

Utgave nr. 3 2017

# 60+

FOLKEHELSE • FRITID • FRIVILLIGHET

**PORSGRUNN**

*Fotokonkurranse*

**AKTIVE SENIORER**

Send inn ditt bidrag til oss

*Høstens ildsjel*

Det er viktig å være engasjert

**KRYSSORD**

Vinn flotte premier

**GAMMELT HANDVERK  
FÅR NYTT LIV**

**ET STED FOR AKTIVITET - FOR ALLE**

Utforsk kulturuttrykk og treff venner

*Sprer kunnskap*  
**OM PORSGRUNNS**

Fortid og nåtid



Vår ekspertise bedrer din livskvalitet!

## DIN SPESIALFORRETNING

Vi fører hjelpemidler til kronisk syke og har opplæring og oppfølging av den enkelte bruker.

Vi ekspederer elektroniske/papirresepter på ernæring, stomi, kateter, inkontinensutstyr og brystprotese.

### Gratis hjemkjøring av reseptvarer.

#### Vi fører også:

- Ortoser / støttebandasjer
- Sko - såler til avlastning - ullsåler
- Ulltøy med angoraull
- TEMPUR puter og madrasser
- Kompresjon - støtte / reisestrømper
- Brystproteser og BHer
- Utleie av brystpumper og sengevæteralarm
- m.m.

*Med helsefaglig kompetanse*



Fra venstre Sonja, Elisabeth, Monica

**God parkering foran butikken.**

### **HYGEA helse & bandasje a.s**

Storgt. 115, Meieritorget 3921 Porsgrunn  
Tlf: 35 55 01 93 - hygea@sageie.nhn.no

 Følg oss på Facebook/bandakjeden  
Finn din nærmeste butikk på [www.banda.no](http://www.banda.no)

Selge bolig?  
Du får gratis  
verdivurdering  
av oss!

## Å selge med en god magefølelse

Når du skal selge kan det være lurt å velge en solid megler. En som er kjent i nærområdet ditt - og som kjenner kjøperne som er på utkikk etter akkurat en bolig som din.

Vurderer du et boligsifte? Kontakt megleren for Telemark og Telemarkinger.

Ring oss på tlf 35 56 97 70 for en hyggelig boligprat

**EiendomsMegler 1**

# YT ETTER EVNE, FÅ ETTER BEHOV

**Jeg var 10 år da Sputnik for over stjernehimlen. I dag, 60 år senere har det skjedd utrolige endringer i verden på nær sagt alle tekniske, samfunnsmessige, kulturelle og psykologiske områder. Endringene vil fortsette.**

*Vi som i dag er over seksti og bor i Norge, er de lykkelige utvalgte i verden. Vi har fred, frihet, bedre helse, utdanning og økonomi enn noen gang tidligere. Når arbeidslivet er tilbakelagt, kan de fleste av oss starte dagen med kaffekoppen, avisen, nettbrett og telefon. Vi tar inn over oss verdens uro og farer.*

*Vi orienterer oss om kulturtilbud, foreningsliv, helse- og velferdsordninger, frivillig arbeid og bistår våre familiemedlemmer.*

*Er vi takknemlige nok? Yter vi nok tilbake til det samfunn som har gitt oss så mange muligheter?*

*Jeg minnes samholdet mellom ungene i gata i Porsgrunn. Det var løkkefotball, kanonball, lange kinokøer,*

*dyrking av cowboyhelter og filmstjerner. Vi hadde mamma hjemme, vi fikk vaskemaskin, kjøleskap, støvsuger. Industrirøyken var «penger», vi tenkte ikke forurensning. Det ble lengre ferier, gode velferds- og pensjonsordninger.*

*Vi heldige, i dag eldrebølgens fortropp, vi som har fått være med på denne eventyrlige utvikling fra nødhjelp til dagens sosiale nettverk, vi har et særlig ansvar for å ta vare på godene og dele dem rettfærdig: Det gamle slagordet yt etter evne, få etter behov, gjelder nå mer enn noen gang.*

*Øystein Beyer*

Øystein Beyer



Fra venstre, Ragni, Åshild, Hans Martin, Jan Kjell, Anette, Kjell, Erik og Merethe (Hans-Petter tok bildet) utgjør redaksjonen i 60+ Porsgrunn.

## Invitasjon til medskribenter:

Har du lyst til å skrive i fremtidige magasiner? Ta kontakt med:

### Frivilligsentralen i kommunen;

Hans-Petter Teigen - tlf: 417 49 586  
hans.petter.teigen@porsgrunn.kommune.no

### Redaksjonskomiteen:

Merethe Solstad - tlf: 404 11 873  
mersol63@gmail.com

Deretter vil en fra redaksjonskomiteen ta kontakt med deg.

### Magasinet finner du også på:

Frivilligsentralen, biblioteket, kulturkontoret og servicekontoret.

For digital utgave av magasinet se: [www.elderadet.no](http://www.elderadet.no) eller sjekk ut facebook siden til Skomvær Forlag.

## INNHOLD

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>4 Høstens ildsjel:</b><br/>Vera Pedersen</p> <p><b>5 Porsgrunn historielag:</b><br/>Sprer kunnskap</p> <p><b>7 Skomvær Forlag:</b><br/>Starten på 60+</p> <p><b>9 Kommuneoverlegen:</b><br/>Eldre, Arbeid og frivillighet</p> <p><b>10 Porsgrunn Malerklubb og Meierigården:</b><br/>Et sted for aktivitet - for alle</p> <p><b>12 Grenland Husflidslag:</b><br/>Gammelt handverk får nytt liv</p> <p><b>15 Kirkens SOS:</b><br/>Vi er her - alltid</p> | <p><b>16 SENIORKONFEKTEN</b><br/>Aktiviteter for alle</p> <p><b>18 Eldrerådet informerer:</b><br/>Eldre - kommunes nye ressurs på frivillighet</p> <p><b>19 Eldreprisen:</b><br/>Vellyket arrangement</p> <p><b>21 Hørselshemmedes Landsforbund:</b><br/>Hvert øre teller</p> <p><b>22 Lesesirkel</b><br/>Å snakke om litteratur med andre</p> <p><b>24 Kvindereenes Læseforening:</b><br/>Formidler av god litteratur</p> | <p><b>27 Porsgrunn Røde kors Besøktjeneste:</b><br/>Den beste medisinen for et menneske</p> <p><b>28 Pensjonistforbundet:</b><br/>Frykter dårligere vilkår for elderrådene</p> <p><b>29 Akademiet for livslang læring:</b><br/>Ferdig med arbeidslivet, fortsatt aktiv deltaker.</p> <p><b>30 Senionnett:</b><br/>Får seniorenne på nett</p> <p><b>31 Kryssord:</b><br/>Vinn flotte premier</p> |
|---|--|---|

**Ansvarlig utgiver:** Skomvær Forlag - [www.skomvaerforlag.no](http://www.skomvaerforlag.no)

**Design:** Aneiris Design - [www.aneiris.com](http://www.aneiris.com)

**Trykk:** Thure Trykk - [www.thure-trykk.no](http://www.thure-trykk.no)

**Distribusjon:** Telemark Distribusjon - [www.td.no](http://www.td.no)

**Opplag:** 12 500 husstander i Porsgrunn

**Redaksjon:** Redaksjonskomiteen 60+ og Porsgrunn kommune ved Eldrerådet.

**Bakside foto:** Erik Engnæs



PORSGRUNN KOMMUNE



Vera Pedersen (i midten) forbereder middag på Varmestua sammen med (til venstre) Ann-Karin Aune Kastmo og Liv Klokkerstuen.

# DET ER VIKTIG Å VÆRE ENGASJERT

**Hun er som en mor for alle vanskeligstilte som har havnet utpå. Hun har alltid et varmende smil, tid til en prat, er trygg, hjertegod. Men bestemt.**

Foto og tekst: Hans-Petter Teigen

**V**era Pedersen er en ildsjel av en dame. Hun nærmer seg 75 år med raske skritt. Hun er et kjennemerke i Porsgrunns bymiljø. Med sin sykkel farer hun rundt både sommer og vinter med et smil om munnen og et vennlig vinkende "Hei" til forbigående. Brukerne av Varmestua roper: Hva er det til middag i dag da, Vera? Hjemmelaga småsuppe kokt på knoke, alt fra bunnen av – vi sees i kveld, svarer hun tilbake.

## Som en mor

Kurven på sykkelen er alltid full av varer og ting som enten skal til Varmestua eller som hun skal innom med til noen som trenger litt ekstra hjelp. Vera er som en mor for alle vanskeligstilte som har havnet utpå. Alltid et varmende smil, tid til en prat, er trygg, hjertegod, men bestemt.

