



Godt VOKSEN

Et aktivitet- og aktualitetsmagasin



Porsgrunn utgave 01/20





Erland Hansen Optikk AS

Storgata 124, Porsgrunn

Åpningstider: Mandag - fredag 9 - 16:30
Torsdag 9 - 19
Lørdag 10 - 15

www.specsavers.no



Tanche Nilssen

Godt VOKSEN

Et aktivitet- og aktualitetsmagasin

Innhold:

Leder	3
Yoga for alle	4
I seilfly over Nome.....	5
En Godt Voksen tur til Hornocal	7
Kirkens Bymisjon	8
Naturen som spiskammer	9
Drømmen om storfisken	10
Fisk smaker vidunderlig ute!	11
Osedampen - arkitekttegnet vedfyrt badstue på åler i Ælva	12
Tradisjon og trivsel i Bakstehuset	13
De store boligvalget	14
Frivillighetskonferansen 2020	16
Turer i Porsgrunnsmarka	17
Bjørntvedtskauen	17
Ny svømmehall/turgrupper.....	18
Inspirasjonsdager for 75-åringene	19
Den lille trimmen	21
Sykkelpilot - glede i hvert trakk.....	21
Porsgrunns historier.....	23
Digihjelpen - alle skal med i den digitale tidsalder.....	25
Gammel tid i ny utgave Porsgrunn museum og historielaget.....	27
Vikinglaget - vi lever i historien.....	28
Valås - nært og kjært.....	29
Snakkas.....	30

Denne utgaven av GODT VOKSEN distribueres til alle 18 400 husstandene i Porsgrunn.

Utgave:
01/20, 6. mai 2020

Forside:
Foto: Erik Engnæs

Utgiver:
Ansvarlige for magasinet er en gruppe frivillige seniorer som utgjør en redaksjonskomite i samarbeid med Eldrerådet og Porsgrunn Frivilligsentral: Hans Martin Gullhaug, Merete Solstad, Åshild Thune, Ragni Hjelmtvedt, Kjell Jansen, Erik Engnæs, Hans-Petter Teigen.

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
gunnar@bamble.no
Tlf. 90 10 72 22

Trykking:
Erik Tanche Nilsen AS

Distribusjon
Telemark Distribusjon

Et liv som er verdifullt for deg

I Stortingsmeldingen Leve hele livet legger regjeringen for første gang fram et samlet og systematisert arbeid fra kommuner som har funnet nye og gode løsninger for tilbud til eldre. Det handler om å skape et mer aldersvennlig samfunn der eldre kan leve gode liv og delta i fellesskapet.

Reformperioden startet i 2019, og den vil vare i fem år med ulike faser for planlegging, gjennomføring og evaluering.

Alle kommuner er invitert med i læringsnettverk for å dele og lære av hverandre.

Leve hele livet handler om mennesker. Det sentrale er fellesskap, aktivitet, god mat og helsehjelp for eldre over 65 år.

Vi venter med spenning på hvordan vår kommune vil gå fram for å «skape et mer alders-

vennlig samfunn hvor eldre kan være aktive og selvstendige».

Vår målsetting er å lage et aktivitet- og aktualitetsmagasin. Vi er ei gruppe frivillige som to ganger i året deler ut smakebiter fra det mangfoldige tilbudet som finnes i området.

Denne gangen inviterer vi til å lese om informasjonsdager for 75-åringene, reflektere over boform, prøve svømmetur i ny hall, badstube ved Ælva og utforske rolig yoga.

Bli med på opplevelsesturer i byen, ut i naturen, opp i det blå og ut i verden.

Bli inspirert til å bake steinovnsbrød, tilberede måltider med selvfanger fisk eller ville vekster. Hva er viktig for deg?



Foto: Erik Engnæs

Ragni Hjelmtvedt

Tro, håp, kjærighet og mye forsiktighet i Koronaens tid.

Godt Voksen-redaksjonen vil gjøre oppmerksom på at tekstene til dette nummer av Godt Voksen er skrevet før Koronapandemien brøt løs. Magasinet «reklamerer» av den grunn for en del sosiale tiltak som det for tiden ikke er mulig å gjennomføre. Men inspirasjonen kjenner ingen virus! Det er vårt inderlige håp at denne landeplogen svinner hen og dør; og at vi kan SNAKKAS slik vi pleier om ikke altfor lenge. I mellomtiden er det bare å følge de medisinske ekspertenes råd og gå på tur med god avstand, hjemmetrim, digital kommunikasjon og GODT HUMØR!

Yoga er for alle

Godt for sjel og sinn.

Tekst Line Guldahl
 Foto Porsgrunns Dagblad

Du trenger ingen spesiell kropp eller alder for å gjøre yoga. Det handler om å trekke oppmerksomheten innover. Livet og samfunnet har blitt veldig utadrettet. Yoga kan hjelpe deg å være mer til stede i kroppen.

Når du surrer rundt i tankene dine, kjenner på smerte, gruer deg til noe som skal, eller helst aldri vil skje - da er vi ikke til stede i kroppen.

Vi er ikke tankene våre, vi er ikke emosjonene, heller ikke de gamle minnene eller frykten for framtida.

Vi ER sansene våre. Vi ER pusten. Vi ER den langsomme bevegelsen.

Det vi kan trenge mer av i livet er å være «her og nå». En enkel måte å oppleve det på er å legge merke til pusten din, akkurat NÅ. Kjenn hvordan du puster. Føl innpust. Føl det som skjer i kroppen når du puster inn. Kjenn hver eneste innpust. Kanskje du kjenner en utvidelse i bryst og/eller magen?

Så kan du legge merke til utpust. Hva skjer i kroppen din når du puster ut? Kjenn hver eneste utpust! Er det forskjell på innpust og utpust? Kjenn!

Så kan du føle kroppen din. Hvordan

sitter du? Eller står du? Eller ligger?

Kjenn kroppen mot underlaget.

SE rundt deg. Hva ser du? Lukt! Smak det du spiser og drikker.

Pusten og sansene er fine måter å være til stede i kroppen. Føler du deg stresset eller surrer i tankene? Kjenn pusten! Bruk sansene!

En yogatime handler mye om å være til stede i kroppen, pusten og sansene. Det finnes veldig mange forskjellige yogatimer rundt omkring. Jeg holder til i 2. etg. på gamle Tekniker'n på Osebakken i Porsgrunn. Jeg har også yoga for de ansatte i Porsgrunn kommune.

Bevegelse har vært en del av livet mitt siden jeg var bitte lita og ble sendt på ballett som 3-åring. Det har blitt turn, rytmisk sportsgymnastikk, jazz- og moderne dans. Men det var da jeg gikk massasjeutdanning fra 1994 at jeg for første gang oppdaget det å være til stede i kroppen sammen med bevegelse. Der ble jeg introdusert til yoga. Min yogautdanning er fra den gamle skolen: Sivananda Yoga Vedanta. Siden 2003 har jeg hatt yoga som hovedjobb.

Timene har etter hvert utviklet seg til veldig langsomme bevegelser der vi fokuserer dypt innover. Du får tid til å kjenne etter hvordan du beveger deg, hvilke muskler du bruker, om du er stram eller bevegelig. Øvelsene styrker og strekker. Noen øvelser hviler vi inn i, og vi avslutter alltid med en lang og dyp avspenning.

Så går de fleste smilende ut i verden. Velkommen!



I seilfly over Nome

En uforglemmelig opplevelse som mange godt voksne burde unne seg.

Tekst Ragni Hjelmtvedt,
 foto: Sten Arne B Brunsby (t. h), Frode Sveinungen (midt), Erik Engnæs (bunn)

Instrumentenes funksjon er i grove trekk oppfattet og fallskjermen på plass. Og så; «take off». Slepeflyet drar oss bortover gressbanen. Så bærer det opp til 1 000 meters høyde og vi slippes fri.

Til stille vindsus følger vi Victoria langs kanalen, ser Lifjell, Sauherad, Bø hvor jeg en gang bodde, og skya som dekker Gaustatoppen og gir oss litt oppdrift.

Etter to uforglemmelige looper med jorda opp ned får jeg styre alene. Jeg svinger til høyre og venstre, stiger og synker.

På vei inn mot landing ser jeg Lunde sentrum omkranset av vassdrag, åser, hus og gårder. Denne vakre høstdagen oppleves sterkt der vi styrer mot ei smal landingsstripe i den gyllne bygg-åkeren.



Nome flyklubb består av en hyggelig og inkluderende gjeng som gjerne tar imot besøk. Det flyes lørdager og søndager i perioden mai / oktober. For ca. 700 kr kan du få deg en liten opplevelsestur, nok til å kjenne hva seilflyvning er.

Ta turen til Lunde flyplass/Nome, om så bare for å oppleve seilflyvning på nært hold i vakker natur.

Kontaktinformasjon

www.nomeflyklubb.no
 Frode Sveinungen 452 89 936



Trenger du hjelp fra frivillige?



PORSGRUNN
KOMMUNE



Vi har frivillige som er villige til å bidra i den nasjonale dugnad for å forebygge smitte og bistå personer som har behov for hjelp knyttet til Koronasituasjonen.

Eksempler på hva kan du få hjelp til?

De frivillige kan handle og levere mat og apotekvarer til deg samt hente og levere pakker du mottar i Post i butikk.

Hvordan får du hjelp?

Du kan ringe telefon: **35 55 71 55**, mandag til fredag, kl. 11-13. Der sitter det hyggelige mennesker i den andre enden som registrerer hva du trenger hjelp til.

Betaling for varer

Betaling av varer foregår direkte til butikk via netthandel, fakturaavtale eller Vipps.

Generelt

Vi vil gjøre vårt beste for at du skal få hjelp til dine mest nødvendige behov.

Den frivillige vil bistå til handling og henting av de nødvendige varene du trenger og vil levere dem uten å gå inn i hjemmet ditt. (Dette av smittehensyn)

Kommunens arbeid med frivillige er organisert via kommunens Frivillighetsentral.



