

Godt VOKSEN



ET AKTIVITET OG
AKTUALITETS-
MAGASIN
Porsgrunn nr. 1/2022



Specsavers®

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



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
Reiselyst 2022.....	4
Noe skikkelig spennans skjer på Heistad.....	6
Porsgrunn Frivilligsentral, en møteplass for frivillighet.....	8
Hva er en god biografi?.....	9
Har du lyst til å smi mens jernet er varmt?.....	10
Øyhopping i Grenland.....	12
Trimbingo i Brevik.....	14
Opp i høyden.....	18
Tennis til tusen.....	19
Snakkas.....	21
Brevik Historielag - aktiv lokalhistorisk forening i snart 100 år.....	22
Du er aldri for gammel til å seile.....	24
Styrke og balansegrupper.....	26
QR-koder - hva er det og hva er de til?.....	27
Stolpejakt i Porsgrunn.....	28
Godt Voksens Musikkhjørne.....	29
Garn, kaffe og kreativitet i Storgata.....	31

GODT VOKSEN distribueres til alle 18 400 husstandene i Porsgrunn.

Utgave:

01/22, 4. april 2022

Forside:

Foto: Erik Engnæs

Utgiver:

Ansvarlige for magasinet er en gruppe frivillige seniorer som utgjør en redaksjonskomitee 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

Den verdensomspennende pandemien er nå inne i sitt tredje år. Under hele denne tiden har det særlig vært de aller yngste og de eldste som har blitt viet mye oppmerksomhet, rett og slett fordi det var dem alle tiltakene gikk mest ut over. Mye ensomhet har fulgt som følge av pandemien og nødvendige tiltak. Det har vært vanskelig for de yngste og de eldre å møtes. Vi har ikke kunnet være så sosiale som vi har lengtet etter å være, og mange har vært redde.

Livskvalitet og god helse henger for de fleste av oss nøye sammen med muligheten for å være sammen med menneskene vi er glade i. Det er også så viktig å få være med på hyggelige aktiviteter, som å møte venner på kafé, gå på konserter og teater, og å feire bursdager og høytider på en normal måte – bare for å nevne noe.

I Porsgrunn er vi opptatt av å skape et samfunn der det skal være godt å bo, uansett om man er barn, ungdom, voksen eller godt voksen. Å skape et aldersvennlig samfunn som inkluderer alle, uansett hva slags utgangspunkt man måtte ha, har heldigvis kommet mer på dagsorden i de senere årene. Regjeringen har satt Leve hele livet på agendaen, og på denne måten har satsningen blitt mye mer synlig. Gode møteplasser både inne og ute er viktig i denne sammenheng. Det handler i tillegg om å legge

til rette for aktiviteter som er mulig for mennesker som har begrenset mobilitet, og som trenger hjelp til å komme seg ut blant folk.



Mitt håp er at vi nå kan komme tilbake der vi var for ca. to år siden. At vi kan møtes på tvers av generasjonene, gi hverandre gode og varme klemmer, samles uten å tenke på avstand, kohorter og antall nærkontakter ...

At vi igjen kan arrangere store sammenkomster, få energi og livsglede av å være sammen igjen ... Ikke minst håper jeg at vi husker på alle som har sittet litt for mye alene under pandemien, og inkluderer dem i fellesskapet.

I GODT VOKSEN-magasiner kan du få mange ideer til å komme i gang!

Rose-Marie Christiansen
Rådmann i Porsgrunn



Redaksjonskomiteen, fra venstre: Hans-Petter Teigen, Ragni Hjelmtvedt, Åshild Thune, Hans Martin Gullhaug, Gro Lorentzen, Inge Jørgensen og Erik Engnæs.

Reiselyst 2022

Det er vinter, men lite snø. Dermed blir det ingen skitur. Koronaen har også slått til med den nye varianten Omikron. Jeg er under et testregime og har begrenset bevegelsesfrihet. Så hva gjør en med reiselysten da?



Tekst og foto: Inge Jørgensen

Jeg vet råd, jeg tar fram mine fotobøker fra mange år tilbake. Med dem kan jeg reise i minnene, med både bilder og tekst. Jeg kan gjenkalle bevegelser, turer i skog og fjell, langs elver og vann. Og ikke minst, lukter og smak, både naturens og byens lukter, og restaurantenes mange gode måltider.

Jeg husker godt da Marit og jeg så en

bjørn i Yellowstone National Park i USA. Vi var 10 meter i fra og fikk et flott bilde. Bjørnen var bare opptatt av blåbæra, de som er så store i USA. Og jeg kjenner sitringen da vi gikk gjennom skogen til Snow Pass i parken. Det var advarsler som fortalte at vi kunne møte bjørn. Med bjørnespray burde det gå bra. Det var samme sprayen som opprørerne brukte da de stormet kongressen i Washington 6. januar 2021. Vi følte oss trygge nok.

Minnene om måltider er godt dokumentert med bilder. Det knytter seg særlige minner til cuy, marsvin. Det spiste jeg først i Ecuador, i Cuenca hvor





et stort matmarked bød på cuy i en liten serveringsbod. Lite kjøtt, men godt fra grillen. Eller en indrefilet av alpakka, dette høyfjellsdyret som gir oss fantastisk ull. Når biffen kryddres med salt og pepper, grilles så den er «blu», rå og blodet renner, da er en i syvende himmel. Ulla har gitt meg lue, vanter og en vinterfrakk. Det gir også gode minner.

Det er også andre minner knyttet til kultur og historie. Kypros byr oss mange flotte borger fra riddertida. Nord på øya ligger de på rekke og rad i Kyreniafjellene. Det er St.Hilarion som overvåker havnebyen Girne som har sin egen borg, det er Buffavento og Kantara. Det kan være fysisk krevende å komme seg opp på disse, men strevet

er verdt det. Utsikten kan ta pusten fra en.

Pusten forsvant forresten da jeg var i Peru sist. Jeg dro opp til Palcoyo i 5000 meters høyde og skulle gå to km til en fantastisk fjellrygg. Jeg kom ikke lenger enn 900 meter. Da var det ikke mer pust igjen, hodet verket og jeg måtte legge meg nedpå. Men fjellene var fine på avstand også de, fargerike som de er. Andesfjellene fascinerer meg. Derfor har jeg besøkt dem hver gang jeg har vært i Sør-Amerika, fra Columbia i nord til Ildlandet i sør. Nå foregår besøkene med hjelp av fotobøkene. Det er en god erstatning.

Vi kan reise her hjemme også. Blaa-farveverket f.eks., med sine flotte utstillinger. I fjor var det nasjonalromantikerne, i år åpner utstillingen 22.mai og heter Mellom To Verdener, Mystikk og tro 1850 til 1950.

Her finner du også Haugfossen, et imponerende skue i vårløsninga. Nær ved ligger koboltgruvene, et naturskjønt område med en interessant historie.



Eller Kistefoss på Jevnaker med sin imponerende skulpturpark og bygningen The Twist.

En kan bo og spise godt på Torbjørnsrud hotell helt nede ved Randsfjorden. Det kan være litt langt for et dagsbesøk. Det er også mange muligheter i Telemark, som jeg har skrevet om tidligere, og i Norge forøvrig. Det er bare å reise, på den ene eller den andre måten. God reise!



