



Godt — VOKSEN

ET AKTIVITET OG AKTUALITETSMAGASIN

Porsgrunn nr. 1/2021





Erland Hansen Optikk AS

Storgata 124, Porsgrunn

Åpningstider: Mandag - fredag 9 - 16.30
Torsdag 9 - 19
Lørdag 9 - 15

www.specsavers.no

Seniorkino

Kl. 12.00 og 12.30



Babykino

Kl. 13.00



Endelig er vi i gang igjen!
Vi inviterer til seniorkino og babykino
hver onsdag.
Ferske vafler og kaffe står klar i kiosken.

Hjertelig velkommen!



Les mer på våre nettsider
www.charlie.no



PORSGRUNN
KOMMUNE

Godt VOKSEN

Et aktivitet- og aktualitetsmagasin

Innhold:

| | |
|--|----|
| Leder | 3 |
| Jeg trenger koret mitt..... | 4 |
| Koronaferie i eget fylke..... | 5 |
| Smittet med Leselyst..... | 6 |
| Nestor - Eldreuniversitet..... | 8 |
| Leve hele livet - i Porsgrunn..... | 9 |
| Borgehaven aktivitetssenter - åpent for alle..... | 10 |
| Kuler og krutt og mye moro..... | 12 |
| Eldredagen..... | 14 |
| Frivillighet..... | 15 |
| Oppslagstavla..... | 16 |
| Bjerg Viks vei..... | 17 |
| Porsgrunnshistorier: Bygdeborgen Slottet...18 | |
| Porsgrunn og omegn Turistforening..... | 22 |
| Porsgrunn i full blomst..... | 24 |
| Mykje lys og mykje varme på Café Hammond..... | 26 |
| Små grep - stor forskjell..... | 27 |
| Fra togspor til turvei..... | 28 |
| Kjells musikkhjørne..... | 31 |

GODTVOKSEN distribueres til alle 18 400 husstandene i Porsgrunn.

Utgave:

01/21, 1. november 2021

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, Åshild Thune, Ragni Hjelmtvedt, Gro Lorentzen, Inge Jørgensen, Erik Engnæs, Hans-Petter Teigen.

Kontaktperson:

Hans Martin Gullhaug tlf. 907 66 670
mail: hans-mg@online.no

Utforming og produksjon

IBamble AS
gunnar@ibamble.no
Tlf. 90 10 72 22

Trykking:

Thure Trykk AS

Distribusjon

Telemark Distribusjon

Endelig tilbake....

Det er nå om lag halvannet år siden forrige utgave av Godt VOKSEN. Som så mange andre tilbud, har også bladet gått i dvale for en periode. Men nå er vi tilbake!

Koronaens tid har vært en tid prega av usikkerhet og forvirring. Fra en dag til en annen blei store deler av samfunnet stengt. Skoler og barnehager lukket dørene helt eller delvis, og mange arbeidsplasser blei flytta hjem til kjøkkenbordet. Restauranter, kulturarrangement, ulike fritidsaktiviteter og reisevirksomhet opphørte.

I løpet av de siste atten månedene har samfunnet langsomt åpnet. Men det har ikke vært noen enkel og rettlinja prosess. Det som er lov den ene dagen, er forbudt neste dag. Og hva er forskjellen på forskrift, forbud, krav og anbefalinger? Og hva er nasjonale, regionale og lokale tiltak til enhver tid? Hva sier Kåss? Hva sier Solberg – og hva gjør hun? Og ikke minst – hva sier assisterende helsedirektør Rostrup Nakstad?

For familier og enkeltpersoner har epide-

mien hatt merkbare følger. I tillegg til nedstenging av store deler av samfunnet, har også den sosiale situasjonen endra seg. Det har vært krav om å holde avstand, omgås få, og ikke ta på folk. Planlegging av reiser og selskapelighet har vært svært vanskelig, og mange fødselsdager og brylluper er utsatt eller avlyst. Ved begravelser og bisettelser har bare få mennesker kunne være tilstede.

Alt dette har ført til at folk i alle aldre har følt seg isolert. Mange har tydd til turer i skog og mark. Hagearbeid, oppussing, surdeigsbaking og Netflix har fått nye tilhengere.

Nå er det på tide å åpne opp igjen. Sjølsagt må vi fortsatt være forsiktige; vaksinere oss og følge de påbud og anbefalinger som gis. Men – vi må også ta opp igjen ulike aktiviteter. Vi må møte mennesker med klemmer og håndhilsing.

Vi i Godt VOKSEN vil gjerne bidra med å åpne lokalsamfunnet gjennom å orientere om ulike tilbud som DU kan være med på.

Gro Lorentzen



Ny: Inge Jørgensen

Ny: Gro Lorentzen

Redaksjonskomiteen, fra venstre: Erik Engnæs, Kjell Jansen, Hans-Petter Teigen, Ragni Hjelmtvedt, Åshild Thune, Hans Martin Gullhaug.

Jeg trenger koret mitt

I løpet av det siste året er det mange som har profilbilde på facebook med denne teksten: Jeg trenger koret mitt. Folk savner sangen og fellesskapet.

Tekst: Gro Lorentzen,
foto: Cedimir Popadic

Korbevegelsen er stor i Norge. Den favner vidt. Vi har store kor og små kor, mannskor, damekor, barnekor og blandakor. Vi har mer og mindre profesjonelle kor med opptaksprøve, og vi har kor som er åpne for alle – ja til og med kor for de som ikke kan synge!

Korsang er sunt. I medisinsk sammenheng er det eksempler på at korsang kan redusere angst og depresjon, bedre lungekapasiteten for KOLS-pasienter og være et godt tiltak i rehabilitering av slagpasienter. Sang gir økt hjerneaktivitet, noe som mennesker med demens kan illustrere.

Mange har sett hvordan mennesker med demens – som ikke har snakka på

lang tid – synger med på kjente sanger. Og de kan alle versene. Sang og musikk er god medisin – uten skadelige bivirkninger.

Men først og fremst innebærer korsang et fellesskap. Når vi sier at vi trenger koret vårt, er det ikke bare sangen vi savner. Vi savner å synge sammen.

Kreativiteten har riktignok vært stor i koronaens tid. Det har vært korøvelser med deler av koret av gangen, det har vært øvelser ute i all slags vær, og øvelser med to meters avstand mellom sangerne. Kor har hatt øvelser på Zoom, og kormedlemmer har enkeltvis sunget inn lydfiler som seinere har blitt spleisa sammen. Men – det blir ikke god kormusikk av dette. Så nå er det håp om å starte opp igjen for fullt.

Siste oppdatering fra Porsgrunn viser at det er mange kor i kommunen:

- Brevik blandakor
- Canto Ammonia
- Canto Libre
- Koret Krutt
- Mannskoret GROMS
- Porsgrunds Sangforening (mannskor)
- Porsgrunn Gospelkor
- Porsgrunn kvinnekor
- Sangkoret Samklang
- Telemark Odd Fellow kor
- Velferdskoret Porsgrunn

I tillegg kommer ulike menighetskor og kor som oppstår mer og mindre spontant. Nabokommunene har også kor. Det er bare å ta kontakt!

Vi synges!



Sangkoret Samklang med god avstand.

Koronaferie i eget fylke

En var frarådd å reise utenlands. Kona og jeg fant reisegleden i eget fylke, i Telemark. Vi tok en sving nedom Agder og bokbyen Tvedestrand, besøkte antikvariatet hvor jeg netthandler og møtte en entusiastisk handelsmann. Et konditori på bryggekanalen ga oss is og kaffe. Hyggelig.

