

Tips på digitala aktiviteter med en surfplatta

inom äldreomsorg

GO-DigIT

–ett ESF-projekt i Göteborgs Stad för att öka den digitala kompetensen.



Senast ändrad 20-04-28

Bli mer digital

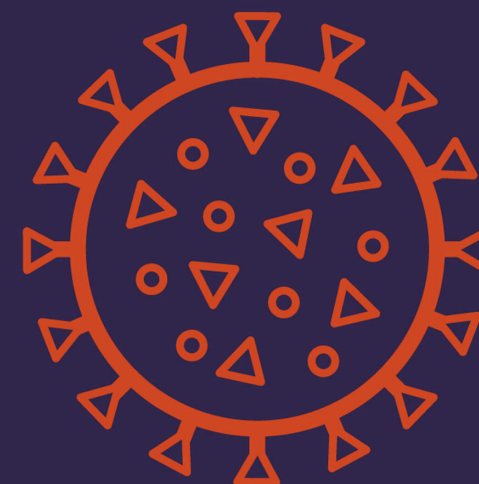


Göteborgs
Stad

Covidpandemin påverkar oss alla. När vi ska minska våra sociala kontakter är det extra viktigt att kunna använda sig av olika internetverktyg för att kunna hålla kontakten med andra och hålla sig sysselsatt.

I det här materialet finns tips och idéer på gratisaktiviteter som man kan göra med en surfplatta,.

/GO-DigIT projektet



Covid-19

Gå på museum



På **Digitalt museum** finns 69 olika svenska museum online, här finns mer än 250 olika utställningar att ta del av.

<https://digitalmuseum.se/>

Moderna Museet i Stockholm har "soffvisningar".

<https://www.modernamuseet.se/stockholm/sv/aktiviteter/soffvisningar/>

Google arts and culture har virtuella museibesök på olika museum runt om i världen.

<https://artsandculture.google.com/>



Bild på känd tavla

Ta del av musik, dans, teater, film



Bild på GSOPlay lånad av Göteborgs Symfoniker

GSOPlay visar konserter med Göteborgs Symfoniker både live och när du vill.

<https://www.gso.se/gsoplay/om-gsoplay/>

Kulturarenan är en sida med både dans, konserter, teater och film.

<https://kulturarenan.se>

Dramatenplay visar föreställningar från Dramaten

<https://www.dramaten.se/play/>

Se på TV



Göteborgs
Stad

Traditions-TV visar positiva program från förr i ett lugnt och behagligt tempo. Programmen passar alla äldre, särskilt de med demens.

<https://www.traditionstv.se/filmer>

Öppet arkiv

I Öppet arkiv erbjuder SVT ett brett utbud av program handplockade ur svensk TV-historia.

<https://www.oppetarkiv.se/>



Bild på TV-apparat från 60-talet

Lyssna på en klok person



På **Ted.com** hittar du så kallade Ted som är korta föreläsningar talks (de flesta på engelska) om alla möjliga ämnen. Du kan titta utan att skapa ett konto eller skapa ett konto och samla spellistor med dina favoritämnen.

Här är vårt bästa tips på en spellista med ”otroligt lugnande Ted Talks”:

