

## Resor digitalt



### Målsättning:

Målet med denna aktivitet är att ge äldre möjlighet att utforska och uppleva olika destinationer och kulturer virtuellt. Genom att resa digitalt kan deltagarna njuta av kulturella upplevelser och lära sig om platser runt om i världen.

### Beskrivning av hur aktiviteten ska göras:

- Tillsammans med den äldre personen kan ni välja en destination eller ett land som de är intresserade av att utforska. Det kan vara en plats de har drömt om att besöka eller en plats som har särskild betydelse för dem.
- Starta datorn, surfplattan eller TV:n och använd sökmotorer eller resewebbplatser för att hitta virtuella turer, bilder och videor av den valda destinationen.

### Exempel på video som kan användas:

Filmer från olika platser i Finland: <https://arenan.yle.fi/1-3859526>

Virtuella resor i utlandet: <https://www.youtube.com/c/VirtualTravel>

- Utforska tillsammans olika platser, sevärdheter, kultur och traditioner i destinationen. Ta er tid att titta på bilder, videor och läsa om platserna.
- Diskutera det ni ser och lär er om destinationen. Uppmuntra den äldre att dela sina tankar, minnen och drömmar om att besöka platsen i verkligheten.
- Om det finns möjlighet, titta på virtuella turer som tillåter den äldre att "vandra" genom städer eller platser på skärmen. Det kan ge en mer engagerande upplevelse.

### Vad som behövs för att utföra aktiviteten:

- En dator, surfplatta eller TV med internetanslutning.
- Möjlighet att visa bilder och videor på den valda enheten.

**Tid: Lång**



**Aktivitet: Avslappnande**



**Gemenskap: Ensam**



Tidsåtgången för aktiviteten kan variera från 30 minuter upp till ett par timmar beroende på den äldres önskemål och koncentration.

Denna aktivitet är avsedd att utföras individuellt.

Källa: aktiviteten är skapad med inspiration av modeller och idéer från nationella materialbanker ([Äldreinstitutets material på svenska](#), [Hyvä mieli – Pohdintoja mielen hyvinvointiin -työkirja ikäihmisille](#), [Vahvike-aineistopankki](#)) samt ChatGPT:s förslag