Tekst og bilder: Inge Jørgensen

Fra Tvedestrand gikk veien til Treungen med en stopp i Åmli som gav oss nybakte boller. Vel framme fant vi campingplassen hvor vi hadde bestilt ei hytte med to rom, uten vann og toalett. Enkelt, men tilstrekkelig. Og med en flott plassering med utsikt nordover Nisser.

Treungen har mye å by på. Z-museum er et funn, velutstyrt med både biler og andre kjøretøy, boliger, rom, bruksgjenstander, redskaper og annet fra ulike tidsepoker. En stor seksjon fra krigens dager. Det hele godt organisert og med gode informasjonen. Jo, verdt et besøk.

Jettegrytene ligger sør for Treungen, to strevsomme kilometer fra en parkeringsplass langt inne i skauen. Turen går i et flott landskap.

Vi som liker å gå etter poster på appen **tur.no** kan samle poeng på veien, som ved campingplassen.

Etter Treungen gikk turen nordover. Vi tok Fjoneferga over Nisser. Kabelferga tar tre biler av gangen. Det var kø, det var trivelig, det var mulig å få kjøpt hjemmebrygga øl fra Fjonebrygg.

Oppe i fjellet fant vi en sti som gikk rett opp til Storfjell. Her var det svaberg som i Grenland, bare i en helt annen dimensjon, tre kilometer én vei. Vi blei ellers belønna med en fantastisk utsikt over Nisser. Så langt var det en aktiv ferie.

Over fjellet til Fyresdal hvor bygdemuseet ligger i en fin park midt i bygda. Koselig i Fyresdal. Herfra til Vrådal hvor vi tok inn på Straand Hotell. Her var det helt fullt og koronatiltakene var



omfattende. Sprit, avstand, servering ved bordet, vennlige henstillinger og god service.

Til frokost var det buffet, første dagen med nye koronaregler. Folk førte seg med verdig avstand og stor forsiktighet.

Gjennom Drangedal til Porsgrunn i kjent landskap i sakte fart. Det gjelder å glede seg over naturen.



Smittet med Leselyst?

De som skriver, leser mye. De som leser, skriver mye. Eller hvordan er det? Jeg tror det første er tilfelle, men ikke det siste nødvendigvis. Fint bare å lese!

Tekst og foto: Kirsti Tveitereid

Vi leser for å forstå, eller for å begynne å forstå. Bruksanvisninger, annonser eller innvikla matematiske formler, romaner eller tegneserier. Vi kan ikke annet enn å lese. Men hvordan kan du få leselyst? Jeg har et forslag til sted å begynne neste gang du er i hovedstaden!

Har du sett det store bygget på Solli plass i Oslo: Nasjonalbiblioteket? Ikke alle vet at til tross for det tunge utseendet, er dette et hus der leselysten virkelig blir stimulert.



Kirsti Tveitereid

Huset har Norges minste svingdør, og bak den en åpen hall som så mye annet i dette huset er blitt åpent og tilgjengelig. Slik har det ikke alltid vært. Jeg var bibliotekskolepraktikant der i 1971, da var det et hus for professorer og stipendiater, historikere og kildegransk-



Interiør med røde valmuer (1905). Maleri, Anna Ancher.

ere. Jeg var full av ærefrykt hver dag jeg steget opp de høye steintrappene ved inngangen for å leite fram og hente dokumenter for forskerne.

Dokumentene lå i magasiner nede i de trange kjellerne som det er mange av under bygningen. Det het UB da, det heter Nasjonalbiblioteket i dag. I dag kan du se gratis utstillinger der, høre foredrag, lytte til musikk, lese aviser fra hele landet, treffe venner på Kafè Å.

Det høres kanskje høytidelig ut? Men det er rett og slett eventyrlig å være der. Utstillinger av forskjellige slag, bøker selvfølgelig, bilder, musikk og kart. Nasjonalbibliotekets kartsenter inneholder verdens mest omfattende samling av trykte kart over Norge, Norden og nordområdene. De eldste av disse

kartene er fra 1482. Vakkert utstilt. Den siste utstillingen jeg har fått med meg derfra inneholder noe helt fantastisk etter min mening: Lydklipp, musikk og rett og slett lyder fra Norgeshistorien på øret, samtidig som det kan leses på skjerm. Utstillingen med navnet Opplyst, glimt fra en kulturhistorie viser hvilke lydunivers vi alle har levd i.

For første gang kan alle se og lytte til noen av de unike, mest spektakulære og historisk sett viktige kulturuttrykkene i Norge fra 1100-tallet og fram til i dag. Manuskripter, bøker, filmer, musikk og tv- og radioklipp.

Denne utstillingen er fast. Men så viser Nasjonalbiblioteket ulike andre mer kortvarige utstillinger. Fram til midt i desember kan en la seg berøre av

Gunvor Hofmos stemme, dikt og gripende liv, i en veldig vakker utstillingssal.

Nasjonalbiblioteket gir ut egne bøker, de er fine, artige, smale når det gjelder innhold, de er rimelige, til selvkost kan det virke som. Det gir leselyst. Bøkene finnes i en liten bokhandel ved inngangsskranken.

Kan alle bli glade i å lese? Utfordringen ligger i å finne de riktige bøkene tror jeg. Det gjelder å finne fram til det rette lestoffet til den rette tiden og til den rette personen. Noen trenger veiledning, andre vil finne fram selv.

Porsgrunn har et vennlig, nyoppusset bibliotek, vi har litteraturarrangement gjennom Kvindernes Leseforening, vi har Litteraturgarasjens mange tilbud og Bjørg-Vik dagene, og vi har Ark bokhandel som kan friste oss.



Hos naboene i Skien har de Litteraturohus med støtte fra både Kulturrådet og Fritt Ord, der er det Ibsenhuset som brukes til arrangementene. Grenlands godt voksne kan delta i ALL (Akademiet for livslang læring) som har foredrag og studiegrupper som trigger leselysten.

Som om ikke alt dette var nok, så kan det hende du kan bli smittet med leselyst gjennom andre organisasjoner og foreninger også.

Det sies at Cervantes - dere vet han med fortellingene om Don Quijote, i sin store leselyst til og med leste det som stod på avrevne papirbiter på gata. Nå ligger det ikke lenger så mye lesbart på gata kanskje, med det finnes på nettet! Sjekk nettsider og følg med!

Leselyst kan oppnås mange steder, Oslo har fått et nytt stort bibliotek i Bjørvika, åpent for alle, verdt et besøk, men glem ikke det gamle Nasjonalbiblioteket på Solli plass – også for alle.

Du trenger egentlig ikke reise dit heller – det er bare å taste seg inn på www.nb.no

Nestor

Nestor er et senter for seniorutvikling, også kalt pensjonisthøgskole. Den er knytta til folkehøgskolesystemet i Norge med ulike faglige kurs.

Tekst: Berit Brenden Elseth,
foto: Erik Engnæs

Kursvirksomheten er inspirert av den danske seniorhøgskolen. I Norge starta virksomheten opp allerede i 1979.

Nestor er en stiftelse i samarbeid med Nasjonalforeningen for folkehelse og Norske kvinners sanitetsforening. Det finnes to slike kurssteder i Norge, et i Melsomvik, like utenfor Stokke i Vestfold og et i Sømna på Helgelandskysten.

Det er litt ulike fagtilbud på disse to stedene. Her vil jeg fortelle litt om kursstedet Nestor i Vestfold.

Navnet Nestor stammer fra Iliaden og Odysseen. I dag er det en betegnelse på den eldste og mest erfarne i en krets.