https://www.ted.com/playlists/675/incredibly_soothing_ted_talks

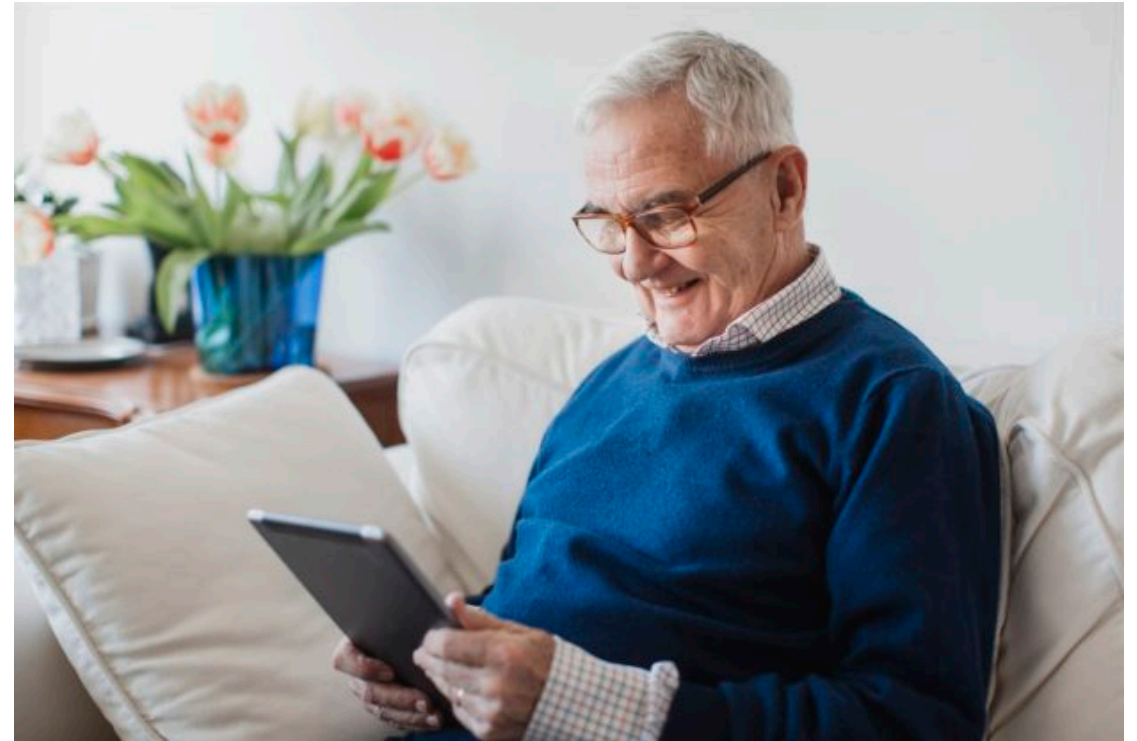


Bild på äldre man med en surfplatta

Lyssna på podcasts



Göteborgs
Stad



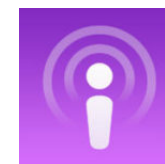
Bild på äldre dam som lyssnar på en pod

En podcast, eller en podd, är ett radioprogram som går att ladda ner. Det finns program om sport, matlagning, historia, humor, trädgård med mera. Det är bara att välja och vraka bland hundratala program.

Tips på poddar för målgruppen äldre:

<https://seniorwebben.se/vara-favoritpoddar/>

Poddar hittar du till exempel via appar som Podcaster, Spotify och Acast.



Digital naturupplevelse



Göteborgs
Stad

360cities har gratis vyer från hela världen, där man kan söka sig fram till olika platser i världen och titta i 360 graders vinkel hur det ser ut.

Varför inte ett besök på kinesiska muren?

<https://www.360cities.net/image/great-wall-of-china>

Google Earth kan du besöka vilken plats i världen på. (tänk på att använda Google Chrome som webbläsare, annars kan det krångla)

<https://www.google.com/intl/sv/earth/>



Bild på kinesiska muren

Digital naturupplevelse



Göteborgs
Stad

På hemsidan explore.org kan man ta del av lite drygt 90 webbkameror som övervakar natur och djurliv i direktsändning.

(Sidan kan vara lite trög att öppna upp, men när du kommer in finns det massor att se).



-Två meter! Hur många gånger ska jag behöva säga det?

Digital frågesport



På **Kahoot.com** finns tusentals frågesporter både på svenska och engelska.

Spela en och en, eller koppla upp mot storbildsskärm.

Deltagarna använder smartphone, surfplatta eller dator för att svara.

