

**Varighet:**

**1. juni**

**til**

**1. september**

**Les eller hør ei  
fullverdig bok!**

**Fyll ut skjemaet og  
lever på biblioteket.**

**Vinn fine lesepremier!**

**1 bok: bokmerke**

**5 bøker: kopp**

**Alle er med i trekningen om  
gavekort på Toten Libris og  
Torsætra.**

**Forfatterkveld for voksne.**



og



[www.ostre-toten.folkebibl.no](http://www.ostre-toten.folkebibl.no)

**Åpningstider:**

(1.jun – 18. aug)

**Mandag:**  
10.00 – 19.00  
**Tirs – fre:**  
10.00 – 15.00

**I samarbeid med:**

Toten  
**libris**

**OPPLAND**  
fylkesbibliotek



**Bli med å lese bøker i sommer!**



**Navn:** \_\_\_\_\_

**Telefonnummer:** \_\_\_\_\_

**ØSTRE TOTEN FOLKEBIBLIOTEK**



## Hvorfor er det lurt å lese?

### 1. Lesing holder sinnet skarpt

Forebygger dårlig hukommelse og annen kognitiv svikt som følge av høyere alder.

### 2. Lesing reduserer stress

Seks minutter rolig lesing er det som trengs for å senke pulsen og gjøre musklene mindre anspente.

### 3. Lesing kan forebygge utvikling av Alzheimers

Undersøkelser viser at lesing er en av aktivitetene som kan beskytte mot utviklingen av Alzheimers.

### 4. Lesing kan gjøre deg mer empatisk

Lesing kan føre til en økt forståelse av deg selv og andre mennesker og deres perspektiv på verden

### 5. Du sover bedre

Å gjøre avslappende aktiviteter før leggetid er effektivt for å bedre søvnmønsteret. Leser du derimot på elektronisk skjem før leggetid kan det gi helt motsatt effekt.

### 6. Gode leseferdigheter gir bedre helse

Dårlige lesere med svakere ordforråd vil kunne gå glipp av avgjørende helseinformasjon om for eksempel forebyggende helsetiltak.



Foreningen !Les

#### Jeg har lest én bok:

Tittel: \_\_\_\_\_

Forfatter: \_\_\_\_\_

#### Jeg har lest fem bøker:

Tittel: \_\_\_\_\_

Forfatter: \_\_\_\_\_

Tittel: \_\_\_\_\_

Forfatter: \_\_\_\_\_

Tittel: \_\_\_\_\_

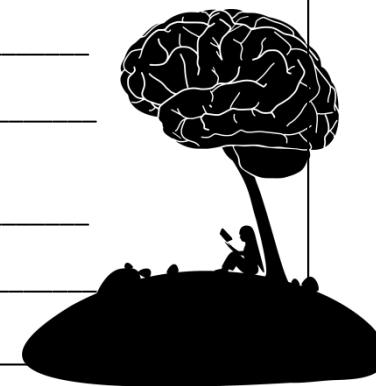
Forfatter: \_\_\_\_\_

Tittel: \_\_\_\_\_

Forfatter: \_\_\_\_\_

Tittel: \_\_\_\_\_

Forfatter: \_\_\_\_\_



#### **Du bestemmer selv hvordan du vil gjennomføre konkurransen.**

Lever skjema med én lest bok. Premie: bokmerke.

Lever skjema med fem leste bøker. Premie: kopp

Lever skjema med seks leste bøker: Premie: bokmerke + kopp

**Alle deltakere er med i trekningen om gavekort på Toten Libris og gavekort på Torsætra. Alle deltakere får være med på en forfatterkveld på biblioteket når konkurransen er avsluttet.**

