

Godt VOKSEN

Et aktivitet- og aktualitetsmagasin

Nr. 1/2019

Porsgrunnshistorier

Hvordan vil vi bo?

Seniorhjelp i skolen

Vær lur - opplev kultur

Gode liv for godt voksne



Skyfitnes

30 ÅRS MARKERING FOR BERLINMURENS FALL

Historisk tur i Berlinmurens spor
6. - 12. november 2019

Vi var der før, under og da muren falt
Hvorfor kom den?
Hva skjedde så og hvorfor?

Vi besøker steder som var viktige for det som skjedde. Det fortelles om hvilke konsekvenser hendelsene hadde for Tyskland og Europa. 9. november er det stor offentlig markering av 30 årsdagen.



Ditt lokale Busselskap og Turoperatør
Bussreiser i inn- og utland - Lokaltransport

Tlf. 97 69 69 77
kontakt@europabussen.com
www.europabussen.info



Bryns Blomster

Geiteryggen Kafé

Tlf: 35 54 50 90
Skien Lufthavn

**VI HOLDER ÅPENT
HVER DAG HELE ÅRET!**

Velkommen innom for god
gammeldags mat, alt fra småretter,
lunsj og middag.

Åpningstider:

Mandag - fredag	08.00	-	18.00
Lørdag	10.00	-	16.00
Søndag	10.00	-	18.00

Godt VOKSEN

Et aktivitet- og aktualitetsmagasin

Innhold:

Leder.....	3
Hva rører seg i frivilligheten?.....	4
Kommuneoverlegen	7
Gode liv for godt voksne.....	8
Seniorhjelp i skolen	9
Hvordan vil vi bo i vår "tredje" alder?	10
Dette er mitt valg - slik vil jeg bo	13
Besatt av bandy.....	15
Grenland folkehøgskole - et sted for læring, matglede, samvær og mye, mye mer	16
Tirsdagskafeen på klubbhuset	18
Vær lur - opplev kultur - bli med på kunstutflukter	19
Seniornett Grenland	20
Presentasjon av redaksjonskomiteen	21
Porsgrunn andelsgård	25
Seniordans	27
Elevgruppe lager logo for Godt Voksen	29
Å være engasjert.....	30
.....	31

Denne utgaven av GODT VOKSEN distribueres til alle 17 200 husstander i Porsgrunn.

Forside: Kunstneren Jørleif Uthaug's Amfitrite, Bølgen og Havfuglene.
Foto: Erik Engnæs.

Utgave:

1/19, mars 2019

Utgever:

Eldrerådet i Porsgrunn kommune
Kontaktpersoner: Hans Martin
Gullhaug tlf. 907 66 670
mail: hans-mg@online.no

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

Utforming og produksjon

IBamble AS
Tlf. 90 10 72 22

Trykking:

Erik Tanche Nilsen AS

Distribusjon

Telemark Distribusjon

Vi er en gruppe «Godt Voksne», som sammen med Porsgrunn kommune og Eldrerådet gir ut dette gratis aktualitets- og aktivitetsmagasinet til alle husstandene i kommunen. God folkehelse er viktig, hvordan kan vi bidra til det?

«Godt Voksne» utgjør en økende andel av befolkningen, vi lever lenger og de fleste av oss opplever mange funksjonsfriske år. Det er behov for å styrke forståelsen for seniorer som en mangfoldig ressurs innen alle samfunnsområder.

Eldrerådet skal bl.a. drive med informasjon til innbyggerne med vekt på den godt voksne generasjon. Vi er opptatt av holdningsarbeid og ønsker å belyse de positive effekter av det å være i arbeid og aktivitet. Eldrerådet har (innført) en egen hjemmeside på Internett (eldreradet.no).

Det er viktig å få ut informasjon om aktivitet- og aktualiteter også for de som ikke er på nett. Vi er opptatt av å informere om de tilbud som en kan engasjere seg i og som er tilgjengelig i kommunen. Det er mange gode aktivitetstilbud som drives av frivilligheten og som det er viktig å gjøre kjent for innbyggerne. Dette magasinet er rettet mot de godt voksne og skal ha fokus på aktivitet- og aktualiteter som denne generasjonen finner nyttig.

Ansvarlige for magasinet er en gruppe frivillige seniorer som utgjør en redaksjonskomitee i samarbeid med Eldrerådet og Porsgrunn Frivilligsentral. God lesning!

Hans Martin Gullhaug
Leder Eldrerådet i Porsgrunn



Eldrerådet (E) og redaksjonskomiteén (R). Fra venstre: Hans Martin Gullhaug, leder (E) (R), Kjell Jansen (R), Ragni Hjelmtvedt (R), Merethe Solstad, leder (R), Ellen Ditlevsen (E), Irene Kragh Eckell (E), Rolf Ejme (E), Åse Marie Wenaas (E), Eivind Thorsen (E), Åshild Thune (R), Hans-Petter Teigen, leder Frivillighetssentralen (R), Erik Engnæs (R) Wenche Berit Hansen (E) var ikke til stede da bildet ble tatt. Foto: Erik Engnæs.

Hva rører seg i frivilligheten?

Frivillighetskonferansen “Sammen om Porsgrunn” ble arrangert 24. januar 2019. Konferansens formål er å synliggjøre mangfoldet innen frivilligheten.

Tekst: Ragni Hjelmtvedt

Foto: Erik Engnæs

Borgehaven bo- og rehabiliterings-senter fikk årets frivillighetspris. På vegne av brukerrådet mottok Jakin Sanna prisen, overrakt av ordfører Robin Kåss.

Ordføreren åpnet konferansen med å fortelle at Porsgrunn i 2018 ble kåret til nummer tre som årets frivillighetskommune. Når det gjelder beste sentrum, ble kommunen nummer to. Ælvespeilet kan smykke seg med prisen som beste kulturarrangør i Norge.

Frivillighet - en sterk og positiv kraft

Konferansen ga inntrykk av frivilligheten som en sterk og positiv kraft. Lag og grupper viste seg som spennende muligheter for engasjement også for Godt Voksens målgruppe.



Positivt fellesskap

Det var en fri og god stemning i utstillingslokalet og rundt kaffebordene.

Man kunne kjenne et fellesskap på tvers av ulike interessefelt. Fra scenen i den fullsatte storsalen på Ælvespeilet ble det også på ulike måter ytret at vi er sammen for å styrke felles mål og at det å gjøre noe for andre gjør noe med deg selv.

Frivillighet gir fellesskapet kraft

Per Arne Dahl, nå bosatt på småbruk i Modum, holdt kveldens inspirasjonstale. Han fortalte rørende historier fra lokalsamfunn, familie og større sammenhenger. Det dreide seg mye om at frivillighet gir fellesskapet kraft.

Lokale aktører

De mange lokale aktører synliggjorde på ulike måter hans budskap gjennom musikk, film, dans og fortellinger.

Konferansier, utviklingssjef Ingrid Kåss, ledet forestillingen på en stimulerende måte, og glemte ikke å gi alle som opptrådte både ros og rose.



Fra venstre; Anne-Beth LaForce, Kirsti Tveitereid og Ragni Hjelmtvedt.

Et unikt vennskap

De fleste som har noen tiår som Porsgrunns-boer bak seg, kjenner til Capri, kiosken vegg i vegg med Filmsenteret Charlie. Mange har spennende opplevelser fra denne kiosken. Men neppe noen mer enn Nils Harald Oredalen.

Tekst: Åshild Thune

Foto: Hans-Petter Teigen

Hans mormor og senere mor har drevet kiosken i bygningen fra søttenhundretallet, hvor også oldefar og bes-tefar har hatt skomakerforretning. I dag bor Nils Harald i husets annenetasje og driver bruktbu-tikk i første.

I sommer skjedde det som skulle bli en stor forandring i Nils Harald og familien sitt liv. Han traff Reza. Slik gikk det til: Nils Harald strevde med en lift utenfor huset da Reza kom forbi og spurte om han trengte hjelp. Det trengte Nils, og Reza, iraner med kort botid i Norge, hjelp. Dette ble starten på et rikt vennskap.

