

# Velferd i Ibestad kommune under korona

Når man ikke kan omgås fysisk og de sosiale møteplassene er få, da er velferdstiltak ekstra viktig. I Ibestad er det flere tjenester som enten er stengt, ikke tilgjengelig fysisk eller har begrenset tilgang.

## Kulturenheten og tjenestene

Tjenester som driftes av Kulturenheten: Offentlig svømming, fritidsklubb, bibliotek, utleie av kulturhuset, Bygdekinoen. Enhetsleder for kultur: Ingvild Johansen, telefon: 94834413, e-post: [ingvild.johansen@ibestad.kommune.no](mailto:ingvild.johansen@ibestad.kommune.no) Ibestad kommune/kultur og fritid: <https://www.ibestad.kommune.no/kultur-og-fritid.473777.no.html>

### Situasjonen pr. medio april 2020:

- Offentlig svømming avlyst. Ibestad kommune/Svømmehall: <https://www.ibestad.kommune.no/svoemmehall.485624.no.html> Facebook/Ibestad svømmehall: <https://www.facebook.com/Ibestadsvommehall/>
- Fritidsklubben har stengt for publikum og driftes digitalt. Fritidsklubblleder: Johanne Frantzen, telefon: 97428981, e-post: [johanne-helen@hotmail.com](mailto:johanne-helen@hotmail.com) Ibestad kommune/Fritidsklubber: <https://www.ibestad.kommune.no/fritidsklubber.473823.no.html> Facebook/Ibestad fritidsklubb: <https://www.facebook.com/ibestadfritidsklubb/>
- Ibestad folkebibliotek, stengt for publikum, drift ellers og man kan nå tjenesten via telefon: 95448442 og e-post: [bibliotek.ibestad@ibestad.kommune.no](mailto:bibliotek.ibestad@ibestad.kommune.no) Digitale ressurser til biblioteket er beskrevet her: <https://www.ibestad.kommune.no/getfile.php/4666386.1294.lwabinntinjmn/Digitale+ressurser+Ibestad+folkebibliotek.docx.as.pdf> Bibliotekets hjemmeside, ibestadbibliotek.no: <https://www.ibestadbibliotek.no/> Ibestad kommune/Biblioteket: <https://www.ibestad.kommune.no/biblioteket.473825.no.html> Facebook/Ibestad folkebibliotek: <https://www.facebook.com/ibestadfolkebibliotek/>
- Utleie av kulturhuset. All bruk av kulturhuset, idrettsdel og kulturdel, er stengt for publikum. For spørsmål, ta kontakt med kulturleder.
- Bygdekinoen har innstilt alle visninger inntil videre. Bygdekinoen.no: <https://www.bygdekinoen.no/>

## Kino

**Nettkino.** En ny tjeneste, nettkino.no: <https://www.nettkino.no/>. Facebook/Nettkino: <https://www.facebook.com/nettkino/>

**Filmbib.** En gratis strømmetjeneste for de med Nasjonalt lånekort: <https://www.filmbib.no/>

## Bibliotek

**Ibestad folkebibliotek**, ibestadbibliotek.no: <https://www.ibestadbibliotek.no/>,

Facebookside: <https://www.facebook.com/ibestadfolkebibliotek/> Bibliotekets digitale ressurser:

<https://www.ibestad.kommune.no/getfile.php/4666386.1294.lwabinntinjmn/Digitale+ressurser+Ibestad+folkebibliotek.docx.as.pdf>

**Nasjonalt lånekort.** Mange av folkebibliotekenes tjenester og ressurser får man tilgang til også på nett med et nasjonalt lånekort. Man kan også skaffe seg et digitalt nasjonalt lånekort via internett, etter at du har opprettet ditt digitale nasjonale lånekort, ta kontakt med ditt lokale bibliotek for å bli låner der, da kan du få tilgang til de digitale tjenestene biblioteket leverer. Link til hvordan du oppretter digitalt nasjonalt lånekort:

[https://bibliotekutvikling.no/2020/03/25/digitalt-nasjonalt-lanekort-lansert/?fbclid=IwAR3rXbKeoomWbbc5v-6xRKWmcgPput5D9kwPE6O\\_qrhEmqcW-n8BgU3Hy9o](https://bibliotekutvikling.no/2020/03/25/digitalt-nasjonalt-lanekort-lansert/?fbclid=IwAR3rXbKeoomWbbc5v-6xRKWmcgPput5D9kwPE6O_qrhEmqcW-n8BgU3Hy9o)

**Nasjonalbiblioteket**, nb.no: <https://www.nb.no/>. De har fra før en stor digitalisert samling, den gjøres nå enda mer tilgjengelig.

**E-bøker.** Har du et nasjonalt lånekort kan du låne e-bøker. De forskjellige folkebibliotekene har litt forskjellige løsninger, er du tilknyttet et bibliotek i Troms, er det appen BookBites som brukes. For mer informasjon kan man besøke sidene til BookBites:

<https://support.bookbites.com/hc/no>

## Museum

**DigitaltMuseum**, digitaltmuseum.no: <https://digitaltmuseum.no/>. En nettportal der man kan se norske museers samlinger. Tilsvarende svensk portal er digitaltmuseum.se:

<https://digitaltmuseum.se/>

**Unimus**, Universitetsmuseenes samlingsportaler: <http://www.unimus.no/>.

**Europeana**, <https://www.europeana.eu/en>. Europeana jobber med tusenvis av europeiske arkiv, bibliotek og museer for å dele den kulturelle arven til glede, utdanning og forskning. En nettportal med tilgang til millioner av bøker, musikk og kunst.