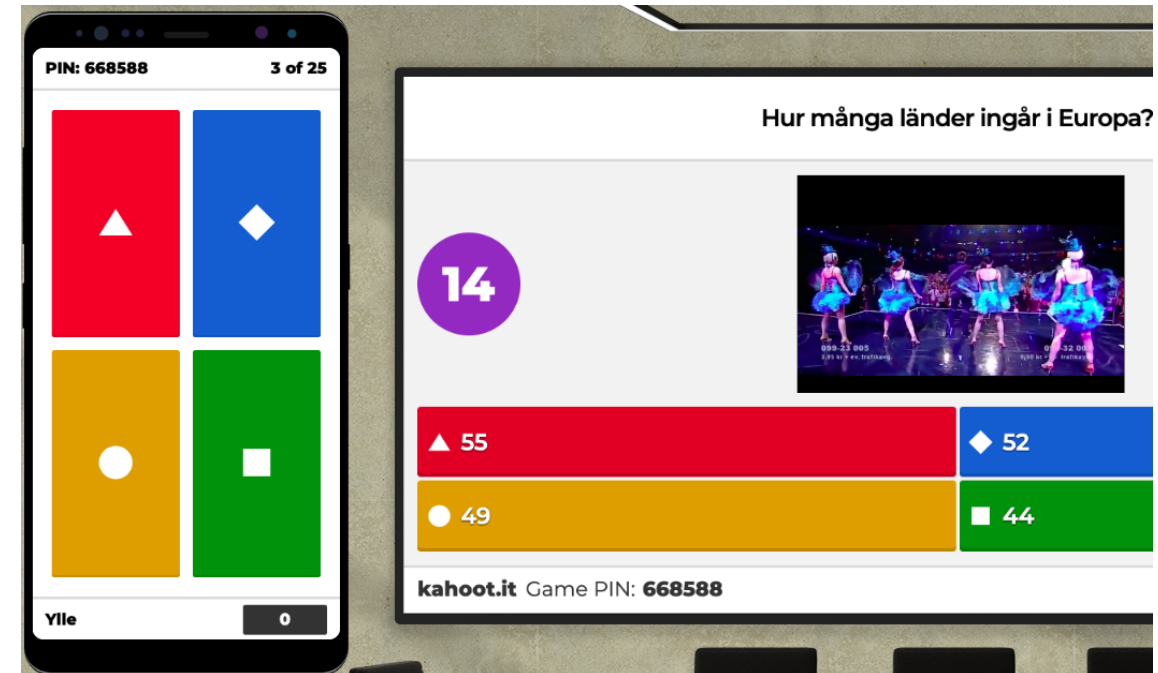


Bild på frågesport på Kahoot

Studiecirkel för surfplatta



Lär känna surfplattans alla funktioner med hjälp av en studiecirkel!

Utbildningsmaterial samt korta filmer från TV-serien Seniorsurfarna hittar du här:
<https://urplay.se/serie/215217-seniorsurfarskolan>



Bild med två personer som lär sig surfplatta

Läs tidningen tillsammans



Göteborgs
Stad

Läs tidningen tillsammans antingen direkt i surfplattan eller koppla upp surfplattan till en TV-skärm.

Samla några intresserade och läs tillsammans, prata om vad ni läser och vad som händer i världen.

Det finns flera fördelar med att läsa tidningen digitalt. Om texten är liten, går det att zooma i surfplattan. Det gör det enklare att läsa och mer tillgängligt.

Tips!

Pressreader

- en app med gratis tillgång till mängder med dagstidningar, magasin m.m. logga in med lånekort eller skapa ett konto.