Reza Hadadi, høyt utdannet innen data, har lang erfaring fra prosessindustri og er altnuligmann innen diverse hånd- verk. Han er ikke flyktning, men har opphold her sammen med kona som studerer. Hans største ønske er å lære godt norsk og få jobb. Dermed har Nils og Reza inngått en privat allianse som er til stor glede og nytte for begge. Nils tar med Reza i vedskogen, på hytta, i vennekretsen, familien og som hjelper i butikkdriften.

Han er Rezas referanse og kontakt- person der det trengs. Reza bidrar med alle sine kunnskaper og styrke, venn- lighet og takknemlighet.

- Jeg har fått en lillebror og bestevenn, utvida familie og opplevelse av mye varme og godhet, sier Nils.

Nils oppfordrer andre porsgrunnsfolk til å åpne hjerte og hjem for folk fra andre land og kulturer. Det kan gjøre tilværelsen rikere og tryggere. Også vi

norske kan komme i situasjoner hvor vi trenger hjelp. Har du en venn som Reza, vil du alltid ha en som stiller opp.

Hvis du som leser dette har en jobb, stor eller liten, vil ingen bli gladere enn Reza hvis du ringer Nils, tlf. 917 51 816, eller Reza, tlf. 455 25 852.





Renovasjon i Grenland



Porsgrunns nye kommuneoverlege



Inge Skauen tiltrådte stillingen som kommuneoverlege i mai 2018. Hun er en erfaren lege, dansk av opprinnelse med mangeårig praksis i Norge, ikke minst Nord-Norge. Som hun selv sier; jeg ble forelsket i den norske naturen og muligheten til friluftsliv på hav og land.

Tekst: Åshild Thune

Kommuneoverlegens ansvars/og arbeidsområde er svært allsidig. Dr. Skauen nevner:

- Samfunnsmedisinske oppgaver i kommunehelsetjenesten :
- Medisinskfaglig rådgivning
- Fastlegeordningen
- Leger i spesialisering
- Folkehelse
- Smittevern
- Miljørettet helsevern
- Helsemessig beredskap
- Deltagelse i planarbeid
- Kvalitetsarbeid
- Samhandling mellom kommunehelse- og spesialisthelsetjenesten
- Internt og eksternt samarbeid
- Plikter etter psykisk helsevernloven

Bekymringsmeldinger

Til kommuneoverlegens bord kommer også ad hoc-oppgaver av mange slag: Bekymringsmeldinger og forespørsler fra så vel privatpersoner som ansatte i hjelpeinstitusjoner, skole, barnehage osv. Dr. Skauen berømmer det dyktige teamet hun har rundt seg på de forskjellige ansvarsområdene, og de gode samarbeidsforholdene i Porsgrunn kommune.

Friluftsmenneske

Inge Skauen beskriver seg som et friluftsmenneske. Hun driver aktivt med havpadling, går gjerne toppturer til fjells og bruker naturen ellers på alle tilgjengelige måter. Hun er svært opptatt av folkehelse og livsstil som kan bidra til forebygging av sykdom og plager i befolkningen.

Noen viktige og gode råd

Til godt voksne i alle aldre, har hun viktige råd for bevaring av god fysisk og psykisk helse:

- Fysisk aktivitet. Ikke minst utendørs.
- Kontakt med andre levende vesen, mennesker så vel som dyr.
- Godt humør og en god latter.
- En overordnet mening med livet og erkjennelse av at man er en del av noe større enn en selv.
- Lære noe nytt, skaffe seg nye inntrykk og opplevelser. Gjerne utenfor den vante komfortsonen.

Gode liv for godt voksne



Det å ha god helse blir av mange sett på som toppen av lykke. Vi vil være i god form, smertefrie, høre og se godt. Men sånn er ikke livet for de fleste av oss. Det er ett eller annet som knirker. *Å være opptatt av helsa er den største hindring for et godt liv (Platon).*

Tekst: Gro Lorentzen, førstelektor
 Foto: Erik Engnæs

Hørsel og syn svekkes, det er noen vondter her og der, og vi husker kanskje ikke like godt som før.

Sammenheng helse, kultur, frivillighet, trivsel

Jeg har i en årrekke hatt ansvar for ulike utdanninger som tar for seg sammenhengen mellom helse, kultur, frivillighet og trivsel. Universitetet i Sørøst-Norge (tidligere Høgskolen i Telemark) har hatt omkring 40 kurs med ca. 750 deltakere fra hele Norge. Deltakerne har forskjellig utdanningsbakgrunn, og jobber med grupper som har ulike former for funksjonsnedsettelse.

Til tross for at målgruppene er mennesker som ofte har helseproblemer,

har de glede av å være med på kultur og aktiviteter – enten som deltakere eller som publikum. Det gir gode opplevelser, og ikke minst mulighet for å delta i fellesskap.

Hvordan bruke fritida?

Det er viktig for oss alle å tenke gjennom hvordan vi vil bruke fritida på en god og meningsfull måte. Dette er spesielt relevant for meg og andre som er i ferd med å gå over i pensjonistenes rekke, og dermed får langt mer fritid.

Mange er godt forberedt

De passer barnebarn, reiser verden rundt, hogger ved, lærer italiensk, løper maraton, driver slektsforskning, og mye, mye annet. Og de engasjerer seg i frivillig arbeid, enten i organisasjoner eller som enkeltfrivillige.

Andre må motiveres for å komme opp av godstolen.

Forskning viser at kultur deltakelse virker positivt inn på levealder, og på bedre livskvalitet og sjølopplevd helse (Tidsskrift for den norske legeförening 24, 2005). Det samme framkommer i en kunnskapsoversikt (Loga, 2010) der det går fram at kultur og frivillighet har stor betydning for lykke og livskvalitet, for den enkelte, og ikke minst for kvaliteten på det samfunnet en lever i.

Så derfor er det all grunn til å være med – både i kulturliv og som frivillig. Vi trenger flere kulturkjerringer – uansett alder og kjønn!

Seniorhjelp i skolen

Elever, foresatte og ansatte ved Stridsklev ungdomsskole har et ønske om å komme i kontakt med frivillige ressurspersoner til ulike typer bidrag i skolen. Målgruppa er personer som for eksempel har gått av med pensjon, men som kan tenke seg å bruke egne ressurser inn i skolen.

Tekst: Turi Berntsen (rektor),
 Nina Bråthen Goa (leder FAU),
 Trym Mortensen Bakk (leder elevråd)
 Foto: Erik Engnæs

Stor verdi

Et slikt bidrag vil være av stor verdi for elevene og de ansatte på skolen - og forhåpentligvis for senioren selv. Seniorhjelp i skolen vil være et godt eksempel på hvordan vi med skolen som sentrum kan skape en arena for gode menneskemøter mellom folk med ulik alder og erfaringsbakgrunn.

En slik felles innsats vil gi gode rammer for elevenes læring og utvikling, være et flott supplement og en god støtte for de som jobber i skolen og betyr meningsfylt innhold i dagen for de som stiller noe av sin tid og ressurser til disposisjon.

Hva kan et slikt bidrag være?

Her er mulighetene mange, og dialog med de frivillige blir viktig.



Brit Lundegaard, Tuva Kaulsand

1. Hjelp i forbindelse med aktiviteter i pauser (spill, håndverk, sjakk, kantine mm.)
2. Hjelp i grunnleggende ferdigheter i lesing, skriving og regning
3. Hjelp i praktiske fag som kunst & håndverk, mat&helse, gym
4. Hjelp til lekser etter skoletid

Velg omfang

Omfang må den som melder seg, si noe om selv. Skolen vil i dialog med den enkelte lage avtaler. Alle bidrag store eller små, vil være viktige! Seniorhjelp i skolen vil være en frivillig ulønnet aktivitet som ikke kan sidestilles med lønnet arbeid.

Vil du være med?

Kunne du tenke deg å være med på å gi elevene på Stridsklev ungdomsskole en enda mer mangfoldig skoledag? Kunne du tenke deg å bli med på å gjøre Stridsklev ungdomsskole til "Den beste skolen i verden"? Da vil vi gjerne høre fra deg!

Kontaktinformasjon SUS

Stridsklev ungdomsskole
 Stridsklev Ring 118, 3929 Porsgrunn
 Tlf: 35 56 52 40
 Mail: stridsklev.u.skole
 @porsgrunn.kommune.no
<https://www.porsgrunn.kommune.no>
 Søk: Stridsklev ungdomsskole -
 les mer om oss der.