**Victoria and Albert Museum**, V&A: <https://www.vam.ac.uk/>. Britisk museum med en stor samling av kunst og design, de har en nettside der du kan besøke samlingene og utstillinger.

## Spill og gaming

**Sjakk.** Gratis og åpen online sjakkturnering: <https://lichess.org/>

**Kahut:** <https://kahoot.com/>

## Konkurranser

Mange har fortløpende konkurranser med forskjellig tema, her er noen av dem:

**Midtre Hålogaland friluftsråd** har satt i gang en aktivitetskonkurranse på Facebook (Midtre Hålogaland friluftsråd) og Instagram (halogaland.friluftsrad) for å skape mer egenorganisert aktivitet. Hver virkedag vil friluftsrådet legge ut en konkurranse på morgenen kl. 08:00. #merlekute. <https://www.halogaland-friluftsrad.no/b/2036/aktivitetskonkurranse-pa-facebook-og-instagram>

**Ibestad Fotoklubb** skal i påsken ha en konkurranse der man kan gjette hvor bilder er tatt rundt omkring i kommunen. Dette vil bli postet på deres Facebookside: <https://www.facebook.com/groups/138927506176376/>

## For barn og unge på nett

**Tvibit** i Tromsø er også på nett: <https://tvibit.net/>

**NRK**, supermye å finne på via NRKs nettverson under kategorien Barn: <https://tv.nrk.no/programmer/barn> og på NRKsuper: <https://nrksuper.no/>

## Kunst og håndverk

**Periskop**, Kritikk av kunst for barn og unge: <http://www.periskop.no/> Har blant annet gratis tegnekurs for barn på sidene sine.

**Norges Husflidslag**, husflid.no: <http://www.husflid.no/>. Mange gode prosjekt når det gjelder håndverk og håndarbeid.

**Ung Husflid**, unghusflid.no: <https://www.unghusflid.no/>. Mange fine prosjekt for barn på denne siden man kan gjøre hjemme.

**Domestika**, nettsamfunn for kreative folk, her finner man mange online-kurs: <https://www.domestika.org/en> og gratis kurs: [https://www.domestika.org/stayathome?utm\\_source=instagram&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=courses&utm\\_content=quedateencasa\\_en\\_feedIG&fbclid=IwAR1bR5biaWXR\\_N3792JhNIPK1dudenirLsBjOVJHQNr\\_rMp36FVjY4FPO-U](https://www.domestika.org/stayathome?utm_source=instagram&utm_medium=referral&utm_campaign=courses&utm_content=quedateencasa_en_feedIG&fbclid=IwAR1bR5biaWXR_N3792JhNIPK1dudenirLsBjOVJHQNr_rMp36FVjY4FPO-U)

**Deviant Art**, deviantart.com: <https://www.deviantart.com/>. Nettside der man kan se på kunst og laste opp egen kunst.

**Kunzt** er norskprodusert og en prisvinnende kanal om kunst og kunstbransjen: <https://www.kunzt.no/>

**Munchmuseet** har begynt med video-overført omvisning i museet og «Kunstlek hjem til deg»; en serie med videoverksted for barn: <https://munchmuseet.no/>

## Trim

Egentrening hjemme eller ute er nok noe man må ty til nå. Mye stillesitting hjelper heller ikke for psyken, det finnes mange som poster på nett øvelser man kan gjøre hjemmefra.

På sidene til **LHL** finner man øvelser man kan gjøre hjemme: <https://www.lhl.no/>

**Yoga** er også noe man kan gjøre hjemme hos seg selv, instruksjonsvideoer finner man enkelt på blant annet Youtube: <https://www.youtube.com/user/yogawithadriene>

**NRK** aktiviserer mange, går man til nettversjonen og ser under seksjonen Livsstil, finner man mye god inspirasjon og informasjon om helse: <https://tv.nrk.no/programmer/livsstil>

**Ibestad Frivilligsentral** arbeider mye med friluftaktiviteter og lager årlig løyper for Tur Ti. I år er det også laget et opplegg for Tur Ti vinter: «Tur Ti Vinter starter offisielt 1. februar og vil pågå til 1.juni. Det er laget et registreringsark og 5 kartark, 3 kart for Rolløya og 2 for Andørja, totalt 6 ark pr "bruker". Det er trekking av premier i midten av juni for alle deltakerne, og det er i tillegg en fotokonkurranse, der beste bilde blir premiert med en kikkert.» <https://www.ibestad.kommune.no/ibestad-frivilligsentral.473808.no.html>

## Lag ditt eget smittevernustyr

Det er utviklet en del oppskrifter på smittevernustyr man kan lage hjemme. Man har for eksempel munnbindet «Olson mask», oppskrift kan man blant finne her:

<https://www.unitypoint.org/cedarrapid/filesimages/Coronavirus/003902oo-1%20Olson%20Mask%20V07.pdf> og på Youtube:

[https://www.youtube.com/watch?v=ZnVk12sFRkY&feature=share&fbclid=IwAR2MnL1d\\_d7AJc2fMu53blL01\\_v16uEpVK6\\_c9Jmj1OrfI35nVRQUz4kVX8](https://www.youtube.com/watch?v=ZnVk12sFRkY&feature=share&fbclid=IwAR2MnL1d_d7AJc2fMu53blL01_v16uEpVK6_c9Jmj1OrfI35nVRQUz4kVX8)

## Sosiale medier, plattformer, strømmetjenester

Youtube, Vimeo, TikTok, Instagram, Facebook, NRK, Netflix, HBO, Amazon.