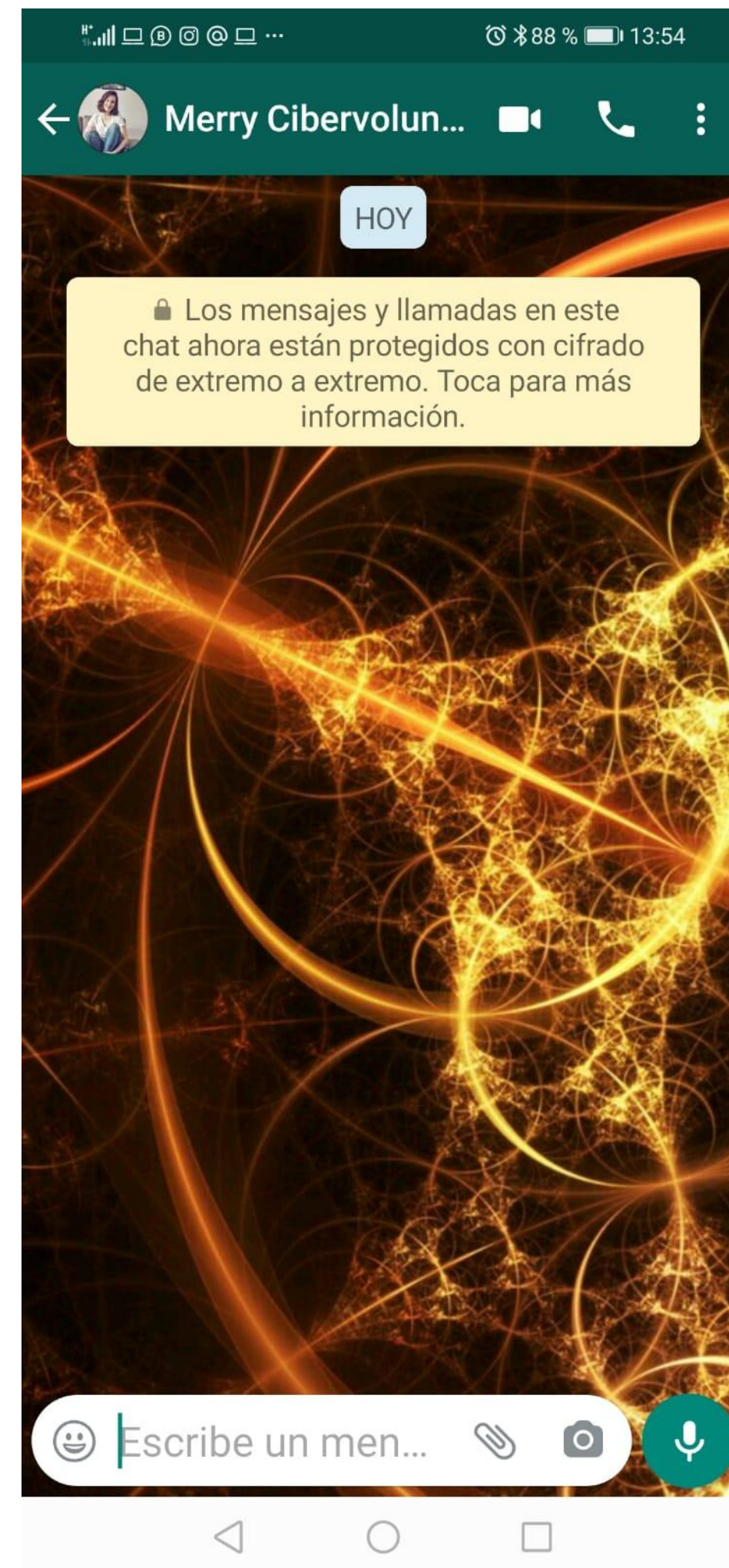
WHATSAPP PARA HACER LLAMADAS Y VIDEOLLAMADAS



Disfruta de conversaciones con tu familia y amistades **desde cualquier lugar y a cualquier hora**, gracias a las videollamadas.



