

## Pôle Réhabilitation Autonomie Vieillessement

### CHU Nice – Cimiez

## Comment envoyer un message audio ou vidéo à ses proches ?

1/ téléchargez SKYPE

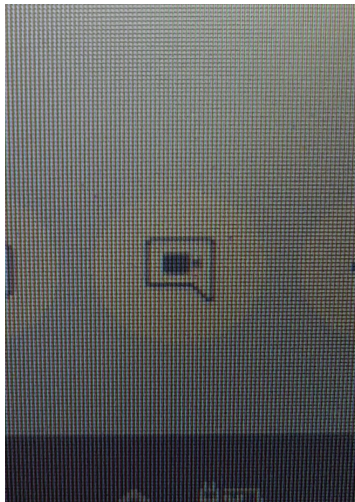
2/ ajouter ephad cimiez dans les contacts en cliquant ici :

<https://join.skype.com/invite/oPqHWfY7LAEH> ( cliquer sur le lien en faisant CTRL+clic droit)

**contact** : Ehpads Cimiez 1

3/ Dans le chat, envoyer un message vidéo via ce bouton

La psychologue les transmettra ensuite à votre proche .



### Petits conseils pour la vidéo

- format **court** ( 2/3min max )
- vérifier d' être à une **bonne distance du micro**
- miser sur les **expressions faciales positives** pour faire passer des émotions ( sourires ++)
- parler de **souvenirs communs du passé** avec votre proche ( malgré les troubles cognitifs, les souvenirs du passé persistent souvent)