Den lille trimmen

Bli din indre ballerina, Kupper'n eller brødrene Ingebrigtsen.

Tekst og foto: Åshild Thune

Reklamekampanjer for smarte gym-program som skal få kongerikets innbyggere til å slite av seg overpolstring og komme i bedre fysisk form, ofte mot god betaling, er i full gang. Intet galt sagt om dette. Kjør på!

Men hva med også å utnytte dagliglivets bevegelser? Være en ballerina når du står ved kjøkkenbenken og strekker ut høyre ben med stramme vrister mens du rører i sausen? Eller setter føttene i chaplinstilling til du kjenner rompemusklene svi og ryggen bli rett mens du venter på bussen? Eller balanserer kroppsvekta på ytterste tåledd eller annenhvert ben mens du pusser tennene?

Har du en trapp i boligen, så gi deg et spark i baken for hvert trinn på opptur,

høye kneløft ned. Skal ordne noe i vaskemaskinen eller nederste skuff, løft benet bakut og strekk godt. Runden ved kaffemaskinen om morgenen: Perfekt treningsarena for nakke og skuldre. Vri halsen i alle retninger, skyv kjeven fram til et skikkelig underbitt, rull med skuldrene og ta med deg midjen og magen i samme slengen.

Langvarig sitting i bilen, på møter, ved Pc-en etc, er ingen treningshindring. Du bare strammer og slakker de store rompemusklene samt ditto lår. Minutt etter minutt. Mil etter mil. Bonus: Kuppernlår og bedre underlivsmuskulatur.

Sjøl har jeg et 7-minutters morgen-program som jeg kaller «pilla mi». Ingrediensene er noe av disse øvelsene pluss litt mer for knær og korsrygg.

Du kjenner kroppen din, du vet hvor



det røyner på. Du lager din «pille». Setter du på den rette musikken, får du god hjelp til å være med på Svanesjøen, Kuppern på langsida eller Ingebrigtsen på 5000-meteren.

Kjør på!

En Godt Voksen tur til Hornocal, fjellet med de 14 fargene



Tekst og foto: Inge Jørgensen

Jeg reiste til Iguazu i Argentina og så verdens største fossefall. Det var et fantastisk skue før Andesfjellene lokket og drao. I Salta, nordvest i Argentina, tok jeg inn på Hotel Regidor ved Plaza 9.de Julio, byens midte. Der delte jeg en porsjon tapas og ei flaske vin med skopusseren fra fjellene.

Hans to barn var på universitetet og han tjente til deres utdanning. Livet var ikke lett, men barna ville få det bedre. Som å høre et ekko hjemmefra.

Fra Salta dro jeg nordover, opp i fjellene. Turistbussen tok meg veien opp gjennom Quebrada de Humahuaca. Den lille byen Purmamarca var stolt av sitt fjell med sju farger. Nydelige farger i det fjellet.

En markeds plass hadde mye fin hjemmeindustri. Jeg kjøpte lue og vanter i alpakka. Godt å ha i kalde netter i Andesfjellene så vel som hjemme i Norge.

Fra Humahuaca var veien kort til Hornocal, fjellet med de 14 fargene og et «must» for en reisende. Humahuaca er en liten by med 11 400 sjeler. De blir godt ivaretatt av San Francisco Solano som åpenbarer seg i klokketårnet til rådhuset hver dag kl. 12.

Folk stimler sammen på Plaza Dr. Ernesto Padilla hvor Solano velsigner dem med ord fra en båndspiller og den stive armen kun en kunstig figur kan tilby. Hit kommer folk i rullestol, en eldre kar med krykker, mødre med barn eller barn med mødre, alle turistene for dagen. Solano har noe til dem alle.

I Humahuaca installerte jeg meg i Residencia Colonial, et enkelt pensjonat som ga meg bryllupssuiten med varm dusj.

To ungdommer sørget for turen til Hornocal, Cerro de los quatorse colores, fjellet med de 14 fargene. Ben fra Marocco og Carol fra Saint Maló hadde kommet hit med leiebil. Fjellet åpenbarte seg, tok pusten fra en stakkar og var fantastisk. Her skulle en hatt mer enn god tid, et fjelltelt og vann og mat for en overnatting.

I Humahuaca spiste jeg en Alpakka indrefilet, med vin. Alpakka smaker alltid godt. Cuy, marsvin, Casuela de cabra, geitegryte, trucha de la plancha, grilla oppdrettsørret står også på menyen. En Godt Voksen reisende kan ikke ønske seg mer.

Kirkens Bymisjon

Mindre alene sammen, basert på respekt, omsorg og rettferdighet for alle mennesker.

Tekst: Åshild Thune, foto: Erik Engnæs

Godt Voksen har besøkt Kirkens Bymisjons flott oppussede lokaler som tidligere huset DNB. Her er bankhvelvet blitt lekerom, banksjefens kontor kjøkken og ekspedisjonslokalet kafe og bruktbuikk.

Eventyret startet med TV-aksjonen 2018. Denne førte til at Kirkens Bymisjon i Porsgrunn kunne planlegge en storsatsing til beste for mennesker med behov for tilhørighet, inkludering, arbeids- og språktrening. I august 2019 åpnet de dørene for publikum.

Stedet blir betjent av leder, kokk og arbeidsledere, personer i arbeidstrening og mange frivillige.

Ved vårt torsdags-besøk traff vi en blid gjeng. De kaller seg strikkekafe selv om strikking ikke er noen forutsetning for å delta. Prat, kaffe, god mat, latter og liv preget stemningen rundt bordet. Onsdag arrangeres språkkafe.

Arbeidsleder Anne Sofie forteller at de samarbeider med kommunen på



følgende områder: Psykisk helse og rus-omsorg, «ung-team Nav», et prosjekt rettet mot lavinnteksfamilier, introduksjonsprogrammet for flyktninger.

Forutsetningene for å delta i Kirkens Bymisjons arbeidsaktiviteter, er i all enkelhet at personen selv ønsker å endre sitt liv i positiv retning. Det kan gjelde å kvalifisere seg for jobb, bryte sosial isolasjon, bedre norsk-kunnskapene, få en bedre hverdag. Arbeidstreningstilbudet er rettet mot personer som faller utenfor NAV-systemets arbeidsmarkedstiltak.

I den hyggelige kafeen serveres det gode supper, diverse brødmatt, kaker og kaffe/te/mineralvann. Alt til hyggelige priser.

Den flotte bruktbuikken er noe for seg selv. Her henger klær og tilbehør av god kvalitet, alt rent og pent. Det er stadig trafikk av kvinner og menn som ser etter et godt plagg og folk som gir tøy til gjenbruk.

Butikken og kafeen blir betjent av arbeidsledere, deltakere og frivillige i et herlig og humorfylt samarbeid. Vi ser frivillige i alle aldre, kanskje mest godt voksne, med KB- logoen på brystet

Anne Sofie sier: «Kirkens Bymisjon har mange aktivitetsplaner framover. Folk som har lyst til å bidra, kan ta kontakt. Og vil du, dine venner og familie ha en hyggelig lunsj eller kaffepause i trivelige omgivelser, stikk innom og få med deg en god opplevelse hjem».

Kontaktinformasjon

Adresse: Storgata 141, Porsgrunn.
 Åpningstid 9 -14 tirsdag til lørdag.
 Telefon: 413 64 072
 Facebook:
 Kirkens Bymisjon Porsgrunn.



Naturen som spiskammer

En god mix av gamle tradisjoner, det grønne skiftet og sunn matlaging.

Tekst og foto: Arnfinn Ekmann

I Norge har vi lang tradisjon for bærplukking, men det finnes også mye annet spiselig der ute. Det er blitt mer og mer vanlig å plukke sopp. Interessen for andre ville nyttevekster er også økende. Planter som vokser fritt i naturen er naturlige uten kunstgjødsel og kjemikalier, sunne og smaksrike. Økologisk mat er i skuddet og mer økologisk enn mat som vokser vilt i naturen finner du ikke.

Sesongen er lang, våren er tiden for visse vekster og sommer og høst for andre. Bytt ut spinaten med unge skudd av brennesle eller ramsløk til suppe. Ramsløk er også veldig bra til pestoen. Ramsløk er en plante som lukter som hvitløk, den er en vårplante som brer seg under blomstringa som et hvitt teppe over skogbunnen. Den trives skyggefullt og helst i løvskog. Ramsløk må ikke forveksles med liljekonvall som er giftig.



Løvetann er en plante alle kjenner og blir sett på som ugrass. Både blomst og blader er spiselige, bladene er lik rucola på smak.



Har du bjørketrær innen rekkevidde, kan du om våren tappe mineral- og næringsrik saft direkte fra treet. Super energidrikk!



En annen plante som ble brukt mye i Norge i tidligere tider er meldestokk. Nettstedet Forskerfrø skriver: "En av vårens virkelige delikatesser er meldestokk. En grågrønn og uanselig ugrassplante med en deilig smak som absolutt kan konkurrere med spinat, og som att-påtil inneholder både viktige mineraler (jern) og vitaminer (A og C)."

Ville urter er brukbare til så mangt, Hvorfor ikke lage sin egen urtedram? Slåper, molter, krekling og mange andre kan gi et flott resultat.



Sopp er blitt en favoritt for mange. Sommer og høst er det enkelt å fylle kurven med gode matsopper. Husk å få den kontrollert.

Det finnes nok av hjelpemidler i dag om å høste fra naturen. Bokhandelen kan hjelpe deg med litteratur og på nettet kan finne mye informasjon.

Kontaktinformasjon

Grenland Soppforening v/Arnfinn Ekmann
 Mail: arnf-ekm@online.no
 www.Soppognyttevekster.no
 www.Urtekilden.no

Drømmen om storfisken

En gang i tiden har vel de fleste stiftet bekjentskap med sportsfiske i en eller annen form. For noen av oss har dette blitt en livsstil med turer langt innover vidda eller ut på havet på jakt etter den store fisken og de store naturopplevelsene.

