


Rapport for tilskudd til Våler folkebibliotek

Midler til aktiv formidling 2022

Prosjekt navn	Biblioterapi for kropp, sjel og sinn
Føring	Innvilget beløp: Kr. 75.000,-
Tilskuddsmottaker	Navn: <i>Våler folkebibliotek</i> Postadresse: <i>Vålgutua 198, 2436 Våler i Solør</i> Kontaktperson: <i>Biblioteksjef Eva Ø. Wenstad</i> Telefon dagtid/Mobiltelefon: <i>62424080/47011093</i>
Bakgrunn og prosjekt gjennomføring	<p>Våler folkebibliotek har satset på å videreutvikle sin rolle i kommunen som kulturinstitusjon, og lever opp til slagordet "Ett gir ekstra til kunnskap, glede og informasjon!".</p> <p>Biblioteket er nytt fra 2021 og fått bedre beliggenhet i sentrum. Vi er samlokalisert med Sparebank1 og kultursektoren, og muligheten til samskaping og samarbeide er stor.</p> <p>Vi ønsker hele tiden å videreutvikle vår kompetanse som formidlere for stadig flere grupper, og synliggjøre biblioteket og bibliotekaren for bygdas befolkning med nye samarbeidspartnere. Dette er folkehelse for kropp, sjel og sinn. Kaffe, te og utlån av bøker var også en viktig del av prosjektet. Ønsket om å høre til og oppleve relasjoner er et grunnleggende behov for mennesket. Biblioteket er en av de viktigste relasjonsbyggende arenaer vi har der lavterskelmøter, kulturmøter og møter mellom mennesker med ulik sosioøkonomisk bakgrunn foregår - møter som bidrar til å utjevne forskjeller og forebygge ensomhet.</p> <p>Vi har gjennomført 10 samlinger, men byttet tidlig navn til «Trim for kropp & sinn» da vi følte dette var en lettere tilgjengelig tittel for brukerne. Vi startet samarbeidet med aktivitetsveileder for seniorer som var med oss 4 ganger før hun skiftet jobb. Vi fikk allikevel til å gjennomføre resten av serien med våre egne ressurser. I snitt var det med 5 deltakere, noe som er litt i det minste laget. Vi markedsførte bredt på nettside, Facebook, gjennom Pensjonistforeningens kanaler og ved å henge opp fysiske plakater i kommunen.</p>

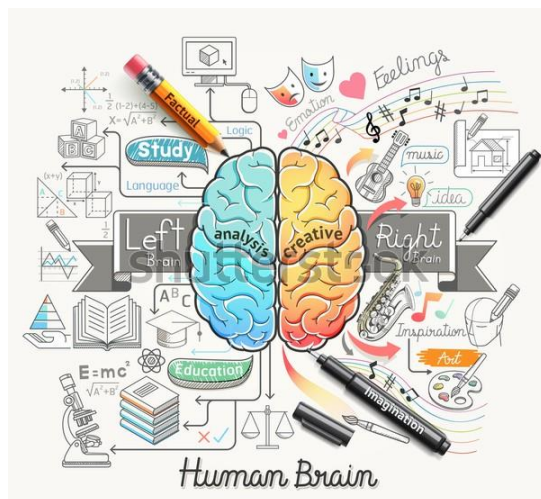
	<p>Vi ønsket å få inn en annen målgruppe som ikke bruker biblioteket ved å tilby en hyggelig stund med enkel fysisk og mental trening, og som skulle være lavterskel. Det mentale innholdet har vært et «litterært pusterom», og gode samtaler rundt tekstene. Etter de gode samtalenene har bibliotekansatt Asbjørn formidlet tekst med sang og gitar. Asbjørn jobber 50% på bibliotek og 50% som leder for kulturskolen.</p> <p>Vår intensjon for dette prosjektet var at Shared Reading-metoden skulle tas i bruk av bibliotek, slik at lesestunder for økt livskvalitet kan tilbys nye målgrupper. Lesestundene ses som et ledd i å gjøre flere mennesker kjent med bibliotekets tilbud og litteraturens betydning i eget liv.</p> <p>Prosjektet har også handlet om å synliggjøre biblioteket i kommunens folkehelsearbeid.</p> <p>De fleste som var med kom tilbake på flere av samlingene, og vi fikk nye brukere til biblioteket, som igjen har snakket varmt om biblioteket og fått med seg andre nye brukere.</p>
<p>Måloppnåelse</p>	<p>Kulturavdelingen vår har fokus på FOLKEHELSE, og delmål er «synlighet», «god helse og livskvalitet» og «samskaping». Ved dette prosjektet har vi jobbet med alle disse målene, og vi er veldig fornøyd med prosjektet.</p> <p>Målene for prosjektet var:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Få flere innbyggere til å lese, være fysiske og forebygge ensomhet. Dette vil være folkehelse og livsmestring • Å gjøre biblioteket synlig og mer kjent for folk, nå nye brukergrupper og rekruttere nye brukere til biblioteket og øke utlånet • At folkebiblioteket bygger erfaringer og kompetanse og prøver ut metoder for formidling som på sikt vil kunne føre til daglig drift <p>Vi føler at vi har nådd alle målene, men at brukergruppen ble for liten.</p>
<p>Eksempler til etterfølgelse</p>	<p>Vi ønsket å integrere «Trim for kropp & sinn» i vår framtidige bibliotekstjeneste, men vi har tatt en pause ettersom det er såpass tidkrevende for en smal gruppe. I prosjektet ville vi utprøve tiltak og utveksle erfaringer om vårt felles mål: å nå flere brukere, med særlig fokus brukermedvirkning, inkludering og tilgjengeliggjøring. Dette har vi lyktes med, da de som kom ble faste nye brukere.</p>