## Hjertevarme gjerninger til sjøfolka

Vera startet sin frivillige samfunnstjeneste for over 40 år siden. Den gang hadde hun som en tradisjon å kjøpe inn julegaver av

egne midler, for å gi til sjøfolka som lå til kai i Porsgrunn. Med liten inntekt og en familie å forsørge, var det en stor prestasjon. Hver jul troppet hun opp, delte generøst ut gaver og underholdt med sang og musikk sammen med fire andre. Mange pensjonerte sjøfolk husker nok Vera i Porsgrunn og hennes hjertevarme gjerninger den dag i dag.

## Frivillig husmor

Det som kjennetegner Vera er at hun stiller opp. Nå har hun holdt på i 20 år som frivillig "husmor" på Senter 8, Varmestua i Porsgrunn. Hun har servert ti-tusenvis av middager, gitt klær og omsorg i massevis.

- Det er viktig å være engasjert i noe. Det er bra for både hode og kropp. Jeg hadde flydd på veggene hvis jeg ikke hadde vært frivillig ved Varmestua, sier Vera.

- Har du tid til overs, ta kontakt med en forening, organisasjon, et idrettslag, ja hva som helst. Kanskje de kan ha bruk for din hjelp i ulike sammenhenger, avslutter Vera Pedersen.

*Senter 8, Varmestua  
i Porsgrunn  
ble startet i 1996.*

*Serverte i 2016  
middag til 6070  
besøkende.  
15 frivillige betjener  
tilbudet.*



Fra venstre Lars Petter Ose, Haavard Gjestland, Kjell Egil Larsen.



# SPRER KUNNSKAP OM PORSGRUNNS FORTID OG NÅTID

**I et av de gamle husene i Tollbodgata finner vi en engasjert gjeng Porsgrunnsentusiaster. De jobber to dager i uka på dugnad.**

Foto: Erik Engnæs | Tekst: Åshild Thune

**P**orsgrunn Historielag ble startet i 1930. Laget holder hus i byens historiske sentrum, nåværende Bymuseum og Sjøfartsmuseum.

## Porsgrunntusiaster

Tusenvis av arbeidstimer har de lagt ned. Resultatet er imponerende: Skipperhuset med den gamle skolestua, den gamle Prestegården med prestegårdshagen, Tollboden og Matroshuset er restaurert. Nå står sjøfartsområdet for tur. I tillegg er det utallige gjenstander, dokumenter og historier som systematiseres, arkiveres og stilles ut. Mye arbeid er gjort, og mye venter.

## Mer tilgjengelig for publikum

Hvis en ser bort fra avtalte visninger har Bymuseet og det gamle Sjøfartsmuseet har lenge vært stengt for publikum. Det vil laget gjøre noe med. Målet deres er at hele museumsområdet skal framstå som den historiske kulturperle Porsgrunn by faktisk har tilgjengelig.

Porselensamlingen, Porsgrunnshistorisk bibliotek, gjenstander fra industriutviklingen etc. skal på plass. Museene skal gjøres mer tilgjengelig for publikum.

## Temakvelder

Historielaget arrangerer temakvelder hvor byhistoriske tema blir presentert. I tillegg har de to utearrangementer årlig. Alt fra Museumsfestival til Sjørøverdag for barn og unge. Laget har som mål å iverksette flere slike tiltak.

## Trenger frivillige

Historielaget trenger frivillige med mange typer kompetanse og interesser: Trearbeid, teknisk/mekaniske ferdigheter, hagearbeid, reparasjoner av porselen og malerier, sortering av dokumenter, arkivering, registrering av utstillingsgjenstander, administrasjon av arrangementer etc. Alle som er glad i byen, har vilje, hender og hode til å bidra til viktige arbeid, er hjertelig velkommen. Du kan være med både som medlem i laget og med frivillig arbeid sammen med den engasjerte gjengen.

**Kontakt:**  
Haavard Gjestland  
tlf: 905 61 651  
hatormod@online.no

Kjell Egil Larsen  
tlf: 905 96 590  
kjegila@online.no

**Følg oss på facebook!**



Vi har flyttet  
inn i NYE  
lokaler i 2. etg!

**CAFE HAMMOND AS**  
KAFE OG CATERING

Vi serverer god hjemmelaget  
mat og har et stort utvalg av  
påsmurt og kaker.

**DAGENS MIDDAG**  
fra kl. 12.00 - 16.30

Åpningstider: man - fre kl.09.00 - 17.00  
lørdag kl.10.00 - 15.00

Midt i sentrum • Stor parkering • Heis

**Tlf: 35 55 15 80**

cafehammondas@gmail.com

**Velkommen til oss!**

Storgata 125, 3915 Porsgrunn

## Klinikk for Fotterapi

“føtter i sentrum”

Har du

uspesifikke  
smerter i fot,  
legg, kne,  
hofte  
eller  
rygg?

Da kan  
Biomekanisk Terapi  
være behandling  
for deg!



**Velkommen til å bestille time til Fotterapi / Biomekanisk Terapi!**

*Vi behandler:*

Smertefulle negler, fjerner hard hud og liktørner, behandler vorter  
osv. Vi har fordypning i diabetes.

**Autoriserte Fotterapeuter:**

Line: 977 57 986

Maria: 926 63 797

Finn: 488 66 669



Storgata 148, Porsgrunn | [www.klinikk-for-fotterapi.com](http://www.klinikk-for-fotterapi.com)

VI HENTER OG BRINGER DER DU VIL, MED ET SMIL!



Bestill taxi

**03536**

**DET ER GODT Å KJØRE MED  
GRENLAND TAXI!**



Bestill med vår app

Lik oss og følg oss på facebook: Grenland Taxi  
[www.grenlandtaxi.no](http://www.grenlandtaxi.no) | [post@grenlandtaxi.no](mailto:post@grenlandtaxi.no)



**Specsavers Porsgrunn**  
Storgata 124, 3915 Porsgrunn

Tlf: 35 55 16 19 - [www.specsavers.no](http://www.specsavers.no)

# STARTEN PÅ 60+ EVENTYRET

Etter at Nasjonalbiblioteket meldte sin interesse for oss og magasinene, har pågangen fra flere kommuner vært enorm.

Tekst: Kjell Grant Teigen

**S**ommeren 2016 kom kulturetaten i Porsgrunn kommune til oss med en forespørsel, om Skomvær Forlag kunne se på muligheten for å produsere et magasin beregnet på aldersgruppen 60+.

Med erfaring fra magasinet FRITID, beregnet på barn og unge, ville Skomvær Forlag være i stand til å skape magasinet 60+. Ideen var å synliggjøre tilsvarende tiltak og aktiviteter, utenfor egen stuedør, og som kommunen baserte på aldersgruppen 60+.

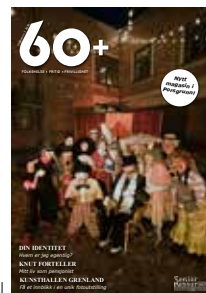
Samarbeidet med kommunen kom i gang og resulterte i at det første 60+ magasinet ble en realitet senhøsten samme år. Det ble meget godt mottatt, både innad kommunalt og i de 1000 hjem som fikk det inn døra. Det ble raskt satt i gang fremdrift mot et nytt magasin som skulle ha utgivelse våren 2017.

Skomvær Forlag konkluderte med at denne ideen ville være like viktig å presentere til andre kommuner i landet. Resultatet av dette er at det i dag produseres 60+ magasiner i ytterligere 10 kommuner.

Etter at Nasjonalbiblioteket meldte sin interesse for Skomvær Forlag og magasinene FRITID og 60+, har pågangen fra flere kommuner vært enorm. I dag sitter vi på avtaler om tilsvarende magasiner til enda 19 kommuner. Disse bare venter på å komme i gang. Alle kommunene skal ha magasinet 60+ 2 ganger, samt FRITID en gang i året.

I tillegg til kommunenes særdeles positive mottagelse, så har også Fylkeskommunene begynt å engasjere seg. Norges Pensjonistforbundet viser også en større interesse og engasjement for magasinene 60+.

Skomvær Forlag føler nå at målet og hensikten med disse magasinene bærer frukter. Nå får vi tilbakemeldinger fra mennesker i denne aldersgruppen som har engasjert seg i aktiviteter og tiltak med referanse til magasinet 60+, utgitt i sin kommune. At flere kommuner sier ja til 60+, tilsier at vi sammen vil få flere pensjonister opp av stolene og ut til aktivitetene.



Over;  
1. utgaven av  
60+ Porsgrunn.

Under;  
1. utgaven av  
60+ Nedre Eiker.



Følg oss på  
facebook:  
Skomvær Forlag



Velkommen til en blomstrende handel!




TLF: 35511100 | [www.bryns.no](http://www.bryns.no)

ÅPNINGSTIDER:

mand-fred 8-19 lørdag 9-17, søndag 13-17.

Lik og følg oss på facebook!

## Går du med en hyttedrøm?

Vi har nydelige utsiktstomter til salgs!