Tekst og foto: Svein Solstad

Som ihuga fluefisker har turene gått til mange fjellstrøk og naturtyper i vårt langstrakte land og gitt fantastiske opplevelser. Vinteren ble brukt til fluebinding, drømmer og planlegging av neste sesong, både på egen hånd og sammen med familie og venner.

Så en dag, etter som årene renner på, kommer dagen for å innse at vinterens drømmer om storfisken og de lange, fine turene, ja de kommer til å forbli drømmer. Kroppen og helsa sier stopp.

Etter en tids forsøk på å lure seg selv til å tro at dette bare er forbigående, er det på tide å innse realiteten og legge forventningene deretter. Prøve å finne

tilbake til barndommens enkle gleder med fiskestanga i vannkanten.

For det er jo det det hele dreier seg om. Spenningen, naturopplevelsen og kanskje til slutt en fiskepinne, eller to i stekepanna.

Vi som bor i Grenland er heldigere enn de fleste. Lett tilgjengelig med bil, sykkel eller buss, ligger fiskemulighetene som perler på en snor.

Midt i byen renner Porsgrunnselva med muligheter for fiske etter laks og sjørret og utover i Bjørkedalen ligger vannene tett inntil veien. Fine vann enten du fisker med meite, sluk eller flue og en fin bestand av ørret, tryte, gjedde, vederbuk og karpe.

Mye god mat, masse spenning og ikke minst når du går litt vekk fra vegen, en flott natur som ikke står tilbake for hva du finner innover i landet.

Langs kysten har vi flotte, lett tilgjengelige fiskeplasser langs Eidangerfjorden, Langangsfjorden, Frier og videre utover mot Langesund. Om våren og forsommeren går sjørreten helt inn i fjæresteinene.

Utover sommeren kommer sei og makrell innover i fjordene og kan gi et spennende fiske med stang fra land.

Finn fram fiskestanga og steikepanna og dra på tur. Får du ikke fisk ved første forsøk, så gled deg over naturopplevelsen og prøv igjen. Skitt fiske!



Fisk smaker vidunderlig ute!

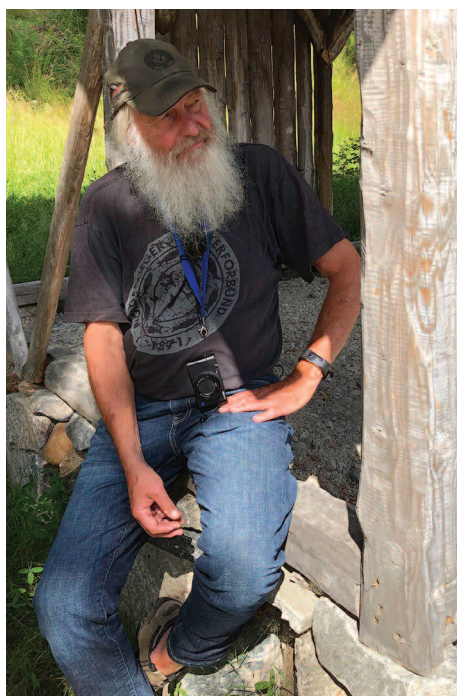
Du drar jo på fisketur for å få fisk, og makrell er vel en av de mest bitevillige som er, når den er der.

Tekst og foto: Svein Solstad

Har du først fått en makrell på land, må du huske på at makrell er en feit fisk og fett er ikke det som holder seg best i varmen. Avliv fisken skånsomt, ta ut innmat og gjeller og legg fisken på et skyggefullt og kjølig sted til du skal tilberede den. Får du først en makrell, er det ofte flere i nærheten. Fortsett å fiske og du har snart til en god middag og mere til.

Makrellen har et fast og smakfullt kjøtt som kan kokes, stekes, grilles, røykes, graves og mye mer, og vil du oppbevare utover vinteren er den fin å lage kaker av som kan fryses ned.

Men, best av alt, er å tilberede makrellen der du har fisket den. I strandkanten, mens sjøen skvulper mot land og måkene svever over på leting etter mat. Skjær ut to fine fileter og strø på litt pepper. Litt øvelse, en god plankebit å skjære på og en skarp kniv så har du



nesten beinfrie fileter. Kanskje har du med et lite glass med ramsløkpure etter vårens sanketurer i sekken, et kokeapparat og en steikepanne.

Smør tynt med ramsløkpure på kjøtt-siden av fisken, smelt en god klatt med smør og vent til det er lys brunt. Legg fisken i panna med kjøtt-siden ned og skru ned varmen litt. La den ligge i ro omtrent ett minutt før du snur med skinnsiden ned og steker i enda noen minutter til fisken er ferdig. Har du tilfeldigvis et beger rømme i sekken, gjør det ikke noe om fisken får surre med et par skjeer rømme det siste minuttet.

Finn fram et par skiver godt brød, legg på litt grønn salat av urter du har plukket på veien og legg fisken på toppen. Ha litt av rømmen fra steikepanna over. Len deg tilbake mens du spiser verdens beste fiskesmørbrød, nyter livet og lar verden seile forbi.

Oppskrift Ramsløkspuré

En fin måte å ta vare på den gode smaken, er å lage pure av den. Vask, rens og grovhakk bladene av ca. 0,5 kg ramsløk og hell i en hurtigmikser sammen med et par teskjeer salt og litt nøytral olje. Kjør til en jevn pure og fyll på tette, rene glass.

Kan fint oppbevares kjølig i flere måneder. Når du plukker ramsløk, så husk på at den ligner veldig på liljekonvall som er giftig.



Osedampen - arkitekttegnet vedfyrte badstue på påler i Ælva

Det er bare å hoppe i det!!!



Foto: Erik Engnæs

Tekst Ragni Hjelmtvedt og Hans Martin Gullhaug

Mye har forandret seg på Osebakken siden Skiensfjordens Tekniske Fagskole ble opprettet under dette mottoet, som også synges i Porsgrunnsangen:

«Klang fra ambolt og svingende hammer, kullrøk fra piper mot sky
 Elven med tauing fra båter og prammer –
 baugen er vendt mot det ny –»
 (Mottoet er trolig et sitat fra Porsgrunnsangen.)

Skolevirksomheten er historie, og bydelen har i stor grad utviklet seg mot «det ny». Områdets fine muligheter for rekreasjon er tatt godt vare på. Nå planlegges det turvei langs Ælva, og de fleste båtene som ferdes på den er for fritid og ferie.

Osebakken Vel har lagt til rette for en grønn oase med brygger, griller, benker,

sandstrand og badstue ved elvekanten. Her er et yrende strandliv på fine sommerdager.

Badstua, Osedampen, det siste av tiltakene som er ferdigstilt på dugnad, har krevd ca. 1000 arbeidstimer. Fyringsved er på plass, organisering av utleie, renhold og annet arbeid løses også med frivillig innsats.

Det er rimelig å leie Osedampen. Inntil seks brukere får plass samtidig, og av hensyn til sikkerheten får ingen badstube alene.

Alle er velkommen, det er bare å ringe Ruben Brønno, telefon 91 14 28 73

Osedampen

Her skulle vi gjerne vært, sier leder for eldrerådet Hans-Martin Gullhaug, men i disse koronatider velger vi å holde oss borte

Osebakken Vel har lagt til rette for allmen bruk av Osedampen. Et veldig bra tiltak også for eldre som rådet oppfordrer Godt voksne til å bruke.

Vi i eldrerådet vil at eldre skal ha mulighet for å ha det litt «gøy» i hverdagen.

Vi kommer tilbake til Osedampen når forholdene ligger til rette for det.



Foto: Sara Gullhaug Grenzfeldt

Tradisjon og trivsel i Bakstehuset

Grenland Husflidslag nyeste tilvekst ligger på Skien Prestegård. Dette vakre fredede bygget som ligger sentralt og lett tilgjengelig i byen, er blitt et arnested for håndverks- og husflidsarbeid. Huset har mange aktiviteter og kurs og er åpent for alle interesserte.

Tekst Heidi Hamadi,

Ideen om å bygge bakstehus og smie i prestegårdshagen ble tatt opp allerede i mai 2014. 600 dugnadstimer og 4 år senere, med solid støtte fra Sparebankstiftelsen, teknisk bistand fra Skien kommune og skulderklapp fra kulturminnevernet, åpnet nybygget med baksteovn og smie.

I fjor høst inviterte endelig husflidslaget medlemmene til bakstekurs. Kursholderne var en gjeng entusiastiske «husflidere», som hadde øvet seg i forveien på steinovnsbaking- noen var mer drevne enn andre. Alle følte nok ikke de var kjempeflinke, men ønsket likevel å dele baksteopplevelsene med flere. Flere helger ble derfor satt av for å kurse interesserte medlemmer i blant annet tradisjonsbakst, urkorn og moderne meltyper, samt klargjøring, fying og etterarbeid ved bruk av steinovn. Hvert kurs gikk over to dager à ca. sju timer.



Foto: Erik Engnæs

Bakstestua er lita, derfor deltok kun tre personer hver gang; alle skulle få prøve seg på både fying og setting av store deiger.

Å forberede steinovnsbakst krever tålmodighet- det tar timer å få god steketemperatur i steinovnen. Denne tiden ble brukt godt- til teori og prat om steinovnsbakst, til å bli kjent med hverandre, til setting av deiger og til



Foto: Heidi Hamadi

Porsgrunnsjentene Erna-Beate Støren, Marte Helland og Anne Karin Hansen som bakte. strikketøyet som enhver «husflider» all-tid har med seg.

I løpet av denne helgen spredte det seg en herlig godlukt i og utenfor bakstehuset; det ble trillet ut grovbrød, julekaker og hvetekaker. På ettervarmen i ovnen stekte vi skillingsboller

Grenland Husflidslags foreningsformål er å formidle kunnskap om tradisjons-håndverk i alle sine former. Trivselen og

den sosiale aktiviteten er sentral.