Läs och lyssna på böcker

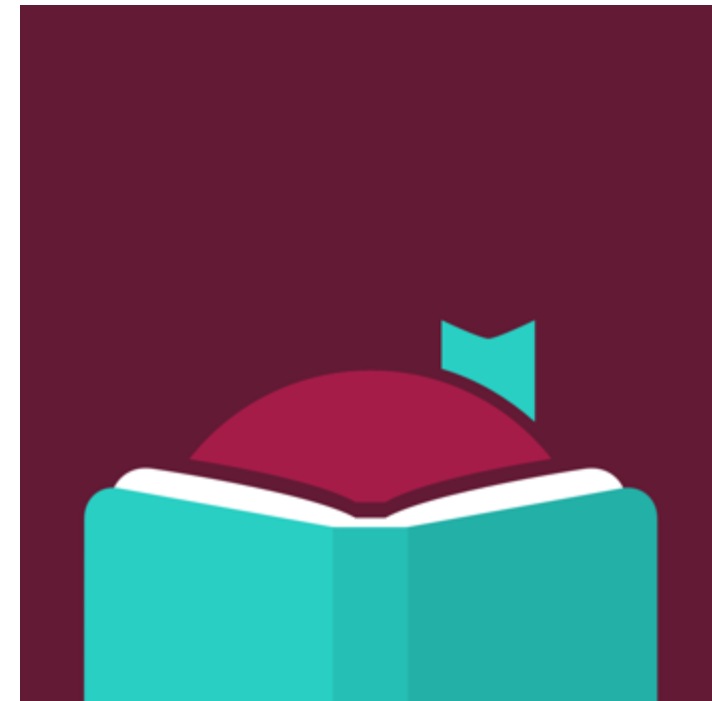


Göteborgs
Stad

Det går att låna E-böcker och ljudböcker via appen **Libby** eller på hemsidan gotlib.overdrive.com

För att låna behövs ett bibliotekskort.

Under Coronapandemin har Göteborgs bibliotek tagit bort begränsningen i antal lån per månad, du kan låna hur många [e-böcker och e-ljudböcker](#) som du vill (max två lån samtidigt).



Ladda ner appen *Libby* som finns i app store och play-butiken.

Digital fika

För att kunna hålla kontakten med nära och kära trots att man inte kan ses fysiskt så kan en digital fika via videosamtal vara lösningen.

Det finns flera olika appar för videosamtal, Några exempel är **Skype**, **Facetime**, **WhatsApp**, **Hangout** , **Viber** och **Messenger**.

Det är lite olika lösningar beroende på vilken app man väljer.



Digitala jag har gratis utbildningar i digitala vardagskunskaper, till exempel om att komma igång med videosamtal.

<https://www.digitalajag.se/index.html>

Håll igång kroppen



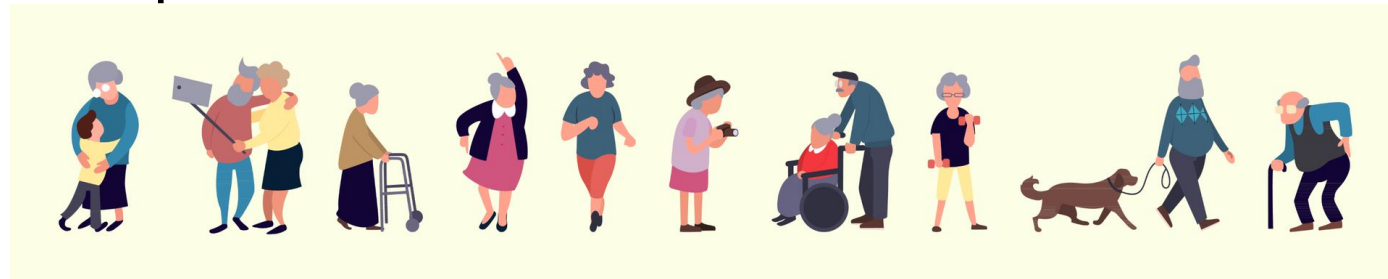
Fysisk aktivitet är bra för alla oavsett om det är tider av karantän och social distansering eller inte.

På nätet finns flera olika träningsprogram att ta del av.

Några exempel är:

- [Seniorgympa](#) med medicinskt utbildad personal
- [Träningsprogram för äldre](#) med Fysioterapeut
- [Hemmagympa](#) med SVTs träningsexpert

Fler träningspass hittar du bland annat på YouTube



Håll igång knoppen



Bild på en grupp människor som spelar spel och använder surfplattor.