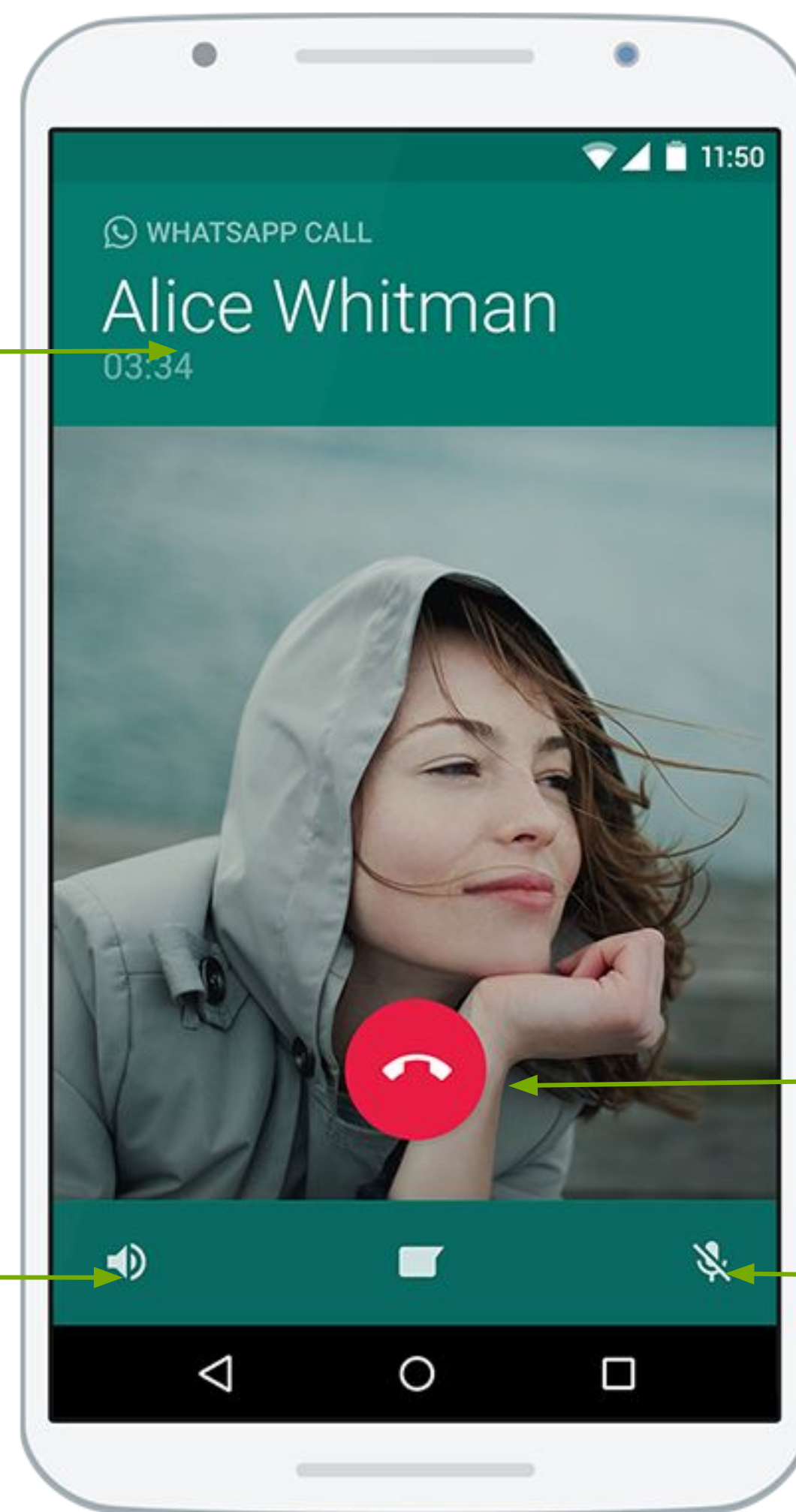
HACER UNA LLAMADA



1. Elegir el contacto
2. Click en el icono del teléfono para iniciar la llamada

HACER UNA LLAMADA

Establecimiento de la llamada



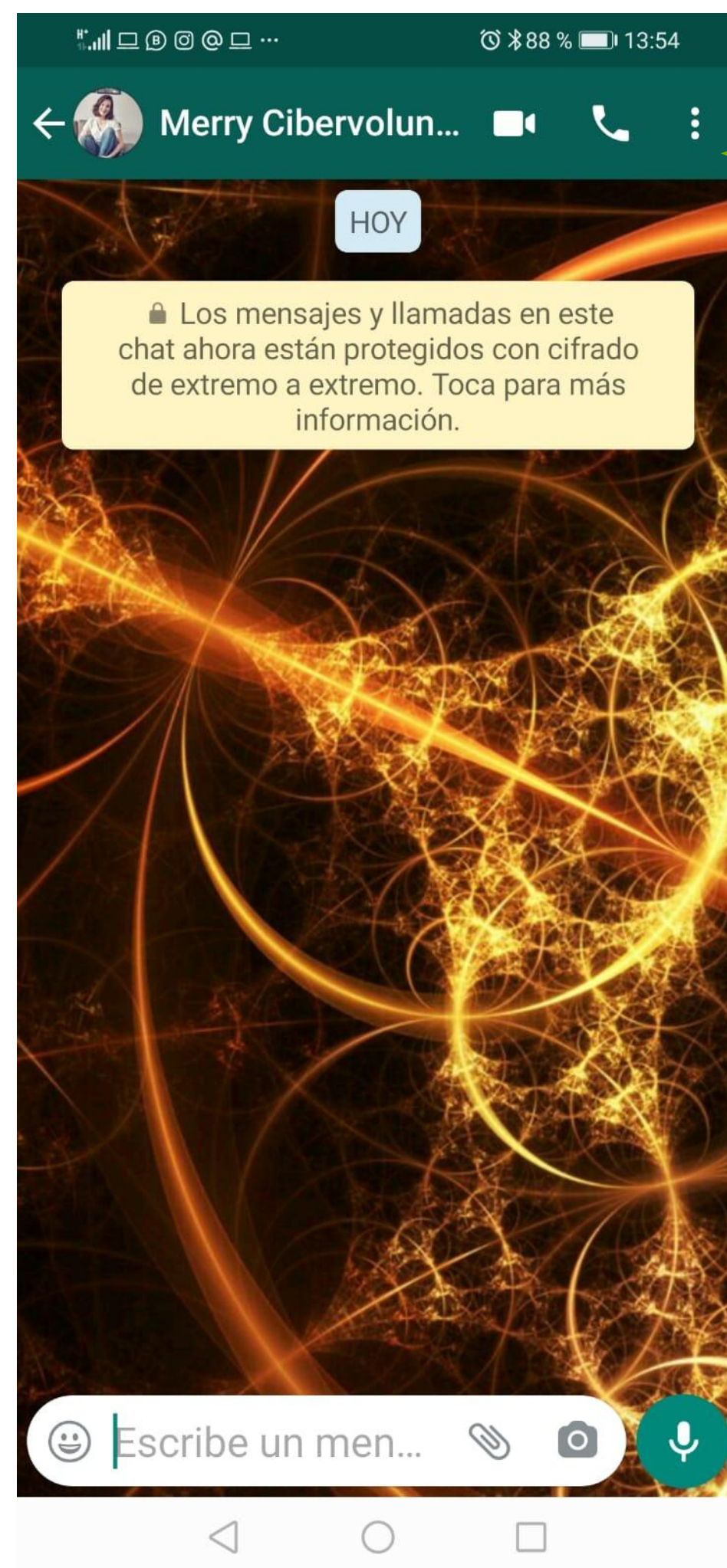
Silenciar audio

Colgar la llamada

Silenciar micrófono

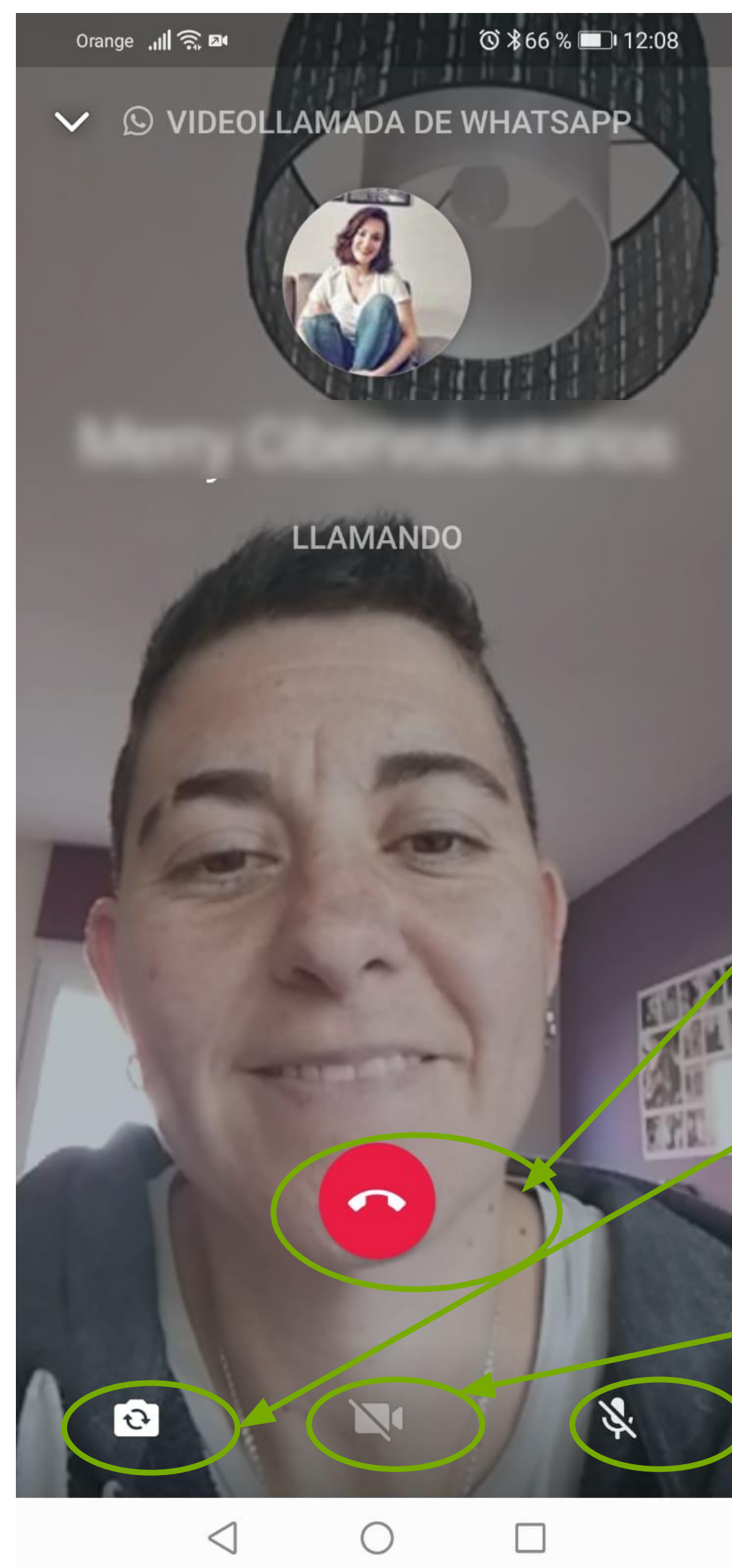


HACER UNA VIDEOLLAMADA