Noe skikkelig spennans skjer på Heistad

Du har kanskje alt sett starten på det, lest om det, levd deg inn i hvordan det kan være å bo der? Hva snakker jeg om? Det er selvsagt Heistad Botaniske, det store boligprosjektet som er i ferd med å utvikle seg i Heistad sentrum.



Tekst: Åshild Thune Bilder: PBBL

Dette er moderne, miljøvennlige bygg hvor boenhetene er forskjellige i størrelse og utforming. Men det er ikke leilighetene i seg sjøl som er det mest spennende og nyskapende. Det er utearealet som gjør dette til noe langt mer enn leiligheter med utsikt og stor balkong. Stikkordet er Botanisk.

Her har planleggere og arkitekter tenkt: Hva slags miljø er det mennesker trives i? Selvsagt vil det være forskjellig. Men de fleste liker fin natur, grønne arealer, steder å møtes, steder å sitte, leke, spille, drikke kaffe og grille. Og for manges del: Å kunne så, plante, dyrke og gjøre det vakkert og frodig rundt seg. Det må kort sagt være sosiale treffplasser og muligheter til positive initiativ og god utfoldelse.





Alt dette og mer til har fagfolka lagt inn i prosjektet de har kalt Heistad Botanisk. De har sikkert tenkt på alle aldersgrupper, men jeg har mistanke om at gruppa godt voksen har vært langt framme i pannebrasken deres.

Når folk går fra arbeidsliv til pensjonistliv og oftere får helsebegrensninger enn i yngre alder, begynner mange å tenke på å flytte til mer lettstelt og lett tilgjengelig bolig. Men hyggelig og trivelig

vil de aller fleste av oss ha det, uansett alder. Da er Heistad Botanisk et godt valg.

Her er utearealer i sol og skygge, det kommer et drivhus hvor de planteglade kan utfolde sine talenter til glede for seg selv og fellesskapet. Slik kan hagen man elska og stelte ved eneboligen hvor man bodde i mange år, fortsatt være en del av livet, om enn på en ny måte.

Videre planlegging av prosjektet Heistad Botanisk er flere leilighetsbygg og plass til kafe, butikker, noe småindustri, husflid og kunstneriske aktiviteter. Kort sagt: Et spennans nabolag!

Kontaktinformasjon

Utførlig informasjon om Heistad Botaniske finner du på www.heistadbotaniske.no.

Kontaktperson:
lars.christensen@pbbl.no Tlf. 976 67 493



Porsgrunn Frivilligsentral, en møteplass for frivillighet

I Meierigården i Porsgrunn kan du melde deg om du ønsker å være frivillig og hjelpe andre, eller om du selv har behov for hjelp. Har du tanker om gode nærmiljøtiltak eller andre ting som kan være til glede og nytte for flere, er du velkommen innom for en kopp kaffe og en prat rundt dette.

Tekst og foto: Hans Petter Teigen

Frivilligsentralen blir i stor grad formet av de frivillige og det engasjement som disse representerer og er et kontaktpunkt mellom enkeltmennesker, foreninger, lag, organisasjoner og det offentlige i Porsgrunn.

Vi har turgrupper, varmestue, besøksvenner, språkvenner, vennekontakter, redaksjonsgruppe, eldrekafe, badegruppe, du kan hjelpe/bistå enkeltpersoner, være andaktsvenn, leksehjelper, sykkelpilot på sykehjemmene, leseombud, kulturvert osv.

Du bestemmer selv hva du kan tenke deg å hjelpe til med og likeledes hvor mye tid du vil bruke på frivillighet.

- Frivilligsentralen skal være en formidler av frivillighet, skape møteplasser, og favne enkeltfrivillige uten organisasjonstilknytning.
- Formidle og videreformidle frivillige



til andre som også har behov for frivillige hender.

- Har du tanker eller ideer om gode nærmiljøtiltak eller annet som kan komme andre enkeltmennesker eller grupper til nytte og glede, så del det gjerne med oss.

Har du litt tid til overs som du kunne tenke deg å benytte på å hjelpe andre, engasjere deg i ulike aktiviteter eller har tanker/ideer om noe du har lyst å bidra med – ta kontakt.

Kontaktinformasjon

Porsgrunn Frivilligsentral,
Meierigården, Storgata 115,
3921 Porsgrunn
Tlf.: 35 55 71 55 / 917 49 586
E-post.: hans.petter.teigen@porsgrunn.kommune.no



- Ønsker du å skape en åpen møteplass, lesering, kryssordgruppe, strikkekafe, temagruppe, småbarnsprat eller tilsvarende, har vi lokaler for 10-12 personer. Du er velkommen til å ta kontakt for en prat.



Hva er en god biografi?

Alle som skriver biografi hungrer etter å beskrive virkeligheten. Men gjør de det – beskriver virkeligheten? En type biografier handler om selvframstilling. Altså selvbiografier. Det er de jeg fordyper meg i her.

Tekst: Kirsti Tveitereid

Livet består av både smerte og lykke, både utvikling og øyeblikk, og både liv og død, men hvordan forfattere framstiller dette når det gjelder seg selv, er høyst forskjellig. Selvbiografien er ofte en fortelling laget etter et nokså fast skjema. Den starter ved fødsel og ender ved det punktet forfatteren er i dag.

I 2021, som i alle år, kom politikere med bøker om sitt eget liv: Martin Kolberg Tillitsmannen, og Torbjørn Jagland År i fred og ufred forteller begge om sitt syn på det indre livet i Arbeiderpartiet gjennom flere tiår.

Politikerbiografien er ofte selvcentrert, men forsøker å skjule det på ulik måte. Noen vil ta et oppgjør, som Siv Jensen i sin selvbiografi: Siv – med egne ord.

Abid Rajas Min skyld var den boken som solgte mest i 2021. Det var en selvbiografi uten fokus på politisk ståsted, snarere tvert imot. Jan Grues: Jeg lever et liv som ligner deres vil også, som Abid Raja, fortelle om en virkelig-

het og et liv som de fleste ikke kjenner til. Begge viser at tross store vansker i barndoms- og ungdomstid, har de begge klart seg bra.

Selvbiografien har forskjellige merkelapper: Selvportrett, dagbøker, memoarer, erindringer, vitnemål og bekjennelser. Sjangerens skjønnlitterære søster er forfatteres bruk av eget levd liv i romans form.

Eksempler på slike romaner er «En dåre fri» og «Jeg foreslår at vi våkner» av Beate Grimrud. Hun skjuler mye fra sitt liv gjennom romanene sine, men hun får sagt vesentlige ting om psykisk ustabilitet. Jeg lærer mye av hennes bøker.

Det er en annen dikter jeg har stor sans for som gjør det samme - Tarjei Vesaas. Han holder på hemmeligheter, det er opp til den som leser å klemme ut hele bildet. Men han skriver også om seg selv.

Det er vanskelig å gjengi et liv. Når en skal skrive det ned kan det lett bli endimensjonalt. Og skal en skrive sine

memoarer ønsker en antakelig å framheve de beste sidene? Det kalles hagiografi når biografien blir heltemodig. Mange memoarer som utgis kan fort bli hagiografier.