Vi finner et bredt spekter av kurs. Noen er dag- eller kveldskurs. Disse er hva de kaller folkeopplysningskurs og er kostnadsfrie. De fleste kursene går over flere dager. Eksempler på disse er filosofi, litteratur, kunsthistorie. Mer praktisk retta er kurs som dataverksted, eldre-råds kurs og bridgekurs. På flere av kursene er det ekskursjoner i østlandsområdet.

Kursene som strekker seg over flere dager omfatter innkvartering og felles måltider. Nettopp fellesskapstanken er sentral for Nestor. I tillegg til faglig læring og refleksjon er samvær og samtaler viktig for deltakerne. Om tilbudet skriver de: «Dagene på Nestor handler om å utvide sin horisont, lære mer, oppleve og oppdage og kanskje undres over hvordan det er å være menneske i vår tid».



Kursstedet i Melsomvik i Vestfold er en kort biltur fra Porsgrunn. Jeg opplevde en hyggelig atmosfære der med hyggelige lokaler, flotte hotellrom og den vakre og ærverdige Villa Åsly, der måltider inntas og hyggelig samvær foregår i vakre salonger.

I tillegg til kursene i Vestfold arrangerer også Nestor kultureiser til inn- og utland. Det kan nevnes at Norden er under planlegging.

Alle kurs, foredrag og reiser holder høy kvalitet med lærere og foredragsholdere som har solid fagkompetanse. I tillegg til den faste staben har kursstedet flere frivillige hjelpere.

Kursene er åpne for alle og det er ingen aldersgrense.

Takk til rektor og daglig leder Terning Dahl-Hansen og kurs- og markeds-koordinator Nina Birgitte Røed Borgenvik for interessant orientering om et flott tilbud til oss som er godt voksne.

Takk også til rektor på Nordnorsk pensjonistskole på Sømna, Geir Nydahl, som fortalte om dette kursstedet.

Du kan lese mer om kursene her: www.nestorkurs.com

Leve hele livet - i Porsgrunn

Leve hele livet er en kvalitetsreform for eldre. Det er en nedenfra- og opp reform, som skal mobilisere bredt i lokalsamfunnet.

Tekst: Per Gunnar Disch

Porsgrunn kommune arbeider nå med planer og tiltak for å nå målsettingen om et aldersvennlig samfunn. Eldrerådet i Porsgrunn er sentral i dette arbeidet.

De fleste eldre i Porsgrunn lever gode liv. De former sin hverdag, de er aktive og deltar i sosiale fellesskap. De bidrar med viktige ressurser i frivilligheten, for familie og venner og i nærmiljøet.

Alle eldre bør fortsatt ha disse gode hverdagene når helse svikter. Dette innebærer at kommunen må ha gode og tilpassede helse- og omsorgstjenester. Men det er ikke tilstrekkelig. For å lykkes må framtidens eldrepolitikk også omfatte andre forhold i kommunen som tilgjengelighet, tilpassede boliger, et variert kulturliv og tilrettelegging for deltakelse i ulike aktiviteter.

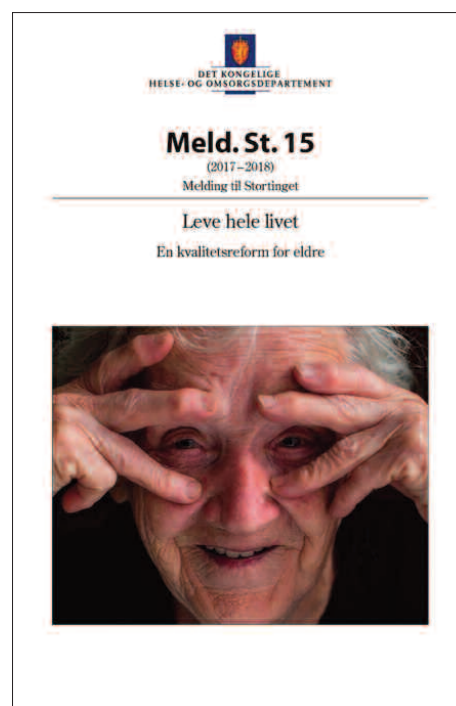
Leve hele livet ble vedtatt i Stortinget i 2018, og skal implementeres i kommunens planverk innen 2025. Refor-

men har fokusert på følgende fem innsatsområder:

- Tilrettelegging for et aldersvennlig samfunn
- Aktivitet og fellesskap
- Mat og måltider
- Helsehjelp
- Sammenheng i tjenestene

Reformen understreker medvirkning og samarbeid i utforming av eldrepolitikken i kommunene. På dette laget er ikke bare politikere og administrasjon. Viktige medspillere er innbyggere, tjenesteytere, brukere og pårørende. Frivilligheten spiller en viktig rolle sammen med eldrerådet og samarbeidsrådet for personer med funksjonsnedsettelse.

Eldrerådet i Porsgrunn har en sentral oppgave i arbeidet med planlegging og implementering av reformen. Dersom du har synspunkter på utvikling av en aldersvennlig kommune, oppfordrer vi deg til å ta kontakt med lederen av eldrerådet, Hans-Martin Gullhaug;
 Epost: hans-mg@online.no
 Telefon: 90 76 66 70



Vil du lese mere om Leve hele livet, finner du Stortingsmeldingen på Regjeringen.no. Om du ikke har tilgang på data og trenger en papirversjon, kan du ta kontakt med Per Gunnar Disch ved Senter for omsorgsforskning, Universitetet i Sørøst-Norge på telefon 90 25 89 54.



Leve hele livet, damer og jente på teselskap, foto: Inge Jørgensen

Borgehaven aktivitetssenter - åpent for alle

Borgehaven Bo- og rehabiliteringssenter har et aktivitetssenter med mange tilbud. Kaféen er hjertet i huset. Senteret ble åpnet i 2006, og kan benyttes av alle.

Tekst: Hilde Hagen, foto: Erik Engnæs

Med utgangspunkt i hva folk som bodde i eller rundt Borgehaven interesserte seg for, ble etter hvert flere og flere aktiviteter satt i gang. Det var engasjerte enkeltfrivillige, lag og foreninger som sammen med de ansatte laget samarbeidsavtaler.

Det ble tidlig etablert et Brukerråd, som i dag består av to beboere, to pårørende, to naboer og to ansatte.

Målet for Brukerrådet er å fremme trivsel for alle brukere og sikre at aktivitetene er i tråd med hva disse ønsker seg.

En annen målsetning er å inkludere og

rekruttere nye frivillige samarbeidspartnere. I dag spenner aktivitetene fra kryssord-klubb, senior-sjakk, male/tegneatelier, «Grønn glede» og seniordans. Brukerrådet arrangerer selv en del faste tilbud gjennom året, slik som sommerfest, julebord og juletreffest.

I 2019 hadde vi 26 samarbeidsavtaler. Det var i gjennomsnitt 1723 personer i





faste aktiviteter pr. måned. Vi lager oftest samarbeidsavtaler der lag eller forening låner gratis lokale mot at de må gi tilbake ressurser i form av oppvaskhjelp i kaféen, hjelp ved større arrangement, deltagelse på dugnad eller

underholdning på arrangement. Noen få betaler leie.

Det oppfordres til å ta kontakt for å få mer informasjon om tilbudene, og vi er åpne for nye aktiviteter:

Jeg har lyst til å trekke fram tilbudet «Grønn glede» som er et samarbeid med en nabo-barnehage. Her møtes barna og noen eldre som bor i Borgehaven eller i nærmiljøet til treff der det blir sådd, vannet og gravd opp for eksempel poteter. Høsten 2019 kunne vi tilby vår egenproduserte potetsalat på hagefesten på sensommeren - da var vi stolte!