Husflidslaget håper at de som prøvde steinovnen i fjor høst hadde en fin opplevelse og ønsker å komme tilbake. Bakstehuset står der nå og skal brukes!

Kontaktinformasjon

Se mer om Grenland Husflidslag her:
http://www.husflid.no/lokal_og_fylkeslag/telemark/lokallag/grenland_husflidslag



Foto: Erik Engnæs

Det store boligvalget

Eit lite bu

Er betre enn inkje,

Heime er kvar mann herre. (Håvamål)

Tekst: Berit Elseth

Kanskje du har tenkt på det lenge, kanskje du har tenkt, en gang gjør jeg det. Men det er jo for tidlig nå. Det blir noe annet når jeg ikke lenger har overskudd til å stelle det store huset, holde hagen i orden, når jeg ikke lenger våger meg opp i stigen for å male vindskiene, pusse de store vindusflatene.

For den dagen kommer. Men det er jo lenge til. Likevel kommer tanken kommer oftere. Kanskje jeg skal finne en leilighet eller et rekkehus?

Men å gi opp en huset mitt? Et hus jeg har bygd sjøl, investert masse penger, brukt fritid og ferier på å pusse opp og vedlikeholde, kanskje et barndomshjem? Et hus fullt av minner, et sted barna vokste opp, der vi har levd i tretti, førti år. Alle rommene, stua der sofaen alltid har stått, der bildene hele tiden har hengt på samme plass.

Et hus der vi har hatt familiefester, der barnebarna har boltret seg og funnet gamle skatter, kledd seg ut i avlagte klær som vi hadde plass til å spare på, gamle leker i kasser på loftet. Skal jeg virkelig gi opp alt dette?

Så er det flyttesjauen. Tenk på alt jeg må sortere og pakke, og ikke minst, kaste og gi bort. Hvem vil arve, hvem vil ta imot alle tingene jeg ikke kan flytte med meg? Skal det gamle, arvede skatollet virkelig havne på et loppemarked? Og hvem vil ha metervis med bøker?

Vi eier så mye, så mange ting. Eller er det kanskje tingene som eier oss? Kan vi ikke greie oss med mindre? Minner sitter i hjertet, ikke i bord og stoler. Opplevelsene husker vi, og bilder har vi med oss.



Det er ikke lett å forlate huset og starte på nytt. Men hva viss det gir livet ditt et nytt innhold? Et nytt miljø og nye naboer. Mer tid til å gjøre som du vil? Det beror på deg. Ikke vent for lenge.

Flytt mens du har krefter og overskudd. Grip mulighetene som venter på deg. Gi deg tid og rom for et spennende liv og en god alderdom.



BRATTÅS TERRASSE



ENDELIG ET NYTT PROSJEKT PÅ BRATTÅS!

Moderne tomannsboliger og store boliger i rekke i grønne og solfylte omgivelser!



SALGET AV BOLIGENE ER I GANG!

Innskudd fra kr 2.195.000,- til 2.945.000,-
Fellesgjeld fra kr 2.195.000,- til 2.945.000,-
Totalpris fra kr 4.390.000,- til 5.890.000,-
Felleskostnad per måned fra kr 6.490,- til 8.630,-
Størrelser fra 118,2 til 174,3 m² BRA

Kontakt prosjektmegler for
visninger på byggetoma!



Thomas André Hansen
Eiendomsmegler MNEF
tlf: 98 20 42 24
tah@privatmegleren.no



HEIMGARD
BOLIG



AMUNDSEN BYGG AS



PRIVATMEGLEREN
EITILLAG & PARTNERE



Thure Trykk

brattasterrasse.no

Frivillighetskonferansen 2020

Flinke folk i Porsgrunn står på som frivillige til glede for andre og seg selv.



Tekst: Åshild Thune, Foto: Kai Hansen

Godt voksen besøkte messehallen på Elvespeilet 23/1 -20. Her gikk fotograf Erik og jeg omkring i «minglesalen» blant stands, frivillige og besøkende, snakket med mange og samlet inntrykk av frivilligheten i Grenland. Maken til entusiasme og glede samla på ett gulv, har vi sjelden møtt.

Det er helt umulig for oss å nevne alle de fantastiske foreninger og lag som organiserer og driver frivilligheten i vårt distrikt. Her er alt fra kjente store organisasjoner som Røde Kors, Kirkens Bymisjon, Flyktingehjelpen, Sos Barnebyer, Kirkens Sos til idrett for friske og folk med handicap, sjømannsforeningen, støtteforeninger ved ulike sykdommer, slektsforskning, musikk-korps og mange flere.

Vi stoppa litt ekstra ved to stands som var ukjente for oss:

Den første var Barnas Fredspris (se facebook Barnas Fredspris). Mottoet deres er: Barn Hjelper Barn. (se [www. Barnhjelperbarn.no](http://www.Barnhjelperbarn.no)) Her traff vi en gruppe i ungdomsskolealder som med stor iver fortalte hvordan de samler penger til skolegang for barn i Kenya og Manila. Ved å besøke mottakerstedene, passer de unge, sammen med voksne ledere, også på at midlene kommer dit de skal. De var en strålende gjeng til stor inspirasjon, også for oss godt voksne.

Den andre var Hverdagshjelpen (se facebook: hverdagshjelpengrenland) Dette er en organisasjon hvor fattige familier kan henvende seg anonymt på egen hånd eller via andre. Hverdags-hjelperne, alle frivillige, trår da til med

praktisk assistanse i form av mat, klær, utstyr, leker etc. samt gode råd om andre hjelpetilbud.

De mange organisasjonene hvor frivillige trengs og er hjertelig velkomne, fortjener alle større oppslag i magasinet Godt Voksen enn vi får plass til her. Redaksjonen vil komme tilbake til dette etter hvert.

Resten av konferansen foregikk i Elvespeilets storsal. Her var det foredrag, hilsninger og underholdning.

Ordfører Robin Kåss delte ut frivillighetsprisen. Den gikk i år til Røde Kors besøkstjeneste. Videre ble Hotel Vic hedret med tilgjengelighetsprisen og Litteraturgarasjen med Baug-prisen for nyskaping innen kulturlivet i Porsgrunn.

Bjørntvedtskauen - en perle for folk i alle aldre

Bynære Bjørntvedtskauen strekker seg fra sentrum i nord til Flåtten i syd. Det går stier på kryss og tvers gjennom naturen som veksler mellom gammel gran og furuskog og ett kulturlandskap der gården Gata engang lå. Noen utsiktspunkter er tilrettelagt med benker.

Tekst: Kjell Jansen, foto: Erik Engnæs

Et samlingspunkt er Torvet ved Steilås der to løyper med lett gangbare stier starter: Rundløypene Bjørntvedtrunden (1,7 km) og Gatarunden (3,3 km) er merket med blått på trær.

Tilrettelegging av marka er kommet i stand gjennom frivillige avtaler med grunneierne. Tilbudet er laget for å gi alle som vil ferdes til fots både tur- og naturopplevelser.

Alle tiltak har skjedd ved økonomiske bidrag fra sponsorer. Arbeidet med rydding, merking og bygging av gapahuk er utført av Porsgrunn Rotaryklubb.



Kunstneren Johnny Andvik har fornyet maleriet av «reven».

Markert sti er beregnet for ferdsel til fots. Stiene er greit fremkommelige, enkelte steder har bratte partier.

Parkeringsplasser er merket med kart ved Sykehuset/Aallsgate og ved buss-topp på Flåtten. Bussruten M3 stopper ved Sykehuset og ved Flåtten, herfra starter de blåmerkede løypene fra pil til Bjørntvedtskauen.

Det kommer kart på Servicesenteret i mai. Disse vil bli distribuert i nær-området.

Alle er velkommen til å bruke stiene. Gapahuken er laget for barna i skolen og barnehagene.

Kjølnesbadet og Porsgrunn arena, to fantastiske nykomlinger på Kjølnes

Kjølnesbadet og Porsgrunn Arena, begge innbyr til gode aktiviteter både til vanns og til lands.

Tekst og foto: Hans-Petter Teigen

“Vær lur – gå tur” gruppene hadde fellestur til det nybygde svømme og idrettsanlegget på Kjølnes i forbindelse med åpningsuka.

For de 90 deltagerne startet det hele med en fin tur i et strålende vær rundt om i Kjølnesområdet, ledet an av frivillig turlleder Gerd Kjendalen.

Ved tilbakekomst til anlegget ble vi møtt av kaffe, kaker og frukt servert av kulturavdelingens hyggelige medarbeidere. Idrettssjef Espen Raastad ønsket velkommen og ga en orientering om prosessen fra planlegging til ferdigstillelse av anlegget.

Det er lagt vekt på allsidige og variable bruksmuligheter for å kunne gi et variert og godt tilbud om aktiviteter for alle aldersgrupper.

Svømmehallen er på hele 3071 m² og har 10 svømmebaner. Anlegget er byg-



get opp med senke-heve muligheter for deler av gulvet slik at dybde på bassenget kan varieres fra 0,95 til 2 m. Temperaturen kan varieres fra 28 – 32 grader.

Den nye dobbelthallen er på 2796 m² og kan romme to hele håndballbaner og innehar en senkbar skillevegg og et sammenslåbart tribuneanlegg. For best mulig lydforhold er hallen kledd inn-

vendig med perforerte bjørkefiner og akustikkplater.

Grunnforholdene i Kjølnesområdet er utfordrende i forhold til bygging. I dette tilfellet innebar det at det er benyttet til sammen ca. 5 km med friksjonspeler i grunnen under bygget hvor de lengste er på 70 meter. Til sammenligning kan det nevnes at Breviksbrua på sitt høyeste er 50 meter ned til vannoverflaten.

Anlegget står ferdig og innbyr til fysisk aktivitet på mange områder så nå er det bare å bruke tilbudet for alt hva det er verdt.