	Flere bibliotek i Kongsvinger regionen og Sør-Østerdal regionen har vært her på studiebesøk dette året, og vi har fortalt om prosjektet.
Videreføring	Biblioteket har fått veldig gode tilbakemeldinger og opplever det som et positivt tiltak som man vil gjøre mer av senere. Prosjektet var godt, men nådde for få personer. I samme tidspunkt har det vært arrangert «Sterk og stødig» seniortrim i den nye aktivitetshallen (ved siden av biblioteket) 2 ganger pr uke, og i en liten kommune er de de samme seniorenene. Vi kommer derfor ikke til å videreføre prosjektet i den daglige driften med 1,5 stilling, da det er for tidkrevende med planlegging og gjennomføring. Men det vi tenker er at vi kan stille opp på en kveld med pensjonistforeningen (100 aktive medlemmer), og fortelle litt om dette prosjektet. Og lufte tanken om «Litterært pusterom» eller «Og`praten» på biblioteket. Vi jobber også med å skape lignende møteplass på biblioteket sammen med frivilligsentralen for hjemmeboende med behov for sosialisering og en trygg møteplass. Vi ser for oss å kunne benytte deler av «trim for kropp og sinn» prosjektet inn i dette.
Regnskap	Vi fikk 75.000, som er brukt til frikjøp av personale, samt sette inn vikar slik at formidlerne fikk ekstra tid til å forberede opplegg. Vi har vært 3 personer på prosjektet.
Vedlegg:	<input type="checkbox"/> Invitasjon til «Trim for kropp og sinn» <input type="checkbox"/> Eksempel på tekst som har blitt formidlet og diskutert <input type="checkbox"/> Bilde fra prosjektet
Underskrift:	Sted og dato: Våler 22.12.2022 Signatur: <i>Eva Ø. Wenstad</i>  Våler kommune - ett gir ekstra

Takk til Nasjonalbiblioteket for muligheten til å gjennomføre prosjektet!

TRIM FOR KROPP & SINN

Hver 2. torsdag arrangerer biblioteket ved Henriette Tuer Lund, Asbjørn Holmseth og Eva Ø. Wenstad trim for kropp og sinn.



Tid:

Sted: Våler folkebibliotek

Vålgutua 198, 2436 Våler. Det er ikke behov for påmelding.

Klokken 10.00 - 10.30. Trim.

Enkel trim som varer i 30 minutter i regi av Fellesskap for seniorer - Norske kvinners Sanitetsforening.

Du trenger ikke være i god form fra før, men ha på ledige klær og ta med tørstedrikk.

Klokken 10.45. Litterært pusterom - Go` praten

Eva og Asbjørn formidler en kort tekst og deretter vil det bli mulighet for å snakke om teksten.

11.15 Kaffe, te og utlån.

Deltakelse og servering av drikkevarer er gratis.

Vår beste dag

Kom og lytt til lyset når det gryr av dag!
Solen løfter sin trompet mot munnen.
Lytt til hvite sommerfuglers vingeslag:
Denne dag kan bli vår beste dag.
Stien som vi gikk i går er like ny,
hemmelig som ved vårt første morgengry.
Mangt skal vi møte og mangt skal vi mestre!
Dagen i dag den kan bli vår beste dag.

Kom og lytt til dypet når vi ror mot land!
Hør maneten stemmer sine strenger.
Løfterik er tonen i et fiskevak:
Denne dag kan bli vår beste dag.
Fjorden vår er like ny og blå og blank.
Blikket ditt er fritt og ryggen like rank!
Mangt skal vi møte og mangt skal vi mestre!
Dagen i dag – den kan bli vår beste dag.

Kjære lytt til mørket når vår dag er gått.
Natten nynner over fjerne åser.
Mangt har dagen skjenket oss i stort og smått,
mer, kan hende, enn vi har forstått.
Månen over tun og tak er like ny,
men tier stille om vårt neste morgengry!
Mangt skal vi møte og mangt skal vi mestre!
Dagen i morgen skal bli vår beste dag!

Teksten som ble lest og diskutert her: «Vår beste dag» av Erik Bye. Vår eminente formidler Asbjørn Holmseth spiller alltid en lyrisk tekst etter gode samtaler. <https://fb.watch/hyL8R-Dugp/>