Nicolay Dewey Pettersen, Trond Olsen, Markus Elnæs-Øvald

Hvordan vil vi bo i vår “tredje” alder?

Når vi snakker om planlegging av bolig for den tredje alder, kan det virke som om det å flytte til en moderne lettstelt leilighet med heis og god tilgjengelighet er det eneste gode tiltaket, men Det er ditt valg hvordan du ønsker å bo, ikke hva andre mener du bør gjøre.



Tekst: Merethe Solstad
 Foto: Erik Engnæs

Det er uansett viktig å tenke over hvordan boligen fungerer for deg i dag og hvordan du tror den vil fungere i årene fremover:

Kan vi gi oss selv gode år også ved å velge andre løsninger?

Noen av valgene er:

- å bli boende der vi bor, ikke foreta oss noe spesielt, og håpe det beste
- å bli boende der vi bor, men planlegge tiltak for å forberede for «dårligere tider»
- å flytte til mer lettstelt leilighet eller hus

- å flytte til en eller annen form for tettere fellesskap, for eksempel
 - med jevnaldrende
 - generasjonsbolig
 - omsorgsbolig

Planlegge

Uansett hvordan du har lyst til å bo i fremtiden blir det viktigste at du planlegger før du kommer i en situasjon der det blir vanskelig å få til endringer:

I denne forbindelse kan du spørre deg selv om:

- hvordan vil jeg leve?
- hvordan vil jeg ta vare på sosialt liv?
- hvem skal hjelpe meg med andre praktiske oppgaver?

- hvem skal ta gressklipping, snømåking, hagen og andre praktiske oppgaver når jeg selv ikke klarer det lenger?
- har jeg familie eller venner som kan hjelpe til?
- hva kan kommunen hjelpe med?
- finnes frivillige hjelpere?

Det er viktig å være oppmerksom på at kommunen ikke har noe særansvar for friske eldre, du må selv ta grep. Uansett hva du velger, så er det viktig at du legger til rette for størst mulig trygghet i boligen.

For noen kreves det store tilpasninger i boligen, mens for andre er det kun

enkle små tiltak som skal til, for eksempel:

Rydd bort løse tepper, skaff en god og stødig liten trapp i tilfelle du må nå noe høyt oppe.

Skaff en seng som er høy nok til at du kan sette deg trygt ned. Støttehåndtak og sklisikring kan være lurt.

Skaff komfyrvakt, dette er en billig forsikring mot brann.

En god brannvarsler, med tilstrekkelig høy lyd. Tenk over hva du skal gjøre om brannalarmen går.

God belysning, spesielt viktig i trapper.

Tren balanse!

Redaksjonen vil i en serie presentere ulike boformer for seniorer i den tredje alder. Denne gangen vil vi se på valget å bli boende i eget hus. Hvilke tiltak kan gjøres slik at det blir mulig å bli boende også i fremtiden?



Foto: Graf Entreprenør

Hvor finner du mer informasjon om boligtilpasning?

Tilretteleggingstiltak i bolig:

Kommunens ergoterapitjeneste skal hjelpe personer som har vansker med å klare daglige aktiviteter eller står i fare for å miste funksjon i forbindelse med alder, funksjonshemming, sykdom eller skade.

Kontakt: Porsgrunn kommunes servicesenter. Telefon 35 54 70 00.

Utbedring av bolig

Husbanken kan gi tilskudd og lån til utbedring av bolig. Ordningen er behovsprøvd på økonomi og funksjonshemming.

Bygg- og eiendomsavdelingen samt www.husbanken.no gir nærmere informasjon. Søknadsskjema fåes på Porsgrunn kommunes servicesenter. Telefon 35 54 70 00.

Du kan også finne informasjon hos Norsk Institutt for by og regionsforskning – Veileder – Boliger for den tredje alder. Veilederen legger vekt på generelle råd om boligens beliggenhet, planløsning og funksjonalitet. NIBR har også lagt ved sjekklister som for helt konkrete vurderinger av boligen og bosituasjonen.

Betegnelsen den tredje alder brukes om pensjonisttilværelsen, den første alder om oppvekst, den andre alder om arbeidsliv og den fjerde alderen brukes om alderdommen i egentlig forstand.



Boligbyggelaget



Arnold: Dette er mitt valg - slik bor jeg



Arnold elsker huset sitt. Det er en staselig, ombygget sveitservilla i to etasjer med utsikt over Eidangerfjorden.

Tekst: Åshild Thune Foto: Erik Engnæs

Men i utgangspunktet ikke spesielt egnet som "eldrebolig". Men det har Arnold og familien i nært samarbeid med Porsgrunn kommune gjort noe med. Arnold er en kar som vil leve selvhjulpent, kreativt og sosialt så lenge helsa tillater det.



Bedre tilrettelegging

Disse tilretteleggingstiltakene er foretatt i samarbeid med ergoterapitjenesten i Porsgrunn kommune:

- Ny inkomstvei til huset, egnet heling og belagt med et materiale hvor egne bein, elektrisk scooter, rullestol og rullator kan benyttes uten risiko.
- Romslig parkering/snuplass nær inngangsparti, også egnet for større kjøretøy.
- Trappefri inngang til huset.
- Varmekabler som holder plassen rundt inngangspartiet isfri.
- Kjørebane for rullator på husets terrasse.
- Huset har bad i begge etasjer, trappeheis og en ekstra seng i første

etasje, noe som ble installert i huset tidligere da Arnolds kone var pleietrengende.

Nå klarer Arnold seg fint

Etter at de nye tiltakene i og utenfor huset kom på plass, klarer Arnold (snart 90) seg fint med rengjøringshjelp annenhver uke og assistanse fra hjemmetjenesten 3 ganger pr. dag i forbindelse med kronisk sykdom. Han drar på trim flere ganger i uka, lager middag hver dag, vasker klær, holder huset i orden og er aktiv på datamaskinen hvor han blant annet ivaretar kontakt med familien i USA.

- Jeg trives og har et godt liv, sier Arnold. Både han og hans nære familie kan ikke få fullrost både ergoterapitjenesten og hjemmetjenesten i Porsgrunn for positivt samarbeid og flott assistanse.



Boligbyggelaget side 2



Porsgrunnshistorier: Besatt av bandy

Av Lars Vik

Gjennom hele oppveksten drev jeg med en eller annen form for idrett, måtte bevege meg, bruke den rastløse kroppen til noe. Det måtte være en lag-idrett og det måtte skje utendørs, altså fotball og bandy. Det var den gang det var skøyteis på løkkene rundt omkring i byen, det var den gang Asbjørn Wennerød jobba på brannstasjonen der farfar Ingar hadde vært brannmester og der fikk vi slipa de sløve skøytene våre. En av forsvarsklippene på Pors, Tossi, alltid med lavt tyngdepunkt, gjorde det gratis.

Og så, i seine kveldstimer, stod Asbjørn der, den erketyperiske sosialdemokraten, i det ensomme flomlyset og sprøyta vestsidabanen med brannstasjonens enorme slanger. Det nye vannet frøys til i løpet av natta og neste dag lå isen der, blank og jomfruelig. Perfekte forhold for bandy.

Og som vi spilte bandy, vi spilte bandy til fingrene ble blå og øreflippene gløda, vi spilte med tannlege Færøvig, som var akkurat passe god, vi spilte til føttene stivna i de dobbeltstramma skøytene våre. Vi spilte til flomlyset gikk – og litt til. "Første målet vinner, guttær!" Det var reine besettelsen.

Samtidig begynte jeg å få sans for teater.

Etter å ha brutt dramatisk ut av amatørteateret hadde vi så smått starta Grenland Friteater. Fire av oss gikk i samme anarkistiske klasse på Skien Gymnas, på en nystarta samfunnsfagslinje med en voldsom tetthet av tidligere elevråds-ledere. Teatergruppa vår øvde på kveldstid i stadig nye, lånte lokaler.

Men samme hvor engasjert jeg var i det

gryende teaterprosjektet vårt, ville jeg ikke gi slipp på bandyen. Jeg hadde rykka opp til innbytter på Pors sitt a-lag, og fikk litt spilletid, - særlig ved dårlig frammøte. Det noe spesielt med den bandyngjengen; samholdet, den frekke, direkte tonen. Og så var det en snakkesalig filosof på laget, ved navn Bjørn Bach.