En annen mulighet for et godt aktivitetstilbud er å bli med i en av de mange “Vær lur – gå tur” gruppene i Porsgrunn. De går tur en gang i uken og det er ingen påmelding – kom som du er. De finnes turgrupper både i Brevik, Langangen, og på Stridsklev, Borgåsen, Vessia og Midtbyen.

Kontaktinformasjon

For nærmere opplysning ta kontakt med Porsgrunn Frivilligsentral på tlf.: 98 48 36 33/41 74 95 86



Inspirasjonsdager for 75-åringene

Til beste for den enkelte og samfunnet: Porsgrunn kommune vi bidra til å forebygge mer og reparere mindre.

Tekst Sara Lundin

Porsgrunn kommune inviterer hvert år alle hjemmeboende 75-åringene uten større omsorgs- og hjelpebehov til inspirasjonsdager. Dagene arrangeres på Helse – og aktivitetssentrene rundt om i kommunen.

Det betyr at det finnes flere steder og dager å velge mellom utfra hva som passer best med tanke på tidspunkt og lokalisasjon. Det bys også på lunsj, kaffe med dessert og krydres med sang, bevegelse og mest mulig humor. Målet for dagen er å inspirere til å ta gode valg for helsen, i dag og i fremtiden

De aller fleste 75-åringene er spreke og med dette tilbudet ønsker kommunen å ligge i forkant for å "forebygge mer og reparere mindre". Det er det beste for den enkelte og for samfunnet.

Dagene ledes av fysioterapeuter, ergoterapeut og representanter fra brannvesenet. Temaer som tas opp er fysisk



Du får møte fagfolk som kan kontaktes i ettertid. Foto: Anette Herbjørnsen

aktivitet, kosthold, fallforebygging, bolig, hjelpemidler, velferdsteknologi, og brannikkerhet. I tillegg gis informasjon om tilbud innen sosial, kulturell og fysisk aktivitet. Kanskje det er noe av informasjonen og tipsene som er aktuelle for deg nå eller kanskje senere i livet.

Utenom all informasjon vi ønsker å formidle så er nok det viktigste den følelsen du går hjem med. «Livet skjer», og

det kommer alltid å være ting vi ikke rår over. Gjennom å fokusere på det vi kan gjøre noe med, øker følelsen av kontroll over vårt eget liv. DU er til stor grad regissøren av din egen fremtid. Gjennom gode valg kan du påvirke livet ditt i positiv retning.

100% av de som har vært på kommunens helsefremmende inspirasjonsdager for 75-åringene anbefaler dagen til andre. Tre timer fylt med informasjon og inspirasjon med fokus på aktivitet, mestring og livskvalitet.

Årets inspirasjonsdager arrangeres til høsten. Så får du en hyggelig invitasjon fra oss i posten, takke ja da vel, så ses vi!



Lunsj tillages og serveres av personal på Helse- og aktivitetssentrene. Foto: Sara Lundin.

Kontaktinformasjon

For mer informasjon er du hjertelig velkommen til å ta kontakt med Sara Lundin og Sofie Helgedagsrud, tlf. 95 07 66 06, friskliv@porsgrunn.kommune.no.



På alle måter en fantastisk opplevelse. Virkelig inspirerende opplegg! Nyttig og forebyggende!» er en av alle gode tilbakemeldinger fra deltakere på dagen.

Foto: Anette Herbjørnsen

Å skrive for livet - om livet

Hjernen vår produserer historier uavbrutt. Å gi disse ord på papir og skjerm er noe mange synes er vanskelig. Men kom igjen, folkens. En skrivesirkel kan være akkurat det du trenger!

Tekst Åshild Thune og Kari Wingård Foto: Åshild Thune

En gang var vi diktere, alle sammen. Vi var barn og grensene mellom fantasi og virkelighet var ikke skarpt trukket. Vi begynte på skole, vi skulle lære å skille mellom kunnskap og fiksjon, vi skulle lære å skrive riktig. Hvem husker ikke de røde strekene, ordfeil, kommafeil, feil grammatikk, feil, feil, feil? Er det rart at mange av oss fikk et problematisk forhold til å skrive? I tillegg verserte det mange myter, særlig om skjønnlitterær skriving: Forfattere var besjelet med et medfødt talent, og god litterær ferdighet var ikke noe man kunne lære seg.

Men er det hele sannheten? Kan man ikke, som i de aller fleste andre fag, komme sammen og hjelpe hverandre med å skrive så godt som mulig? Hvis man skulle prøve dette, hvordan kan det foregå?

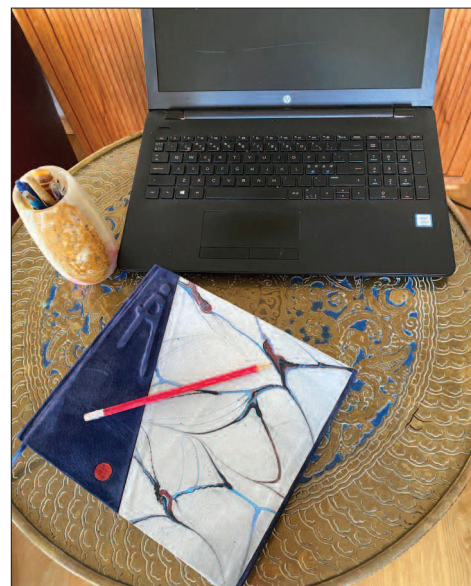
Her kommer et eksempel: 5 personer i forskjellig alder og status hadde en ting felles: De ønsket å skrive skjønnlitteratur. Noen hadde mye erfaring, noen lite. Erfaringene var fra ulike sjanger (barn, ungdom, selvbiografi, kortprosa, romantekst, historie, folkelivskildringer, fantasy). Vi dannet en SKRIVESIRKEL. Dette er en gruppe hvor alle deltar på like fot når det gjelder å presentere og vurdere tekster. Leder ad-

ministrerer treffpunkter og gir alle beskjed om de vedtakene man i fellesskap gjør. Vi møtes annenhver uke, 3 timer. Gruppen bestemmer hva medlemmene skal jobbe med til neste møte: Det kan være en startscene, utdrag fra en lengre tekst, lage et portrett av en person og sette denne i en sosial sammenheng, skrive en situasjon fra fortid til nåtid. Og så videre---

Den teksten hver og en har produsert i ensomhet, blir da mailet rundt til de andre i gruppa. Disse skal lese nøye og gi tilbakemelding til forfatteren: Hva fungerer godt, hva fanger interesse, hvordan kan denne historien utvikle seg? Samtidig se etter hva som kan gjøre teksten bedre: Språklig, logiske sammenhenger, framdrift i historien.

I vår skrivesirkel er alle enige om at vi lærer mye og utvikler vår skriveferdighet. Den ulike bakgrunnen vi har, gjør diskusjonen rik og mangfoldig. Dessuten blir det av og til mye morro, av og til sterkt personlig berørende å jobbe med hverandres tekster.

Skrivesirkler kan være ulike: Man kan samles om spesielle tema, så som barndomsminner, lokalhistorie, selvbiografi, tekster til bruk i aviser og andre media, «bare for skrivebordskuffa», jobbe mot et forfatter-skap. Eller som i vår sirkel: Tema som veksler etter de enkeltes interesser.



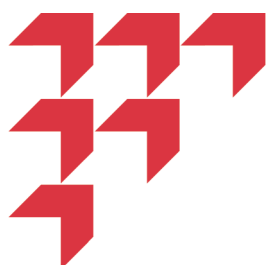
Uansett, kjære lesere av Godt Voksen. Skrivning er super aktivitet hvor hjernen virkelig får kjørt seg, fellesskapet i gruppen blir nært og personlig og man får produsert noe som kan ha varig verdi!

Vil du vite mer om skrivesirkel eller trenger inspirasjon til å komme i gang? Send mail eller ring.

Kontaktinformasjon

Åshild Thune, mail: aathune@online.no
tlf. 932 55 672

Kari Wingård, mail: kw.cfn@online.no
tlf. 974 94 297



Funnemark

– bilforhandler siden 1914

Sykkelpilot - glede i hvert tråkk

Om du ikke fikk oppfylt din drøm om å bli en av luftens helter, kan du nå bli pilot. Fra sykkelsetet.



Tekst: Katrine Sjauset, foto: Erik Engnæs

Med flotte el-sykler med dobbelt-sete foran, har sykehjemsbeboerne mulighet til å komme ut. Muligheter for rundtur i nærområdet, kanskje få besøkt barndomshjemmet, kjenne på regn og solstråler, lukte på blomster og kanskje bare se hva slags forandringer det er i bybildet. Det gir livsglede!

Sykkelpilotene våre er med på å gi mennesker en bedre livskvalitet. Pilotene får selv stor glede av å være med - fordi de hjelper andre og får mange herlige opplevelser sammen med taknemlige mennesker. Dette handler både om frivillighet og gode relasjoner.

Det å være sykkelpilot krever ingen sportslig eller store menneskekrefter. For å bli sykkelpilot gir vi god opplæring, og du får en fast kontaktperson ved sykehjemmet.

Vi har i dag sykkelpiloter ved de fleste

av sykehjemmene i Porsgrunn. Vi ønsker oss flere menn og kvinner til dette gode sykkelmiljøet. Så er du med? Kontakt et av sykehjemmene i Porsgrunn.

Kontaktinformasjon

Aktivtør og kulturkoodinator Katrine Sjauset. Mail: Katrine.sjauset@porsgrunn.kommune.no
Tlf. 35018814/909 68 237



Ansvarlig for sykkel-aktivitetene er; fra venstre; sykkelpilot Anders Walstedt, aktivtør Katrine Sjauset, sykkelpilot Claus Breyholtz og aktivtør Åse Smeland Elseth.

Velkommen til vår nye butikk!



**Bryns
Blomster**

www.bryns.no tlf. 35 51 11 00

Åpningstider Stridsklev:
8-19, lørdag 9-17 søndag 13-17

Interflora

Lik oss på facebook

Velkommen til ny butikk på Stridsklev!