Unik mulighet!

Området er en perle av innlands skjærgård med nydelig natur og utsikt!

- Høystandard tomter • Bilvei frem til hyttene • Flotte utsiktspunkter
- Strøm, vei, vann og avløp leveres til tomtegrensa • Mulig for fiber
- Bryggeplasser tilgjengelig og båttoplagsplass • Badeplass
- Gode turmuligheter • Sol fra morgentil sen kveld.

---

Er du interessert i mer informasjon eller en uforpliktende visning?  
Kontakt Per S. Evensen tlf: 41 51 47 37 eller send mail: [phsevensen@hotmail.com](mailto:phsevensen@hotmail.com)  
[www.eikeneshyttegrend.no](http://www.eikeneshyttegrend.no)



# ANTIRUSTBEHANDLING

Dagens biler rustet mer enn noen gang! Det har aldri vært viktigere å gi bilene en ekstra beskyttelse. Vi tilbyr gode behandlinger til fornuftige priser.

## LANOLINOLJEN FLUID FILM:

- Effektivt på nye og eldre biler. Overlegen hvis bilen har begynt å ruste.
- Drypper ubetydelig
- Slitesterk
- Kryper godt
- Miljøvennlig - ingen giftige stoffer og er løsemiddelfri.



Bilen tørkes og rengjøres. Dekslar demonteres og hulrom som kanaler, rammer og dører behandles innvendig. Produktet sprøytes bak plastinnerskjermer, inne i hjulhusa og under hele bilen.  
Slapp av med en kaffe, lesestoff og trådløs nett, mens vi behandler bilen din.  
Kjør avgårde etter ca. 1,5 time (standardbehandling)

Standardbehandling fra

**2900,-**

inkl. mva

Plussbehandling fra

**4700,-**

inkl. mva

Mange gode referanser

Se mer om priser på vår hjemmeside

# Grenland Antirust AS

Raset 63, 3735 Skien | Tlf: 35 53 55 00 | info@grenlandantirust.no | www.grenlandantirust.no

## EUROPABUSSEN

*Forvent en opplevelse*



Trygghet • Service • Sikkerhet

*Ditt lokale*  
Busselskap og Turoperatør

Bussreiser i inn- og utland  
Lokaltransport

Tlf: 90 41 51 99  
kontakt@europabussen.com  
www.europabussen.info



## Gode priser

på utskifting av isolerglass

**GRATIS**  
Befaring og tilbud



### VI LEVERER OGSÅ:

- Glass til bad
- Glass til kjøkken
- Speil etter mål
- Diverse plast
- Laminert glass
- Herdet glass
- Reparasjon av glass til koblede vinduer



**Grenland Glass AS**  
Tlf: 35 55 21 00  
post@grenlandglass.no

*Kontakt oss gjerne,  
for et uforpliktende tilbud!*

**Åpningstider:**  
Man - Fre 08.00 - 16.00

Skrivervegen 4, 3946 Porsgrunn





Kommuneoverlege Bjørnar Nyen

# ELDRE, ARBEID OG FRIVILLIGHET

**Man kan jo lure på om folk blir mer tilfredse av å arbeide som frivillige eller om tilfredse mennesker er mer tilbøyelige til å bruke tiden sin på andre.**

Tekst: Bjørnar Nyen

**S**tatens seniorråd har nylig kommet med en såkalt "seniorpolitisk redegjørelse". Ett av hovedkapitlene handler om sunn og aktiv aldring. De beskriver og begrunner at det er bra for egen helse og for fellesskapet, om vi eldre holder oss i aktivitet.

Nordmenn lever lenger enn før. Selv om de fleste eldre har kroniske lidelser, så lever mange bedre med sykdommene og plagene de har, enn tidligere. Perioden vi er hjelpetrengende har blitt kortere. Antall eldre øker i samfunnet av to grunner: Først pga høye fødselstall i etterkrigsårene og dessuten fordi levealderen øker. Det medfører at forholdstallet mellom dem som har behov for å "bli forsørget" og de som er i inntektsgivende arbeid endres; man snakker om at "forsørgerbyrden" øker. Det er selvsagt en utfordring.

***Eldrebølgen er ikke bare en utfordring; det er også en mulighet.***

Mange eldre har mye å tilby, både i arbeidslivet og i frivilligheten. Forsørgerbyrden kan reduseres om flere eldre jobber litt lenger. Ifølge NAV har gjennomsnittlig avgangsalder økt fra 63,7 år i 2001 til 65,8 i 2016. Ved en undersøkelse i 2016 sa hele 59 % av arbeidstakerne at de ønsket å jobbe utover ordinær pensjonsalder.

For de aller fleste er det å ha et arbeid å gå til helsebringende! Det er med på å skape mening, som medfører økt fysisk aktivitet og ikke minst gir det sosialt fellesskap. Alt bidrar til bedre helse.

Når du slutter i jobb, er det bra for helsa di om du øker deltakelsen i frivillig arbeid. I 2014 ble det publisert en stor studie, der de undersøkte hvilken effekt deltakelse i frivillig arbeid hadde. De fant ut at frivillig arbeid gir generelt bedre helse, bedre psykisk velvære, mindre depresjon og færre fysiske begrensinger. Eldre med kroniske helseplager dro flest fordeler fra deltakelse. Andre undersøkelser har vist en klar sammenheng mellom deltakelse i frivillig arbeid og generell tilfredshet med livet. Man kan jo lure på om folk blir mer tilfredse av å arbeide som frivillige eller om tilfredse mennesker er mer tilbøyelige til å bruke tiden sin på andre. Det viser seg at begge påstander er sanne. En ekspert på dette sier: "De som arbeider som frivillige tilbringer mindre tid på å gruble over egen elendighet. De er mer optimistiske og kan derfor bruke energien sin mer effektivt"

Så hvis du ønsker en sunn aldring, fortsett i jobben litt lenger om du trives med arbeidsoppgavene og kollegaene dine. Engasjer deg i frivillig arbeid. Det er bra for deg, og det er bra for andre!

***Bjørnar Nyen har vært kommuneoverlege i mange år og er opptatt av folkehelse.***



Fra v; Inga Berg, Tove Myhre, Sissel Dukefoss, Gunn Eskilt og Ragnhild Ørvik



# ET STED FOR AKTIVITET - FOR ALLE

**Meierigården kultursenter er et sted å dra til når man vil utforske ulike kulturuttrykk og treffe venner.**

Foto: Erik Engnæs | Tekst: Ragnhild Ørvik

**P**orsgrunn Malerklubb holder til i Meierigården (det gule slottet) i Porsgrunn. Klubben har 50 medlemmer og fyller i år 65 år. Medlemmene møtes hver uke i et stort atelier som er utstyrt med staffelier, lerret, malerkoster og maling. Mange medlemmer driver også med en annen form for kunst så som glasskunst, keramikk og handarbeid. Det er flest kvinner som er med, og klubben ønsker seg flere menn.

## Utstillinger

Malerklubben arrangerer møter, turer og kurs. Klubben har også to utstillinger i året, en på våren og en nærmere jul. Her selges maleriene rett fra vegg.

## Maleglede med andre

Det er uforpliktende og gratis å delta. Man kan ta med egne malersaker eller kjøpe det som trengs på stedet til en billig penge. Nybegynnere og alle som ønsker å ha et sted å stå og male i hyggelig fellesskap med andre som har samme interesse, er velkomne. Det arrangeres også kurs flere ganger i året, primært for nybegynnere. På mandagene er kjøkkenet på stedet åpent, da serveres det suppe og kaffe mm.

## Andre aktiviteter på Meierigården

På Meierigården er det også stor aktivitet

for ungdom og voksne. Porsgrunn kommune som eier bygget arrangerer ulike kurs hver vår og høst. Her er språkkurs, datakurs og glasskunst. Av verksteder kan nevnes malerverksted, kniplingverksted, fusingverksted, treskjæring og handarbeidsgrupper. Andre grupper arrangerer også aktiviteter på huset, det kan nevnes bridge, trim, dans og studiegruppene til Akademiet for livslang læring.

## Kultursenter

Meierigården kultursenter er et sted å dra til når man vil utforske ulike kulturuttrykk og treffe venner. På dagtid kan man gå til frisør og fotpleie. Kafeteriaen selger kaffe, smørbrød og kaker. To dager i uken serveres middag for en billig penge.

## Vær lur - opplev kultur

En ny aktivitet på Meierigården kom i høst. "Vær lur - opplev Kultur». Porsgrunn Malerklubb, Frivilligsentralen og Tilrettelagte kulturaktiviteter arrangerer ulike kunstutflukter 1 gang pr. måned. Tilbudet er åpent for alle og legges ut på Facebook, flyers m.m.

For mer informasjon om aktiviteter ved Meierigården, se kontaklinformasjon under Seniorekonfekten på side 16.