På grunn av korona har aktivitetssenteret vært helt eller delvis nedstengt siden mars 2020. Kaféen er normalt åpen mandag-torsdag 09.30-13.30.

Vi ønsker alle velkommen til et variert aktivitetstilbud og et hyggelig møtested i Borgehaven!



Kontaktinformasjon

Følg oss på Facebook-sida til Borgehaven Aktivitetssenter, der oppdateres tilbudene.

Ta gjerne kontakt pr. e-post med aktivitetsleder: hilde.hagen@porsgrunn.kommune.no.



Kuler og krutt og mye moro

Eidanger Jeger-og Fiskerlags store, flotte anlegg mellom bratte telemarksknauser i Langsveien 36 er et sted for langt flere enn de som liker å skyte og å fiske.

- Tekst: Åshild Thune, foto: Erik Engnæs.

Godt Voksen tok turen gjennom korke-trekkeren på gamle E-18 og ble etter hvert møtt av et herlig smell og dunder, hyggelige folk og snusende hunder på anlegget til Eidanger Jeger- og Fiskerlag.

Denne skribenten har lite greie på skyting og jakt, ikke særlig mye på fiske heller. Men synet av store skytebaner, et hyggelig klubbhus, mange menn og noen kvinner med sikra gevær over aksla, gjorde oss skikkelig imponert.

Vi gikk inn i klubbhuset hvor skytterne i tur og orden fikk utdelt ammunisjon. Der traff vi Hanne Lauritzen bak

skranken, (midt i bildet under) etter hvert også formann Rune Lauritzen. Hanne forteller at laget har 750 medlemmer, folk i alle aldre, kvinner og menn, barn og unge. Her er aktiviteter for alle innenfor et bredt område av jakt, fiske og friluftsliv. De erfarne lærer opp de yngre.

I tillegg til anlegget på Eidanger har laget to fjellhytter og et flott jaktterreng hvor det også er gode fiskevann.

Lagets aktiviteter er skyting med hagle og rifle, leirdueskyting, jegerprøve, storviltprøve, jakt med og uten hund, fiske. Her er også egen damegruppe og ungdomsgruppe.





Laget ble startet i 1950. Med iherdig dugnadsinnsats, har det blitt til hva vi ser i dag. Hanne og Rune sier at man ikke må drive verken jakt eller fiske for å komme hit. Det holder å kunne koke kaffe, sier Rune.

Liker du å prate, enten det gjelder jakt- og fiskehistorier, samtale om livets gang, eller bare at du kjenner deg litt ensom, ta kontakt. Vi har plass til alle, kom som du er.

Vi besøkende opplevde miljøet som positivt, humørfyllt og inkluderende.

Så Godt Voksen-lesere, ikke minst dere mannfolk som ikke alltid like lett finner et nytt miljø når jobben er tilbakelagt, ta en tur langs gamle E-18, og hils på!

Kontaktinformasjon

Formann Rune Lauritzen,
t: 92 45 51 96, lauritzn@sf-net.no

Kvinnekontakt:

Aina Leines, t: 92 01 49 65,
aina.skjerdal69@gmail.com

<https://www.njff.no>

Facebook: Eidanger jeger og fiskerlag.

FN's Internasjonale Eldredag 2021

Eldreprisen for 2021 på kr. 10.000 tildeles Porsgrunn og omegns Turistforening.



Fra venstre; Jan Hansen, Knut Ahlbom og Robin Kåss.

Tekst: Ragni Hjelmtvedt,
foto: Hans Martin Gullhaug.

Porsgrunn Eldreråds leder, Hans Martin Gullhaug, ønsket frammøtte velkommen. "Nå er det viktig at vi kan samles igjen. Mange eldre har vært ensomme i denne tida".

Prisvinneren er en organisasjon som gjennom mange år har gledet seniorer med arrangementer i friluft. Prisen er en påskjønnelse for målrettet arbeid med å aktivisere befolkningen og en oppmuntring til å fortsette.

Eldrerådet håper prosjektene blir

videreutviklet spesielt med tanke på seniorer:

Eldrerådet er viktig så ordfører Robin Kåss. Det bidrar til sosial aktivitet. For kommunens arbeid under pandemien var rådets medvirkning helt grunnleggende viktig for å få så stor prosentdel av eldre i Porsgrunn til å vaksinere seg. Snart vil alle over 65 år få tilbud om gratis influensavaksine. Eldrerådsleder tar det første stikket. Følg eksempelet!

Bjørn Bremdals foredrag, illustrert med filmklipp fra 1900 og fram til vår digitaliserte tid, ble meget godt mottatt.

Han viste lokale filmsnutter om tyske soldater, Milorghytte, prøveskyting i 1945, byfilmer, livet på Ælva, bedrifter, tog, buss, bane og kino. Eksempler på lokalt stoff i Filmvisa, NRK, forfilmer, sport, Barnas Dag og Krustsjov på Herøya.

Publikums reaksjoner viste at de kjente igjen historiene fra fortida. Det kunne heller ikke være tvil om at gjestene hygget seg. Praten gikk livlig rundt delikat dekkede bord. Lapskaus, bløtkake og kaffe smakte!

(Les også artikkelen om POT av Jan Hansen side 22)

Frivillighetskonferansen

Frivilligheten er en av de viktigste bærebjelkene i vårt lokalsamfunn, og Frivillighetskonferansen viser kommunens takknemlighet, sa ordfører Robin Kåss ved åpningen av konferansen.

Tekst: Ragni Hjelmtvedt

Mottaker av Frivillighetsprisen 2020, VERA PEDERSEN, er en verdig vinner.

En ekte hverdagshelt og ildsjel som i 47 år med uselvisk engasjement har gitt hjertevarme, omsorg og hjelp til sine medmennesker.

I de seinere år har hun som husmor på Varmestua for vanskeligstilte servert utallige middager, levert tonnevis med klær og vært en livsveileder.

Vera er et fremragende eksempel på hva enkeltmenneskers frivillige engasjement betyr i et lokalsamfunn.

Vinner av Eldreprisen 2020, LARS MAGNE KLOVNING, er utrettelig i sitt arbeid for å få alle oss andre opp av godstolen og ut i by og natur. Prisvinneren har vært med på å etablere, utvikle og drifte turorienteringsprosjekter som Porsgrunn Grønne Turer og Stolpejakten.

Tilbudene er spesielt tilrettelagt for mennesker med redusert mobilitet.



Vera Henriksen og Lars Magne Klovning. Foto: Hans Martin Gullhaug.

Årlig er flere tusen på jakt etter stolper rundt om i Porsgrunn kommune. Den eldste stolpejegeren i 2020 var 90 år. Selv fylte Lars Magne 80 år dagen før prisutdelingen.

Konferansens inspirator var TV-personligheten Leo Ajkic. Han fortalte engasjert om de ulike miljøene han som ny i

Norge kom inn i, og hva som gjorde de frivillige lederne han møtte til store forbilder.

For øvrig bød kvelden på varierte kulturelle smakebiter fra lokale aktører. Som avslutning sang Porsgrunn Kvinner What the World needs now is love, sweet love.



Kirkens Bymisjon; mannekeng-opppvisning av gjenbruksklær, foto Hans-Petter Teigen.