Formen dagbok er brukbar for å beskrive savn og sorg, den kan være dypt personlig og allmenngyldig samtidig. Slik oppleves det å lese Liv Køltzovs Dagbøker i utvalg 1964-2008 som kom i fjor. Dette er dagboksopptegetninger, de skrives ned samtidig med hendelsene.

Memoarer er skrevet i ettertid. Dagbokformen kan få fram det sensitive og de små detaljene i livet. Som i en bok jeg har blitt glad i - Cecilie Skogs dagboksnotater: Antarktis; 71 dager, 1800 kilometer og en million tanker.

Boka handler om å sette den ene skien foran den andre over Antarktis, og om å komme videre etter å ha mistet sin kjæreste. Vi som lesere av biografier skal gjennom lesningen oppleve mosaikken et liv består av, forfatterne av biografier skal være troverdige, men når alt kommer til alt er det meste konstruksjon – ikke sant?



Har du lyst til å smi mens jernet er varmt?

Grenland Husflidslag har opplevd «en ny vår» etter overtakelsen av Prestegården i Skien. Investeringer er gjort i å innrede verksteder og lokaliteter for ulike former for husflidsaktiviteter. Sjekk det siste kurstilbudet fra Grenland Husflidslag!



Smeden og hans elever på smiekurset.

Tekst og foto: Helge Siljan

Med dugnadsinnsats fra lokallagets medlemmer sammen med tilskudd fra Skien kommune og Sparebankstiftelsen i Telemark, er den gamle Prestegården med arbeidsstuene omskapt til en perle av et husflidssenter. Her kan du som er interessert i håndverk og husflid velge fra en fylldig kurskatalog, og melde deg på kurs eller arbeidsgrupper som dekker et bredt spekter av interesseområder:

Hver eneste dag i uken bobler og syder det av aktivitet i forskjellige grupperom, unge og eldre utøvere om hverandre. I stuene serveres det kaffe og kaker fra kjøkkengjengen. Av og til med bakst fra det nye bakstehuset som er siste til-



skudd til bebyggelsen i Prestegårdshaven.

Det ble åpnet i 2019, og inneholder både bakstehus og smie. Det har fått navnet HANSOGTOREHUSET etter initiativtakerne og ildsjelene som sto i spissen for dugnadsarbeidet her, Hans Haugstoga og Tore Ramstad.

For å få plass til dette lille, men viktige huset i haven, måtte man dessverre felle Prestegårdens epletre. Men treet skal likevel få leve videre i ny versjon. Det flotte treet har blitt kuttet og lagret og tørket og siden klargjort for å bli knivskaft til det som skal lanseres som Prestegårdskniven.

Knivbladet skal nemlig smis av en knivsmed i den nye smia som nå har fått plassen der epletreet sto, og siden monteres skaftet hentet fra det samme treet, mens slirer og utstyr lages i knivmakergruppene.



Tore Ramstad og Harald Kittilsen



To av ildsjelene bak den nye smia og bakstehuset, Tore Ramstad og Harald Kittilsen viser fram lagerboder med ved og kull til verkstedet.

Har du lyst til å lære å smi, fra enkle bruksting i jern - til knivbladet om du sikter høyt - så er du velkommen til å melde deg på begynnerkurs i Prestegården. Og siden kan du få tilgang til å bruke smia på dager og tider som er satt av til arbeidsgrupper.

Sitter du hjemme og kan tenke deg at det hadde vært gøy å prøve seg på en del aktivitetsområder der du kan være med på å skape noe med hendene og lære noe nytt innenfor tradisjonelt kunsthåndverk og husflid, så er stedet Prestegården i Skien.

Terskelen er lav for å delta i aktivitetene. Du lærer underveis i et hyggelig sosialt miljø.

På hjemmesida til Grenland husflidslag finner du oversikt over kurstilbud og tidspunkter for de ulike aktiviteter som er i sving.

Øyhopping i Grenland

Noen drar på øyhopping i Egeerhavet, nyter klima, kultur, mat og natur i Hellas. Andre drar på øyhopping i Grenland.

Tekst og foto: Inge Jørgensen

Visit Telemark orienterer om både øyene og ferjerutene du kan ta. I april/mai gir de ut ei ny brosjyre om dette. Her finner vi både turtips og rutetider.



Ferjene går fra Brevik, fra Stathelle, Langesund eller Helgeroa og er innom mange øyer og steder langs kysten til Valle. De siste somrene har vi kunnet

besøke både Sandøya, Løvøya og Dikkon, Bjørkøya med den nye kafeen, Langøya hvor restauranten på Hovedgården har gitt oss nydelig mat. Det er også mulig å overnatte på Fyret som leies ut av Kystleden, et utmerket feriested.

Vi kan besøke Siktesøya med Andedammen og Svendsvika, Helgeroa med flere restauranter og badeplasser og mulighet for tur til Mølen, Stokkøya med badeplassen helt sør på øya, og vi kan komme inn i Åbyfjorden, Trosbyfjorden med Sjøterrassen og Himmel og Hav og til Valle, et sommersentrum.

Til og med Jomfruland vært det vært mulig å besøke. På Jomfruland vil en på yttersida kunne se et tre i vannkanten, et motiv Jonny Andvik har benyttet i sine malerier.

Fruen og jeg har vært mange av disse stedene. For eksempel tok vi ferja fra Langesund til Store Arøya for å gå I, I





Bukkespranget

km over øya til Fredriksens Strand. Ei lita sandstrand i Arøybukta, vest på øya, godt skjerma for vær og vind og ypperlig for både familier og eldre. Stien er merka som så mange andre stier på øyene.

Og vi har bodd på Fyret på Langøya flere ganger. Langøya har merka stier,

tre badestrender og restaurant. Bedre kan det ikke bli.

På øyene kan en oppleve både teltere og beitedyr. De fleste telterne rydder og gjør det fint etter seg, noen legger igjen søppel og dritt og lar andre rydde. Beitedyra kan være nysgjerrige. En morsom erfaring.

Når vi snakker om øyhopping er nok det en sannhet med modifikasjoner: Rutetabellen innbyr til sightseeing eller til besøk på en av øyene den ene dagen, og så en annen øy den andre dagen. Men sånn er det jo i Hellas også, en tar for seg øy for øy og ikke flere på en gang. Det er verdt å merke seg at det kan være fullt på ferjene i Grenland, så ikke bli skuffa om du ikke kommer med.

På internettsida til Visit Telemark vil en finne den nye brosjyra med kart og ferjetider for Bamble og Porsgrunn kommuner. En kan melde seg på nyhetsbrev også.

Brosjyra vil du muligens få i postkassa eller du kan hente en på biblioteket og sikkert andre steder i kommunene.

Kontaktinformasjon:
www.visittelemark.no



Trimbingo i Brevik

Trimbingo har blitt en populær aktivitet i Brevik som favner alle aldersgrupper. En aktivitet som ikke bare brukes og benyttes av Breviks innbyggere, men av hele distriktet og litt til. Alle er velkomne!

Tekst: Stig Kolbjørnsen

Halvparten av alle deltagere kommer fra alle nærliggende kommuner og byer. Man trenger verken medlemskap eller nærheten til byen for å kunne delta. Arrangementet er for alle.