*Porsgrunn Malerklubb er å finne på facebook med egen side.*

**Kontakt:**  
Gunn Eksilt  
Tlf: 95 16 03 46  
eller  
Ragnhild Ørvik  
Tlf: 97 01 35 17

## TRENINGSSENTER FOR ALLE



Vi har medlemmer fra 15-84 år og vil gjerne imøtekomme alles behov!

### VI KAN TILBY:

- ✓ God oppfølging
- ✓ God personlig trener tjeneste
- ✓ Høy kompetanse innen trening og kosthold
- ✓ Høy kompetanse på fett og vektreduksjon

\* Særegen avtale for pensjonister kun kr. 200,- pr. mnd, ingen bindingstid.

\* Student/familie/offshore kr. 299,- pr. mnd.

*Velkommen til oss!*

Bryggeveien 2, 3941 Porsgrunn  
Tlf: 993 07 466

**FLEX**  
Trim & mosjon

## ÆLVESPEILET

Vamp 25. nov

Totland & Styve 1. des

Latter Live 2. des

Iberg & Hofseth 15. des



aelvespeilet.no - 35 54 70 05

Vondt  
i rygg?

Vondt  
i nakke?

Vondt  
i hofter?

Prøv  
refleksologi

Forebyggende  
og  
avstressende

Migrene?

Sliten?

Andre  
plager?

Refleksolog Kirsten Lassen MNNH

Tlf: 35 97 24 38/975 66 683, Klotejordet 4, 3970 LANGESUND

[www.kirstenlassen.blogspot.com](http://www.kirstenlassen.blogspot.com)

# GAMMELT HANDVERK FÅR NYTT LIV I PRESTEGÅRDEN

Medlemmer av Grenlands Husflidslag inviterer denne gang til en visuell presentasjon av tradisjonsrikt handverk.

Foto: Erik Engnæs | Tekst: Ragni Hjelmtvedt



Medlemmer i full sving med å forberede en blomstrende vår i Prestegårdshagen i Skien. Leder Ingebjørg Vaagen i midten.



Treskjærer Ellen Kristoffersen og instruktør Arild Karlsen, begge fra Porsgrunn.



Iljen Honstad fra Porsgrunn knipler.



Åse Westerlund fra Skien broderer smøyg.



Inger Petersen fra Porsgrunn syr brikkevevet bånd på bunadsforkle.

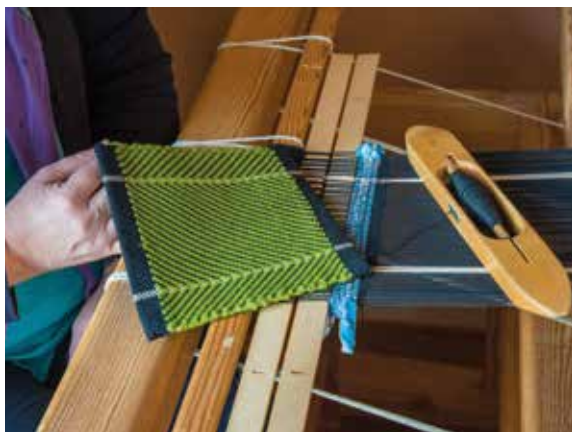


Inger Holm Jørgensen fra Porsgrunn lager avslutning med dusker på grindbånd til bunad, her sammen med Inger Petersen.



Brit Robertsen fra Porsgrunn vever og er i full konsentrasjon.

**Bildepaletten presenterer et lite utvalg av lagets mange dyktige handverkere, som også er kursinstruktører.**



Gryteklut i teknikken KYPERT av Brit Robertsen.



Tredreiring av John Halsnes.



Dåpsluer i silke etter gammel modell, av Inger Petersen.



Bunadskjorte med smøyg broderi av Inger Petersen.



Kniplepute med kniplinger i sølv som Iljen Honstad bruker.

***Bildene her viser blant annet et lite utvalg av produkter laget av handverkerne i husflidslaget***

***Velkommen til Prestegårdens kafe, møter og aktiviteter. [www.husflid.no/grenland](http://www.husflid.no/grenland)***



ADVOKATFIRMA  
SKOMVÆR

*Vi bistår med  
fremtidsfullmakter  
og testamenter,  
med rådgivning om  
generasjonsskifte  
i bedriften din, og  
andre juridiske  
spørsmål som  
naturlig kommer  
sent i livet.  
Vi bistår også i  
skifteoppgjør der det  
er ønskelig.*

Tlf: 35 93 31 00  
post@skomvar.no  
www.skomvar.no



*Nå får du også billige og gode mobilabonnement hos oss  
- med full Telenor-dekning, fri fart, fri tale, SMS og MMS.  
Bruk i EU og data rollover er inkludert.  
Ekstra billig for kunder med strøm fra Fjordkraft.*

**Les mer på [fjordkraftmobil.no](http://fjordkraftmobil.no)**

**Fjordkraft**  
Mer for pengene

Vi har ingen bindingstid. Teoretisk hastighet opptil 300 Mbit/sek.  
Hastighet vil variere etter dekning og andre forhold. Egne priser utenfor EU/EØS og spesialnumre



## VI ER HER - ALLTID

**Den anonyme, gode samtalen på telefon eller chat kan være til god hjelp når livet er vanskelig.**

Foto: Erik Engnæs og Kirkens SOS arkiv | Tekst: Sylvia Sivertsen



**K**irkens SOS er landets største døgnåpne krisetjeneste og har et landsdekkende krisetelefonnummer, 22 40 00 40. Chatteadresse: soschat.no. Telefonen er åpen alle dager i året for den som trenger noen å snakke med om livets mange utfordringer.

### Hendelser

Hvert døgn tar frivillige imot nærmere 500 henvendelser. I 2016 fikk 179.600 innringer og 9.500 chattere kontakt. Av disse besvarte vi i Telemark henholdsvis 9.100 og 500. Anonymitet er sikret og tjenesten er ikke forkynnende.

Alle kan henvende seg. Noen opplever ensomhet, sorg, sykdom og misbruk. Andre mener at livet ikke er verd å leve. Det skjer ca. 600 selvmord hvert år i Norge. Til sammenligning omkommer 135 i trafikken.

### Kurs

Frivillige gjennomfører kurs i å møte mennesker i krise, har fire veiledninger og to fagkurs i året. To ganger i måneden har jeg vakt. Min erfaring som frivillig er ikke å finne løsninger, men å lytte til innringers smerte.

### Mange refleksjoner

Som frivillig siden 2001 sitter jeg med mange refleksjoner. Jeg møter fremdeles på vakt med ydmykhet. Behovet er stort, problemstillingene mange, og det å tolke samtaler med mennesker i krise uten å ha kroppsspråk å støtte seg til, er krevende. Jeg har ikke oppfølgingsansvar, men inviterer til ny kontakt.

Det er viktig å sjekke om selvmordsfare er tilstede. Utfordrende for begge. Er faren akutt, kan jeg ringe AMK. Innringer må da oppgi identitet. Hvis ikke, fortsetter samtalen og jeg prøver å få innringer til å innse at å ta eget liv ikke er den beste løsningen. Jeg skal se, støtte og styrke.

### Den gode samtalen

Forskning viser at å snakke om selvmord ikke fører til flere selvmord. Jeg vet at jeg har vært med på å avverge selvmord, eller å utsette handlingen. Disse og mange andre samtaler berører meg helt inn i mitt innerste indre. Jeg setter grenser for meg selv, og reiser aldri hjem fra en vakt uten å ha lært noe om det å være medmenneske. Jeg har tro på den gode samtalen!

**Vi skal se, støtte og styrke.**

# Seniorkonfekten

- aktiviteter for enhver smak



## VÆR LUR - OPPLEV KULTUR

I samarbeid med Porsgrunn Maleklubb besøkes ulike gallerier, kunstmuseer, atelier og utsmykninger for inspirasjon og kulturopplevelser. Det er lagt opp til utflykt en onsdag i måneden med oppmøte i Meierigårdens bakgård kl. 11.

### Utflukter:

29. nov. - Galleri Nyhuus på Gvarv  
20. des. - WALD. Porsgrunns nye verksted, galleri og butikk i storgata 90.

Utfluktene er gratis og åpen for alle. Der det legges opp til transport og samkjøring, koster det kr. 20,- for korte turer og kr. 50,- for langturer.

**Arr:** Porsgrunn Maleklubb, Porsgrunn Frivilligsentral og Tilrettelagte kulturaktiviteter.

## MEIERIGÅRDEN

Du finner mer informasjon om aktivitetene på Meierigården ved å søke på følgende sider på facebook: Porsgrunn Frivilligsentral, Meierigården, Meierigården aktiviteter for alle Meierigården Helse- og aktivitetssenter

### Porsgrunn Maleklubb

Åpent verksted arrangeres Mandager kl. 18.00 - 21.00

Les mer om Porsgrunn Maleklubb og Meierigården på side 10.