Det finns många roliga digitala aktiviteter att ta del av för att även hålla igång "knoppen".

Ett enkelt, digitalt verktyg för en roligare vardag med ökad livskvalitet är **Seniorportalen**.

En del av materialet kräver inlogg men mycket är tillgängligt utan konto.

Här finns filmer, quiz, tidskapslar, korsord m.m.
<https://senior.mediapoolen.se/>

Avslappning med hjälp av appar



Göteborgs
Stad

Det är normalt att känna sig orolig, ledsen eller stressad under en pandemi. Meditationer och avslappningsövningar kan hjälpa mot oro och nedstämdhet.



ReSound tinnitus relief, är en app som har avslappnande ljud, guidade meditationer, andningsövningar med mera.



Mindfulness, en app med guidade meditationer på både på svenska och engelska

Båda apparna går att använda utan att logga in.

Interaktivt TV-tittande



Göteborgs
Stad



I **DUO**-appen kan man delta i olika TV-program, testa sina kunskaper i quiz och vara med i omröstningar och tävlingar.

Den stora älgvandringen

-är ett direktsänt program dygnet runt på SVT, där man kan följa älgarnas vandring till sommarens betesmarker

I DUO-appen kan man livechatta om den stora älgvandringen.

Appar för underhållning



Göteborgs
Stad



Norstedts svenska quiz

- en app med quiz antingen på tid eller i egen takt där man testar sina kunskaper om svenska ord.



Cineasterna

-i appen kan du se film via biblioteken i Göteborg, du behöver ha ett lånekort.



Wordfeud

- ett ordspel där man kan utmana vänner och slumpmässigt utvalda motståndare. För att spela behöver man skapa ett konto.

Appar för underhållning



Svt Play

- film, nyheter, TV-program, serier m.m.
- Under Öppet Arkiv finns lite äldre program. Inget konto behövs.



YouTube

- hitta filmer, musik från förr, från brukarens hemland m.m.
- Det finns flera färdiga spellistor med musik och filmer från förr.



Sveriges Radio Play

- lyssna på radioprogram under direktsändning eller när du vill. Inget konto behövs.

Att tänka på



Tänk på hygienen!



Göteborgs
Stad

Följ lokala riktlinjer för rengöring av digitala hjälpmedel. Om inga riktlinjer finns kan dessa tips vara vägledning för ert arbete.

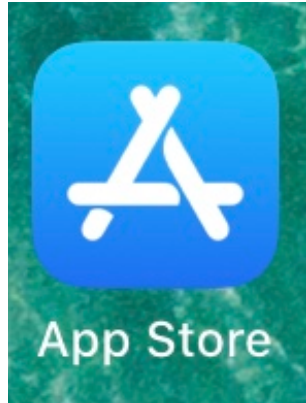
Så här rengörs surfplattan:

- Surfplattan kan rengöras med 70% isopropylalkohol.* Till exempel med spritkompresser som används vid desinfektion av hud vid injektion.
- Använd inte blekmedel.
- Se till att det inte kommer in fukt i öppningarna.
- Surfplattan ska inte ha någon sladd med ström i när man rengör.
- Rengör surfplattan mellan varje persons användning.

* Enligt Apple.com

Tänk på att arbeta utifrån de **basala hygienrutinerna** vid brukarnära arbete!

Tänk på det här när du laddar ner en app



Förutom **App store** där du kan ladda ner appar finns även en app som heter **Stadens appar** där du kan hämta ner appar som staden har tagit hem, det är både appar kopplat till ditt arbete (t.ex. Treserva) men även appar för nöje och underhållning. Inget apple-id behövs för att ta hem appar via Stadens appar.

Ladda inte ner appar där du loggar in med personlig inloggning t.ex. på din jobbmejl, om det är en surfplatta som är delad mellan flera personer.