Og så denne yre gleden når en vinner da, god taper har jeg aldri vært. Da jeg var liten og tapte grandios i kortspill, satt jeg visstnok med øynene fulle av tårer, gråten i halsen og hikstet "Jeg er god taper jeg."

Jeg har alltid likt å spille på lag, få ting trumfer samspill når det virkelig funker. Og hvorfor måtte jeg velge: de to aktivitetene lot seg jo kombinere?

Helt til en søndag på tampen av bandysesongen. Pors skulle til Oslo og spille en av de siste kampene, sikkert på et iskald høl av en bane på fjonge Stabekk eller deromkring. Merkelig, jeg trodde at bandy var en proletar-idrett, men så snart vi forlot Grenland spilte vi mot snørrhovne pappa-gutter med aller siste skrik i klær og utstyr.

En gang juniorlaget var på de kanter leder vi 2-1 like før dommeren blåser av og da piper en av guttene forundret til lagkameratene sine: - "Vi taper jo, gutter!" Og det gjorde de. De bortskjemte blærene hadde ikke regna med at en gjeng villbasser fra smoghølet Grenland hadde peiling på bandy. Men der tok de feil. Vi visste litt om å ta ballen på kølla, å spille med vantet, å gå på innerlæret til blodsmaken kom.

De få gangene vi vant gikk den lange hjemturen i de nedkjørte bilene så lett også, enten vi tok en rast på Rølleshaugen eller ei.



Men akkurat denne søndagen hadde jeg valgt teateret, vi hadde avtalt en hel-dagsøving på Festiviteten i Skien, vår første premiere nærmet seg og jeg hadde bestemt meg for ikke å spille bandy den dagen.

Søndag morgen. Jeg sover den dypeste søvn da det banker hissig på soveromsdøra, den går opp og der står... "Maggen!? Hvordan i huleste har Jan Magnussen kommet seg helt inn på mitt soverom?!"

- Du må stå opp, Vikern, få på deg fillene. Du trengs!

- Men vi har teaterøvelse i dag, Maggen og vi skal snart ha ...

- Blir du ikke med så greier vi ikke å stille lag og du vet hva som skjer da?

- Nei, Maggen, hva da?

- Da blir vi diska, Lars, og sendt ned en divisjon. Så, hva bli det til?

Det ble til at jeg ble med bandyngjengen den dagen.

Ikke husker jeg hvordan kampen gikk. Ikke husker jeg om jeg fikk spilletid. Eller hvordan turen hjem arta seg. Men det ble min siste bandykamp for Pors. En måned seinere har vi premiere på vår første forestilling "Byssan lull" og dermed var Grenland Friteater i gang for alvor. De godt brukte skøytene, de harde oransje ballene og de finske SISU bandykøllene havna innerst i boden. Der ligger de fortsatt.

Grenland folkehøgskole - Et sted for læring, matglede, samvær og mye, mye mer

Tekst: Åshild Thune Foto: Erik Engnæs

Grenland folkehøgskole, vakkert beliggende på Eidanger; ble startet i 1920. Folkehøgskolen er en verdidrevet skole, verdibevisst, åpen, aktuell, nyskapende og skal gi gode faglige og sosialpedagogiske tilbud. Den er eksamensfri med det formål å gi ungdom videre almenndanning. I folkehøgskolens mening oppfatter dette både kunnskap, ferdigheter og utvikling av menneskelige kvaliteter.

Gjennomsnittsalderen på Grenland Folkehøgskole er 19 år; men øvre aldersgrense for opptak har skolen ikke. Opptaket for 2019/20 starter 1. februar og skolen tar inn elever til alle linjer er fylt opp.

Skolen har følgende linjer: Backpacker, Bistand/Aktion, Botrening, Fotball Europa, Håndball, Reiseliv, Route 66, Sandvolley Pluss.

Så til godt voksne besteforeldre, tanter og onkler: Kjenner du en ungdom som vurderer hvilken livsbane han/hun vil slå



inn på, eller er usikker her, klikk på Grenland folkehøgskoles nettside og ta en nærprat med din ungdom.

Grenland Folkehøgskole har et cateringselskap som også er skolens skolekjøkken. Seks personer med lang erfaring fra kokkeyrket jobber her hver dag i året. Kun stengt i romjul og påske.

Her kan du bestille hva du lyster, fra tradisjonelle snitter og koldtbord til wraps og tapas. Har du selv spesielle

matønsker, gjør personalet sitt ytterste for å hjelpe deg.

Selskapet er Debio godkjent, det vil si at 15-49 % av maten de lager, skal være økologisk godkjent. Det er også medlem av Fair Trade-kjeden, verdens mest kjente/anerkjente sertifisering og merkeordning for rettferdig handel.

Vil du ha konfirmasjon, bryllup, begravelse, slektstreff, tilstelninger knyttet til jobb, foreninger, organisasjoner; jubileum etc, har Grenland folkehøgskole fine lokaler for dette. I elevenes sommerferie (mai-august) har skolen 120 sengeplasser med halv- og helpensjon til rådighet for større og mindre grupper.

I april arrangerer elevene markedsdag. Her er det aktiviteter og moro for barn og voksne samt salg av mat og husflidsprodukter, alt til inntekt for Misjon Uten grenser sitt arbeid i Moldova. Folk i alle aldre er hjertelig velkommen lørdag 6. april.



Fra venstre; kjøkkensjef Ann Kristin Bergh, elevene Hedda Prøsch Meier og Hedda Elholm Hansen.

Kontaktinformasjon
www.grenland.fhs.no
www.porsgrunncatering.no

To sunne, lettlagde matretter

To sunne, lettlagde matretter

Cateringselskapet ved Eidanger folkehøgskole har gitt oss oppskrift på to sunne, lettlagde matretter:

Brokkolisalat

(4 personer)

2 brokkoli (liten/mellomstor)

2 dl majones

1 ss sukker

1-2 eplecider eller hvitvinseddik

100 g bacon, skåret i biter og sprøstekt

1 liten rødløk, finhakket

50 g rosiner

30 g ristete pinjekjerner

4 ss persille.

Rens broccolien og del den i minibuketter. Visp sammen majones, sukker og eddik. Bland sammen brokkoli, majones dressing, bacon, rosiner, løk, pinjekjerner og persille.



Fotograf Vegar Giskehaug

Fiskesuppe med blåskjell

(10 personer)

1 kilo torsk eller annen fisk

2,5 ss smør

2,5 ss hakket løk

5 hvitløksbåter

2,5 ta karri

10 ss pastasaus

12,5 dl fiskekraft

1,25 ts salt

5 dl fløte

5 dl hvitvin

1 bunt dill

0,5 kg reker

Fres løk og hvitløk i smør, tilsett karri. Ha i pastasaus, spe med vann, fiskekraft, fløte og hvitvin, smak til med fiskekraft og salt. Ha oppi dill rett før servering.

Reker og torsk legges rå opp i serveringsformen. Hell over suppa. Blåskjellene trekkes i hvitvin. Ha gjerne litt løk, hvitløk og chili i vinen. Blåskjellene serveres i en bolle ved siden av suppa.

Tirsdagskafè på Eidanger klubbhus - Åpent for alle

Det lukter nystekte vafler, og kaffen og rundstykkene kommer på løpende bånd ut i lokalet. Klokka elleve åpner dørene, det vil si de har stått oppe en god stund, men klokka elleve er vi offisielt åpnet. Monica vil at de skal begynne med det sunne først, vaflene kommer litt etterpå. Ikke alle er enig.

Tekst: Kjell Jansen. Foto: Erik Engnæs

På tirsdagskaféen på Eidanger klubbhus sitter praten løst. Køen fyller seg raskt opp når vaflene kommer på plass. Et par stykker kommer i luka og etterlyser brente vafler. Kundene er for det meste



de samme som kommer hver gang. Men noen ganger kommer det noen nye. Da kommer spørsmål om betaling. Monica peker på det lille svarte pengekabinettet, og forteller at her er det selvbetjening. Noen blir overrasket, men de blir fort vant til det tillitsfulle systemet.

Herrebordet

I lokalet sitter herrene ved et rundt



bord som det er plass til 6-8 stk rundt. De er langt fler enn det som passer rundt bordet, men det løser de ved å trekke seg utover slik at ringen med stoler blir større og større. De vil ikke ha langbord slik som damene, de trives med det runde bordet.