## RØDE KORS BESØKSTJENESTE

Vi har møte første torsdag hver måned, på Røde Kors huset, Hestehavna 12.

### Vi kan kontaktes på:

Tlf: 917 81 554

besokstjenesten@porsgrunnrk.no

## KVINDERENES LÆSEFORENING

### Onsdag 6. desember:

Berit Tversland og Anne Katrine Garstad  
*Kunsten å være et menneske. Hva kan legender og eventyr lære oss?*

**Sted:** Ungdommens Hus kl. 19.00

### Onsdag 10. januar:

Selma Lønning Aarø  
*Om Knut Hamsun og Anna Munch og ramen "Hennes løgnaktige ytre"*

**Sted:** Ungdommens Hus kl. 19.00

### Onsdag 31. januar:

Torkel Damhaug  
*Om kriminalromanen: "En femte årstid"*

**Sted:** Porsgrunn bibliotek

### Onsdag 14. februar:

Wencke Mühleisen  
*Når verden stenges ute av familien. Kjønnsforskeren, feministen og forfatteren vil snakke om sin siste bok.*

**Sted:** Ungdommens Hus kl. 19.00

### Onsdag 7. mars:

Assad Nasir  
*Om norsk språk og boken "Kunsten å være pakkis"*

**Sted:** Porsgrunn bibliotek kl. 19.00

### Onsdag 21. mars:

Årsmøte. Inger Merete Dyring.  
*Kåserer om "Livet med bøker"*

**Sted:** Ungdommens Hus kl. 19.00

Inngang kr. 50,- (medl.)  
kr. 100,- (ikke medl.) Det er mulig å betale med kort. Noen forfattere har bøker for salg på møtene. Det taes forbehold om endringer i programmet. Forhåndsomtale i lokalaviser og nettside/facebook - følg med!

Les mer om Kvindernes Læseforening på side 24.

## BRIDGEKLUBBEN

Har du lyst til å spille bridge?

Porsgrunn og Brevik bridgeklubb arrangerer bridgekvelder på:

**Borgehaven bo- og aktivitetssenter**  
torsdager kl. 17.30

**Brevik sykehjem**  
tirsdager kl. 18.00.

Nye medlemmer ønskes velkommen til hjernetrim, hyggelig samvær og sosial glede.

## LESESIRKEL

Åpen lesesirkel arrangeres en gang per måned og blir ledet av en bibliotekar. Eneste forutsetning for å bli med, er at du har lest boka.

Ingen påmelding, bare møt opp!

### Åpen lesesirkel:

Lørdag 18. november kl. 17.30  
Denne gangen er det Ingrid Melfald Hafredals "Harehjerte" som vil bli diskutert.

### Kontakt:

Tlf: 35 54 71 70,  
biblioteket@porsgrunn.kommune.no

Les mer om lesesirkel på side 22.

## KULTUR KONFEKT

Utstilling av bildeserien "Draumkvedet" av Olaf Willumsen i foajeen i Skagerak bygget fra 15. november - 6. januar.

Kveldsarrangement annonseres.



Ta vare på  
helsa di!



FOTO: ERIK ENGMÆS

## VÆR LUR - GÅ TUR

Det er etablert et nytt lavterskel turtilbud i Brevik under Vær lur - gå tur konseptet.

### Oppmøte:

Ved Ankerplassen kafe ovenfor Isbaren  
hver onsdag kl. 10.30.  
Turene går på stier og veier.  
Varighet ca. 1 time.

Det finnes andre turgrupper i Porsgrunn som du også kan delta i.

### Vær lur - går tur gruppene:

#### Langangen

Mandager kl. 10.00.  
Oppmøte Langangen Mat.

#### Middtbyen

Mandager kl. 12.00.  
Oppmøte Meieritorget.

#### Borgåsen

Tirsdager kl. 11.00.  
Oppmøte NRK bygget.

#### Stridsklev

Tirsdager kl. 11.00.  
Oppmøte Flåttenjordet.

#### Vessia

Onsdager kl. 11.00.  
Oppmøte Kirketjernet v/PP-senteret.

### Generelt for turene:

Turene går i lett terreng på stier og veier, og blir ledet av frivillige turledere. Varighet 1-1,5 time. Noen av gruppene har innlagte kaffepauser underveis, og noen avsluttes med et hyggelig kafebesøk.

*Ingen påmelding - kom som du er!*

Turene organiseres av Porsgrunn Frivilligsentral.

**Velkommen på tur!**

## HLF PORSGRUNN OG BAMBLE

Tilbud om hørselshjelp i Porsgrunn og Bamble.

### Åpningstider:

#### Servicekontoret vårt i Meierigården Porsgrunn

Åpent hver mandag kl. 10.00 - 13.00  
Hver fredag kl. 10.00 - 11.30

#### Borgehaven

Tirsdager kl. 10.00 - 12.00

#### Bjørntvedt Aktivitetssenter

Siste onsdag i måneden  
fra kl. 11.15

#### Vestsiden Aktivitetssenter

Siste torsdag i måneden  
fra kl. 11.00 - 13.00

### Kontaktpersoner:

Øystein Sorter	tlf: 452 27 269
Anne Marie Frøland	tlf: 911 91 272
Frazier Laforce	tlf: 911 11 226
Hans Edvard Kjølseth	tlf: 900 91 985
Margaret Hewitt	tlf: 905 83 667
Gro Nicolaysen	tlf: 934 50 773
Mette Nilsen	tlf: 403 41 902

*Les mer om HLF Porsgrunn og Bamble på side 21.*

## BESTEFØRELDRENE KLIMAÅKSJON

Grenland lokallag har Klimakafe første mandag i måneden i samarbeid med Natur og Ungdom og Naturvernforbundet. Vi møtes på Meierigården i Porsgrunn. Vi deltar også på den årlige strandryddedagen.

[www.besteforeldreksjonen.no](http://www.besteforeldreksjonen.no)

## KIRKENS SOS

Det er alltid behov for flere frivillige medarbeidere til Kirkens SOS, og det holdes kurs jevnlig.

Hvis du tror at dette kan være noe for deg, kan du ringe administrasjonen til Kirkens SOS i Telemark:  
Tlf: 35 58 78 00 / 90 05 92 97

### Se gjerne nettsidene:

[www.kirkens-sos.no](http://www.kirkens-sos.no) og  
[www.kirkens-sos.no/telemark](http://www.kirkens-sos.no/telemark).

*Les mer om Kirkens SOS på side 15.*

## HONNØRKINO

Honnørkino ved Filmsenteret Charlie. Dette er åpne forestillinger for alle! Vi håndplukker en eller to av de mest aktuelle filmene for honnørforestillingene.

*Det sosiale er viktig på våre honnørvisninger. Vi har en 20-minutters pause i filmen med servering av kaffe og småkaker.*

### Tid:

Annenhver onsdag kl. 12.00

Honnørkino koster Kr. 90,- inklusive gratis kaffe og kaker i pausen.

[www.charlie.no](http://www.charlie.no)

## LEDIG Plass

Ønsker du å opplyse om arrangementer eller aktiviteter her på seniorkonfekten? Kontakt redaksjonskomiteen.

*Se side 3 for kontaktinfo.*



Eldredagen ble arrangert i oktober med bla. foredrag av TA's redaktør Ove Mellingen og utdeling av den første Eldrepreisen i Porsgrunn.

# ELDRE - KOMMUNENS NYE RESSURS PÅ FRIVILLIGHET

**Levealderen har økt, folk har bedre helse og kan møte alderdommen med helt andre ressurser enn generasjonene før oss.**

Foto: Erik Engnæs | Tekst: Hans Martin Gullhaug

**D**en kommende sterke veksten i antall eldre kan gi dagens kommunale omsorgstjenester flere og mer krevende oppgaver. På den annen side fører denne veksten også til at kommunene får mange nye frivillige hender som kan utføre oppgaver som ellers ikke ville ha blitt utført. Levealderen har økt, folk har bedre helse og kan møte alderdommen med helt andre ressurser enn generasjonene før oss. Vi har høyere utdanning, bedre økonomi, bedre boforhold og bedre funksjonsevne enn noen gang tidligere.

Tidligere statsminister Jens Stoltenberg sa det slik:

***"Vi snakker om en helt ny form for alderdom nå enn for noen år tilbake. I dag henger ikke de gamle i horn på vegg, de henger over PC –en. De møtes på kjøpesenteret, i bridgeklubben, og golfbanen."***

Flere eldre er en ressurs blant annet fordi det betyr flere med innsikt og erfaring som kan og bør komme mange til gode.

## **Viktig med forebygging**

Å bli eldre er ikke ensbetydende med passivitet eller isolasjon. Det gjelder å beholde helsa lengst mulig – både fysisk og mentalt. Forebygging er og blir viktig. Her har ikke minst den enkelte selv – men også samfunnet, et ansvar. I årene fremover må det derfor brukes mer ressurser på forebygging – det er vel anvendte penger.