1. Elegir el contacto
2. Click en el icono de la cámara para iniciar la videollamada

VIDEOLLAMADA



Pulsa aquí para colgar

Voltea la cámara

Activa o desactiva la
cámara

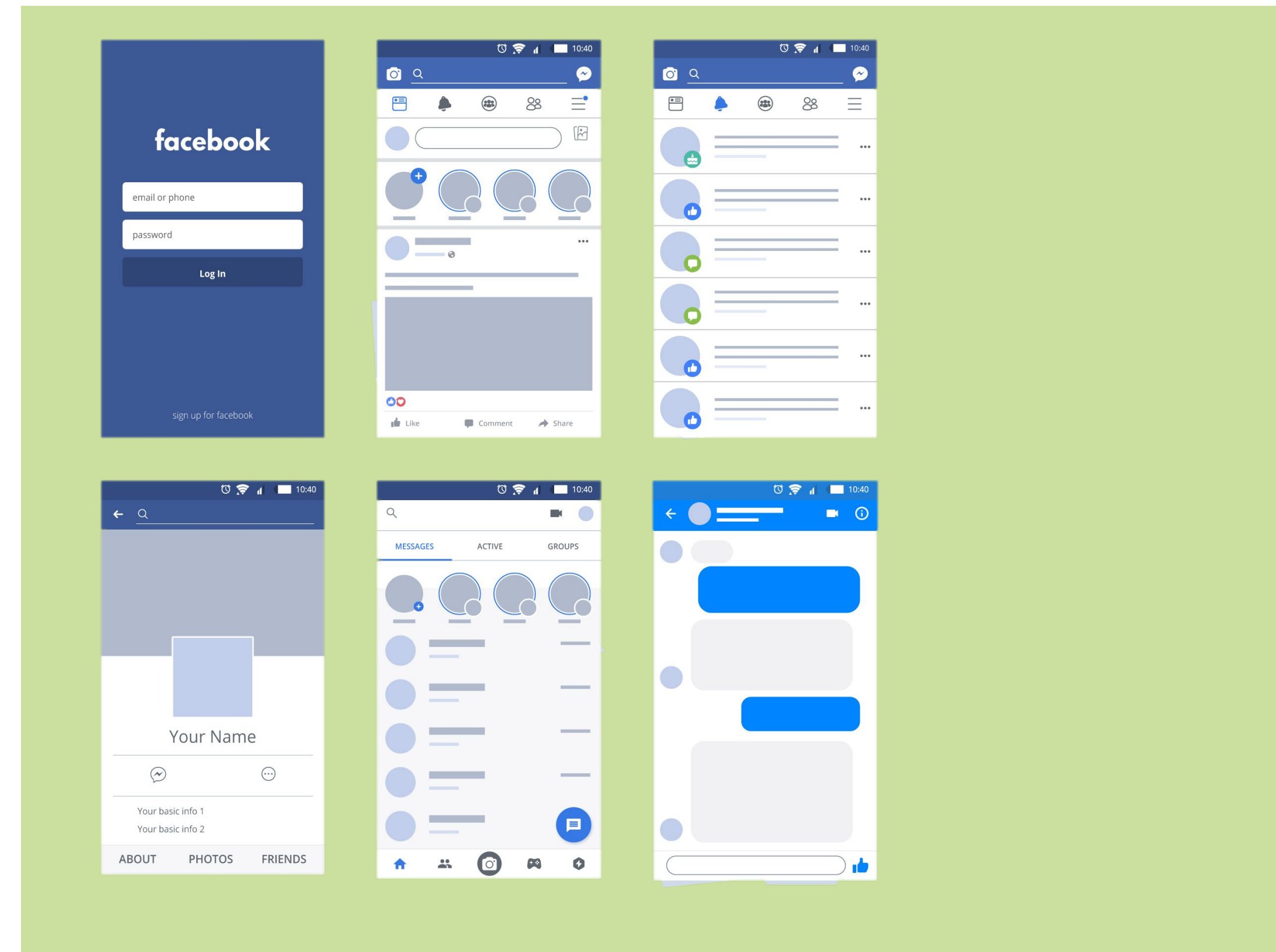
Activa o desactiva el
micrófono



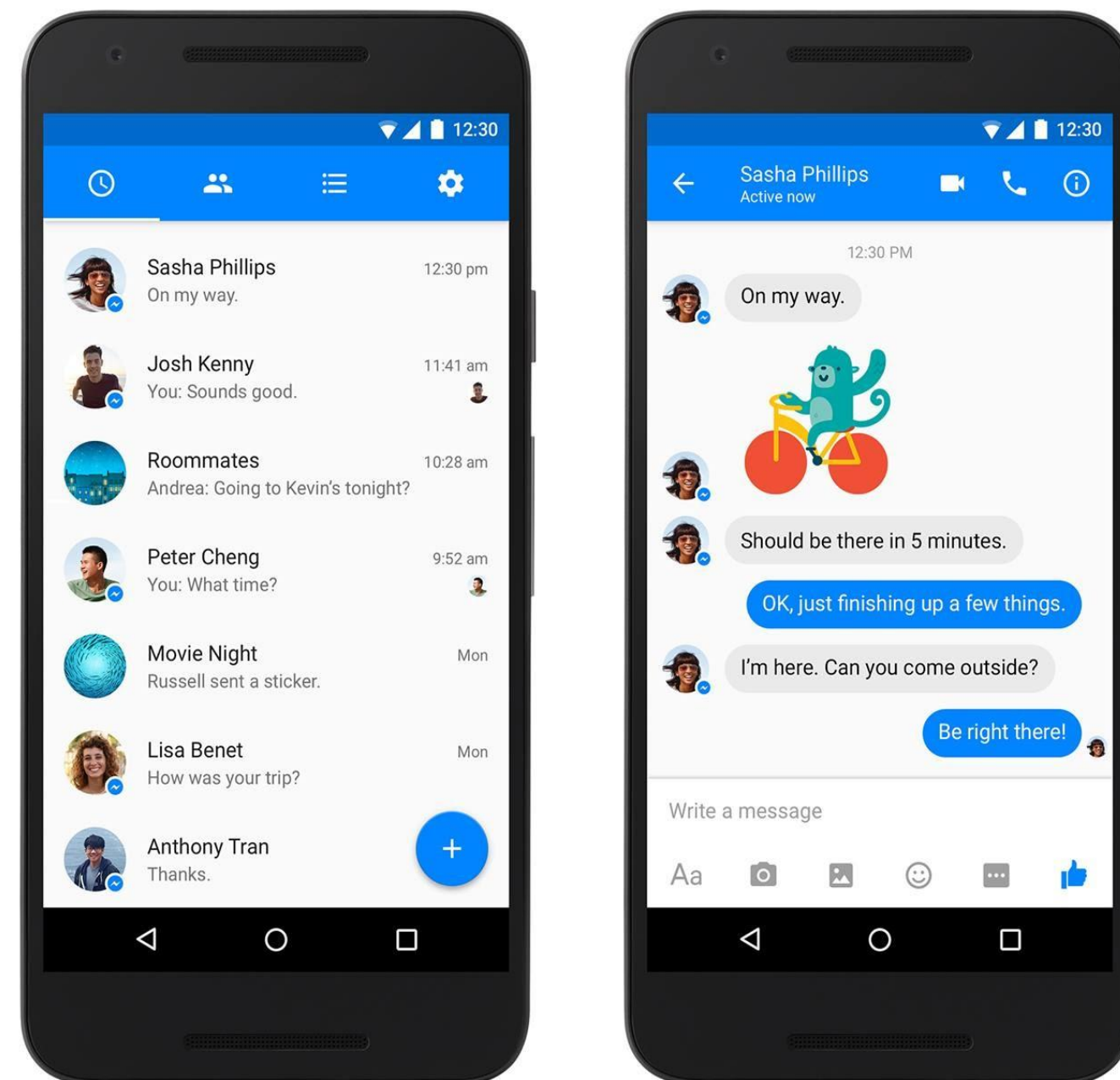
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

FACEBOOK

Red social en la cual se suele **compartir archivos: vídeos, fotos, opiniones, enlaces a otras páginas web** (artículos de prensa, blogs, etc.) para **mantener el contacto**, y seguir lo que está pasando en la vida de tus familiares y amigos, a través de una línea de tiempo personal. También ayuda a **reencontrarse con viejos amigos**.