BLI TRYGG PÅ NETT OG MOBIL



Seniornett Grenland og Porsgrunn Frivilligsentral samarbeider om å gi et tilbud til seniorer om å bli trygge brukere av pc, nettbrett eller mobil. Ønsker du å vite mer om hva Seniornett kan hjelpe deg med i trygge og gode omgivelser, - da er du velkommen til Meierigården i Porsgrunn, inngangen mot Folkets Hus, følgende datoer:

Høst 2021

Onsdag 24 nov. kl. 11.00 – 14.00.

Vår 2022

Onsdag 26 jan. kl. 11.00 – 14.00

Onsdag 23 feb. kl. 11.00 – 14.00.

Onsdag 30 mars kl. 11.00 – 14.00.

Onsdag 27 apr. kl. 11.00 – 14.00.

Onsdag 25 mai kl. 11.00 – 14.00

Tilbudet er drevet på frivillig basis og har ingen kostnader.

For nærmere info. kontakt:

Einar Moen, tlf.: 906 588 24, eller mail: seniornett.grenland@gmail.com

Seniornett Grenland & 

Vær lur – gå tur, sammen med andre!



"Sammen om et aktivt Porsgrunn"

Hei! Har du lyst å gå tur sammen med andre?

For ukentlige turer kan du møte opp på følgende steder:

| | |
|-------------|---|
| Langangen: | mandager kl. 10.00. (Snarkjøp Langangen) |
| Midtbyen: | mandager kl. 12.00. (Meieritorget) |
| Borgeåsen: | tirsdager kl. 11.00. (NRK bygget) |
| Stridsklev: | tirsdager kl. 11.00. (Flåttenjordet) |
| Vessia: | onsdager kl. 11.00. (Kirketjernet v/ PP-senteret) |
| Brevik: | onsdager kl. 10.30. (Ankerplassen kafe) |

Løypetype: Turene går i lett terreng på stier og asfalt med innlagt kaffepause underveis eller et kafebesøk ved turens slutt. Turenes varighet ca. 1-1,5 timer. Ingen påmelding – kom som du er.

Hilsen frivillige turledere

Vær lur – gå tur
arrangeres av:



Velkommen til Porsgrunn bibliotek!

Hos oss får du både gode bøker og gode opplevelser. Noen av våre tilbud er:

Bokpraten

Bli med på en halvtimes reise i litteraturen hver torsdag kl. 12. Bibliotekets ansatte presenterer bøker som gleder, utfordrer og engasjerer. Her er det mange gode lesetips å hente.

Lørdagsuniversitetet

Lørdagsuniversitetet er et samarbeid mellom Universitetet i Sørøst-Norge og lokale bibliotek. Foreleserne er forskere som er ansatt ved universitetet og som presenterer et populærvitenskapelig foredrag på ca. 1 times varighet.

FOREDRAG VIDERE

30. okt. kl. 13: CO2-fangst i sementindustrien.

Hvordan foregår CO2-fangst på en sementfabrikk? Hvorfor gjennomføres dette i akkurat den norske sementindustrien? Hva er mulige konsekvenser av fullskalafangst ved Norcem sementfabrikk i Brevik?

27. november kl. 13: Fisk & Chips og kald pils: Natureksporten fra Norge i det moderne gjenombruddet i Nord- og Vest-Europa ca. 1850-1914.

Følg med på www.porsgrunnbib.no eller Facebook for datoene for våren 2022.

Søndagsåpent bibliotek

Hver søndag fra 1. oktober - 1. april holder biblioteket åpent kl. 11-15. En fin anledning til å lese ukas aviser og tidsskrifter, ta seg en kaffekopp og finne en god bok å låne med hjem.

Meråpent bibliotek

Fra 1. oktober kan man få tilgang til biblioteket kl. 07-23 hver dag. Les mer på:

<https://porsgrunnbib.no/merapent/>

Bjørg Viks vei, biografi

Hvordan var Bjørg Viks vei gjennom livet? I biografien hennes sønn Lars Vik har skrivi, kan vi lese at den foregikk på sykkel. Det var sykkelen som ga henne den friheten hun satte så høyt.

Tekst: Inge Jørgensen

Porsgrunnsforfatteren Erik Jensen har en tekst om det. «Rak i ryggen, håret, i knute, mørk, stram, nikker til høyre og venstre Hvor er hun på vei? Om morgenen, fra vest til øst, til redaksjonen, Porsgrunns Dagblad Seinere til Wintersgate, til kontoret Der hun samler sine bokstaver, sine setninger, sine fortellinger, Om - oss.»

Lars Vik er en modig maur. «Leser du dagbøkene mine, Lars? Jeg har sett alle advarslene dine, mamma. Men du leser dem likevel.» Å lese sin mors dagbøker krever et visst mot, særlig når det er Bjørk Vik som har skrivi dem.

Lars skriver nært, ærlig og vakkert om sin mor. Denne kvinnesakskvinnen som allerede i tidlig alder framstod som en arvtaker etter Betty Kjeldsberg, Oda Krogh og Cora Sandel. Likestilling og frihet var hennes sak, og å kunne skrive, skrive godt.

Noveller skulle bli hennes vei ut til folket. Novellesamlingen «Det grådige

hjerte» fra 1968 ble hennes første store suksess.

Den fikk bred, positiv omtale og mange lesere. Noen gledet seg stort over de erotiske partiene, mens andre nær tok sin død av dem.

Hvor vidt de handlet om «oss», som Erik Jensen skriver, skal være usagt, men vi «Godt Voksne», bør ha særlig kompetanse på å vurdere det.

Gro Bjørntvedt ga terningkast 6 i TA, jeg slutter meg til.

Bjørg Viks vei av Lars Vik – Cappelen Damm – 392 sider



Porsgrunnshistorier: Bygdeborgen Slottet i Bergsbygda

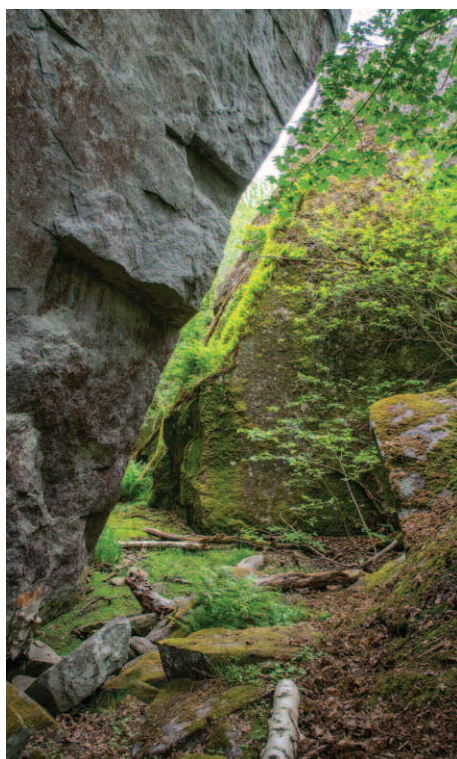
Slottets spennende historie er sterkt knytta til det trolske landskapet på stedet. Ta deg en tur, eventyret venter.



Tekst: Kari Wingård, foto: Erik Engnæs.

En livskraftig stamme har holdt til på Slottet. I eldre steinalder og litt ut i yngre steinalder fulgte menneskene dyre-trekk og levde som nomader, og oppholdt seg her i perioder. Seinere blei menneskene fastboende, og dyrka jord og hadde husdyr. Det er funnet tegn på at de etter hvert lagde frittliggende boliger ute på flatmarka, der det nå er jorde.

Slottet er en gedigen steinkoloss med steile fjellvegger, formgitt av naturen. Ved foten av fjellet er det utoverhengende hellere. Hellerene bruktes som boliger for mennesker i steinalder og videre fram gjennom bronsealder og jernalder, fra 2500 år f. Kr. fram mot vikingtid 800 år e. Kr.



