

Appar för återhämtning och aktivitet



Denna skrift innehåller ett urval av appar som personal på Infoteket om funktionshinder har sammanställt. Så långt det är möjligt försöker vi visa på kostnadsfria alternativ. Vi uppdaterar kontinuerligt denna information men reserverar oss för att apparnas innehåll, version och pris kan ändras och uppdateras.

Appar för lugn och sömn

Mindfulness Appen

Guidad meditation för vila, sömn, lugn och liknande. Flera olika att välja på även i kostnadsfri version.

Kostnad: 0 kr för basutbud.

Finns till: Android och IOS



BIMI

App med guidad meditation för avslappning, energi och sömn. Möjlighet att ladda ner och lyssna utan tillgång till internet. Finns även extra ljudmaterial på webben bim-beginnersmind.com.

Kostnad: 40/36 kr

Finns till: Android och IOS

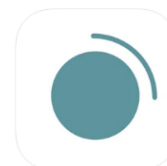


Be Okay

App för att dämpa hastig ångest eller stress. Enkelt utseende med knapp för andningsövning, egna fotade bilder och telefonnummer till någon i din närhet.

Kostnad: 0 kr

Finns till: Android och IOS (endast för mobil, ej surfplatta)



Hyssjare

Sövande ljud. Skapad för att hjälpa bebisar somna men fungerar bra för alla åldrar. Utöver naturljud finns olika vardagsljud såsom fläkt, diskmaskin och hjärtslag.

Kostnad: 0 kr i basversion

Finns till: IOS



Sömn Ljud – Avslappnande ljud

Avslappnande ljud, meditationsljud och omgivningsljud som kan kombineras och anpassas efter tycke. Flera olika att välja på även i kostnadsfri version. Möjlighet att ställa sömntimer och sovpåminnelse.

Kostnad: 0 kr i basversion

Finns till: Android



Snorkelövning

Instruktioner och övningar i Mindfulness, avslappning, andning och krisfärdigheter. Innehåller ljudövningar, video och text.

Denna app är ett komplement till websidan www.snorkel.se och är skapad av Region Uppsala

Kostnad: 0 kr

Finns till: Android och IOS



Appar för rörelse

Geocashing

Skattletarapp för rörelse utomhus. Runt om i världen finns gömda behållare, geocasher. Appen visar med hjälp av karta och din position var du hittar närmsta behållare. Den beskriver också vad du ska göra när du hittat den.

Kostnad: 0 kr

Finns till: Android och IOS



GoGlad

GoGlad är ett spel för att komma igång med rörelse utomhus. Ju mer du förflyttar sig, desto fler fröer att så får du. Målet är att samla ingredienser till virtuella recept, vars svårighetsgrad successivt ökar.

Kostnad: 0 kr

Finns till: Android och IOS



Active Quiz

Digitala quizpromenader. Starta promenad och frågor vart du vill och när du vill. Det dyker sedan upp en fråga i telefonen med jämna mellanrum längs din promenad.

Kostnad: 0 kr i basversion
Finns till: Android och IOS



Naturkartan

Naturkartan är en friluftsguide för att hitta tips på utflyktsmål och sevärdheter där du befinner dig. Möjligt att filtrera resultaten efter olika tillgänglighetsbehov. Exempelvis framkomlighet med rullstol eller tillgång till toalett.

Kostnad: 0 kr
Finns till: Android och IOS



Uppsala konst och kulturarv

Temavandringar där du kan lyssna på inlästa fakta och berättelser om offentlig konst och kulturarv i Uppsala. Berättandet sker genom bild och text. I vissa turer kan du även aktivera ljudspår. Avsluta med att testa dina kunskaper i ett quiz.

Kostnad: 0 kr
Finns till: Android och IOS

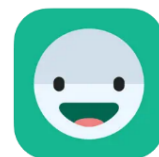


Appar för att förstå sig själv

Dailyo

Dokumentera ditt mående med smiley-figurer. Se hur måendet hänger ihop med aktiviteter du gjort, hur mycket du sovit eller ätit. Flera olika val finns i appen beroende på vad man vill ta reda på mer om kring sig själv.

Kostnad: 0 kr i basversion
Finns till: Android och IOS



Lågaffektivt bemötande

App för att se orsak och verkan i vardagen. Genom att notera olika händelser och humör kan mönster urskiljas. Meningen är att se var förändring som ökar ett positivt samspel kan vara möjligt.

Kostnad: 30/40 kr

Finns till: Android och IOS