Det har vært arrangert trimbingo i mange år rundt omkring i distriktet av ulike aktører, men høsten 2019 ønsket også Brevik idrettslag å gjøre en ekstra innsats for den generelle folkehelse.

Ønsket var å skape, og være en stor sosial møteplass for alle aldre, med en aktivitet i friluft alle kunne delta på.

Det har blitt avholdt trimbingo 6-8 søndager høst og vår så langt koronarestriksjonene har tillatt det. Alle søndagen har ulike temaer og ulike turruter for å skape variasjon, ny lærdom og ny kunnskap om byen og distriktet, sammen med spenningen om å finne de rette tallene som gir en eller flere premier.



Kiosken er åpen og selger Breviksfenomenet «Breviksvaffærn», pølser og drikke. Musikken og latteren sitter løst når man sosialiserer stort etter en flott tur.

En stor åpen idrettsarena som ligger midt i hjertet av Brevik, i høyden med perfekte solforhold, kombinert med en gammel seilskute by med masser av historie, trange historiske gater og beliggenhet i vannkanten, har gitt turopplevelser som igjen har gitt den suksessen Trimbingo i Brevik faktisk har vært.

Det har vært minimum 500 eller flere deltagere, stort som smått, hver søndag idrettslaget har gjennomført bingoen. Noe idrettslaget selvsagt er svært fornøyd med.

Trimbingoen er ulike opplagte turer på pluss/minus 3 km med start/mål på idrettsanlegget, og går i området Brevik og Omegn. Turene er universelle og

kan gjennomføres i eget tempo, både med barnevogner og rullestoler. Alt etter ønske og behov. Ingen påmelding, bare å møte opp. Starttidene er valgfri mellom 11 og 13 de søndager trimbingo gjennomføres.

Det legges opp 17 stopp med tall og nummer langs ruten som er godt merket. Bingobonger kjøpes i startområdet og målet er få en, to eller tre rekker med riktige tall i løpet av turen. så man kan ta med hjem en premie eller flere ved gjennomført tur.

Trimbingo er en suksess vi i Brevik vil opprettholde og vi lover alle, store som små, unge om gamle, flotte turopplevelser i områdene Brevik og omegn. Det hele er ikke bare en stor opplevelse for alle som deltar, men også et stort slag for folkehelse og det sosiale liv. Noe vi alle fortjener etter et par år nå med korona og smittevernsrestriksjoner. Vi ses i Brevik!



TOLLSKOGVEGEN



BO LANDLIG PÅ VALLERMYRENE - NÅ STARTER BYGGINGEN!

12 nye boliger med vestvendt beliggenhet.
Rekkehusleiligheter og firemannsboliger
med kort vei til Porsgrunn sentrum.

Innskudd fra kr 1.650.000,-
Fellesgjeld fra kr 1.650.000,-
Totalpris fra kr 3.300.000,-
Felleskostnad per måned fra kr 5.280,-



Allerede 5 solgte!
Ta kontakt for visning på byggetomta!

Tina Vinje
Prosjektmeidler
954 91 158
tv@sormegleren.no



 Moen Eiendom

 SØRMEGLEREN

 AMUNDSEN
GRAF

tollskogvegen.no

Opp i høyden

Det er noen som ikke slår seg til ro med langsomme turer i skog og mark. Eyvind Øglænd Marcussen er en av dem. Interessen for klatring starta i barndommen med klatring i trær for samling av fugleegg og opphenging av fuglekasser.

Tekst: Gro Lorentzen i samtale med Eyvind Øglænd Marcussen
Foto: Eyvind Øglænd Marcussen og Siri Mørch

Fjellklatring tok til for 24 år siden da fjellturene med sønnen Eirik 8 år ble uforsvarlig bratte, og behovet for å lære sikringsarbeid ble påtrengende. Klatrekurs i DNT-regi ble det, og Eirik ble med som maskot. Nå er det sønnen som leder de vanskeligste partiene opp stupene, og han har blitt klatreinstruk-tør.

Eyvind nå bor og klatrer i Rauland. Tidligere har han bodd flere tiår i Grenland. Men klatringa stopper ikke ved Telemarks grenser. Den spreke mannen har besteget fjell i Vest- og Nord-Norge, for ikke å snakke om Alpene og Himalaya.





Klatring kan være så mye. Når fjellet blir brattere, og du i tillegg til beina må bruke hendene for å komme opp, går du over fra å klyve til letteste form for klatring. Når det blir brattere og høyere, blir det også farlig å falle. Da må det være to, og en må ha med sikringsmidler i form av kiler til å sette i fjellsprekker og tau og feste gjennom disse.

Dette er håndverk som må læres, og som da fungerer oppover bratte stup etter hvert som man blir flink og sterk. Dette er fjellklatring. Eyvind er enig i at klatring kan være farlig fordi det ikke er rom for feil, en må ha fokus. Og det får man garantert.

Der det ikke er sprekker i fjellet til å feste sikringsmidler i, kan man bore inn fjellbolter som sikringspunkter og klatre trygt uten risiko for at sikringene kan løsne. Dette er sportsklatring som er det man også driver med på innevegger.

Så har vi klatring alene på høyder opp til 3-4 meter uten sikring. Det foregår ute på store steiner eller lave vegger innendørs. Dette kalles buldring (etter engelsk: boulder = stor steinblokk).

På denne årstiden klatrer Eyvind inne, eller han driver litt med isklatring. Han foretrekker høyfjell. Helst der han først må gå langt – med oppakking – for å nå de fineste fjellvegger å klatre opp.

Eyvind er midt i 60-åra. Det er folk som er mye eldre enn han i klatremiljøet. Noen klatreklubber har egne seniorgrupper med medlemmer i 70-80-årsalderen. Sjøl vil han klatre så lenge han kan. Det er bare å legge listen lavere og bruke lengre tid så kommer man på fine steder. Klyving og klatring gir god mosjon, styrke, utholdenhet og det bedrer den mentale helse.

Å legge listen lavt er også nøkkelen til å begynne med klatring. Uansett alder kan man begynne å gå på brattere stier enn vanlig, klyve oppover og kjenne på

gleden og mestringen. Eyvind anbefaler å lete opp noen lave hammere langs stien som kanskje kan klatres en halv-meter eller meters høyde.

Dersom dette føles godt, bør man kose seg med mer av det og etter hvert oppsøke Grenland klatreklubb som har tilrettelagt mange klipper for klatring i distriktet. De har også et innendørs buldresenter på Kjørbekk hvor man kan droppe inn alene. Eller man kan melde seg på klatrekurs.

Eyvind sier at livet i fjellet med klatring er den beste og sunneste hobby av alle han har hatt. Han forteller at han for seks år siden ble satt helsemessig tilbake, og at hobbyen hjalp ham til bedring. Selv om han har blitt seks år eldre, forteller han at nivået nå ikke er så dårlig, og han vil krype og klyve rundt til siste slutt.

Kontaktinformasjon:
www.grenlandklatreklubb.com

Porsgrunnshistorier: Baker'n som kunne mer enn sitt fadervår

Bearbeidet fra «Porsgrunnshistorier» av Erik Jensen 2013.

Mitt Herøya var en dump i veien, et busstopp, en manufakturbutikk - faren mins manufakturbutikk. Men også baker'n vegg i vegg, og slakter'n litt lenger nede i gata.