Og damebordet

Damene sitter ved et langbord midt i lokalet. I starten ser det litt glissent ut, men det fyller seg raskt opp. Og på dager med dårlig vær får vi besøk av turgruppa fra Stridsklev. De setter pris på å spise lunsjen sin i tørre og varme omgivelser. Stort sett er det et gjennomsnitt på 25-35 besøkende.

Åpent to timer på tirsdager

De 2 timene kaféen er åpen flyr avsted. Monica fyller kaffekannene etterhvert som de blir tomme, og vafler blir det aldri nok av. Etterhvert fyller luka inn til kjøkkenet seg opp med tomme kopper og asjetter, og arbeidet med oppvasken kan starte. Gjestene er forsynt nå og tusler ut i garderoben for å finne yttertøyet. Neste uke ses vi igjen alle sammen.



Åpent for alle

Tirsdagskaféen på Eidanger il klubbhus er fra 11-13 på tirsdager; kaféen er åpen for alle uansett tilknytning til Idrettslaget.



Kafeen er også et tilbud til alle aldersgrupper; men da det er på dagtid er det naturlig at flesteparten av dem som er der er pensjonister. Men turgåere, trillegrupper ++ er også innom på disse dagene.

Tirsdagskafé på Eidanger klubbhus
ved Tveten ungdomsskole.
Åpent tirsdager kl. 11 - 13.
Telefon 926 33 034

Vær lur - opplev kultur, bli med på kunstutflukter



Vær lur – opplev kultur - tilbudet er kommet til etter et samarbeid mellom Tilrettelagte kulturaktiviteter, Porsgrunn Malerklubb og Frivilligsentralen. Tilbudet omfatter turer til ulike gallerier, atelièr, kunstnere og kunstinstitusjoner i Porsgrunn og tilhørende distrikter.



Tekst: Gitte Susanne Hansen/
Hans-Petter Teigen.
Foto: Erik Engnæs/A-M Syre

Senke terskelen

Ved å tilby dette konseptet har det vært et ønske om å senke terskelen for folk flest til å kunne oppsøke disse flotte kunst og kulturarenaene og ikke minst å skape et sosialt møtepunkt for deling av gode kulturopplevelser.

God oppslutning

Oppslutningen har vært god og det har vært mellom 15 – 25 deltagere på de ulike utfluktene. Det har vært besøkt spennende steder som Galleri Rønningen, Galleri Osebro, Porselensmuseet og glassblåser Anne-Mari Syre m.fl. Sistnevnte viste oss glassblåsing og

hvordan fantastiske fargerike glassgjensander ble til.

I etterkant av besøkene har det vært tilrettelagt for kafébesøk med kaffe og hyggelig prat.

Gratis for alle

Tilbudet er gratis og åpent for alle. Det blir utarbeidet halvårsprogram som

ligger rundt på ulike institusjoner som bibliotek, servicesenteret, Meierigården, Frivillighetssentralen m.fl. Det er også en egen facebookgruppe, Vær lur opplev kultur.

Mer informasjon?

For nærmere opplysninger kontakt kulturkonsulent Gitte Susanne Hansen, telefon 971 73 518



Seniornett Grenland



Tekst: Einar Moen Foto: Erik Engnæs

Seniornett Grenland holder til på Menstad Bydelshus i Skien. Oppstart var 14. mai 2018. Ved utgangen av 2018 var vi allerede 27 registrerte medlemmer. Medlemskapet koster kr 250,- per år.

Det er i og for seg ikke et krav å være medlem for å kunne delta på møtene, men en går glipp av en del informasjon og andre fordeler som medlemskapet gir.

Vi vil gjerne ha en dialog om ønsker og utfordringer som du opplever i den digitale hverdagen. På bakgrunn av slike innspill kan vi da legge opp veiledning og informasjon om aktuelle tema på de kommende møtene.

For Seniornett Grenland er det sosiale møtepunktet viktig og at vi kan hjelpe hverandre samtidig som vi tar for oss «nyttige» tema. Dette skjer ikke nødvendigvis som kurs fordi dialogen er helt sentral. Møtene holdes hver mandag fra kl. 11 - 14. Bydelshusets kafe er åpen og tilbyr godsaker fra disken.

Vi tar oss god tid og ikke minst en skikkelig lunsjpause i kafeen. Tidsrammen er gitt, men føler er vi ferdige før kl. 14, ja, så er vi det.

Aktuelle tema har vært: Opprydning på og bruk av PC/nettbrett, Bank ID, nettbank, sikkerhet, Vipps, bildebehandling, apper, fotobok osv. Medlemmene bestemmer selv hva som skal gjennomgås

og ikke minst er det helt selvfølgelig at det blir repetisjoner. Det er nødvendig,

Ingen blir «datanerder» hos oss, men vanlige og forhåpentligvis trygge brukere av eget dataverktøy. Derfor ønsker vi å møte alle seniorer som kan tenke seg å få noe veiledning i bruk av PC, smarttelefon, nettbrett, de mest benyttede programmer osv.

Vel møtt på Menstad Bydelshus, Haugsåveien 30, 3712 Skien!

Kontaktperson

Einar Moen, telefon 906 588 24,
epost: einmoe@gmail.com

På Facebook (Seniornett Grenland) finner du mer informasjon!

Presentasjon av redaksjonskomiteen

Vi presenterer redaksjonskomiteen som har ansvaret for utgivelse av og innhold i bladet GODT VOKSEN. Redaksjonskomiteen er oppnevnt av Porsgrunn Eldreråd.

Fra venstre på bildet under:

Erik Engnæs, bosatt i Skien, pensjonist, 77 år. Utdannet ingeniør med lang fartstid innen fotografiske fag. Har i senere yrkesaktive år vært engasjert i introduksjonsprogrammet for innvandrere som lærer i samfunnsfag og arbeidslivskunnskap. Jobber i dag bl. annet som frivillig fotograf i "Godt Voksen". Øvrige aktiviteter er padling, sykling, hundehold og friluft generelt.

Åshild Thune,

Bor på Skjelsvik sammen med Didrik og Jasper Hund. Utdannet sosionom, klinisk familierapeut og sexologisk rådgiver. Nå skrivende pensjonist som elsker å intervju personer for Godt Voksen, slike som har spennende aktiviteter å fortelle om. Jobber ellers som frivillig språktrener for flykningekvinner ved Voksenopplæringen i Porsgrunn, går gjerne tur med bikkja, organiserer en skrivegruppe og liker å slite på byens flotteste treningssenter.

Hans-Petter Teigen, daglig leder av Porsgrunn Frivilligsentral. Født, opp-

vokst og bosatt i Porsgrunn. Yrkesbakgrunn som industrirørlegger fra Norsk Hydro på Herøya før ferden har gått videre til en teknisk utdanning og bla. arbeid for Store Norske Spitsbergen Kulkompani. Noe senere en helsefaglig utdanning som hjelpepleier i vernepleie og arbeid inne barnevern og som avdelingsleder ved en vernet bedrift. Har siden 1996 arbeidet med frivillighet ved Porsgrunn Frivilligsentral.

Ragni Hjelmtvedt, bor på Osebakken.

Har vært kostholdsveileder ved Forbrukerkontoret i Vestfold og via Fredskorpset i Kenya. Underviste deretter som lektor i yrkespedagogikk på Hjalmar Johansen vgs. De første årene som pensjonist var jeg leseombud og medarbeider i selvmordsforebyggende chattetjeneste. Nå trives jeg i leseforeninger, husflidslaget og har stor glede av hagearbeid og naturopplevelser.

Merethe Solstad, 67 år, bor i Nabolaget på Hovet, gift med Tom, tre barn, fire bonusbarn og elleve barnebarn. Utdannet sosionom, og har i hovedsak jobbet

innenfor helse- og sosialsektoren siden 1980, de siste årene hos Fylkesmannen i Telemark. Fornøyd og aktiv pensjonist. Er meddommer i Utlendingsnemnda (UNE), styremedlem i Porsgrunn boligbyggelag, og i tillegg til å sitte i styret i eget borettslag, er jeg styreleder i flere ulike borettslag.