REMA 1000

Porsgrunnshistorier

I serien Porsgrunnshistorier har vi denne gangen gleden av å presentere Cowboy og Indianer - og litt til.

Tekst: Hans Erik Kjeldsen - stolt halv-indianer.

Vi sa jo aldri cowboy og indianer – vi sa kåbbai og indianer. Vi brukte likevel aldri tid på filologiske debatter rundt dette temaet, på Vestsida het det kåbbai og indianer – basta !

Nå skal det sies at det med indianer er noe helt spesielt på Vestsida. Mens vi lekte kåbbai og indianer rundt om i bydelen, visste vi jo at de ekte indianrane kom fra "Stranda" – altså Knarrdalstrand.

Selv er jeg så heldig at jeg har ekte indianerblod i årene – jeg er skikkelig halvindianer – faren min blei født på en divan hjemme i stua i Strandveien 27. februar i 1921 - med navlestrengen to ganger rundt halsen. Min far var farget – fargen var mørkeblå.

Det sies jo at det skal mer enn én kule til en trønder – det tror jeg er riktig. Men når naturen ikke greide å ta reper´n på en nyfødt indianer med "løkka" rundt halsen to ganger - så sier det litt om Strandaindianranes styrke – jeg er kjempestolt av min herkomst og arven fra indianerland – leve "Stranda!

Hva besto vårt indianerliv i – det var selvfølgelig å bygge en leir. Det var viktig å ha tilhørighet til et sted man følte seg skikkelig hjemme og kunne kjenne seg trygg. Vi bygde våre tipier stort sett oppe i Høyås. Vi satte til og med opp vaktlister – ettersom enkelte blant oss hadde armbåndsur – enda de ikke hadde stått til konfirmasjon. Det hjalp imidlertid lite – da de fleste krigerne ikke var i stand til å følge klokka fordi vi ikke hadde klokke.

Det mest obligatoriske for oss var likevel å ordne en skikkelig bål plass. Enhver indianerleir hadde en bål plass hvor stammen samlet seg.

Vi var kjempeflinke til å fyre bål som vi kunne sitte rundt og varme oss, fortelle

hverandre historier og steke poteter. Det største ønsket hadde jo vært et skikkelig stykke kjøtt fra en bison – det var ordentlig indianermat, men det fikk vi aldri. Det nærmeste vi kom var et stykke hvalbiff, men det stakk Sandie – bikkja mi - av med da det var ferdig stekt (det var no´ dritt, men jeg skjønnte jo bikkja jeg – hu var ikke akkurat opptatt av stekte poteter).

Nå skal det sies at alle mine venner var så glad i Sandie (en boxer) at hun var tilgitt lenge før hun kom tilbake – god og mett !

Vi satt altså rundt bålet med våre poteter. Det var om å gjøre å få det ytre laget tykkest mulig – det var det vi syntes smakte best.

Vi visste ikke helt hva som var indianermat, men vi visste at cowboymat var flekk og brune bønner – det fikk vi ikke til ved vårt leirbål. Det var derfor naturlig å prøve og nærme oss det vi trodde var en indiansk livsstil.

Uansett – kveldene var alltid vellykket de dagene " krigerne " hadde henta kokosboller på Marva - det er indianermat det – jeg tror til og med en ekte kåbbai ville deltatt i kalaset.

Jeg vil likevel legge til at det aldri var noen stridigheter når kåbbaiær og indianerær var samla rundt bålet i leier´n for å spise stekte poteter.

Det nærmet seg likevel slutten på en fantastisk epoke i vår barndom – uten at vi var klar over det – endringer kommer som regel snikende.

Nede i Linaesgate var det et ølutsalg. Her arbeidet Sverre Bjaaland. Han leverte øl rundt til utsalgets kunder med sin spesialbygde sykkel. Den hadde varekasse foran – med ett hjul på hver side. Deretter kom ramma med setet til Sverre – for deretter og bli avsluttet med et hjul – altså 3 hjul i alt. Lurer fælt på om



den sykkelen fortsatt finnes – vet du no´, Torstein? Sverre var elsket på Vestsida – han hadde alltid noe hyggelig å si til alle.

Jeg var i Dublin i fjor. Der finnes en nydelig statue av Molly Malone med kjerra si - hun som solgte " Cockles and Mussels – a-live, a-live oh".

Vi burde hatt noe tilsvarende av Sverre – gjerne på Vestsida.

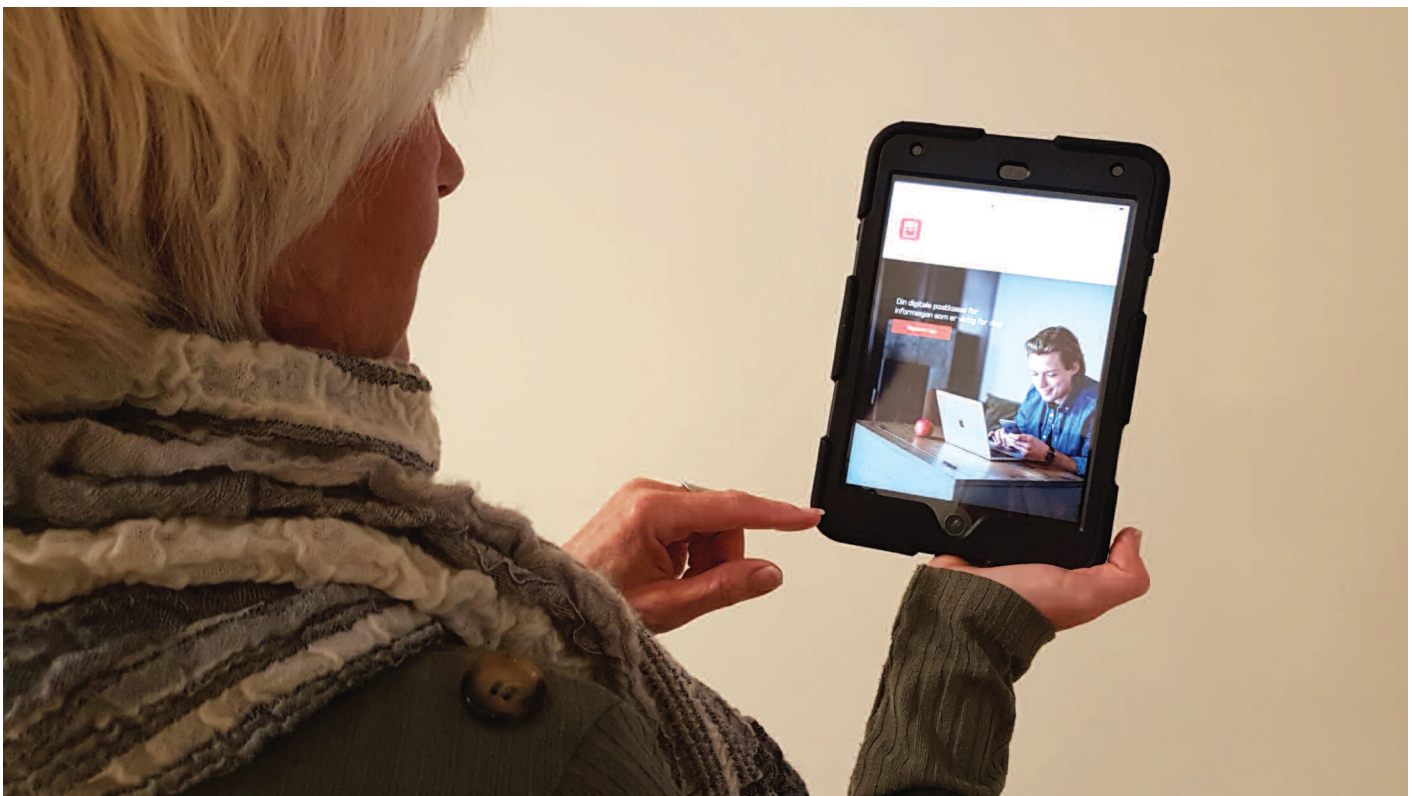
Han sto riktignok ikke og ropte ut sitt vareutvalg, men han var bare så inderlig god – alltid smilende.

Hadde alle vært som Sverre – hadde det vært fred i hele verden.

Ølutsalget blei lagt ned – og "Radio/Televisjon" blei starta opp i de samme lokalene. De stilte ut disse fantastiske nye fjernsynsapparatene i sine vinduer. Apparatene blei til og med skrudd på – til tross for at det ikke fantes noen sending. Likevel sto vi der og stirret på skjermene som bare flimret - vi var helt paralyserte. I stedet kunne vi ha stirra inn i leirbålet vårt og latt fantasien få slippe til som den pleide.

Men nei, vi vendte aldri tilbake til indianerleier´n – bålet var slukket for siste gang.

Dette var nok endeliktet for "Wild West" æraen på Vestsida – både for kåbbaiær og indianerær. Et nytt "bål" var tent – jeg vet likevel ikke om det bålet har tilført oss like mye glede ?



Digihjelpen

Digihjelpen er et tilbud fra Porsgrunn kommune til deg som trenger litt hjelp med det digitale.

Vi hjelper deg gjerne med blant annet:

- Å opprette digital postkasse
- Logge inn på offentlige nettsider
- Sette opp nytt nettbrett/mobil
- Lage e-post
- Finne frem til ulike skjemaer

Vi tilbyr Digihjelp på:

Servicesenteret: mandag – fredag kl. 09.00 – 15.00

Biblioteket: mandag – fredag kl. 10.00 – 15.00 og onsdag kl. 16.00 – 18.00.

Drop-in eller timebestilling.

Servicesenteret
Storgata 153, 3915 Porsgrunn
Tlf: 35 54 70 00

Biblioteket
Rådhusgata 3, 3915 Porsgrunn
Tlf: 35 54 71 70



PORSGRUNN KOMMUNE

Digihjelpen - alle skal med i den digitale tidsalder

Hvordan skal vi godt voksne få det beste ut av de digitale nyvinningene til hjelp og støtte i vår hverdag?