Messenger de Facebook



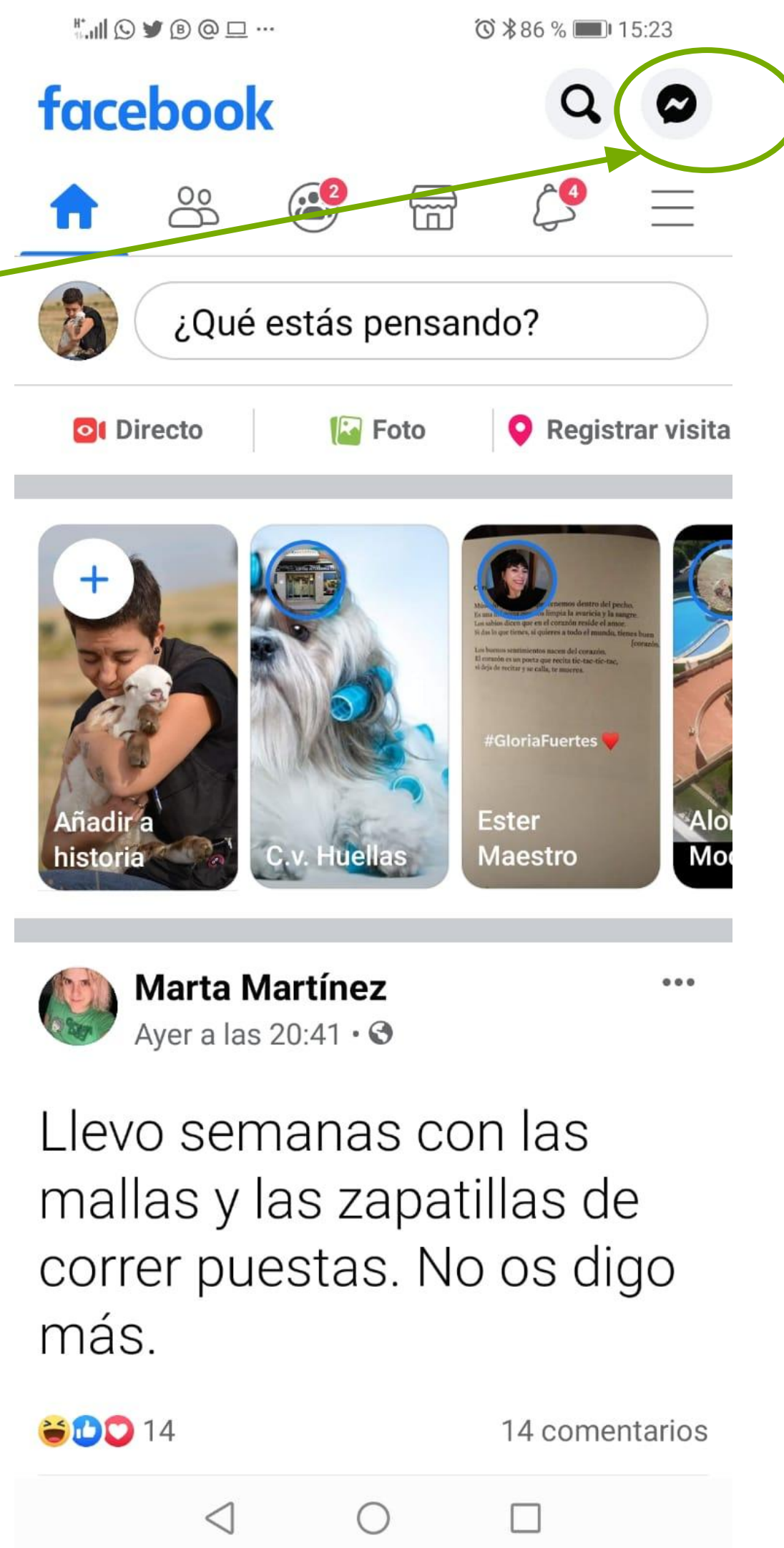
Es la aplicación de **mensajería oficial de la red social Facebook**, que permite tener **conversaciones de texto, llamadas y videollamadas** con todos nuestros **amigos usuarios de Facebook**.



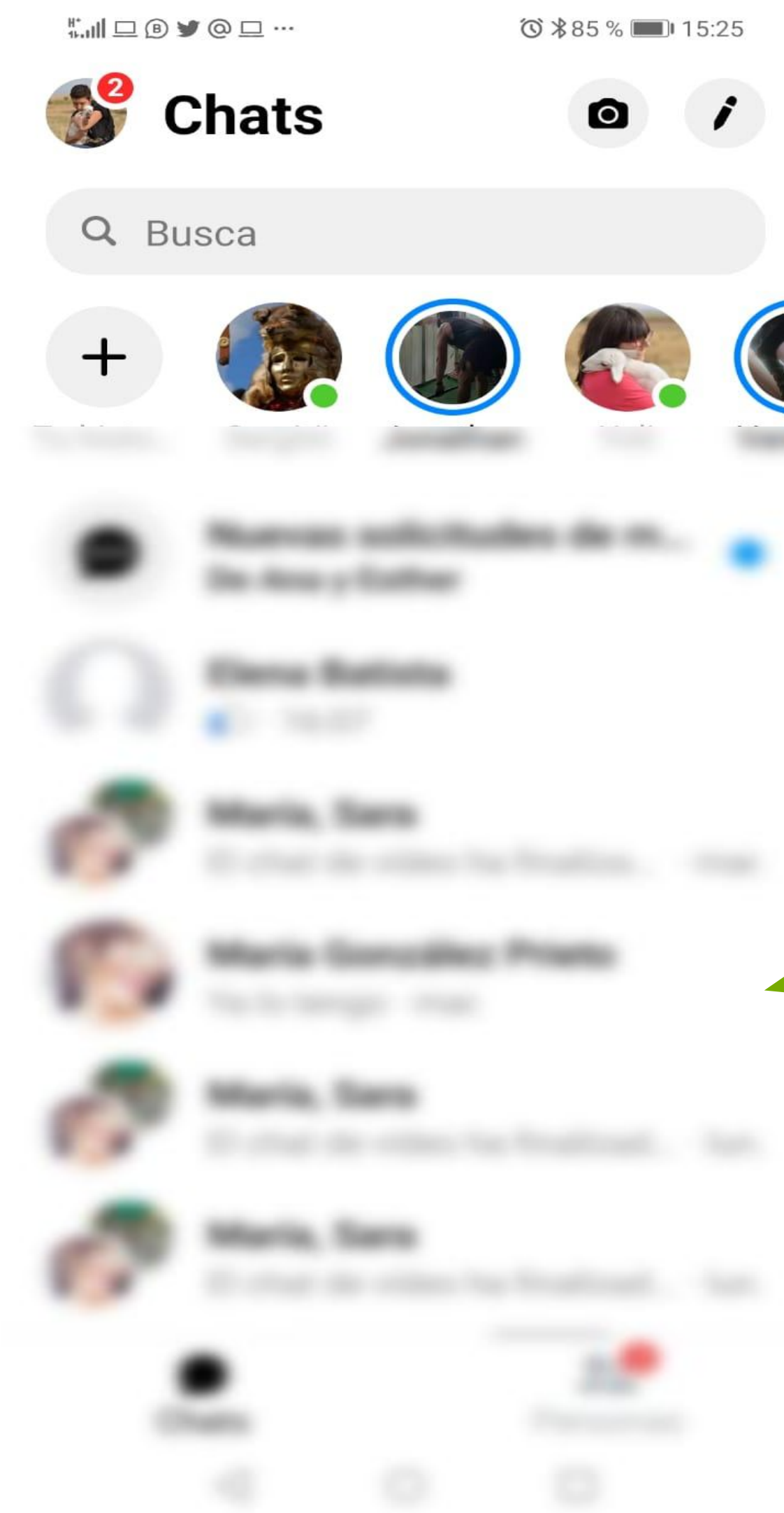
Es una red social pensada para **conectar personas**, puedes usar Facebook para **comunicarte a través de videollamadas gratuitas** con familiares y amigos.