Far min solgte sengetøy og gardinstoffer, men også dameundertøy. Og det var noe han hadde greie på. Når husmora på andre sida av disken skulle ha ny BH, da demonstrerte han øyeblikkelig sitt berømte øyemål. Mot denne fagkunnskapen hadde husmora ingen ting hun skulle ha sagt. «I sånne saker,» pleide far min å si, «har kunden sjelden rett.»

Hydrobussen stoppa i dumpa. Mannfolk i vadmelsdresser skrådde over veien og inn til baker'n med tippelapper. Ofte satt jeg inne i butikken hans og så på disse mennene, vadmelen lukta vondt, baker'n slo inn beløpet på kassaapparatet, og mennene sa «God middag,» og traska opp bakkene og inn i husene sine.

Jeg skjønnte etter hvert at baker'n hadde mye mer sukker og gjær på lager enn det som gikk med til kakebaksten hans. Sant å si så putra og gikk det rett som det var i en satsdunk inne på bakrommet. For baker'n var en glad gutt, særlig når det var lørdag ettermiddag, og han kunne gå ombord i koggen sin med frua og mat for to dager og ei blank flaske som han skrudde korken av i det samme koggen glei ut av Herøyakanalen og ut på Frier.

Ved Flauane begynte baker'n å syngje med høy og klar røst, og ved Brevik overtok frua rorpinnen og slo ned til dorjefart. Nå fortjente husbonden en liten lur. Ute ved hytta på Arøya var bakern i fin form igjen. Han fortøyde båten, greip sekken med maten og den blanke flasken og holdt galant fram



armen mot frua. Arm i arm forsvant paret inn i hytta.

Slakter'n var en mann jeg hadde stor respekt for. Det var ganske skummelt å snike seg inntil vinduene til slakteriet og kikke inn når han kvessa knivene foran en griseflokk. Og særlig hvis jeg holdt ut lenge nok til å se blodet som pumpa ut over gulvet og de lyserøde skrottene som hang i spasmer fra kroker i taket. Jeg skjønnte godt at en sånn mann tok seg en dram i ny og ne. Men pølsene hans, de var det ingenting i veien med.

Den som virkelig dreiv det langt når det gjaldt brennevin, var Flaskestepper'n. I en mannsalder lot han kroppen trekke i sprit, fra innsida og ut, til han rett og slett gikk i oppløsning. Flaskestepper'n hadde alltid en drepende replikk, alltid en elegant håndbevegelse, rett i ryggen som et spett, om han var aldri så børsten.

Jeg hadde et godt forhold til fru Edstrøm på sjokoladebutikken. Fru Edstrøm var utgammel og glad i ål, og hun kjøpte opp alt jeg kunne greie å fiske nede ved båthavna i Gunnekleiva. Fisk herfra var ikke regna for det sunneste du kunne spise, så jeg sa ikke noe hjemme om denne handelen, dessuten kunne fru Edstrøm umulig ha så mange

år igjen å leve, og pengene var kjapt omsatt i småsjokolader og spist opp på et blunk.

Forretningsstanden på Herøya var formidabel på femtitallet. Vi hadde sju kolonial-handlere, to bakere, to slaktere og en fiskehandler. Du kunne handle over disk møbler, jern-varer, trikotasje, sko, blomster, bøker, parfyme, klær, radioer, og selvsagt tobakk og sjokolade.

I tillegg hadde vi drosjesentral, talestasjon, to frisørsalonger og tre skomakere, pluss en pølsekiiosk. Og, ikke å forglemme, både rørlegger og elektriker. Folk flest hadde ikke bil på den tida, til gjengjeld hadde de kort vei til butikken.

Det var grei skuring å være mindreårig på et sted som Herøya, enten faren din var manufakturhandler eller hydroarbeider. Å være ingeniørunge eller skipperunge kunne være en prøvelse, men hadde du bein i nesa, så gikk det også.

Det som er sikkert er at vi vokste opp i sentrum av noe, et sted som telte. Men det skjønnte jeg først den dagen jeg var i byen og skulle hjem med en buss som ikke lenger gikk. Men da var et nytt tiår både kommet og gått igjen.

Tennis til tusen

Fra «snobbesport» til konkurranse, mosjon og lek med racket og ball for alle.

Tekst og foto: Åshild Thune

Porsgrunn Tennisklubb ble startet i 1903. I 1987 ble den flotte tennishallen på Kjølnes bygget. Klubben har nå cirka 250 medlemmer.

Når Godt Voksen besøker tennisklubben, møter vi først en liten gjeng tennis-entusiastiske menn i mer og mindre godt voksen alder ved et lunsjbord. Det er onsdag formiddag og tennislunsj mellom kl. 10 og 13. De beklager at ingen damer er til stede akkurat i dag.

Vi treffer også klubbens førstetrener og administrative sjef Jon Kåsa. Han forteller at klubben har medlemmer fra 5 år og til den nåværende eldste på 85. En av karene forteller at han har vært medlem i 40 år og trener så ofte han kan. En annen, Parkinson-rammet, kommer med krykker, kaster krykkene og spiller.

Tennis er en snill sport for kroppen, sier Jon. Alle kan spille ut fra sitt funksjonsnivå. De forskjellige treningsgruppene blir satt opp etter alder og kompetanse, fra nybegynnere til de som har hatt tennis som lidenskap og sport i mange år. Det er aldri for sent å starte. Uansett vil spillet gi glede, mestringsfølelse, god mental og fysisk trening.

Man kan booke treningstime i hallen, eller bruke en drop-in-time. Du kan spille på egenhånd eller be om trenerassistanse. Uansett vil klubben finne en spille-partner som passer for ditt nivå. Du kan også spille alene ved hjelp av ballmaskin.

Klubben er opptatt av folkehelse for alle aldre, ikke minst de godt voksne. Tirsdager kl. 18 -20 er det egen gruppe



for alle over 65 år. Klubben har flere nybegynnerkurs, også på dagtid, tilrettelagt for eldre. En treningsgruppe for godt voksne kvinner skal i gang etter som pandemien slipper taket. Jon sier at klubben er fleksibel med tanke på å tilrettelegge nye tiltak som passer for folk som kan komme på dagtid.

Så til Godt Voksen-lesere: Tennis er langt fra noen snobbesport. Medlem-

skapet er økonomisk rimelig. Ta kontakt med Jon, finn tilbudet som passer for deg. Du vil få en unik kombinasjon av sosialt samvær, sport, spenning og aktivitet som gjør godt for legeme og sjel.

Kontaktinformasjon

Adresse: Kjølnes Ring 64, Porsgrunn.
Telefon: 994 08 845.
Mail: kontor@porsgrunntk.no
Facebook: Porsgrunn Tennisklubb

Skrukkerødli



SENTRUMSNÆR IDYLL I PORSGRUNN! BYGGESTART ER BESLUTTET!

10 flotte leiligheter med solrik, vestvendt beliggenhet. En moderne firemannsbolig og seksmannsbolig med turløype som nærmeste nabo!

