



LES 10 MEILLEURES APPLICATIONS POUR PERSONNES ÂGÉES

Source: Bayshore

Date: 26/09/2019

Les téléphones intelligents et les tablettes nous aident à rester connectés, informés et organisés. Ils peuvent aussi servir à nous divertir. Il n'est pas étonnant qu'autant de Canadiens les utilisent, y compris les personnes âgées. Selon un récent rapport de l'Observateur des technologies médias, le tiers des Canadiens âgés possèdent un téléphone intelligent et 40 % possèdent une tablette. Si vous ou un être cher âgé avez un appareil mobile, poursuivez votre lecture pour découvrir nos applications préférées.

Jeux

Dynseo

Prix : Gratuit plus services payants avancés

Plateformes : Android et iOS

Dynseo est une application d'entraînement cérébral personnalisé comprenant des jeux de mémoire, de logique et de réadaptation amusants et intéressants. Le site offre deux options pour personnes âgées : Stim'Art Félix pour les personnes âgées autonomes, et Stim'Art Édith pour les personnes atteintes de troubles cognitifs. Jouez seul ou en compagnie d'autres personnes sur votre téléphone intelligent ou votre tablette.

Elevate

Prix : Gratuit plus services payants avancés

Plateformes : Android et iOS

Elevate est un programme d'entraînement cérébral personnalisé qui a été conçu en s'appuyant sur les conseils d'experts en neuroscience et en apprentissage cognitif. Faites votre choix parmi plus de 35 jeux pour préserver ou améliorer votre mémoire et vos compétences en lecture, en expression écrite ou orale et en mathématiques. Cette application n'est offerte qu'en anglais.

Livres audio et livres numériques

Libby

Prix : Gratuit

Plateformes : Android et iOS

Si vous cherchez un moyen gratuit et sans publicité pour accéder à des livres audio et des livres numériques, téléchargez Libby. Cette application est compatible avec bon nombre de systèmes de bibliothèque partout au Canada, et tout ce qu'il vous faut, c'est une carte de bibliothèque pour avoir accès à des milliers de publications. Lorsque vous écoutez des livres audio, vous pouvez accélérer ou réduire la vitesse de lecture, et reculer ou avancer. Lorsque vous lisez des livres numériques, vous pouvez agrandir le caractère, modifier la police de caractères et la couleur de fond, et agrandir l'espace entre les lignes pour faciliter la lecture. Vous pouvez emprunter et réserver des livres directement dans l'application – vous n'avez pas besoin de visiter le site Web de votre bibliothèque. Cette application n'est offerte qu'en anglais.

Audible

Prix : Essai gratuit 30 jours, puis 14,95 \$ par mois par la suite

Plateformes : Android, iOS et Windows 10

Si vous préférez conserver vos livres audio, renseignez-vous sur Audible, qui appartient à Amazon. Votre abonnement mensuel vous donne un crédit, applicable à n'importe quel livre audio, peu importe sa longueur et son prix. Vous obtenez un rabais de 30 % sur tous les autres livres audio que vous achetez.

Goodreads

Prix : Gratuit

Plateformes : Android et iOS

Goodreads n'est pas un lecteur audio ni un lecteur de livres numériques, c'est un site où vous pouvez trouver d'excellents livres et les partager avec une vaste communauté de bibliophiles (90 millions de membres et plus!). Lisez des critiques détaillées, trouvez de l'inspiration pour le prochain livre coup de cœur de votre club, ou enregistrez l'historique de vos lectures sur cette application amusante. Ce site est en anglais, mais pour trouver des livres en français, il suffit d'entrer « livres français » dans la barre de recherche.

Musique

TuneIn

Prix : Gratuit

Plateformes : Android et iOS

Que vous aimiez le jazz, les chansons d'autrefois, le rock'n'roll ou la musique classique, cette application peut vous aider à découvrir une sélection encore plus vaste de musique qui ne manquera pas de vous plaire. Nous adorons les stations de Yesterday USA qui diffusent d'anciennes émissions de radio 24 heures par jour. Ce site est en anglais. Vous n'avez qu'à entrer le mot français dans la barre de recherche pour obtenir la liste de toutes les émissions et stations en français.

Zoomer Radio

Prix : Gratuit

Plateforme : iOS

Écoutez Zoomer Radio en continu sur votre iPhone ou votre tablette Apple. Outre les excellentes chansons que vous pouvez écouter 24 heures par jour, l'application permet de voir des vidéos en direct, des centaines de vidéos de concert et bien plus (en anglais seulement).

Pense-bête pour médicaments

Medisafe

Prix : Gratuit; mise à jour vers version Premium pour 7 \$ par mois

Plateformes : Android et iOS

Si vous prenez de nombreux médicaments (comme bon nombre de personnes âgées), cette application intelligente et conviviale peut vous aider à les gérer. Medisafe vous fournit des rappels personnalisés pour prendre vos médicaments et renouveler vos ordonnances, et vous informe des interactions médicamenteuses possibles. Si vous oubliez une dose, l'application en informe un proche aidant désigné. Vous pouvez également utiliser Medisafe pour retracer les renseignements sur votre santé et les rendez-vous chez votre médecin.

Conditionnement physique

ParticipACTION

Prix : Gratuit

Plateformes : Android et iOS

Pour bien vieillir, il est essentiel de rester actif, et cette application peut vous aider à le faire. Elle est fondée sur les résultats des recherches les plus récentes et appuyée par les experts. Fixez un objectif personnel et enregistrez le temps que vous consacrez à l'activité physique. Pour vous inspirer, lisez les conseils, consultez les articles et regardez les tutoriels vidéos donnant des instructions. L'application ParticipACTION est compatible avec de nombreux moniteurs d'activité populaires, comme Garmin, Fitbit et Apple Watch.

Finances

Mint

Prix : Gratuit

Plateformes : Android et iOS

Faites le suivi de vos dépenses, de vos factures et plus avec cette application sécurisée. Mint rassemble tous vos comptes à un seul endroit (cartes de crédit, comptes bancaires et investissements) pour que vous puissiez gérer aisément vos finances quand cela vous convient. Cette application n'est offerte qu'en anglais.