Tekst og foto: Åshild Thune

I tillegg til å ringe, må vi kunne sende tekstmelding, mail, lese informasjon fra myndighetene, svare på henvendelser, bruke nettbank, hente informasjon om dette og hint, etc. Ikke rart at mange av oss sukker tungt i møte med den nye teknologien og henvender oss til slektningene. Hvis vi er så heldige å ha noen vi kan spørre.

Men hør: Her kommer assistanse fra øverste myndighet i kongeriket: Kunnskap- og moderniseringsdepartementet har bevilget midler til grunnleggende digital opplæring for oss alle, kalt Digihjelpen. I Porsgrunn er Digihjelpen et samarbeid mellom biblioteket og kommunens servicesenter.

Godt Voksen treffer Maria Guribye og Kjersti Slette fra biblioteket og Agata Jetz fra servicesentret. De forteller at denne opplæringa, som foregår både på biblioteket og kommunens servicesenter, er et lavterskeltilbud for folk i alle aldre. Du kan droppe innom biblioteket eller servicesentret og gjøre en avtale, ha med eget digitalt utstyr eller bruke kommunen sitt.

Hjelpen er personlig, en-til-en-form. Problemstillingene kan være alt fra «hvordan starter jeg maskinen» til spesifiserte utfordringer. Du definerer selv hva du trenger. Ingen spørsmål er for enkle eller dumme.

Hjelperne gjør ikke jobben for deg, du skal lære. Du får bruke den tiden du trenger til løsningen «sitter» og du kan utføre jobben på data. Maria, Kjersti og Agata poengterer at de har taushetsplikt angående personlige opplysninger. De tipser også til nettstedet Digidel.no.



Her kan du laste ned enkle brukermanualer gratis. Videre til Seniornett som driver opplæring på frivillig basis.

Digihjelpen tar seg ikke av teknisk/maskinelle problemer.

Så folkens: Ingen grunn til å sitte hjemme og rive seg i håret eller krangle med familiemedlemmer når du plages med å mestre data-utfordringer.

Hjelpen er her. Gratis!

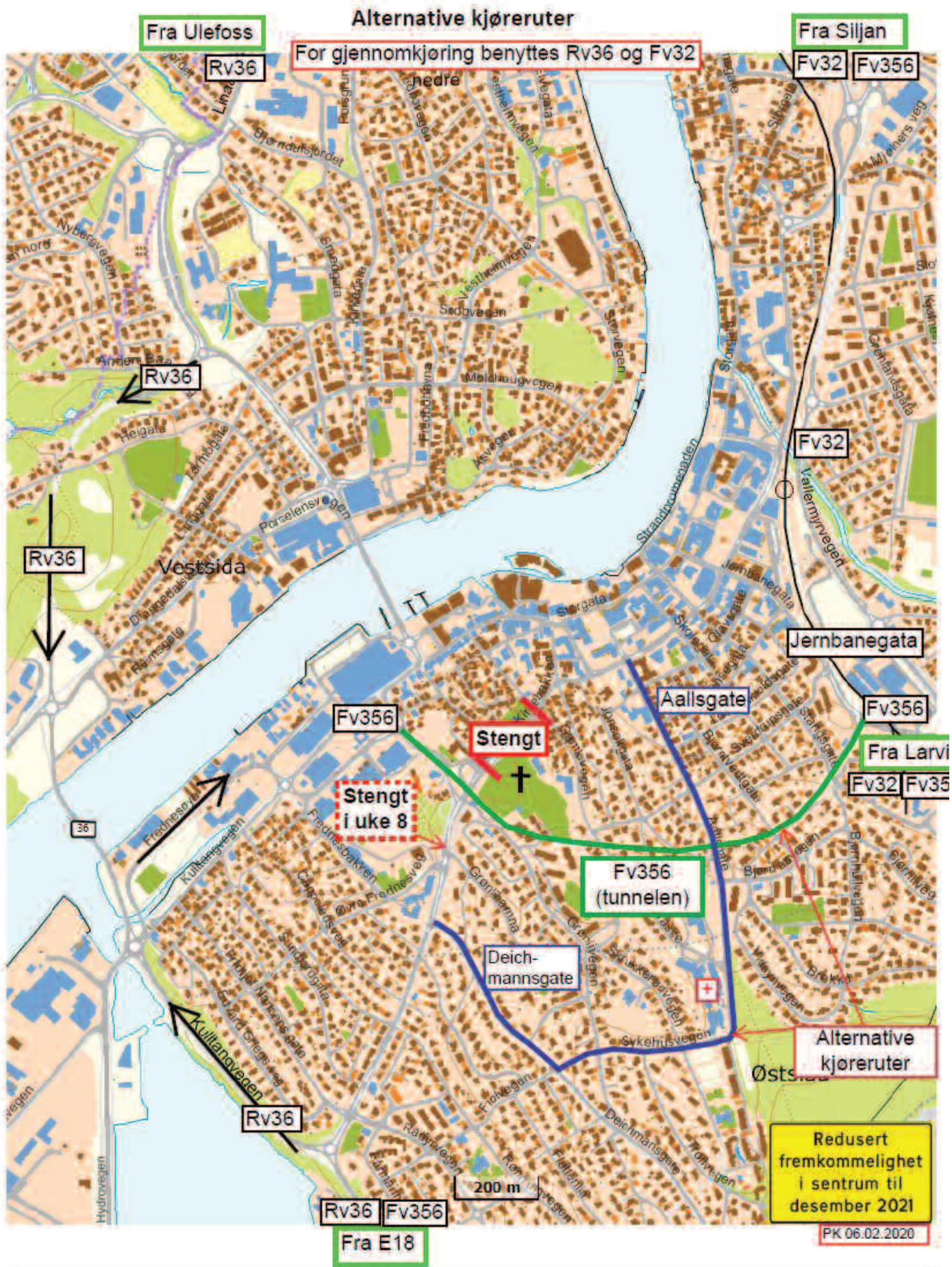
Kontaktinformasjon

Porsgrunn bibliotek: Adresse: Rådhusgata 3. Telefon: 35 54 71 70. E-post: biblioteket@porsgrunn.kommune.no
 Facebook: Porsgrunn bibliotek. Digihjelp: Alle hverdager 9-15 og onsdager 16-19.

Porsgrunn kommunes servicesenter: Adresse: Storgata 153. Telefon: 35 54 70 00. Digihjelp: 9 – 15.

Veiarbeid og trafikkomlegging i Porsgrunn sentrum våren 2020

OPPGRADERING AV SVERRRESGATE - PERIODE: FEBRUAR-APRIL 2020



Kirkebakken er stengt for gjennomkjøring fra 10. februar til sommerferien

Øyekastvegen stenges i uke 8 ved Frednes sykehjem. Vegen åpner igjen uke 9, men det blir redusert fremkommelighet i form av lysregulering og dirigering her frem til mai 2020.

Gammel tid i ny utgave - Porsgrunn museum og historielaget

Alt starter et sted. Porsgrunns historie starter ved Ælva.

Tekst: Torbjørn Nilsen. Foto: Håvard Gjestland

Ved å kjenne vår bakgrunn kan vi skjønne hvem vi er og hvorfor. Ved å forstå dette, kan vi lettere si noe om fremtiden.

Slik er det også med byen vår. Den har en historie som har gjort Porsgrunn til det den er:

Porsgrunns opprinnelse starter ved Ælva. I dagens Porsgrunn finner vi de best bevarte minnene fra «den gang da» i nedre del av byen, nærmere bestemt i museumsområdene: Prestegårdsanlegget med Prestegården, Den Gamle Toldbod, Skipperhuset og Matroshuset, og Sjøfartsområdet med Sjøfartsmuseet.

Museumsområdet med bygninger og innhold eies/leies av Stiftelsen Porsgrunns museene. Selve grunnen og byggene er fredet etter lov om kulturminner og er regulert til museumsformål.

Jeg tror mange porsgrunnsborgere ikke er klar over at det er Porsgrund Historielag som i dag vedlikeholder og utvikler museumsområdene til noe mer enn bare en samling gamle hus.

I 2019 åpnet vi et porselensmuseum i Den Gamle Toldbod. Denne må ikke forveksles med samlingen i Porselens-



fabrikken. Vår samling har blitt til via gaver fra befolkningen og innkjøp på auksjoner. Ved hjelp av frivillige har vi møysommelig katalogisert gjenstander, bygd monterer, gjort samlingen besøksvennlig og satt opp informasjon om den enkelte gjenstand.

I frivillighetens ånd har vi også pusset opp Den Gamle Toldbod og deler av Prestegården. Begge byggene fremstår som rimelig godt vedlikeholdt og egnet for besøk og bruk. Det siste ble tydelig dokumentert under julemarkedet i 2019, besøkt av nærmere 1000 mennesker. Julemarkedet akter vi å videreføre og kanskje utvide.

En målsetting er at begge museumsområdene mer og mer skal fremstå som perler eller lungesom det skal være attraktivt å besøke. Et eksempel

på dette er Grenland Friteaters mange teateroppsetninger i området.

Vi kommer ikke til å glemme at området er historisk og Porsgrunns «vugge», så vi frivillige er i gang med oppussing av noen av byggene i sjøfartsområdet, og vi har konkrete planer om å etablere sjøfartshistoriske utstillinger, planer som strekker seg flere år fram i tid.

Kontaktinformasjon

Stikk gjerne innom og besøk oss, vi har dugnad hver mandag og onsdag 10.00 – 14.00 og er oftest å treffe i Tollbugata 1 ved lunsjtider.

Fredagskaffen/fredagsmingelen i tunet til Prestegården, er åpen hver fredag mellom 11.30 og 14.30. Alle er hjertelig velkommen.