Hans Martin Gullhaug, leder av Eldrerådet. Pensjonist, bor på Hovet, gift 2 barn, 4 barnebarn og et oldebarn. Jobbet ved kommunalteknikk i Porsgrunn kommune i over 50 år. Leder av Porsgrunn kommunes eldreråd og representerer Fagforbundets pensjonistforening. Sitter i bystyret og utvalg for barn unge og kultur for Arbeiderpartiet. Er med i redaksjonskomiteen som frivillig.

Kjell Jansen, Porsgrunnpatriot og bosatt sentralt i byen vår. Er gift med Hilda Marie og har 2 barn og 2 barnebarn. Fyller hverdagen med "Godt Voksen", er støttekontakt, Porskamper, Meierislaget, Klubben Porsgrunn og Odd Fellow.



Foto: Erik Engnæs

Ælvespeilet - byens fantastiske kulturarena

Kulturlivet har ingen aldersgrenser. Godt voksne besøker ofte forestillinger som er myntet på yngre tilskuere, og motsatt. Ælvespeilet har et bredt og spennende kulturtilbud for alle.

Daglig leder, Erik Friesl forteller til Godt Voksen:

Her i Grenland har vi den luksus å ha et veldig godt kulturmiljø med musikk, teater og dans. Og ikke minst et publikum som er interesserte og oppriktige nytere av de kulturtilbudene som finnes i distriktet - og de er det mange av. At en kan sette opp forestillinger som blir veldig godt mottatt, gjør denne jobben ekstra spennende og morsom.

Spesielt har konsertserien Lørdags-speilet virkelig truffet et publikum. Espen Gjelstad Gundersen er musikalsk vertskap med ansvar for å velge ut og lage programmer med kjente og ukjente lokale artister. Den positive stemningen på arrangementene er verdt å nevne. Her kan en sitte og nyte en god konsert, et godt måltid, noe i glasset og ha en flott utsikt over elva. Det blir også i år sju konserter på høstens lørdager, klokken 15.00.

Mange i vårt godt voksne publikum er veldig ungdommelige, og det tar jeg hensyn til når jeg setter opp programmet. Jeg har et ønske om å fange alle, og det vi ser, er at de godt voksne er allsidige og liker allslags musikk. Vi finner denne gruppen også på en del konserter som jeg trodde ville fenge et mer ungdommelig publikum. Det er kjempe-spennende og jeg føler at vi har truffet ganske godt, fortsetter Erik.

Vi her på huset er svært takknemlige for vårt gode, støttende og fornøyde publikum. Vi har en god blanding av gjengangere og nye publikummere som gir oss veldig gode tilbakemeldinger. Der må jeg også rose de ansatte. De strekker seg virkelig langt for å tilrette-



legge slik at både artister og publikum skal få den opplevelsen som er et kulturarrangement verdig.

Det er nå nesten seks år siden Ælvespeilet åpnet. Jeg har vært der litt over ett år. Det har vært et spennende år med bratt læringskurve.

Jeg har også spilt i band, men tror vel at min musikksjanger ikke passer helt inn i aldersgruppen godt voksne, smiler Erik litt "heavy".

Forrige lørdag var jeg forresten for første gang på scenen her på huset. Jeg var med min fireårige datter på en forestilling der de etterlyste en forelder til å spille brølende bjørn foran en bråte barn og foreldre. Dattera mi synes det var kjempestas at pappa deltok i stykket, avslutter Erik.

SÅ: Kom til Ælvespeilet du også. Ta gjerne med deg en som ikke har vært her før!

Programmet for høstens **Lørdagspeil** er ikke satt enda, men her er datoene som du kan merke av på kalenderen:
5., 12. 19. og 26. oktober
2., 9. og 16. november

Noen av høstens arrangementer:

24. september:

Riksteatret - Bukkene Bruse
lager rumpebrann

11. september:

Ingvard Wilhelmsen - Sjef i eget liv

5. oktober:

Dag Ingebrigtsen og Torstein Flakne -
Fra gutterom til Rockestjerner på 1-2-3

7. oktober:

Riksteatret - LIV

11. oktober:

Henning Kvitnes og Poul Krebs

12. oktober:

Seven drunken nights
- The story of the Dubliners

Cinema Paradiso - i Porsgrunn

Godt Voksen-redaksjonen kan anbefale et besøk på Honnørkino på filmsenteret Charlie. Her får du kvalitetsfilm med innlagt pause for kaffe, te og småkaker. Ta med deg en film-venn og møt opp!

Tekst: Merethe Solstad

Charlie Filmsenter i Storgata har fått en skikkelig ansiktsløfting når det gjelder kinosal 2, av mange husket som stedet for sitt første kyss og holde-i-handa.

Salen har blitt pusset opp i fint avstemte farger, stolene er nye og komfortable, i særdeleshet midtraden med fothviler og regulerbar rygg. På veggene er det ny teppebekledning, noe som gir langt bedre lydforhold enn tidligere.

Godt Voksen-redaksjonen var invitert til nyåpning av sal 2 og ble vist filmen

Bohemian Rhapsody. Her fikk vi virkelig nyte filmens lyd- og billedkvalitet fullt ut samtidig som vi, som gode kinogjengere, kunne mumse popcorn og drikke mineralvann som var plassert på små bord mellom setene.

På utsiden av kinosal 2 har filmsentret nå fått innredet en lounge som gir god plass til kinopauser og prat.

Ikke minst er dette viktig ved Honnørkinoens forestillinger annenhver onsdag kl. 12.00. Her vises en eller to aktuelle kvalitetsfilmer. Sosialt samvær er en viktig del av disse forestillingene.

I filmen er det derfor lagt inn 20 minutters pause, hvor det serveres kaffe, te og småkaker. Honnørkinoen koster kr. 110,- inklusive kaffe og kake.

Så folkens, gi dere Cinema Paradiso i vold på Charlie Filmsenter. Gi drømmen, fantasien, leken, vemodet og tristessen et par timers plass via filmretet i din hverdag.

Og, i tillegg til kinovenner du alt kjenner, ta gjerne med deg en som kanskje sitter hjemme og ikke har noen å gå på kino sammen med.

HONNØRKINO



Honnørkino på Filmsenteret Charlie annenhver onsdag kl. 12.00

Vi viser som regel to filmer, slik at man kan velge den filmen man ønsker å se. Det er godt besøk på disse honnørforestillingene. Det er unummererte billetter, så vi anbefaler å være tidlig ute.

Det er 20 minutters pause midtveis i filmen, med servering av kaffe, te og kjeks. Du finner annonse om Honnørkinoen på mandager i avisene. Du kan også finne informasjon på kinoens hjemmeside: www.charlie.no

Velkommen til en trivelig formiddag!

**Du bør velge en dyktig og erfaren megler
når du skal selge huset ditt!**



Annonsen er under arbeid

**Du finner oss på Brotorvet, Stathelle
i lokalene til Skagerrak Sparebank - Tlf. 35 96 26 55 www.aktiv.no**

Porsgrunn andelsgård - et sted for sosialt samvær og naturvern



Tekst: Åshild Thune

Sameiet Porsgrunn Andelsgård ble etablert i 2013, leier nå 15 mål jord på Eidanger prestegård og har planer om utvidelse av arealet fra 2021.

Her kan enkeltpersoner/ familier kjøpe en eller flere andeler hvor det dyrkes økologiske grønnsaker, frukt, bær, blomster, urter av alle slag på friland på friland. Etter hvert er planen å dyrke tomat, agurk, chili og andre varmeelskende vekster i drivhus. Noen bikuber til gagn for pollinering og honningproduksjon, har også funnet sin plass.

Et gartnersteam passer på grønnsakene for deg, og selvsagt er du som andelseier med familie hjertelig velkommen til å sette hendene i jorda, høste av markens grøde og treffe venner og kjente for læring og hyggelig sosialt samvær. Produksjonen styres av andelshaverne i

samhandling med gartners faglige vurderinger.

Ansvar, risiko og avling blir delt mellom partnerne etter avtale ett år om gangen. Dugnad, 3 timer pr. andelshaver i sesongen er en gledelig plikt.

Porsgrunn Andelsgård er en av rundt 80 i Norge. Den er i prosess med å bli debio godkjent, og er i tillegg medlem av WOOF (World wide opportunity of organic farms). Internasjonalt samarbeid fører interesserte fra mange land til prestegårdens vakre landskap. Kompetanse bygges, vennskap og kjennskap oppstår!