## **God innsats**

Eldrerådet følger utviklingen og gir råd til kommunen om dette. Eldrepolitikk er ikke bare omsorgstjenester og sykehjem. God innsats for å aktivisere eldre kan hindre tidlig bruk av omsorgstjenester. Det er en vinn-vinn situasjon for alle.

# ELDREPRISEN

**Eldredagen ble et meget vellykket arrangement på en skikkelig regnværsdag med en smekkefull sal i Ælvespeilet.**

Foto: Erik Engnæs | Tekst: Kjell Jansen

**E**ldrerådets leder, Hans Martin Gullhaug, åpnet møtet 01. oktober 17 for en smekkefull sal i Ælvespeilet. Det var beregnet 80 seniorer – og det møtte 145! Han gratulerte oss med dagen og overlot scenen til byens ordfører Robin Kåss.

## Internasjonale Eldredagen

Robin Kåss inntok scenen og fortalte litt om historien da FN innførte denne Internasjonale Eldredagen. Kåss overrakte Eldreprisen. Dette var den første Eldreprisen i byens historie. Eldrerådet sto som arrangør, og valgte vinneren, Velferdsklubben 83. Dette er en danseglad gjeng på 50 seniorer fra 65 til 90 år. De danser i timevis på Herøyhuset annenhver fredag. Det gir sosial omgang, god trening og masse glede. Gruppen har bestått siden 1983. Gruppens leder, John Molid mottok prisen på kr 10.000 og takket. Det vanket også en blomsterbukett fra nestleder i Eldrerådet Ellen Ditlefsen.

## Takket de eldre

Deretter ble Ove Mellingen introdusert. Han takket de eldre som gjennom tidene har gjort

Norge til det beste landet i verden å leve i. Fra Konesjonslovgivningen i 1909, som sikret eiendomsrett, har norske menn og kvinner i generasjoner bekjempet fattigdommen og bygget landet. Foredraget bød på historie, lyrikk og fortelling om familie og kjente som vokste opp i nøkterne forhold og enda hadde evne til å spare og dele med seg. Han illustrerte det med følgende:

*"Lykkelig er den som ikke savner det man mangler, men er lykkelig med det man har".*

Han avsluttet med at det gode liv finner man i seg selv, og mottok fortjent applaus. Deretter fikk han blomster av Eldrerådet Ellen Ditlefsen som takket for et tankevekkende foredrag.

## Vellykket arrangement

Den Internasjonale Eldredagen i Porsgrunn og utdelingen av Eldreprisen, ble et meget vellykket arrangement på en skikkelig regnværsdag. Dagen ble avsluttet med underholdning av Kulturskolen med etterfølgende lapskaus og bløtkake.



**Eldreprisen gikk til Velferdsklubben 83, og gruppens leder John Molid, tok i mot prisen utdelt av byens ordfører Robin Kåss.**



**Vi har dyktige  
FAGFOLK!**

Ingeniører  
Landskapsarkitekt  
Energirådgiver  
Anleggsgartnere  
Maskinførere  
Tømrere  
Sertifisert trepleier  
Lærlinger i flere fag!



Kontakt oss på tlf: 35 50 24 25 | E-post: [post@ghl.no](mailto:post@ghl.no)  
[www.ghl.no](http://www.ghl.no) – Følg oss på facebook!



**VI UTFØRER ALT INNENFOR  
MUR - PUSS OG FLISARBEID.**

Gratis befaring.

Tlf: 917 87 035  
[www.lumibbygg.no](http://www.lumibbygg.no)




*Våre tjenester:*

**VARMEPUMPER  
VANN OG AVLØP  
RØR OG UTSTYR  
VARMEANLEGG  
SANITÆRANLEGG  
HYTTER**

**Tlf: 35 100 600**  
Lundedalslia 3, 3940 Porsgrunn  
[post@rorleggerekspresen.no](mailto:post@rorleggerekspresen.no) | [www.rorleggerekspresen.no](http://www.rorleggerekspresen.no)




**TAKSTFORUM**  
Telemark

Foto: Ørnulf Holen

Takstforum Telemark består av 7 takstmenn og 2 takstsekretærer.

**Vi kan bistå med:**

- Taksering
- Bygg oppfølging/kontroll
- Byggesøknader m.m.

**Vårt fellesskap er vår styrke.  
Vår styrke er din trygghet.**

**Tlf: 35 12 26 60**  
[post@takstforum-telemark.no](mailto:post@takstforum-telemark.no) | [www.takstforum-telemark.no](http://www.takstforum-telemark.no)  
Porsgrunnsvegen 188, 3735 Skien

# HVERT ØRE TELLER

## I 2020 er én million nordmenn hørselshemmet.

Foto: HLF/Astrid Waller | Tekst: Åse Marie Wenaas

**L**okalavdelingen av Hørselshemmede Landsforbund (HLF) begynte med hjemmebesøk og sykehjemsbesøk og åpnet kontor i Meierigården i 2004. Målet for HLF er å gi de hørselshemmede en bedre hverdag, et bedre liv, hvor kunnskap, engasjement og omsorg er noen av kvalitetene i arbeidet og organisasjonen.

### Likeperson

På kommunens aktivitetssentre sitter likepersoner, det vil si en person som har egen erfaring som kan være til nytte og hjelp i møte med en hørselshemmet. En likeperson har gjennomført 2 helgekurs med avsluttende eksamen for å bli godkjent, og oppdateres hvert tredje år. Et eksempel kan være lyden på TV som forstyrrer naboene. Likepersonen kan fortelle om at det er gode hjelpemidler å få fra NAV og de kan veilede deg.

### Hjelpemiddelsentralen

Du kan også ringe Kenneth Bergseth

tlf.: 35113820 ved Hjelpemiddelsentralen i Telemark om du trenger ytterligere hjelp. På tirsdager kan man møte opp uten avtale og få hjelp.

### Hjelper alle

Likepersonene hjelper alle, uansett medlemskap, og det praktiseres én til én samtale. Det finnes mye informasjon i ulike brosjyrer og gode råd om alt innen hørsel. Man kan få kjøpt batterier til landets rimeligst pris og hjelp til å sette dem i, å få rensket og skiftet ut deler på de ulike typer høreapparater. Man kan også få hjemmebesøk om det ønskes. Virker ikke apparatet, gis hjelp til å sende det til riktig firma, høreapparatet bør alltid forsikres.

### Ta kontakt for mer informasjon.

Leder i HLF Porsgrunn og Bamble, Øystein Sorter. Tlf: 452 27 269. lederhlf@outlook.com

HLF har egen side på nett: [www.hlf.no](http://www.hlf.no)

**Kontaktinfo og åpningstider, se Seniorkonfekten på side 17.**



# Å SNAKKE OM LITTERATUR MED ANDRE

**Det er givende for deltakerne å dele opplevelser fra skjønnlitteraturens mangfoldige verden.**

Tekst: Åshild Thune



**L**esesirkel er en spennende aktivitet for litteraturskere, den er lett å danne og lett å gjennomføre: En gruppe personer som alle liker å lese skjønnlitteratur avtaler tid og sted for å treffes jevnlig. Hvis du ikke kjenner noen å danne en lesesirkel sammen med, kan du ta kontakt med biblioteket

### Deltakerne bestemmer

I fellesskap bestemmer deltakerne hvilken bok alle skal lese. Hvis man ønsker hjelp til å finne bok, kan biblioteket bistå. Biblioteket sender SMS til deltakerne når den er kommet, og man henter sin bok på vanlige lånevilkår.

### Viktigste funksjon

En roman kan leses på mange måter. Man kan fokusere på bokas struktur, litterære kvalitet, hva man liker/ikke liker ved den

og hvilket inntrykk lesinga gjør på den enkelte. Eksempelvis: Assosiasjoner til egne erfaringer, samfunnsliv, kultur, politikk, religion. Å dele disse tankene er lesesirkelens viktigste funksjon. Noen ganger går diskusjonen høyt og intenst, andre ganger lavmælt og reflekterende. Uansett er det givende for deltakerne å dele opplevelser fra skjønnlitteraturens mangfoldige verden. Det ligger i sakens natur at en gruppe som deler så vidt personlig tankegods, gir et godt grunnlag for kjennskap og vennskap.

### Åpen lesesirkel

Biblioteket selv arrangerer såkalt Åpen lesesirkel. Her bestemmer biblioteket hvilken bok som skal leses, skaffer boka til interesserte og arrangerer treffet på biblioteket under ledelse av en bibliotekar. Alle er velkomne!