Info om Apple-ID



Göteborgs
Stad

Ett Apple-ID är det konto som du använder för att logga in på apple-tjänster och att ladda ned appar.

Ett Apple-ID skapas via Apples hemsida [Skapa Apple-ID](#).

Tänk på följande gällande Apple-ID:

- **Delad/Gemensam surfplatta:**
använd enhetens apple-id (använd ej privat apple-id)
- **Personlig surfplatta:**
använd ditt jobb apple-id kopplat till din staden e-post (använd ej privat apple-id)

Uppkoppling Göteborgs Stad Wi-Fi

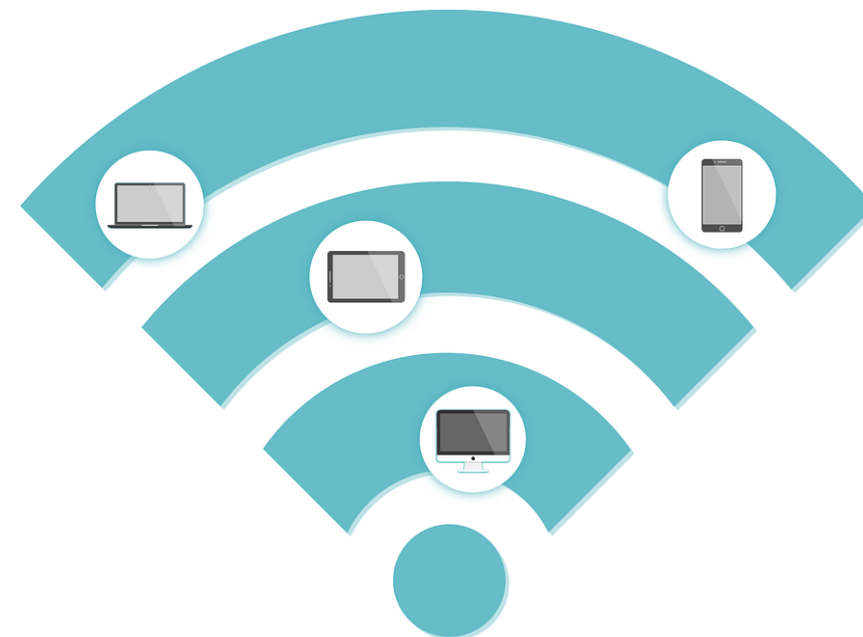


Göteborgs
Stad

När du är inom Göteborgs Stads nätverk kan du koppla upp dig mot Göteborgs Wi-Fi

Följande nätverk finns:

- **StadenGoteborg**
(Krävs inloggning med ditt stadenkonto användarnamn och lösenord)
- **GoteborgGuest**
(Gästnät för tillfälliga besök, kan logga in med stadenkonto eller skapa guest konto)
- **goteborgfree**
(Fritt trådlöst Wifi-nätverk som kan användas i offentliga lokaler. Det krävs ingen inloggning för att ansluta sig.)



Delning av internet mellan enheter

Saknas tillgång till stadens Wi-Fi går det att dela internet ifrån en mobil/surfplatta som har internet till en annan enhet (dator/mobil/surfplatta) som inte har.

Detta kallas för internetdelning eller parkoppling.

När man delar behöver man ha en enhet som skickar internet och en enhet som tar emot.



Vill du veta mer?



Göteborgs
Stad

GO-DigITs utbildningar **”Grundläggande IT-kunskap i iphone och ipad”** och **”Surfplatta i brukarnära arbete”** kan ge dig mer kunskap och inspiration.

Ta kontakt med din DigIT för mer information.



Lycka till!



Kontakt

GO-DigIT

Linnea Schölander utbildningsledare

linnea.scholander@intraservice.goteborg.se

Sandra Tidefors processledare

sandra.tidefors@intraservice.goteborg.se

Emma Wissö utbildningsledare

emma.wisso@intraservice.goteborg.se

Intraservice, Göteborgs Stad