Størrelse på leiligheter: Fra 70,8 til 75,0 kvm BRA
Innskudd fra kroner 1.700.000,-
Fellesgjeld fra kroner 1.700.000,-
Totalpris fra kroner 3.400.000,-
Felleskostnad per måned fra kroner 5.680,-



Tina Vinje
Prosjektmeidler
954 91 158
tv@sormegleren.no

 Moen Eiendom

 SØRMEGLEREN

 PBBL

skrukkerodlia.no

Snakkas

I serien SNAKKAS besøker Godt Voksen Kaffe & Thespesialen.

Tekst og foto: Åshild Thune

Et lite trappetrinn opp fra fortauet i Storgata 112 er det plassert kafebord og utestoler under rødstripete markiser og varmelamper. Denne februar dagen sitter folk her og prater livlig sammen. Vi er kommet til Kaffe & Thespesialen og går inn døra. Her blir vi møtt av to damer, Stine og Thea, som svinger seg mellom kaffemaskin, kakefat, sjokolade og diverse annet. Interiøret er sammensatt av ulike stilarter som tilsammen gir et hyggelig og hjemlig inntrykk. Ved de fleste bordene sitter folk. Noen bare prater, noen leser aviser, en taster på pc, en strikker.

Vi snakker med Stine Abrahamsen som overtok eierskapet i 2016. Hun forteller at hit kommer det folk i alle aldre, fra alle samfunnslag og yrker. Mange er stamgjester, noen dropper innom.

Den sentrale plasseringen er viktig. Her sitter du så si midt i trafikken av biler, gående og syklende. Kommer noen du kjenner forbi på gata, kan du vinke dem til deg. - Om du er alene, la ikke dette hindre deg i å komme, sier Stine. - Det



er lett å komme i prat med andre her. Hun forteller at kaffen blir innkjøpt i hele bønner og malt ettersom den skal brukes. I tillegg til å drikke kaffe/ te brygget på kafeen, kan du ta med deg nymalt kaffe og god te hjem eller til jobben. I tillegg selges kaker, sjokolade, honning og annet smått og godt som passer ved siden av te og kaffe.

Under besøket snakker vi med to vakre damer som sier at de besøker Spesialen to ganger i uka og har sin faste plass i sofaen ved vinduet så sant den er ledig. De elsker stedet, sier de. En voksen kar sier at dette er Porsgrunns triveligste kafe. Hit går han ofte på for

middagen, leser avisa og prater med folk. På uteserveringa kan du ta deg en blås. Og ved en av stolene ser vi at en hund har rulla seg sammen, sikkert i påvente av en godbit fra eieren.

Så Godt Voksen-lesere: Ta trinnet opp fra gata og be om akkurat den kaffe- eller te-typen du liker best. Sjansen for en godprat og en hyggelig stund er STOR.

Kontaktinformasjon

Åpningstider: mandag – fredag: 10 – 17., torsdag 10-18, lørdag: 10 -15.
Adresse: Storgata 112,
telefon 484 04 161.
Mail: kaffeogthespesialen@gmail.com

Brevik Historielag - aktiv lokalhistorisk forening i snart 100 år

Brevik Historielag, stiftet i 1926, har solide røtter i Breviksamfunnet. Organisasjonens formål er å ivareta og fremme interessen for Breviks historie, gjennom å samle inn og bevare muntlig og skriftlig materiale som gir et bilde av byens og borgernes liv gjennom tidene. Noe som gjøres gjennom museumsdrift, utstillinger og arrangementer, og gjennom utgivelse av en bok med lokalhistorisk stoff hvert år.

Tekst: Turid Berg

Foto: Brevik Historielag

Historielaget er opptatt av å være en aktiv, synlig og engasjert ressurs med basis i Brevik Bymuseum/Brevik Rådhus.

Brevik rådhus = Breviks storstue

Da Brevik i 1964 ble en del av Porsgrunn kommune, var det ikke lenger behov for Brevik Rådhus til kommunal drift. Det staselige huset bygget i 1761, var fredet, og måtte ivaretas forsvarlig og fylles med annen og ny aktivitet. Løsningen ble en omregulering av eiendommen til museumsformål. Kommunen fortsatte som eier, mens Brevik Historielag fikk ansvar for å bygge opp Brevik Bymuseum, og for den praktiske driften av huset.

Samarbeidsavtalen mellom kommunen og historielaget har vist seg å være en hensiktsmessig og gunstig ordning for begge parter. For et så stort og viktig historisk bygg er det en trygghet, og jeg tør også si, en økonomisk nødvendighet, at det er kommunen som eier og har hovedansvaret for bygningsmassen. Kommunens ansvar for ytre vedlikehold, teknisk ettersyn og forsikring, er et ansvar en frivillig organisasjon neppe kunne ha påtatt seg.

Historielagets ansvar er å drifte bymuseet, fylle huset med liv og aktivitet, og sørge for at eiendommen fungerer som byens storstue for lag, foreninger og innbyggere i byen. Det avholdes årlige samarbeidsmøter mellom kommunen og historielaget hvor behov for vedlikehold og utbedringer tas opp. Historielaget bidrar på sin side med en del indre vedlikehold/restaurering i tett samarbeid med kommunen og vernemyndighetene.



Aktiviteter

Historielaget har i vanlige år (uten korona) hatt flere historiske formiddager rettet mot gruppa 60+. Det har vært ulike lokalhistoriske tema og godt oppmøte. I tillegg er det arrangert historiske aftener, historiske rusleturer og vekterturer.

Med stramme økonomisk rammer har historielaget ikke mulighet for å ha åpen

museumsdrift med betalte vakter. På frivillig basis er museet sommeråpent søndager i skoleferien, og ellers ved bestilling. Museet inneholder en velutstyrt okkupasjonsutstilling, en landhandel, apotekutstilling og post-utstilling. Hovedhuset byr på en tidsriktig avdeling fra 1800 tallet, i tillegg til den staselige rådhusalen med veggmalier fra slutten av 1700 tallet. De siste årene har vi også fått på plass en ny og mer



moderne utstilling om «Breviks siste istid – Eksporten av naturis fra Brevik og omegn».

Museet har hver vår besøk av alle 9. klassene i Porsgrunn kommune som en del av den kulturelle skolesekken. Fokus er 2. verdenskrig og besøk i okkupasjonsutstillingen. Andre ungdomsskoler og videregående skoler benytter også tilbudet, så mai og juni er en travel tid for historielagets frivillige medarbeidere.

Årbøker

Historielaget har i mer enn 40 år utgitt en årbok som distribueres til medlemmer og selges til interesserte. Alt arbeid gjøres frivillig. Innhold i bøkene er lokalhistorisk stoff, med Johnny Sørensen som hovedskribent og redaktør. Historielaget formidler hele året ut gamle og nye bøker til et bredt publikum, og har eget julesalg av bøker

Cort Adellers 400 års jubileum i 2022.

Det er i år 400 år siden Cort Adeler ble født i Brevik. Historielaget, Brevik Musikkorps og Cort Adeler Selskabet har gått sammen for å feire den gamle krigshelten som var født og oppvokst i Brevik. Jubileumsfeiringen starter 6. april med informasjonskveld om Cort Adeler i Brevik Kulturhus. 18. juni er det en stor festdag med konsert av Marine-

musikken på rådhusbrygga og diverse annen aktivitet i byen.

