

## Videosamtal



### Målsättning:

- Att skapa en online-miljö där deltagarna kan träffas och delta i meningsfulla samtal.
- Att främja dialog och interaktion

### Beskrivning:

Ett videosamtal är ett sätt att kommunicera ansikte mot ansikte med någon, oavsett var de befinner sig. Det är en mötesplats och kan vara ett sätt att träffa vänner och familj på distans.

### 1. Välj kommunikationsverktyg:

- Välj en digital plattform eller ett digitalt verktyg för att genomföra ditt videosamtal. Exempel på sådana verktyg är Zoom, Skype, Microsoft Teams, Google Meet och FaceTime.

### 2. Planering (förberedelser inför videosamtalet):

- Bestäm en tid som passar både dig och den person eller grupp du ska prata med.
- Skapa en inbjudan eller ett mötesarrangemang på den valda plattformen och dela den med deltagarna.
- Kontrollera att du har kamera, mikrofon och högtalare i gott skick för att säkerställa att din utrustning fungerar som den ska.

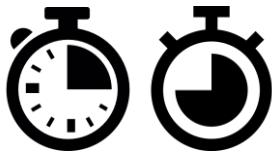
### 3. Videosamtal:

- Öppna det valda verktyget för videosamtal.
- Klicka på den delade länken eller mötesarrangemanget för att ansluta till samtalet.
- Vänta på att andra deltagare ska ansluta
- Låt deltagarna kommunicera och samtala med varandra.

**Vad som behövs för att genomföra aktiviteten:**

- Deltagare med tillgång till dator, surfplatta eller smartphone.
- En digital plattform eller ett videosamtalsverktyg.
- En internetuppkoppling
- En kamera och mikrofon (vanligtvis inbyggda i bärbara datorer eller smartphones).
- Högtalare eller hörlurar
- En inbjudan till samtalet eller en möteslänk.

Videosamtal är ett kraftfullt verktyg för att möjliggöra kommunikation över avstånd och används i en mängd olika sammanhang. Det möjliggör interaktion ansikte mot ansikte även när deltagarna inte är fysiskt närvarande.

**Tid: Kort eller Lång****Aktivitet: Aktiverande****Gemenskap: Ensam**

Samtalets längd kan variera mellan 5-30 minuter, eventuellt längre.

Denna aktivitet utförs individuellt med den äldre.

Source: The activity is created with inspiration from models and ideas from national material banks. [Äldreinstitutets material på svenska](#), [Hyvä mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin -työkirja ikäihmisille](#), [Vahvike-aineistopankki](#)) and ChatGTP's proposal