**Følg med på facebook siden: Porsgrunn bibliotek**



## Velkommen til tannlegene på Søsterhjemmet!

Vi tilbyr byens bredeste spekter av tannlegetjenester. Er du redd for å gå til tannlegen har vi lystgass. Oralkirurgi, rotfylling i mikroskop og tannbehandling utføres på dag- og kveldstid i lyse freshe lokaler. Hos oss er du i de aller beste hender. **Vi kan tenner!**

### Hos oss får du:

Time på dagen • oralkirurgi • rotfylling i mikroskop • tannpleier-behandling • kveldsåpent • gratis parkering • bred kompetanse • moderne lyse freshe lokaler • høy kvalitet • humor • god service • ny porselenskrone på timen • implantater • lystgass



**TANNLEGENE PÅ SØSTERHJEMMET HAR TID TIL DEG**

**RING 35 56 48 29 | [www.sosterhjemmet.no](http://www.sosterhjemmet.no)**



# SISTE SJANSE I DOKTOR MUNKS PARK

## Byggetrinn III er lansert! Byggestart er besluttet!

25 leiligheter | Størrelse fra 51-98 kvadratmeter BRA | 2-, 3- og 4-roms  
Store balkonger | Parkeringskjeller og heis | Sentrumsnær beliggenhet  
Innskudd fra kr 995.000,- | Fellesgjeld fra kr 995.000,- | Totalpris fra kr 1.990.000,-



[doktormunkspark.no](http://doktormunkspark.no)

I   
av  
HOVENGA



  
PRIVATMEGLEREN  
KVELLAND & PARTNØRE

**Carina Slåtta**  
Eiendomsmegler  
tlf. 92 08 67 36  
[carina.slatta@privatmegleren.no](mailto:carina.slatta@privatmegleren.no)

**Thomas Andre Hansen**  
Daglig leder avd. Skien / Megler  
tlf. 98 20 42 24  
[tah@privatmegleren.no](mailto:tah@privatmegleren.no)

  
SELTOR

  
Program Bærbare Byggetider  
Bygging



Fra venstre: Anne-Beth Laforce "leder", Randi Kjellsen "styreleder" og Magnhild Bagås "mangeårig kasserer". Gjesteboka er en gave fra Kate Råder i 1964. Første hilsen er fra Haldis Moren Vesaas.

## FORMIDLER AV GOD LITTERATUR

**Leseforeningens mål er å formidle litteratur, samt belyse aktuelle samfunns spørsmål gjennom litteratur.**

Foto: Erik Engnæs | Tekst: Anne-Beth LaForce, på vegne av styret.

*Møtene holdes annenhver gang på Ungdommens Hus og Porsgrunn bibliotek.*

*På biblioteket kan fra i år også menn få være med på møtene.*

*Alle medlemmene får tilsendt program som også ligger på Biblioteket og hos Ark Dyring.*

*Vi er på Facebook og har egen nettside. [www.leseforeningen.wordpress.com](http://www.leseforeningen.wordpress.com)*

**K**vindernes Læseforening ble stiftet i 1898, og har siden vært i drift, bare med et pålagt opphold i krigsårene. Stifternes ide var å skape et diskusjonsforum som skulle forberede kvinner på den stemmerett de skulle få i 1913. Det var diskusjon og høytlesning som ble det samlende punkt. Bøkene som ble lest var som regel ny norsk og oversatt litteratur. Diskusjon var fast på møtene. Tilsvarende foreninger ble startet i flere norske byer på samme tid og med samme formål, men Kvindernes Læseforening er den eneste av disse som har vært og fortsatt er i drift til dags dato.

### 100 års jubileum

I anledning 100-årsjubileet i 1998, ble det utgitt en bok om foreningens historie, ført i penn av nåværende æresmedlem Ragnhild Frisak.

### Innleide kåsører

I dag står litteratur fortsatt i fokus. Det avholdes møter med innleide kåsører, som tar for seg eget eller andres forfatterskap. Diskusjon og spørsmål følger alle foredrag. Foreningen har alltid vært upolitisk. Også denne sesongen kan foreningen by på et variert program, ti kvelder fylt med variert litteraturformidling.

### Bibliotekmøter

Både medlemmer og ikke medlemmer er velkomne til møtene som holdes på Ungdommens Hus og på Biblioteket, annenhver gang. Bibliotekmøtene er åpne også for menn. En egen kaffekomité sørger for servering og legger således alltid en hyggelig ramme rundt møtene.

Vi ønsker hjertelig velkommen til møtene!



# HONNØR KINO



**Annenhver onsdag Kl. 12.00 er det honnørkino på Filmsentret Charlie.**

Vi viser som regel to filmer, slik at man kan velge den filmen man ønsker å se. Kinoen har også 20.minutters kaffepause midtveis i filmen, med kaffe – Te og kjeks som serveres.

Det er mye folk på disse honnørforestillingene. Det er også unummererte billetter, så vær tidlig ute.



Se mandagsannonse i avisene for disse forestillingene, eller kinoens hjemmeside: [www.charlie.no](http://www.charlie.no)

**Velkommen til en trivelig formiddag!**



  
**BYGGER'N**  
**-SALINGSTRAND-**  
 Salingsstrand Byggsenter AS. Hillsveg 29, 3950 Brevik  
 Telefon 35 57 01 16. Telefax 35 57 16 21



**Porsgrunn  
Dyreklinikk**



Veterinærene Johanne Teige Bøe,  
Marianne Guldhaug, Emma Sandbakken  
og Christian Ask Lilleaas ønsker:

**VELKOMMEN**

**RING FOR TIMEBESTILLING**

så du slipper å vente

Tlf. 480 23 333, Heigata 4, 3920 Porsgrunn

Åpningstider:

Mandag-torsdag:.....08.00–18.00

Fredag:.....08.00–16.00

[www.porsgrunndyreklinikk.no](http://www.porsgrunndyreklinikk.no)

**VH VIKTORIA-HUS AS**



**Viktoria-Hus har siden 1965 oppført over  
1000 boliger i Telemark. Denne erfaringen  
håper vi kan komme deg til gode.**

I tillegg til oppføring av nye boliger tar vi også  
oppdrag på eksisterende boliger.  
Vi utfører takjobber, ombygginger og rehabilitering.  
Vi kan også hjelpe dere med tegninger og ideer til  
hvordan deres bolig best kan tilpasses deres  
ønsker og behov.

Ta kontakt med vårt kontor i Porsgrunn  
eller Thor Simonsen på tlf. 970 91 007

Bjørnslettvegen 2, 3917 Porsgrunn  
Tlf: 35 55 55 90 | Epost: [post@viktoriahus.no](mailto:post@viktoriahus.no)  
[www.viktoriahus.no](http://www.viktoriahus.no)



# DEN BESTE MEDISINEN FOR ET MENNESKE, ER ET ANNET MENNESKE

**Å ringe til en fremmed og si at du er ensom og håper at noen kan komme på besøk, er for noen en tung telefon. En besøksvenn kan hjelpe deg ut i aktivitet.**

Foto: Bjørn Runar Foss Sodeland | Tekst: Anita Rolfsen Kristensen, leder for besøkstjenesten



**B**esøkstjenesten i Røde Kors har vært aktiv i over 60 år i Porsgrunn. Tjenesten begynte som pasientvenner på sykehuset i Porsgrunn og byttet etter hvert navn til besøksvenner. Vi er nå representanter på de fleste av byens sykehjem og omsorgsleiligheter samt at vi besøker privat en til en.

## Handlevogn og kaffekos

Vi har handlevogn på Fredens sykehjem mandager, og kveldskafe på tirsdag. På Mule har vi handlevogn på torsdager. Vi har frokost på onsdager og kaffekos på torsdager. Vi har også en frivillig som steller negler på Brevik sykehjem. På Vestsiden nye sykehjem vil vi være på onsdagene. Besøkstjenesten har kafe på Borgehagen en mandag i måneden. Besøkstjenesten har adventfest på Røde Kors huset hvert år, da kommer det ca. 60 personer, både medlemmer og andre personer vi har vært i kontakt med i løpet av året, her serverer vi snitter, kaffe og kake.

## Restenergi på frivillig arbeid

Vi er 45 frivillige, noen av oss er med på flere aktiviteter. De som er med er i alderen 40 til 80 år. Det er også begynt flere uføretrygdete som bruker restenergien sin på frivillig arbeid hos oss.

## Behov for flere

Røde Kors sitt mandat er å hindre og lindre nød og lidelser i samfunnet og verden. I Porsgrunn Røde Kors Besøkstjeneste forsøker vi å gjøre vårt, vi er godt representert bl.a. ved kommunens sykehjem, men det er alltid flere plasser det er behov for oss, og flere personer å besøke.

Å ringe til en fremmed og si at du er ensom og håper at noen kan komme på besøk er for noen en tung telefon. For noen kan en slik telefon være hjelp til selv hjelp, hvis du er ensom, men mobil så kan du bli med hos oss, så kan vi hjelpe deg ut i aktivitet.