«Iskjelleren», perfekt for oppbevaring av slakt.



Østhelleren, arkeologene antar at i yngre steinalder var dette slakterens plass.

Dette fjellet var dertil godt egna som tilfluktssted. Ved å klatre opp, kom menneskene i trygghet for fiender. Ei bergskorte mot sør er eneste stedet å komme opp, ovenfra er skorta enkel å forsvare. Denne klatreruta er nedslitt, og vi må tru at den har vært prega av sammenhengende bruk siden det bodde folk her. Fra toppen har man oversikt over fjordløpet. En fordykning der oppe har alltid vann, også i tørre somre.

Arkeologer undersøkte området på 1950-tallet. Overveldende rike funn forteller om en fjern fortid. Jeg vil her beskrive de fire hellerne der folk har bodd og virket.

Boplassene

Østhelleren er 12 m lang, lav under «taket» og gir bra ly. Rett ved er en dyp myrlendt kløft. Sola kommer ikke helt til, og her er kald gjennomtrekk, et egnet sted å oppbevare kjøtt. Arkeologene kalte kløfta for «iskjelleren»

(bildet til venstre). I kløfta og østhelleren blei funnet mengder med beinrester både fra husdyr, skogsdyr, sjødyr og fugler. Det blei også funnet 200 potteskår, de fleste var store forrådskar. Forholdene ga grunnlag for antakelsen at i østhelleren holdt stammens slakter til.

Mot sør er sørøsthelleren og sørvesthelleren. I sørøsthelleren fant de en stor grop som var nesten 1,8 m vid og 80 cm dyp, og i den lå over 1000 potteskår av forskjellig størrelse. I denne helleren har det gått steinras mens folk holdt til her. Man ser fortsatt tydelig spor i fjellet etter raset. Arkeologene gjorde funn både under og over de store steinblokkene.

Litt lenger bort ligger sørvesthelleren. Det er den helleren som sist blei tatt i bruk, i bronsealderen (1 700 - 500 år f. Kr.). Denne helleren er dårlig egna som bolig, da her alltid er kald trekk.



Vesthelleren som arkeologene mener var pottemakerverksted.

Lenger nede ligger den lune Vesthelleren, den blir fort varm av sola. Der blei det funnet ca. 1500 ubrente og brente potteskår i forskjellige størrelse. Noen av pottene var fint dekorert ved at pottemakeren hadde satt neglen i nylaga, bløt leirpote. Man antar at pottene blei tørka og brent i store groper, som var gravd ut i bakken.

I alle hellerne blei det funnet store og små kokegroper med beinrester og skjærbrent stein etter matstell.

Når jeg går på Slottet, får jeg ro til refleksjon over livet den gang - og nå. Rester etter livene til steinalder- og bronsealder-menneskene ligger oppe i dagen, og gjør det mulig å identifisere seg til en viss grad. Var livene deres bare et slit, eller opplevde de gode stunder også? Fellesskap rundt måltider er viktig i alle kulturer; hvordan var det for disse menneskene?

På Slottet finnes spor fra ei fjern tid, spor å dikte videre på, bruk fantasien! Ta en tur dit, gjerne i følge med glade unger.

Du kan lese mer om Slottet i Eidanger Bygdehistorie ved Harald Hals. (1968) Bind I

Veiforklaring

Kjør til Bergsbygda. Etter 5,8 km fra Lillegården er du på Leerstang. Ta til høyre i Ulesundveien.

Parkér på P-plassen for Seivall og Brønnstadbukta. Gå ca 150 meter tilbake langs Bergsbygdaveien, ta første vei til venstre (Rødsvikveien). Etter ca. 150 meter rager Slottet opp over buskaset på venstre side. Gå helt inn til fjellet, den første helleren du kommer til er Østhelleren.

NB: Vis respekt for dyrka mark! Og forlat stedet som du finner det.



Sørøsthelleren. Et stort skår i fjellveggen viser hvor raset engang gikk.





OSEBAKKEN PARK



GLEDER SEG OVER AT BYGGEARBEIDENE ER I GANG: Eiendomsmegler Hanne Eriksen Davik ved PBBL, prosjektleder Atle Andersen ved Peab Eiendomsutvikling, eiendomsmegler Atle Rex Lundgren ved Sørmeglere Telemark og markedsjef Lars Christensen ved PBBL.

NÅ BYGGER VI OSEBAKKEN PARK!

Ventetiden er endelig over! Et godt salg og stor interesse for det nye boligprosjektet nær Porsgrunn sentrum gjør at byggearbeidene er i full gang!

– Dette betyr at vi bygger 46 flotte hjem rett ved Porsgrunnselva, forteller prosjektmeglerne Hanne Eriksen Davik og Atle Rex Lundgren fornøyd.



osebakkenpark.no



Det er mer enn 13 år siden arbeidet startet med å utvikle det velkjente næringsområdet øverst på Osebakken, kjent som Pappen, til et boligprosjekt. Området som er regulert til bolig er på rundt 24 mål. Beliggenhet er unik. Tomta har over 200 meter med strandlinje og ligger vendt mot vest. Den skråner ned mot elva, noe som sikrer god utsikt mot vannet for de fleste boligene. – Nå som byggetomta er ryddet for skog og de gamle bygningene er revet, så ser man virkelig hvor flott utsikten er, påpeker Hanne. - I skrånningen og nede ved elvebredden er det lagt ned mye arbeid i utomhusplanen til prosjektet. Her blir det blant annet en promenade, egen strand, hyggelige møteplasser og store, grønne lunger. Også dette arbeidet er i gang.

Mange valgmuligheter

I desember i fjor lanserte man det første byggetrinnet av Osebakken Park: 26 leiligheter fordelt på to bygg. Rett før sommeren ble det neste byggetrinnet lagt ut for salg med 20 nye boliger. – Totalt skal vi altså bygge tre bygg med til sammen 46 boliger, forteller Atle. – Det er mye å velge i. Her finner du alt fra effektive 2-romsleiligheter på 61,7 kvadratmeter til en strøken toppleilighet på 133,5 kvadratmeter BRA. Under byggene blir det parkeringskjeller med sportsboder og heis opp til leilighetene. Besøk hjemmesiden til prosjektet for å se de ledige boligene!



Hanne Eriksen Davik
Eiendomsmegler MNEF
hed@pbbl.no • 90 54 56 09

Atle Rex Lundgren
Eiendomsmegler MNEF
arl@sormegleren.no • 95 02 19 05



Porsgrunn og omegn Turistforening POT

Nyt natur og godt selskap i regi av POT



Fra Sildevika

Tekst og foto: Jan Hansen

POT har alltid hatt god aldersspredning i medlemsmassen. Etter hvert ble det imidlertid klart at flere av den godt voksne garde følte behov for litt enklere turer enn de tradisjonelle medlemsturene i helgene.

Turene er ikke bare for medlemmer av POT, alle er velkomne til å delta. Det er kun spesielle arrangementer, subsidiert av foreningen, som er forbeholdt medlemmer. Medlemskapet koster kr. 200 pr. år. Turene er gjerne av cirka 4 timers

varighet, inkludert nistestopp og kaffe-kos.

I 2003 ble det dannet en seniorgruppe i POT. Den består av medlemmer som har anledning til tur midt i uka, ca. midt på dagen. Det ble lagt opp til 10 turer i året, 5 vår og høst. Denne organiseringen varer fortsatt.

Turene har stort sett gått i vårt nærmiljø i Grenland, samt noen turer i tilknytning til Larvik og omegn. De har en vanskelighetsgrad som passer de fleste.