Andelsgården er en viktig læringsarena, både for andelshaverne selv og skoler, barnehager, lag og foreninger i distriktet. Daglig leder Anna Sofie Willumsen sier at å ha "grønne fingre" ikke er noen forutsetning for å bli andelseier. Det holder

å ha gleden ved syn, smak og lukt av dine egne grønnsaker rett fra jorda, at du er interessert i naturens økologi og kretsløp og kan like å slå av en prat i åkeren eller ved hagebordet utenfor den vakre, gamle Eidanger prestegård.

Så vil du gjøre noe godt for miljøet, sjela og kroppen: Bli Andelseier i Porsgrunn Andelsgård.



Mer informasjon

post@porsgrunnandelsgard.no. Eller ring Anna Sofie Willumsen, telefon 404 55 069. Din andel kan du tegne på www.porsgrunnandelsgard.no.

Vår spesialitet er HUSTOMTER, VEIBYGGING og NÆRINGSTOMTER.
 Vi tar små og store oppdrag og har en tett oppfølging på alle våre
 prosjekter for å sikre kvaliteten på arbeidet vi leverer.
 Vi tar i mot jord og steinmasse til gjenbruk.



Vi leverer:

- Sprengstein
- Leire
- Matjord
- Grusprodukter

Vi utfører

- Graving
- Sprengning
- Transport

BAMBLE PUKKSERVICE AS

Vi tilbyr transport om du ikke har tilgang til lastebil/henger.

PUKK	GRUS
4-8 mm	0-4 mm
8-16 mm	0-11 mm
16-22 mm	0-22 mm
32-64 mm	0-32 mm
32 - 120 mm	0-120 mm



Vi har åpent når andre har stengt!

Mandag - fredag 07-20 Lørdag 07-15

TELLEFSEN A.S
 Telefon 915 67 432

Porsgrunn Seniordans - Et godt og inkluderende miljø åpent for alle



Tekst: Ragni Hjelmtvedt
 Foto: Erik Engnæs

Startet i Tyskland

Seniordans startet i Tyskland i 1970-årene. Dansen spredde seg til flere land i Europa. I Norden kom den først til Finland, så til Danmark, Sverige og sist til Norge i 1994.

Etter fullført senordanselederkurs stiftet søstrene Astrid Kåss og Eleonore Garfelt Seniordans Porsgrunn i 1995.

Seniordans er veldig sosialt

Her treffer du glade dansere som ønsker deg velkommen. Hit kan du komme alene. Du får et rødt eller blått bånd om halsen – og så er du med i dansen!

Trening i konsentrasjon

Seniordansen krever konsentrasjon. For å si det enkelt: Først må dansen gå inn i hodet, og så må den gå ned i bena. Å øve opp konsentrasjonsevnen er viktig for alle, ikke minst for eldre.

Aktiv danser på 92 år

Med musikk blir det veldig gøy sier den danseglatte, pensjonerte legen Eleonore Garfelt.

Fremdeles, i sitt 92 år, er hun en aktiv danser. Med sitt gode humør sprer hun latter og glede, og forteller at de mannfolkene som er med synes synd på de menn som ikke er med i dansen.



Bildet over: fra venstre; Wenche Sjølie Karlsen, leder, Synnøve Håkonsen, danseinstruktør, Eleonore Garfelt, Turid Knudsen, danseinstruktør.

Porsgrunn Seniordans

Tirsdager:

Vestsiden Aktivitetssenter	kl. 10.00 – 11.30
“ - sittedans	kl. 12.00 – 13.00
Borgehaven	kl. 15.30 – 17.00

Onsdager:

Pors Klubbhus	kl 10.00 – 13.00
---------------	------------------

Torsdager:

Borgehaven, nybegynnere	kl 18.00 – 19.30
-------------------------	------------------

Vi betaler kr 20,- ved hvert oppmøte.

Vil du være frivillig under PIT 2019?

Wendy Aasland er frivillighetskoordinator ved Grenland Friteater. Under PIT-festivalen holder orden på ca. 130 frivillige i alle aldre.

Wendy forteller til Godt Voksen

Porsgrunn Internasjonale Teaterfestival, PiT, har eksistert i 25 år, sier Wendy. I løpet av årets festivaluke, 11. til 15. juni, har vi program innendørs, forestillinger i Storgata og på Rådhusplassen.

Festivalen starter med et stort brosteinsball på Rådhusplassen tirsdag 11. juni Tidligere har det vært opp til 8 000 deltakere her og et hav av mennesker i Storgata. Forestillingen Meierislaget har premiere på Sjøfartsmuseet 5. juni.

Hele uka er det boder og gateartister i byen.

PiT er et kjempearrangement som krever alle våre ressurser og litt til. Det er her de frivillige kommer inn. I fjor var vi om lag 130 frivillig. Aldersspennet var fra 17 til 78 år. I år trenger vi antakelig flere..

De frivillige jobber med alt, fra rigging og transport til drift av serveringssteder. En gruppe frivillige som driver med salg og informasjon, en "kaosgruppe" tar seg av uventede hendelser. En distribusjonsgruppe deler ut programmet og de starter arbeidet 11. april. De frivillige får omsorg og dertil gratis mat fra egen kantine i løpet av de hektiske festival-dagene.

Vi har hatt frivillige som har vært med på mange festivaler, og de kommer



gjern tilbake til nye festivaler. Vi tar også med glede imot nye deltakere.

Å være frivillig under PiT er veldig sosialt og en treffer mange nye mennesker. Vi har kick-off uka før PiT. Der ser alle forestillingen Meierislaget. Søndagen etter festivalen tilbyr vi middag, utdeling av premier og underholdning. Det pleier å være en hyggelig fest, sier Wendy.

Hvis det er ledige plasser kan de frivillige være tilskuere på de forskjellige forestillingene, og de får halv pris dersom de vil sikre seg plass.

SÅ; Vil du være frivillig hjelper, er det bare å melde seg på; pitfestival.no, avslutter Wendy.

Velkommen til PiT
**11-15.6
2019**

PROGRAMSLIPP
11.april 2019

Se hele programmet på:
www.pitfestival.no



Grenland Friteater
med fjorårets publikumssuksess

MEIERISLAGET 1933

Spilles utendørs på
Sjøfartsmuseet
5. - 7. juni og 12. - 14. juni
Alle dager kl.21.30

«underholdende politisk
folkekomedie om et samfunns
valgmuligheter.»
– Lillian Bikset, Dagbladet

Bill. i salg på
www.pitfestival.no



PORSGRUNN
INTERNASJONALE
TEATERFESTIVAL

**11.- 15.juni
2019**

SOMMERENS MORSOMSTE OG MEST SOSIALE JOBB!

PiT 2019 TRENGER FLERE FRIVILLIGE!

Norges største teaterfestival trenger hvert år gode
hjelpere til å lage byens store teaterfest!

kontakt oss på www.pitfestival.no eller tlf. 35 93 21 00



Elevbedrift lager logo for Godt Voksen



Elevbedriften Medita ved Hjalmar Johansen vgs fikk i oppdrag fra redaksjonen å designe logoen til magasinet. Medita viste seg å være et hyggelig team å samarbeide med. De holdt avtaler, var selvstendige, lyttende og iverdige.

Tekst: Ragni Hjelmtvedt, Foto: Erik Engnæs

Logoen til Godt Voksen er det første vi har laget for andre, og det føles litt mer seriøst enn vanlig skolearbeid, sier Ingrid, som har hatt hovedansvaret. Hun nevner spesielt at når kommunikasjonen fram og tilbake ikke bare er innad i skolen, opplever vi å lage noe som har større betydning. Å designe forslag til et produkt, få tilbakemelding, endre etter kundens ønske og ta imot ny respons har vært spennende.

Konkurranse for elevbedrifter

Neste utfordring for Medita er fylkeskommunen Vestfold-Telemarks konkurranse for elevbedrifter. Vi skriver flere rapporter om markedsføring, oppsummeringer og refleksjoner over hva

vi har gjort i vår gruppe. Logoen Godt Voksen er også med. Under konkurransen gjelder det å pitche ideen, det vil si å presentere den, svare på spørsmål og ta imot tilbakemelding.

Fokus på psykisk helse

Vi valgte allerede i starten av vår elevbedrift å fokusere på psykisk helse fordi den har en spesiell plass i oss. Det ble naturlig å lage bilder, film og grafisk design relatert til dette temaet. Ung som gammel må forholde seg til sin psykiske helse og ta vare på seg selv, kanskje også et tema for Godt Voksen, undrer vi.