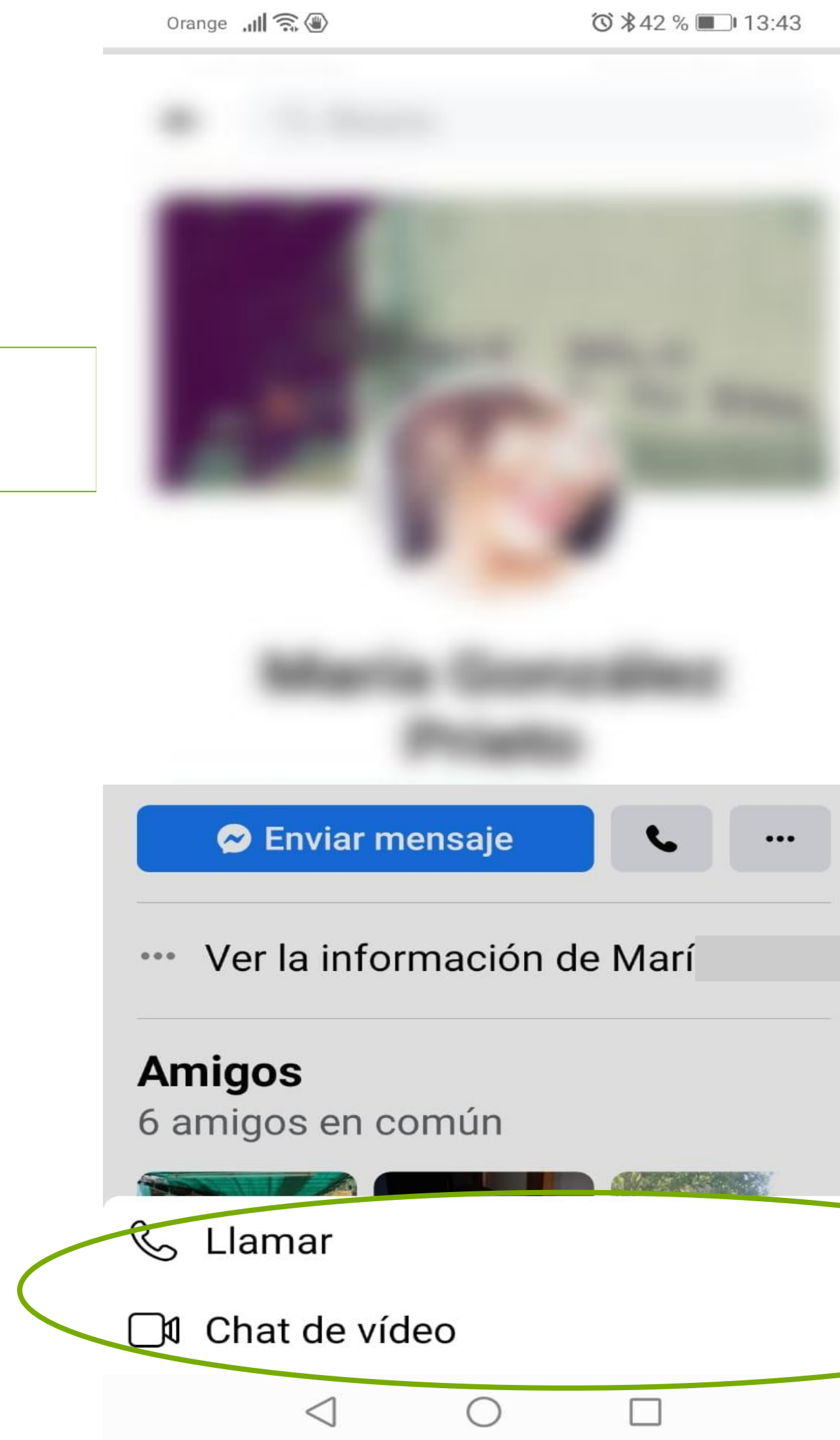
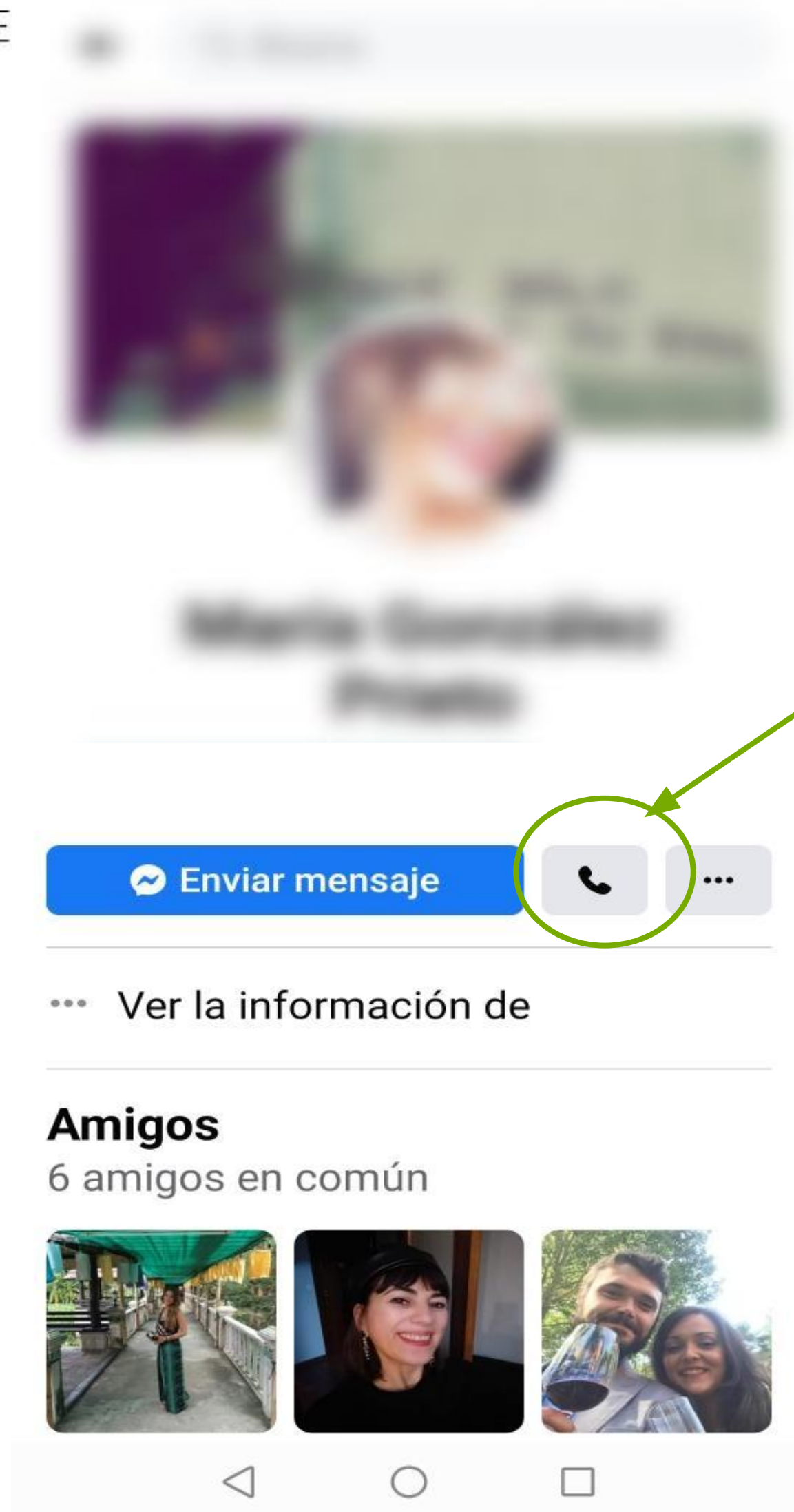
VIDEO LLAMADA