Eksempler på turer er: Bøkeskogen, Øvrumsollen, Holmefjell, Svarteberget, Store Havsås. På turen til Skotfosstien hadde vi med oss guide fra historielaget og fikk en spennende gjennomgang av stedets historie og kultur.

Turer har også hatt utgangspunkt fra Skinnarbu, Golsfjellet og Rjukan fjellstue. Vi har også fått med oss flere turer til Danmark.

På våre seniormøter kommer det som regel mellom 20 og 40 personer. Mens man nyter kaffe og noe å bite i, går

praten livlig om turopplevelser og planlegging av kommende turer.

Det er ikke mangel på turledere eller andre frivillige, men utfordringen framover blir å få flere til å takle spriket vi har i alder med den konsekvens det kan ha for gjennomføring av turene.

Men uansett: Seniorsjengen er ei trivelig gruppe å være sammen med, både på møter og på tur.

Så til alle dere som er glad i tur og fellesskap med andre turglade, og til dere som for det meste ser våre vakre landskap gjennom stuevinduet: Ta kontakt og spør hvilke turer som passer for deg.

Bli med, bli en del av gjengen og du vil få mange nye, gode opplevelser.



Utsikt, foto: Erik Engnæs

Kontaktinformasjon

Adresse: Kjølnes gård, Grenlandsgate 11, 3915 Porsgrunn.

Mail: post@pot-turist.no Hjemmeside: <https://potturist.no>

Facebook: Porsgrunn og omegn turistforening

Seniorkontakt: Jan Hansen, telefon 91 86 30 32



Fra Rakke

Porsgrunn i full blomst

Godt Voksen har sammen med Anne Humborstad, driftsleder for parker, friarealer og kirkegårder i kommunen, hatt en spennende byvandring i Porsgrunn sentrum. Det første som slo oss, var hvor flott og fargerik vårt bysentrum er blitt!

Tekst: Åshild Thune, foto: Erik Engnæs

Tidspunktet var midten av august. Selv om sommerblomstene hadde vært til glede for byens folk en god stund, var de fortsatt strålende vakre. Vi ser det ene anlegg flottere enn det andre i parker og byrom, ikke minst i selve Storgata.

Også insektlivet har fått sin spesielle plass i byen. I det såkalte sommerfuglbedet ved vannspeilet i Rådhusparken, er plantene nøye utvalgt med tanke på at disse viktige små skal finne sin næring.

Mye av anleggene er ferdig, noen er underveis, noen ligger i planmappa.





I Dina Bergs Hage ved siden av Hammondgården er arbeidet i full gang nå. Her brukes det gjenbruksmaterialer, blant annet et flott rekkverk hentet fra Franklintorget.

- Folk skal bruke byen sin, sier Anne, gående, syklende og rullende. De skal kunne slå seg ned på de mange parkbenkene, ha med lunsjpakken, se på svanene i elva. Prates. Folk skal kort og godt kose seg i Porsgrunn!

Anne forteller at planleggingen av neste års bed og bestilling av plantene må være klart allerede i oktober. For de som vil vite mer om beplantning, henviser hun til Porsgrunn kommunes

hjemmeside hvor alle sommerblomstbeplantningene blir lagt ut. Det kan gi



god inspirasjon til hvordan man kan anlegge sin egen hage.

Erik og jeg fra Godt Voksen er også heftig begeistret over alt det vakre vi ser; og mektig imponert over den nøye planleggingen og anleggsarbeidet som ligger bak.

Så kjære Godt Voksen leser: Her er det bare å ha på seg gode sko, komme seg over den hjemlige dørterskel, åpne sansene og la blomsterduft og synet av naturens praktfulle former og farger gjøre deg godt. Og om det høst når du leser dette, er alt minst like flott neste vår!

Info:
<http://www.porsgrunn.kommune.no>



Mykje lys og mykje varme på Café Hammond

I serien Snakkas har Godt Voksen denne gangen tatt turen til Cafe Hammonds lyse og åpne lokaler i Hammondgården.

Tekst og foto: Åshild Thune

Her møter vi innehavere Ove Olsen og Bente Pedersen som står for den daglige dont sammen med sine ansatte.

Ove tror at Hammondcafeen er byens eldste som fortsatt er i drift. Han er stedets sjefskokk og har vanket i lokalene, først som ansatt, senere som leder, fra 1990.

Det som slår en besøkende først, er det gode dagslyset, romslig plass og utsikten mot Storgata. Nå, kl 11 om formiddagen, sitter det flere små og litt større grupper ved bordene, også noen alene. De fleste virker å være godt voksne. Og praten går.

Ove forteller at kafeen baserer seg på tradisjonell norsk middagsmat. Kunde-favoritten er selvsagt Flesk og duppe, en god toer er Ferskt kjøtt med sursøt saus. Diverse andre retter finnes også, i tillegg til et godt utvalg av kaker og rundstykker.

- Men det viktigste, sier Ove, er at gjestene skal føle seg velkommen og trives: Kameratgjenger, kvinnegrupper, enslige, par, folk som leser og jobber på pc, styremøter i mindre organisasjoner etc. Folk kan reservere bord til grupper.



Det er god plass til alle. Kafeen er godt handikaptilgjengelig, også for hørselshemmede siden det er minimalt med bi-lyder fra gate, rulletrapp etc. Mens Godt Voksen er der, kommer to menn i rullestol, bestiller og får maten servert ved bordet.

Vi tar også en prat med tre trivelige karer som ellers pleier å være seks, men «noen er ute på campingvogna

eller hytta i godværet», sier de. «Ingen skal være nødt til å sitte hjemme og føle seg utafør og ensom. Det er bare å komme til Hammond, så treffer du trivelige folk».

Kontaktinformasjon

Åpningstid: mandag-fredag kl 10 - 17.
Lørdag kl. 10 – 15. Du kan også ta med mat hjem.

Adresse: Storgata 125. Telef: 35 55 15 80. Mail: Cafehammondas@gmail.com

Små grep - stor forskjell

En de fleste av oss vet hva vi «burde» gjøre, og hva vi «burde» spise. Men hvordan får man det til i praksis, og hvordan får man det til å bli en vane som er holdbar i lengden?

Tekst: Marianne Kielland Hauge og Sara Lundin

Helsedirektoratets kostråd baseres på oppsummering av omfattende forskning. Det er mange råd, men det poengteres at «små grep gjør stor forskjell».

Sett ikke opp for store mål som skal oppfylles på kort tid, ikke forandre for mye på en gang. Hva er viktigst for deg i første omgang, og hva tenker du er størst mulighet for at du mestrer?

Begynn der. Begynn i det små og fortsett i det små. Langsiktig, ikke fort og gæli. ☺

Gjennom et generelt sunt kosthold kombinert med fysisk aktivitet reduserer du risikoen for mange sykdommer. Mange opplever også økt over-

skudd og energi når man får i seg riktig «drivstoff».

Praktiske tips for å få det til:

- Lag en variert ukemeny.
- Planlegg handlingen.
- Finn ut hvilke matvarer du kan bytte ut mot et sunnere alternativ, og hva du kan redusere inntak av.
- Les varedeklarasjonen. Vær obs på tilsatt sukker, type fett, kostfiber og salt. Evt. antall kalorier. Ingredienslisten viser mengde av de ulike ingrediensene i fallende rekkefølge.
- Se på grovhetskalaen på brød. Velg fullkorn for langvarig energi, flere vitaminer og mineraler, samt fiber.
- Nøkkelhullsmerkede produkter er sunnere enn de andre variantene i samme kategori.
- Spis ofte nok for å opprettholde et stabilt blodsukker. Gjerne 4 måltider + 1 eller 2 mellommåltider.