Vikinglaget - vi lever i historien

Kledd i skinn, med hornprydete hjelmer og ruset på fluesopp, stormet vikingene frem gjennom Europa. En myteomspunnet tid vi har et mer romantisk forhold til, enn hva som er virkelighet. Hjelmer med horn og rus av fluesopp er nok mest eventyr.

Tekst og foto: Svein Solstad

Vikingtiden regnes som tiden mellom angrepet på klosteret på Lindisfarne i 793 og slaget ved Stamford Bridge der Harald Hardråde falt i 1066. Europeiske munkar har skrevet om vikingenes brutale plyndringer og om hvordan de ved krig og ran skaffet seg rikdommer, men det er bare en del av sannheten.

Vikingene var også dyktige handelsfolk og bønder som levde i velordnede samfunn der gården og familien var i sentrum.

Handel betydde lange reiser og møte med fremmede kulturer, og vikingene tok med seg inntrykk, skikker og matkultur hjem. Vikingenes matseddel besto etter hva vi vet av mye planter og urter og dagens vegetarianere vil nok nikke gjenkjennende til mye av matseddelen. Vikingene var dyktige håndverkere og skipsgravene gir oss et innblikk i den fargerike og flotte utsmykkingen de omga seg med.



I dag med stadig økende fokus på miljø, samhold og kosthold, er det mange som tiltrekkes av vikingtidens levesett. Rundt om i landet opprettes vikinglag. Samlinger av folk som deler en felles interesse rundt vikingenes kultur og levesett. Hvert år arrangeres vikingmarkeder rundt om der det selges egenproduserte varer som trearbeider, garn, urter

m.m. samtidig som forskjellige aktiviteter er vises fram.

I Grenlandsområdet er det gjort mange funn fra vikingtiden, og i boken «Vikingenes Grenland» fra 2007, hevder historiker Frank Refsdal at «det var like mye her det skjedde som i det nåværende Vestfold».



Med så mye historie i nærmiljøet, er det naturlig at også Grenland har sitt vikinglag. Vestmar Vikinglag har foreløpig sine møter på Langesund Barneskole hver torsdag. Etter hvert vil de flytte aktivitetene til Eik Gård som er en av de eldste gårdene i Grenland og hvor det har bodd mennesker i ualminnelige tider: mellom Stathelle og Langesund.

Vestmar Vikinglag er opptatt av håndverk, dagligliv og verdier og ikke minst se sammenhenger frem til vår tid.

Kontaktinformasjon

Lina Høiseeth tlf.. 941 67 705

<https://www.facebook.com/vestmarvikinglag/>

Valås - nært og kjært

Det er noe ekstra med turmål som har god utsikt. Noen ganger behøver vi heller ikke reise langt for å finne slike godbiter. Den vestvendte åsen Valås på Lannerheia er et slikt sted.



Tekst og foto: Jan Erik Tangen

Valås er blitt et nært og kjært turmål for mange, ikke minst fordi avstanden er kort fra Porsgrunn sentrum. Fra Lillegårds-krysset, nær Moheim, kan en kjøre til toppen av Lillegårdskleivene. På nordsiden av vegen er en liten avkjøring med plass til en del biler.

Gjennom lys og vennlig blandingskog er det merket sti til toppen. Vanlig gangtid er omkring 20 minutter. Det siste stykket er bratt, så der får den enkelte avpasse farten etter egen kondisjon.

På tur til slike utsiktspunkt, er det alltid godt å komme opp til selve toppen. Og belønningen venter; for fra Valås får besøkende en av de flotteste utsiktene i Grenland. I sør kan en se Jomfruland,

deler av Bamblekjærgården, Mølen i Brunlanes, Langesund, Brevik og Eidangerfjorden. Mot vest ser en Bamblemarka og videre deler av Porsgrunn/Skien med Lifjell i bakgrunnen. I klarvær ser en Gaustatoppen.

Valås er furukledd med nakne rabber mot sør og vest. Der er det fint å raste. Åsen har også gapahuk med ildsted.

For de som vil gå lenger enn bare til toppen, kan en fortsette på merket løype nordover og legge turen i buer rundt vannet Sottil.

På tilbaketuren passerer en Lannerdammen før en er tilbake ved parkeringen. Ved begge vannene er det fine rasteplasser.

Sottil og Lannerdammen

Sottilvannet og Lannerdammen er gamle vannverksanlegg. Da Norsk Hydro startet sin anleggsvirksomhet på Herøya i 1927, ble det behov for større vannverk både i Porsgrunn og Eidanger. Porsgrunn begynte arbeidene med sitt nye vannverk i Mjøvann i 1929 for midler lånt av Norsk Hydro.

Kommunestyret i Eidanger satte samme år ned en vannverkskomité. Valget falt på nedslagsfeltet på Lanner. Vannverket skulle levere vann både til fabrikkene på Herøya og innbyggerne i kommunen.

Arbeidene med Sottildammen begynte vinteren 1934/35. Damlengden ble på 64,5 meter. Den 60 meter lange Lannerdammen ble bygd noe seinere.

I serien **SNAKKAS** presenterer vi denne gangen **Kafé K.**

Miljø for musikk, mat, møter og mye, mye mer.



Tekst: Åshild Thune. Foto: Ragnar Sande

På en av byens fineste bryggeplasser ved elva ligger Kafé K, etablert i 1997 av en gruppe kunstnere innen musikk og billedkunst. I 2006 overtok Ragnar Sande og en kompis driften, senere bare Ragnar.

Godt Voksen treffer Ragnar ved et bord i kafeen. Her har han sin faste kontor-plass og kan treffes av alle som vil snakke med ham.

Kafé K er et sted med plass til folk som ønsker å presentere sin musikk for et publikum, arrangere møter, konferanser, offentlige og private sammenkomster og treff av alle slag.

- Kafé K er møteplassen for alle, fra kjente artister til lokale musikere av alle kategorier, sier Ragnar. Han nevner eksempler som Mari Boine, Finn Kalvik, Vamp, Knut Buen, Åge Alexandersen,

Bjørn Eidsvåg, og mange, mange andre. Alle typer foreninger, fra humanitære til motorsykelklubber og venneggienger har hatt sine treff og årsmøter innenfor veggene. Lokalleie: GRATIS med lyd og lys! Konsertinntektene går direkte til utøverne.

Kafé K's lokaliteter består av en konsertsal med garderober og en kafe som også har sommerservering ute på brygga. Ene enden av kafeen blir kalt Kondomeriet, etter en tidligere butikk som holdt til her. Kafeen bistår med mat og drikke til alle gjester. Dyktige kokker lager akkurat den maten og de diettene bestillerne måtte ønske.

Hver helg er det «full rulle» på Kafé K: Blues, jazz, salsa, dans, musikk av alle slag, fra kor til kvending og black metal, teateroppsetninger og livsstilsmesser. I alt er det fra 10- til 15 000 personer innom Kafé K i året.

- Alle er velkommen til å ta kontakt, diskutere og finne den beste løsningen for SITT arrangement, sier Ragnar.

- Vi har ikke forhåndsoppsatt program, arrangørene står selv for publiseringen av sitt tiltak. Dette skjer hovedsakelig på Facebook og der aktørene ellers finner det formålstjenlig.

- Stort sett har vi et voksent publikum, sier Ragnar. -Kvisslag konkurrerer hver torsdag. Billedkunstnere kan få sine arbeider på veggene.

Så til deg som publikummer: Opp av godstolen, ta med en kompis og kom deg til byens antakelig mest allsidige kulturarena. En flott opplevelse venter deg!

Kontaktinformasjon

Facebook: Kafé K, mail: Ragnar@KafeK.no Telefon: 913 77 443. Følg også med på avisenes «Det skjer»-spalter.

Fremtidsfullmakt

Advokatene i Advokatfirmaet Skomvær DA tilbyr hjelp til å utarbeide en fremtidsfullmakt som gir pårørende muligheter til å handle på ens vegne dersom sykdom gjør det nødvendig.

For mange av oss kommer en dag hvor vi er helt eller delvis ute av stand til å ivareta våre egne interesser knyttet til økonomi eller personlige beslutninger. Hvem skal ivareta dine interesser hvis du selv ikke lenger er i stand til det?

Du bestemmer

Fremtidsfullmakt er et dokument hvor du har mulighet til å bestemme hvem som skal ivareta din økonomi og/eller ta personlige avgjørelser på dine vegne hvis du i fremtiden blir alvorlig svekket av for eksempel demens, hjerneskade etter ulykke eller andre uforutsette hendelser.

Fullmakten er et frivillig alternativ til vergemål; Du utpeker hvem som skal ta avgjørelser på dine vegne i fremtiden. Du kan gi bestemmelser om både økonomi, arv og personlige forhold. En fullmektig med fremtidsfullmakt kan gis stor myndighet på dine vegne, så det er viktig at fullmektigen som utpekes er en person du stoler på. Mange foretrekker fremtidsfullmakt, siden vergemålsordningen via Fylkesmannen oppleves som mindre fleksibel.

Fremtidsfullmakten trer ikke i kraft før din fysiske og/eller psykiske helse er tilstrekkelig redusert. Så lenge du er ved dine full fem, gir du ikke fra deg noen makt. Fullmaktens gyldighet kan betinges av at det må innhentes legerklæring som bekrefter at fysisk og/eller psykisk helse er så redusert at du ikke lenger klarer å ivareta egne interesser.

Krav til utforming

For at fullmakten skal være gyldig stilles strenge krav til fullmaktens utforming og innhold. Vi anbefaler at du tar kontakt med advokat for å sikre at frem-



Fra venstre: Geirr Frønes, Elin Folseraas, Stein Martin Helland og Heidi Aspeflaten.

tidsfullmakten er gyldig og dekker dine behov.

Det er umulig å spå om fremtiden. Sørg allerede i dag for å sikre dine ønsker.

Advokatfirma Skomvær DA har advokater som kan bistå med fremtidsfullmakt. Ta kontakt med oss dersom du har spørsmål eller ønsker bistand.

Tlf. 35 93 3 100, mail: post@skomvar.no.



Annonse

