



## Digitale bijeenkomst tabletgebruikers (19/03/21)

Beste tabletgebruikers,

Op onze maandelijkse bijeenkomst ontbrak Jean-Pierre. Hij kwam deze week ten val en brak zijn heup. We wensen hem namens ons allemaal een spoedig herstel.

Louise bracht ons niet direct hoopvol nieuws omdat we allen moeten vaststellen dat de besmettingscijfers weer snel stijgen. Vermoedelijk zullen de volgende activiteiten dus blijvend digitaal doorgaan.



Filip heeft ons de vorige keer meegenomen in de ontdekking van de nieuw app van Radio 2. Iedereen miste toch wel het maandelijks huiswerk, vandaar onze keuze voor een quiz met vijf vragen. Om ter snelst! Gezien de laatste vraag extra moeilijk was kon die twee punten opleveren.

De eindscore: Christine: 5 - Annemie: 1. Proficiat.

Ter controle heeft Filip ons dan getoond waar de oplossingen te vinden waren.

Tijd dan om het onderwerp van de maand: grote of vele bestanden doorsturen met onze laptop of tablet met Smash. Bij de installatie zagen we veel apps met de term smash in de titel. Uitkijken dus om de juiste te installeren!



## Smash: File transfer

Smash & Co Productiviteit

★★★★☆ 3.257

**E** Iedereen

Deze app is beschikbaar voor al je apparaten

Geïnstalleerd

Eddy maakte in bijlage een uitgebreide handleiding zowel voor pc als voor tablet.

Na installatie hadden we echter allemaal problemen om de app te gebruiken. We zoeken hoe we dit kunnen oplossen.

Eddy stuurt het filmpje aan iedereen door via Smash. We dagen iedereen uit om te vinden hoe Eddy de appel in de fles krijgt.

Geen Poire William deze keer maar Pomme Eddy (of is het Pomme d'Eau?).

Daardoor hadden we nog wat tijd om de app van 550.000 euro voor te stellen om promotie te maken voor gezonde voeding en recepten.



## Zeker Gezond

Vlaams Instituut Gezond Leven Eten en drinken

★★★★☆ 144

**E** Iedereen

Deze app is beschikbaar voor al je apparaten

Geïnstalleerd

Welkom bij Zeker Gezond, de app vol gezonde recepten van het Vlaams Instituut Gezond Leven. Laat je inspireren door meer dan 1.000 recepten gebaseerd op de voedingsdriehoek: lekker, eenvoudig en mét gezondheidsgarantie.

Stel zelf je weekmenu samen, maak een boodschappenlijstje en krijg suggesties op maat via je persoonlijke profiel.

### HOME

Je veilige thuishaven in de app. Geregeld staan hier nieuwe, actuele recepten in de kijker. Ook krijg je een overzicht van de meest populaire gerechten, én gepersonaliseerde suggesties! Via de zoekbalk ontdek je vlotjes nieuwe recepten uit onze databank.

### RECEPTEN

De recepten die je verkiest, plaats je simpelweg bij favorieten: een overzichtje van jouw lievelingsgerechten. Gebruik de functie 'categorieën' om te filteren op type gerecht of om inspiratie op te doen per categorie.

## WEEKMENU

Tijd om te plannen! Dankzij deze kalenderfunctie wordt gezonder eten een makkie. Plan voor de komende weken je maaltijden in, zo stap je steeds met een eenvoudig en lekker gezond idee de keuken binnen.

## BOODSCHAPPEN

Een goede voorbereiding is het halve werk. Deze snuggere boodschappenlijst plaatst automatisch de ingrediënten die je nodig hebt voor je gerechten in een overzichtelijk lijstje. Heb je iets al in huis? Dan kan je dat gemakkelijk schrappen.

## PROFIEL

Je haalt meer uit Zeker Gezond met een persoonlijk profiel. Op basis van je zoektermen schotelen we je net die gezonde gerechten voor die je het meest bevallen. Pas hier ook je persoonlijke voorkeuren en instellingen voor notificaties aan. Via 'over dit platform' kom je op onze landingspagina op gezondleven.be, waar je alle achtergrondinfo over de app en de voedingsdriehoek vindt.

Deze app is een initiatief van het Vlaams Instituut Gezond Leven, in samenwerking met het Agentschap Zorg en Gezondheid en het Project Innovatieve Overheidsopdrachten. Met dank aan onze partners KVLV, NICE, Eva vzw en het Voedingscentrum.

Je vindt dezelfde info ook terug op de website: [www.zekergezond.be](http://www.zekergezond.be)

Een huiswerk kan uiteraard niet ontbreken: kies een gerecht uit, maak het klaar, neem een foto die je aan mij doorstuurt samen met je commentaar ([willy.messiaen@telenet.be](mailto:willy.messiaen@telenet.be)).

**We hebben de volgende bijeenkomsten voor 2021 vastgelegd in de Raadszaal van het CC het Spoor: 23 april, 21 mei en 25 juni.  
Eventueel maken we verder gebruik van Praatbox/Jitsi Meet.**

Willy Messiaen en Eddy Devos