22. oktober er det festforestilling med hyllest til Cort Adeler i ord og toner i kulturhuset, og 16. desember er det bekransning av Cort Adelerstøtta på hans 400 års fødselsdag.

Avslutning

Etter at konsolideringen med Telemark Museum er avviklet, er det nå opp til historielaget om det skal bli liv, aktivitet og framdrift i bymuseet og rådhuskomplekset. Vi får fortsatt noe hjelp fra Telemark Museum i museumsfaglige spørsmål, og noe økonomisk støtte fra kommunen til driften, mens resten er, for å si det enkelt, helt opp til frivillige ildsjeler, i Brevik, som i andre byer.

De fleste historielags problem er at mange historieinteresserte mennesker, gjennom mange år, har tatt i mot og stappet inn et utrolig antall gjenstander i sine museer/lokaler. Slik også i Brevik. Hvert rom i rådhuskomplekset var inn-til for noen år siden fylt opp av alt fra bevaringsverdige gjenstander til skrot og søppel. Nye krefter i historielaget tok tak i problemet, og har de siste årene systematisk gått igjennom alle gjenstander og alle rom i anlegget. Det er ryddet, sortert, vasket, avhendet og

videreformidlet, noe som har frigjort plass og åpnet muligheter for nye aktiviteter.

Prosessen har gitt oss bedre oversikt over hva vi har av verdier, økt bevissthet om hva som er vårt formål, og gjort oss flinkere til å prioritere hva vi skal drive med. Det skal ikke underslås at det har vært en sjau, og at det fortsatt er mye som gjenstår, men vi mener vi er på riktig vei.

Skal vi kunne drive med den museumsstrukturen som er i kommunen i dag, kan vi ikke bare ha utgifter. Frivillighet er ikke nok, vi må skaffe inntekter for å kunne vedlikeholde, ha åpne museer, arrangere møter og gi ut bøker.

I Brevik gir utleie av lokaler i rådhuset til møter/selskaper muligheter for slike inntekter (frivillige foreninger låner lokaler gratis mot dugnadsinnsats). Selv om det har vært dårlig med utleie til bryllup, barsedåp og bursdagsfeiringer i koronatiden, er vi overbevist om at utleie er det som kan gi oss de nødvendige driftsinntekter framover.

Frivillighet tar tid, og er krevende. Samtidig er det moro, lærerikt og engasjerende. Det å brenne for en sak sammen med andre i nærmiljøet er en god opplevelse, og sosialt berikende.

Du er aldri for gammel til å seile

Bare se på kong Harald som kom på 3. plass i VM i en alder av over 80 år. I Brevik Seilforening har vi flere seilere over 80 år som har seilt mer eller mindre hele livet. Vi har imidlertid et bredt tilbud for folk på alle ferdighetsnivåer og for alle aldre.

Tekst: Trine Roald

Noen er godt voksne første gang de prøver seg på seiling og andre har hatt motorbåt i mange år. Det som er felles for alle medlemmene er at de ønsker et godt, sosialt og inkluderende miljø for utveksling av kunnskap og erfaring.

Brevik Seilforening ble stiftet så langt tilbake som 1918 og er dermed en av Norges eldste seilforeninger. Det er mye historie i veggene på Seivall klubbhus - selv om huset i dag fremstår som et tidsriktig bygg tilrettelagt for dagens aktiviteter.

Gjennom dugnadsinnsats de siste årene har seilforeningen rustet opp klubbhus, brygger og jolleslipp slik at det nå er et moderne og publikumsvennlig idrettsanlegg.

Er du nysgjerrig på om seiling er noe for deg, eller går du kanskje med planer om å kjøpe seilbåt? Ta en tur ut på Seivall for en bryggesleng og en prat med erfarne seilere.



Foto: Tore Øyvind Moen

Hver onsdag er det regatta og det er alltid noen som trenger mannskap. Du trenger ikke ha erfaring for å bli med. Foreningen har også en mannskapsbørs på Facebook der du kan melde inn at du ønsker å være med, og båteiere kan melde inn når de mangler mannskap.

Etter regattaene er det vaffel, kaffe og bryggeprat på terrassen. Her er det mulig å bidra som frivillig i kiosken, en dugnad en kveld i uka en gang i blant. Det er en ypperlig måte å bli kjent med mange hyggelige mennesker.



Foto: Terje Skaug



Foto: Tore Øyvind Moen

Hver vår tilbyr Brevik Seilforening nybegynnerkurs, både for voksne og for barn. Kursene er både teoretiske og praktiske, og du får lære om seil- og riggtrim, sjøvetregler, kappseilingsregler og generelt om å ha det gøy på vannet. Det er mange ulike båtclasser som har hjemmehavn på Seivall. Seilkoggen har lange tradisjoner i Brevik og de har egne regattaer.

BB11 er en klassisk, norskprodusert trebåt bygget i mahogny. Den første BB11 ble sjøsatt i 1956, og båttypen har fått en renessanse takket være Tore Amundsen i Brevik som satte i gang en massiv restaurering av båter:

Han er fremdeles er en aktiv båtbygger med verksted og lager for deler til BB11. For tiden er det en økende interesse for denne båttypen og mange av seilerne er dyktige restauratører i tillegg til å ha interesse for seiling. BB11-seilerne har samling på tirsdager på Seivall.

En annen artig båtclasser er IOM, eller modellbåter. Det er et veletablert miljø med rundt 20 aktive modellbåtseilere som møtes til sosial omgang, trening og

regattaer faktisk gjennom hele året. Den største båtclassen er «tur og hav», eller storbåt som den også kalles, til tross for at tur og havseilere spenner vidt i både størrelse, fart og pris. Disse båtene brukes like gjerne til tur som til regatta.

Som du skjønner er seiling en allsidig aktivitet du kan drive med hele livet.

Brevik Seilforening har over 300 medlemmer, men plass til mange flere.

Vi ønsker deg velkommen uansett hvor aktiv du vil være og om det bare er å nyte solnedgangen på Seivall, Eidangerfjordens vakreste perle.

For mer informasjon om foreningen og hvordan du kan bli medlem besøk vår hjemmeside: brevikseilforening.no



Styrke og balansegrupper

Vi har alle ulike hverdager med ulike krav til funksjon, avhengig av interesser og gjøremål. Felles for alle er at med økende alder blir muskelmassen gradvis mindre. Med redusert styrke følger også svekket balanse. Det som tidligere var en selvfølge er nå blitt tyngre eller mer utfordrende.

Tekst og foto: Einar Resch

Får vi ikke til det vi ønsker lenger, vil også livskvaliteten påvirkes. Styrketrening er derfor en viktig faktor for å holde kroppen som apparat oppe lengst mulig. Det er aldri for sent å starte, men jo tidligere jo bedre!

Fysioterapeut Einar Resch hos Storgata fysioterapi har nylig startet opp to grupper med fokus på styrke og balanse, hvor hver av disse er tiltenkt to forskjellige funksjonsnivå.

Formålet med gruppene er å gi deltagerne generell og funksjonell trening med overføringsverdi til de utfordringer vi møter i hverdagen. Gruppene vil avholdes i klinikkens treningssal mandager og torsdager 13-14, med muligheter for opprettelse av flere ved stor interesse. Gruppene vil ha et maks. antall på 10 deltagere.