Det kan hende at du spiser noe du ikke hadde tenkt, noe som ikke var planen. Det er ikke den gangen som er avgjørende for å endre vaner, det er hva som skjer hver dag som er viktig. Så ikke gi opp, prøv å hente deg inn igjen. Siste tips: Vær snill mot deg og fokuser på det du får til!

Kostrådene kort oppsummert:

- Spis variert.
- Grønnsaker, frukt og bær, fem om dagen.
- Grove kornprodukter.
- Fisk og fiskeprodukter, 2-3 ggr/uke.
- Magert kjøtt og kjøttprodukter. Begrens mengden rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt.
- Magre meieriprodukter.
- Velg matolje, flytende eller myk margarin i stedet for smør.
- Begrens mengden salt.
- Unngå mat og drikke med mye sukker i hverdagen.
- Velg vann som tørstedrikk.
- Vær fysisk aktiv, 30 min/dag.

Ønsker du støtte til å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold og/eller tobakk? Ta kontakt med Friskliv, Læring, Mestring, tlf. 95 07 66 06.



Fra togspor til turvei

Ønsker du tursti langs Farris på den nedlagte jernbanelinjen mellom Porsgrunn og Larvik? Da er du ikke alene, dette skal vi få til.



Arbeidsgruppa for Fra Togspor til Turvei. Fra Porsgrunn, Hege Berg-Jensen og Merethe Solstad
Foto: Kjersti Bache, Østlands-Posten

Tekst: Merethe Solstad

Sett fra et folkehelseperspektiv vil en tur- og sykkelvei fra Porsgrunn til Larvik være et fantastisk tiltak. Det vil være bærekraftig i og med at folk kan benytte denne som en miljøvennlig arbeidsvei mellom de to byene.

Vi kan alle, unge som gamle, benytte hele eller deler av veien for å komme oss ut i naturen. Det vil bli mulig å komme inn på veien flere steder underveis på strekningen.

Med et godt fast dekke vil den være tilgjengelig for både rullestoler, barne-

vogner, syklistar og gående. Tenk å kunne bevege seg her gjennom nydelig natur. Dette gir ro for sjela og er sunt for kroppen.

En tur- og sykkelvei i jernbanetraseen vil også bli et stort pluss for turismen i Vestfold og Telemark. Her blir det mulig å komme med ferge til Larvik, sette seg på sykkel og dra langs Farris og videre opp langs Telemarkskanalen. Dette vil bli en fantastisk mulighet for næringslivet og ikke minst en ny turist-attraksjon; Rallarvegen i lavlandsformat.

Sist, men ikke minst, vil dette være et flott signal om samarbeid i det nye



Foto: Kristoffer Nilsen



Foto: Tomas Pinås

fylket. Vi tenker oss tur- og sykkelveien som et symbol på samarbeid og forening over både kommunegrenser og tidligere fylkesgrense.

Vi er en liten gruppe med folk fra de to byene som sammen med statlige og kommunale instanser arbeider med å få realisert turveien. Kontaktperson for Porsgrunnsiden er Merethe Solstad, telefon 404 11 873.

Akkurat nå utarbeides det nye analyser på kostnader, parallelt med at ulike finansieringsveier undersøkes. Statlig finansiering må til. Kommunene må også bidra, samtidig som det er mulig både for næringsliv og enkeltpersoner å bidra til toppfinansieringen.

Vil du vite mer om planer, fremdrift og finansiering av turveien? Gå inn på vår Facebookside, der vi legger ut aktuelle saker. Søk opp: fra togspor til turvei.

Ved å scanne QR-koden under, inn på din mobiltelefon, får du opp en flott filmsnutt om turveien.



Foto: Erik Engnæs

Jørn Amlie, Daglig leder
Eiendomsmegler MNEF
Tlf. 96 500 550 Mail: ja@aktiv.no

Simen Dippner Bakke
Eiendomsmegler MNEF
Tlf. 909 22 227 Mail: sdb@aktiv.no

Ådne Lien
Eiendomsmegler
Tlf. 478 62 786 Mail: lien@aktiv.no

Barbro Trotland
Eiendomsmegler
Tlf. 954 85 113 Mail: bt@aktiv.no

Aktiv Eiendomsmegling Bamble/Porsgrunn Brotorvet Stathelle. Telefon 35 96 26 55

ÆLVE/SPEILET

Julesanatoriet m. Ingrid Bjørnov & Kari Slaatsveen 20.nov

Monicas Jul med gode venner 10.des

Delillos 13.nov

Det nedsablede Compagnie 3 & 4.des

Marco Elsafadi 16.feb

Godt VOKSEN

Et aktivitet- og aktualitetsmagasin

**Denne annonseplassen
kan bli din**

i neste utgave av
Godt voksen 01/22
som utkommer i februar 2022.

Magasinet deles ut til
18 400 husstater i
Porsgrunn kommune.

Ta kontakt med Gunnar Moen
på mail: Gunnar@ibamble.no
eller på telefon 90 10 72 22.

Kjells musikkhjørne

Porsgrunnpatriot og gladgutt Kjell Jansen har elska musikk så lenge han kan huske. Men, som for de fleste av oss, var det i tenårene, for Kjells del på sekstitallet, at musikkinteressen for alvor tok fatt i oss og formet vår musikalske smak.



Tekst: Kjell Jansen og Åshild Thune.
 Foto: Erik Engnæs

Kjell forteller at han da fikk sin første platespiller, en liten Bambino, for å spille singler. Rundt denne samlet ungdommen seg. De hadde sine treff i skogen og nøt musikken av fullt hjerte. Det var Elvis, Beatles, Rolling Stones, berømte grupper som Kinks, Who, Loving Spoonful, The Doors, Queen og mange andre.

På Bruket og Folkets Hus kunne de høre live musikk, både lokale grupper som spilte coverversjoner av kjente musikkstykker og turnemusikere. Turer «oppi bygdene» for å høre musikk og kikke på jentene, var også noe for disse kjekke porsgrunnguttane.

Etter hvert ble musikken mer elektrifisert. Discoen erobret scener og dansegulv. - Jeg hata disco og jeg elska Freddie Mercury, sier Kjell.

Kjell forteller at da han var ungdom, var det fart og rytme som gjaldt. Etter hvert ble også det poetiske ved musikktradisjonen viktig for ham, da representert ved norske og svenske visesangere og ikke minst ved Bob Dylan, Johnny Cash og på 90-tallet Tom Waits og Bruce Springsteen.

Ikke minst har utviklingen fra plater, kassetter, cd, dvd, til moderne datamaskiners nærmest uendelige muligheter til å få tak i nær sagt all musikk som produseres i verden, vært enorm.

Kjell registrerer nå til sin glede at vinylplatene igjen har fått vind i seilene. Kombinert med nåtidens moderne avspillingsutstyr, får musikk via disse en perfekt klang, nesten som om man er i konsertsalen.

Kjell kan nå sitte i sitt musikkhjørne med utsikt over Ælva og spille «hva som helst». Han dyrker ikke lenger spesielle musikksjangere, men hører på det han liker, finner artistenes biografier og produksjoner på nettet og koser seg med musikkens rike gaver.

- Noe musikk er for rytme og bevegelse, noe for ro og ettertanke, noe for ren skjønnhet. Spill det som passer humøret ditt og gjør deg godt, sier Kjell.

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 vår butikk på Stridsklev!



REMA 1000