## Bli besøksvenn

For å bli besøksvenn må du være med på kurset "Ny frivillig" og kurset "Besøksvenn", begge på tre timer. I tillegg må du ta kurs i førstehjelp- og psykisk førstehjelps. Er du veldig ivrig etter å starte nå, kan du det, men du da må du gå sammen med en frivillig som har tatt kursene frem til du selv har gjennomført dem. I tillegg må våre besøksvenner ha vandelsattest. Nytt kurs i februar 2018.

*Du finner mer informasjon om Røde Kors på hjemmesiden: [www.rodekors.no](http://www.rodekors.no)*

# FRYKTER DÅRLIGERE VILKÅR FOR ELDRERÅDENE

**Eldrerådsloven erstattes med en paragraf kommuneloven. Pensjonistforbundet frykter at det vil gi eldrerådene svakere rettigheter. Nye forskrifter blir avgjørende.**

Foto: Johnny Syversen | Tekst: Harald Olimb Norman, generalsekretær i Pensjonistforbundet

Stortinget vedtok i juni å oppheve den 25 år gamle eldrerådsloven. En omfattende særlov med 9 paragrafer erstattes med en paragraf i kommuneloven. Pensjonistforbundet var blant de få som protesterte da regjeringens forslag var på høring i fjor.

Vi mener eldrerådenes rettigheter svekkes når de overføres fra en detaljert særlov til en kortfattet paragraf i kommuneloven. Heldigvis blir kommunene fortsatt pliktig til å ha eldreråd. Det fremgår av den nye paragrafen og er det eneste som er helt sikkert. Hvilke rettigheter eldrerådene ellers skal ha, vil fremgå av forskrifter til den nye loven.

## Forskriftene avgjør

Forskriftene utformes av Kommunal- og moderniseringsdepartementet. De skal være ferdige før kommunevalget i 2019. Da vil nye eldreråd oppnevnes med hjemmel i den nye paragrafen i kommuneloven. Vi vet at forskriftene vil likne på deler av den gamle eldrerådsloven. Det fremgår av forslaget regjeringen sendte på høring i fjor. Men vi har ingen garanti for at forskriftene blir like omfattende som dagens lovtekst. Derfor frykter vi at eldrerådenes rettigheter svekkes.

Regjeringen har forsikret oss om at forskriftene skal ha med bestemmelser der vår rett til å foreslå medlemmer opprettholdes. Rådene skal fortsatt utnevne leder og nestleder selv. Og det skal presiseres at samtlige medlemmer må være over 60 år. Dette er konkret og kan ikke misforstås. Men det bekymrer oss at forskriftene på andre områder kan bli for omtrentlige og gi kommunene for stort handlingsrom. For eksempel mener regjeringen at kommunene selv skal bestemme rådenes mandat! I verste fall kan det bety at eldrerådene ikke lenger skal «uttale seg om alle saker som angår eldres levekår», men kun om begrensede saksområder. Vi mener regjeringen vektlegger kommunalt selvstyre for sterkt. Eldrerådenes mandat må være likt over hele landet!

Pensjonistforbundet mener de nye forskriftene må ha svært strenge vilkår for å kunne slå sammen eldreråd med råd for funksjonshemmede. De må tallfeste at rådene bør ha minst fem medlemmer. Og retten til sekretærhjelp må konkretiseres. I forarbeidene til den gamle eldrerådsloven ble behovet anslått til om lag 1/3 årsverk. En NIBR-rapport fra 2014 slo fast at eldrerådssekretærene er svært avgjørende for rådenes innflytelse. Sekretærene bestemmer ofte hvilke saker rådene skal uttale seg om og sikrer at de kommer tidlig inn i saksprosessene.

## God opplæring er viktig

Gode juridiske rettigheter er en nødvendig, men ikke tilstrekkelig forutsetning for gode eldreråd. Skal eldrerådene få mer innflytelse, må alle involverte få mer kunnskap om rådenes rolle og rettigheter. Rådmenn, folkevalgte, eldrerådssekretærer og eldrerådsmedlemmer trenger opplæring. Gode råd med svake rettigheter, kan være bedre enn dårlige råd med sterke rettigheter! I nåværende eldrerådsperiode har Pensjonistforbundet finansiert og holdt kurs for over 1 000 eldrerådsmedlemmer. Det er et offentlig ansvar at rådene får best mulig opplæring. Derfor ønsker vi offentlig støtte til å fortsatt å kunne drive eldrerådsopplæring.



Harald Olimb Norman, generalsekretær i Pensjonistforbundet.

# AKADEMIET FOR LIVSLANG LÆRING



Ferdig med arbeidslivet, men fortsatt aktiv deltaker i samfunnet.

**A**kademiet bygger på ideene til "Universitetet for den tredje alder" (U3A), som er en verdensomspennende bevegelse.

"Universitet" skal oppfattes i ordets opprinnelige betydning som et fellesskap av personer som ønsker intellektuell vekst og stimulans, ikke som en eliteskole for utvalgte. Den tredje alder er blitt en internasjonal betegnelse på den fasen i livet der man har gått ut av arbeidslivet, men fremdeles ønsker å delta aktivt i samfunnet. Bevegelsens kongstanke er å bidra til å gjøre pensjonisttilværelsen til en verdifull tid for den enkelte og for samfunnet.

Akademiet søker å oppfylle målsetningen ved å tilby foredragsmøter, ulike studiegrupper, ekskursionsjoner og reiser for å gi inspirasjon til videre utvikling. Den livserfaring hver og en har, tas til inntekt.

Hensikten er med andre ord å:  
Fremme den enkeltes utvikling.  
Styrke samfunnsengasjementet.  
Tilby et sosialt fellesskap med likesinnede.

Vil du vite mer om ALL grenland, kan du gå inn på vår hjemmeside: [www.u3a.no](http://www.u3a.no)

## Bekymringstelefonen

Ring 948 56 004

Åpent alle hverdager

Fra kl. 09.00 – 14.00



Pensjonistforbundet

# FÅR SENIORENE PÅ NETT

**600 000 seniorer har liten eller ingen digital kompetanse. Samtidig digitaliseres samfunnet i lynfart.**

Foto: Seniornett Norge, tidligere leder | Tekst: Seniornett Norge



**D**igital kompetanse regnes i dag som en basisferdighet og det forventes at alle har kunnskaper nok til å kunne bruke nettbank og offentlige tjenester på nett, som for eksempel NAV og Altinn. Men med den hurtige digitaliseringen opplever flere at de faller utenfor både i arbeidslivet og i hverdagen, og tilbudene for opplæring er få.

## Nett hjelp

Seniornett er en frivillig organisasjon som hjelper seniorer å komme seg på nett slik at de står bedre rustet til å utøve de daglige gjøremålene som har blitt digitalisert, som å betale regninger, sjekke pensjonsutbetalinger og kjøpe bussbillett på mobil. De hjelper også medlemmer å involvere seg i sosiale arenaer på nett, som for eksempel Facebook og Skype.

***Vi kan ikke alt, men sammen kan vi mye.***

## Datakurs og veiledning

For at medlemmene skal lykkes med å komme seg på nett tilbys oppdatering, støtte, påfyll og support av nye kunnskaper. Dette er det lokalforeningene som står for. I totalt 210 lokalforeninger, holder hundrevis av frivillige datakurs og veiledning. Seniornettforeningene

er møteplasser hvor man kan komme for å lære nye ting eller dele den kunnskapen man har. En kombinasjon av de som kan litt, de som kan mye og de som ikke kan noe som helst, lager et tilbud hvor de fleste kan lære seg noen nye triks.

I tillegg til tilknytning til lokalforeningene får Seniornettsmedlemmer tilgang til gratis telefonsupport, opplæringsressurser på [seniornett.no](http://seniornett.no) og et medlemsmagasin i posten tre ganger i året.

## Opplæring der du bor

Et viktig mål i for Seniornett er at medlemmene skal ha tilgang til et tilbud der de bor, fokuset er derfor stort på å opprette nye lokalforeninger. Nye og eksisterende foreninger får oppfølging fra Seniornetts administrasjon i Oslo.

Seniornett ønsker nå å opprette foreninger i Porsgrunn og Skien og ønsker derfor å komme i kontakt med personer som kan bidra med å etablere et tilbud. Interesserte bes å kontakte ansvarlig for lokalforeningene, Joop Cuppen, på tlf. 416 22 654.



*Bli med på*

# FOTOKONKURRANSE

**FOR 60+'ERE**

**TEMA: Aktive seniorer**

**Send inn ditt bidrag til redaksjonen ved Erik Engnæs [jorik\\_98@hotmail.com](mailto:jorik_98@hotmail.com) innen 1. februar. 2018.**

**Kanskje blir ditt bidrag baksidefoto på neste nummer av 60+ Porsgrunn.**

\*Bilde må være i høydeformat og over 1 MB.



*"Østersjakt i fjæra"*

FOTO: ERIK ENGNÆS