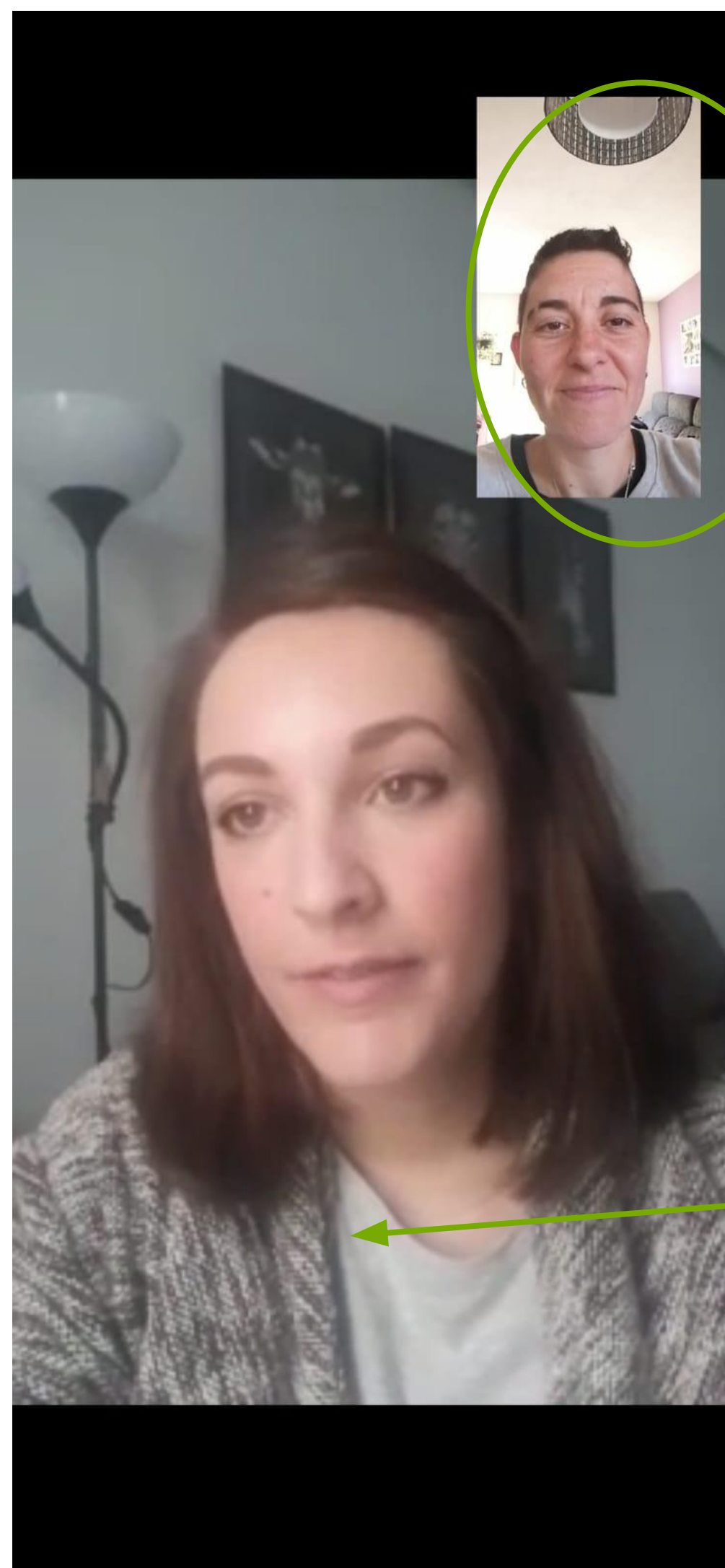


Busca el contacto al que
vas a llamar
desde Mensajes
directos



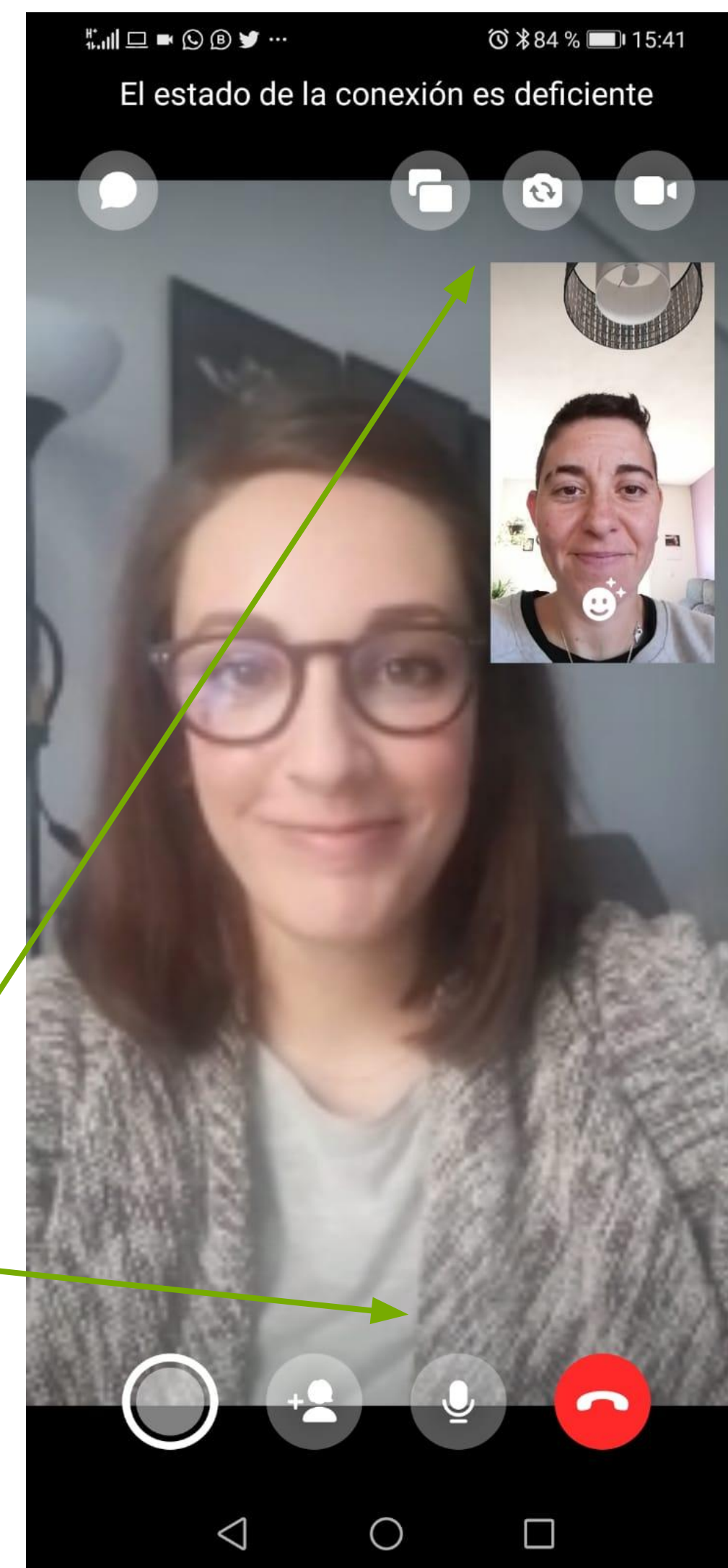
Pulsa al contacto al que
vas a llamar

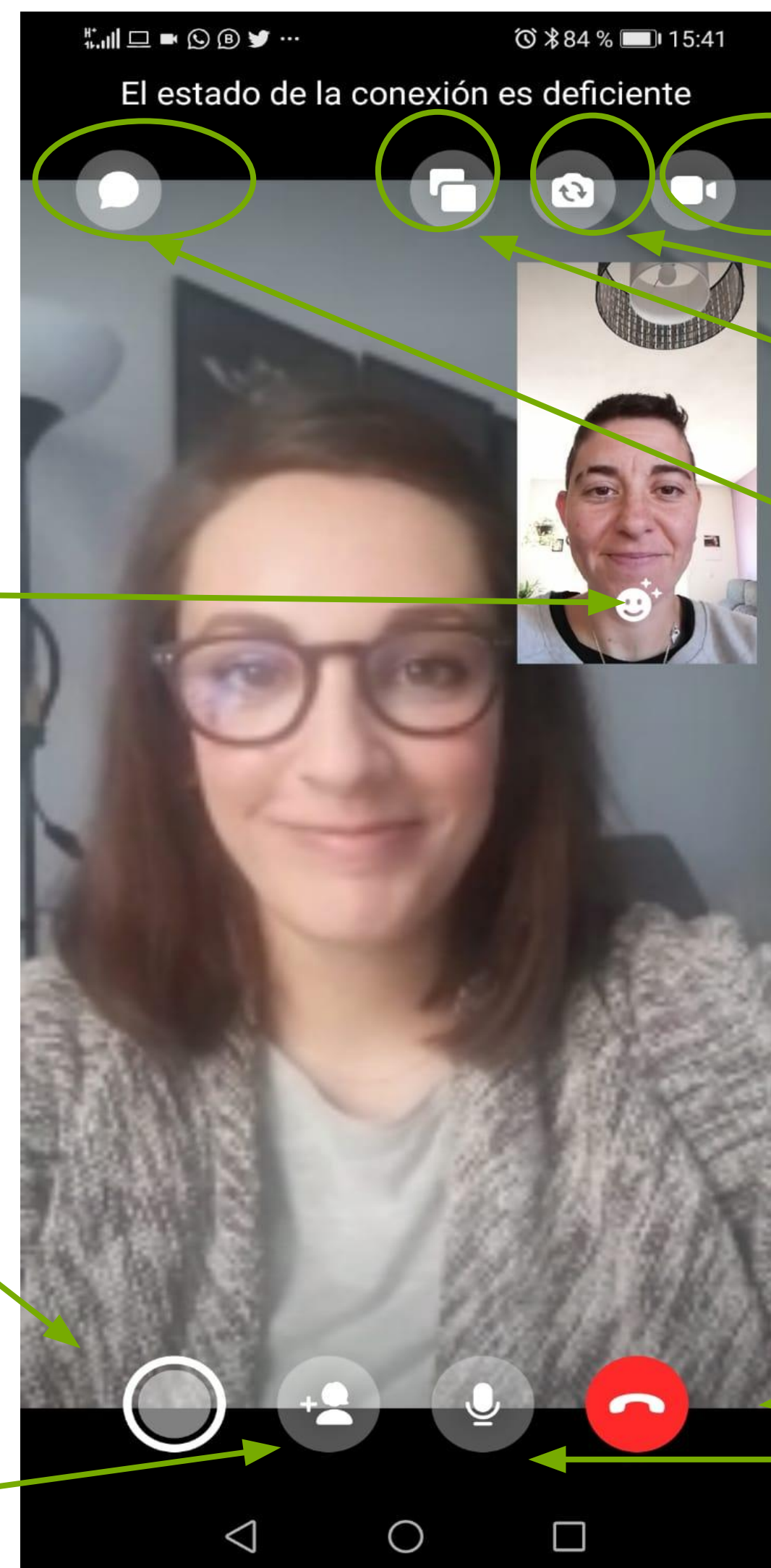




Pulsando y arrastrando
puedes mover tu
imagen a cualquier
punto

Pulsando sobre la
pantalla aparecerán los
botones escondidos





Abre el menú de efectos

Pulsa para hacer una
captura

Añade más personas
a la videoconferencia

Activa o desactiva la
cámara

Voltea la cámara

Comparte tu pantalla
con los demás

Sal al menú principal
y dejarán de verte

Cuelga la llamada

Activa o desactiva el
micro

Sigue aprendiendo





cyberseniors

ACTIVE AGEING THROUGH ICT



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

GRACIAS

Más info en www.ciberseniors.org

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.

CIBER
VOLUNTARIOS.org