Overskudd til veldedige formål

Ved skoleårets slutt donerer bedriften halvparten av overskuddet til veldedige

organisasjoner. Da har vi fått med oss erfaringer som blir verdifulle i framtida og navnet Medita forsvinner ut i skyen. Vi vil gjerne ha første utgaven av Godt Voksen i CV-ene våre!

Elevenes planer etter videregående:

- **Kristin** har søkt på folkehøgskole relatert til billedkunst
- **Kevin** ønsker å studere kriminologi og politiarbeid
- **Ingrid** har lyst på jobb og studier innen psykologi
- **Dzsenifer** har kommet inn på folkehøgskole og vil senere jobbe med bistand.

Fra venstre på bildet; Ingrid Langeland Teigen, Kevin Gundersen, Kristin Alvestad og Dzsenifer Haugen.

Å være engasjert

Jeg har hele mitt liv vært et engasjert menneske. Interesser og aktiviteter har vekslet med alder og livssituasjon, men det å bry seg om noe utenfor egen sfære har hele tiden vært en stor del av livet. Interessene har gått fra det helt nære til de store samfunnsmessige og internasjonale perspektivene. For så på mine godt voksne dager, å vende blikket tilbake til innsats i nærmiljøet.

Tekst: Turid Berg. Foto: Erik Engnæs.

Lederverv

Min tendens til å stikke nesa fram har i årenes løp ført til mange lederverv. Å være med for å styre, forme, lede, skape aktivitet og finne løsninger, har vært spennende, lærerikt og utfordrende. Det skal heller ikke stikkes under en stol at noen oppgaver har vært krevende og vanskelige.

Jeg har vært innom en rekke foreninger over kortere eller lengre tid. Først var det Ammehjelpen, hvor jeg bidro til å starte ammehjelpgrupper flere steder i landet, sist i Grenland. Som nyinnflyttet til Brevik, ble felles innsats for den lokale barneparken innfallsport til å bli kjent med byen og knytte vennskap

med andre foreldre. Via parken ble det verv i Husmorforeningen, noe som førte til mange års engasjement for ressursspørsmål og internasjonalt arbeid lokalt, på fylkesnivå og sentralt i Norges Husmorforbund.

Internasjonalt arbeid.

Som leder i en av datidens største kvinneorganisasjoner, stod samarbeid med kvinnegrupper ute og hjemme i fokus. Det ble studieturer, deltakelse ved FN's kvinnekonferanse i Nairobi og omfattende informasjonsarbeid. Kronen på verket var da Husmorforbundet i 1989 greide å samle 48 kvinneorganisasjoner i Norge til den første TV-aksjonen for kvinner i U-land.

Barn og barnevern.

Barnevern ble mitt neste store interessefelt. Jeg hadde mange spennende og lærerike år i barnevernstjenesten i Porsgrunn. Tøft var det også til tider, ikke minst fordi det ble omfattende medieomtale og protestaksjoner rundt noen barnevernssaker. Jeg takker min gode psykisk helse, mitt pågangsmot og sterke engasjement for barnevernets barn for at jeg greide å stå i dette.

Tilbake til nærmiljøet

I en krevende arbeidshverdag, har jeg sett det som viktig å bruke fritiden godt. Det førte til nye verv. Først i Brevik Vel, etter hvert Brevik Historielag. I tillegg synger jeg i kor og er turlleder for "Vær lur, gå tur" i Brevik.

Som pensjonist har jeg fått tid til å dyrke min skriveinteresse. Jeg har i flere år skrevet kronikker i Telemarksavisa. Siste år ble det også tid til å skrive «Min livshistorie» til glede for familie og kommende slekter.

Viktig med engasjement

Å reise seg fra godstolen, bry seg, gjøre en forskjell for seg selv og andre, bruke tid og krefter på noe en liker og tror på, er av største betydning for et godt liv. Min erfaring er at frivillig arbeid gir hundrefold tilbake. Felles innsats gir felles glede og er hyggelig og inspirerende. Med på kjøpet følger livgivende kontakt med andre mennesker. Helt gratis!

Isbading

Hvor tar jeg kreftene fra? Oppskriften min er et raskt og forfriskende bad i en vinterkald Eidangerfjord. Det gir nye krefter, mer livsappetitt og nytt pågangsmot til å fortsette med alt det spennende frivillige arbeid som er der ute.





vær lur
opplev kultur

ÅPEN
FOR ALLE

VÅR 2019

BLI MED PÅ KUNSTUTFLUKTER!

Vi besøker ulike gallerier, kunstmuseer, atelier og utsmykninger for inspirasjon og kunstopplevelser. Det er lagt opp til utflukt en torsdag i måneden.

Oppmøte:
Meierigårdens bakgård kl. 11.00.
Storgata 115, 3921 Porsgrunn

Aktiviteten er gratis, men det legges opp til betaling for transport og samkjøring:
For korte turer kr. 20,-
For lange turer kr. 50,-
Togbillett kr. 93,- for ordinær

Det er lagt opp til 2 reiser med tog.
Det tar ca. 15 min å gå fra stasjonen
og togbillett kommer i tillegg.

Det blir omvisning på alle
stedene i programmet!

Ingen fast påmelding!
VI SEES!



For mer informasjon, følg oss på Facebook:
Vær lur - Opplev kultur

Arr: Porsgrunn Malerklubb, Porsgrunn Frivilligsentral, Tilrettelagte kulturaktiviteter og Enkeltfrivillige

Vi har gjengitt vårprogrammet for Vær lur - opplev kultur for å vise bredden i tilbudet.
Det er fremdeles tid for å delta på noen av arrangementene.

TELEMARKSGALLERIET - NOTODDEN

Torsdag 28. februar
"Det ligger i vår natur" - jubileumsutstilling
Den Norske Turistforeningen 150 år. Utstillingen viser verk fra 1800-tallet som skildrer den norske fjellheimen.

Tog fra Porsgrunn Jernbanestasjon kl. 11.51, retur kl. 16.10
Salg av kaffe og vafler på stedet. Kan ta med matpakke.

SPRITEN KUNSTHALL - SKIEN, Klosterøya

Torsdag 21. mars
"Hold my gaze" - Motomichi Nakamura
Kunstner fra New York, med sin første utstilling i Norge. Utstillingen tar opp temaene: Hva bor i blikk? Hva rommer øyekontakt? Et sekund, to sekunder...

ÅPENT GALLERI PÅ ORANSJE - BREVIK

Torsdag 25. april
4 kunstnere i et arbeidsfellesskap
De jobber innenfor ulike fagområder som; prosesskunst, landskapsarkitekt, musikk og tegneserier. Åpen kafé.

GALLERI OSEBRO - PORSGRUNN

Torsdag 23. mai
"Lengsel" - Åsne Margrete Reiten, jubileumsutstilling
Reiten skaper fantastiske fargerike og symbolrike malerier. De har mange lag og skaper undring og inspirasjon. "Hvordan henger alt sammen?" undrer hun.

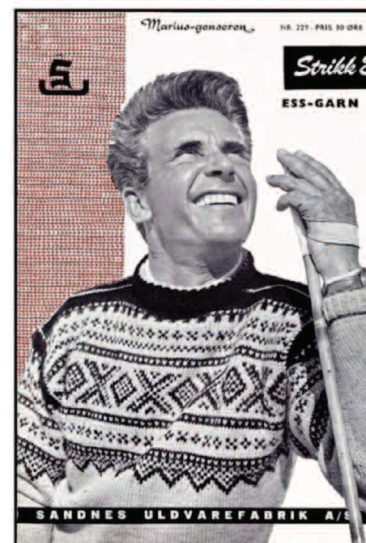
HERREGÅRDEN - LARVIK MUSEUM

Torsdag 13. juni
Vi besøker flotte og ærverdige Larvik Herregård.
Herregårdens hage var også en gang landets største og til inspirasjon til hage til herregårder og gods i hele Norge.

Tog fra Porsgrunn Jernbanestasjon kl. 11.17, retur kl. 15.33
Kafebesøk på "Bedehuset med mat og drikke."

Gjensynsglede

en liten spalte om ting vi kanskje hadde glemt



Glassmester Jan Erik Olsen