Gruppe 1 er for deg som er gående uten ganghjelpemidler, men som likevel opplever at balansen er blitt dårligere enn den var. Her trener vi styrke, kondisjon og balanse. Vi følger musikk og har bestemte øvelser for hver låt, hvor



alle gjør de samme øvelsene til enhver tid. Musikken er for de fleste kjent, med innslag av både nye og eldre låter. De fleste øvelser foregår i stående med og uten strikkmotstand.

Gruppe 2 er for deg som ønsker generell styrketrening og balanse, men som kan stå på et ben 10+ sekunder. Denne gruppen vil stille litt større krav

til funksjon og foregå som en type sirkeltrening. Her vil det også være musikk, men brukes mer som et skille på arbeid og pause.

Begge grupper gir stor grad av bevegelsesglede og danner grunnlag for sosialt samvær med andre. Det skal være gøy og meningsfylt og gjøre noe sammen.

Her vil du kunne få riktig trening og bevegelse med kyndig veiledning, som kan gi deg flere positive helsegevinster. Blant annet vil treningen kunne styrke hjerte og lunger; gi deg bedret balanse og generell styrke, forebygge beinskjørhet og bidra til å redusere symptomer på kroniske sykdommer som f.eks slitasjegykt, fedme og diabetes.



Kontaktinformasjon

Adresse: Storgata 101, Porsgrunn,
Telefon 97 78 39 17,
mail: einar198@hotmail.com

QR koder - hva er det og hva er de til?

Quick Respons Codes – Rask reaksjonskoder. Ja, ja, ting skal gå så fort i våre dager. Nå skal vi ikke lenger behøve å taste inn telefonnummer, navn og adresser, e-post-adresser eller internettadresser. Nå er det QR-koder som gjelder.

Tekst og foto: Inge Jørgensen

QR-koder er små mosaikkbilder i svart og hvitt. De blei utvikla av det japanske firmaet Denso-Wave i 1994 og har vært brukt i dagligvarehandel, til informasjonssider og liknende siden den gangen. Er du i butikken og sjekker frukten, og frukten er pakka med en QR-kode, kan du få du vite næringsinnholdet. Kanskje noen også oppgir opprinnelsesland og annet interessant. Men du trenger en mobiltelefon med kamera og QR-kodescanner. Det kan hende du må laste scanneren ned på mobiltelefonen som en app først.

I dag finner du QR-koder over alt. DnB har for eksempel stengt døra og blitt et rådgivningskontor. Dersom du ønsker et råd, må du gjøre en avtale. DnB har derfor en informasjonsplakat på døra med en QR-kode som du kan rette mobilkameraet mot, da får du opp lenke til en av DnB's nettsider hvor du kan velge hvor og når du ønsker å treffe en rådgiver.



Du må velge fylke og kontor, så må du skrive inn navn, fødselsdato, telefon på dagtid og til slutt må du krysse av for hva du ønsker å snakke med dem om. Du kan legge ved en beskrivelse. Det er

mulig det går raskere enn det har gjort tidligere, i alle fall hvis alt fungerer som det skal.

Porsgrunn bibliotek har slutta å abonnere på en rekke norske lokalaviser, kanskje også utenlandske. Men heldigvis kan du få lese dem på mobiltelefonen. Det er bare å logge deg inn på bibliotekets nettverk, rette mobilkameraet mot QR-koden på en plakat de har og så følge instruksjonene. Når det virker, har du en hel verden foran dine føtter.

Den første gangen jeg møtte et krav om å bruke QR-koder var på Karjolen Pub. De starta med QR-koder da de åpna etter den første koronastengingen i 2020. Den gangen var det slik at du måtte bestille og få servert ved bordet og ikke ved bardisken. De små bildene var klistra til bordene, jeg retta mobilen mot QR-koden, fikk opp en meny og bestilte det jeg ønsket å drikke. Jeg måtte betale med VIPPS, en annen nyvinning på mobilfronten, og vipps, så kom en kelner med min drikke. Når jeg fikk det til.

Det hender jeg går tur i Bjørntvedtskauen, langs det som kalles Gatarunden. Det er en fin tur. Der er det kommet opp en Natursti, dvs. 12 plakater med oppgaver og to QR-koder. Den ene gir deg anledning til å registrer svaret ditt på en nettside og



den andre gir deg et kart over Bjørntvedtskauen med alle de 12 postene. Så her er det bare å bruke den nye teknologien til noe morsomt.

Nå har jeg oppdaga at jeg kan lage QR-koder sjøl. Siden jeg har en hjemmeside, inge.no, fikk jeg laga en QR-kode til min hjemmeside med hjelp av en QR-kodegenerator (<https://no.qr-code-generator.com/>). Så nå kan du bare å



rette mobilkameraet mot QR-koden, så spretter min hjemmesideadresse opp, du trykker og dermed er hjemmesida på plass på mobilen. Mye raskere enn å åpne nettleseren, skrive inn adressa og trykke enter. Kjempekjekt.

Helt til slutt, Frivilligsentralen har egen side på Facebook. Bare scan QR-koden og følg lenken som dukker opp.

Lykke til!



Stolpejakt i Porsgrunn

Porsgrunn Orienteringslag er med sine ca. 300 medlemmer en av de største orienteringsklubbene i landet.

Tekst: Porsgrunn Orienteringslag

Foto: Hans-Petter Teigen

Klubben har en rekke aktivitetstilbud til barn, ungdom, voksne og veteraner. Det sosiale miljøet er viktig, og klubben legger til rette for livslang idretts glede. Med aktive medlemmer fra 5 til 80 år har klubben et unikt miljø på tvers av generasjoner.

Stolpejakt er ett av klubbens mange tilbud. Det er et gratis lavterskel aktivitetstilbud for folk i alle aldre, der oppgaven er å finne fram til stolper som er satt ut i bygater og i skogen. Stolpejakt har blitt en populær fritidsaktivitet for mange. I 2021 ble de 200 stolpene som var utplassert i Porsgrunn, oppsøkt av 7 573 stolpejegere. En økning på 63% fra 2020. Samlet ble det totalt 320 124 stolpebesøk.



Stolpejakten i Porsgrunn 2022 er under planlegging. Det blir stolper på: Vessia, Midtbyen, Hovenga og Kjølnes. I tillegg blir det stolper i skogen på Kverndammen. Nytt i 2022 er at det blir stolper på Skjelsvik inklusive Mule Varde, Nystrand, Olavsberget og Kattøya. Som i 2021 blir det også stolper på Heistad (sentrum + Skavrakåsen) og i Brevik. I 2021 var stolpene i Brevik spesielt populære.

Stolpejakten på 1-2-3

Hver stolpe består av en meterhøy tres stolpe med et nummer, en bokstavkode og en QR-kode for registrering med smarttelefon.

Stolpene har ulik vanskelighetsgrad. Det er stolper i bygatene som kan nås fra rullestol og gåstol, og det er mer krevende stolper i skogsterreng.

Stolperegistrering med smarttelefon

Registrering av stolpebesøk foretas enklest ved hjelp av Stolpejakten-appen i en smarttelefon ved å avlese stolpens QR-kode. Registrering kan også gjøres manuelt ved å notere bokstavkoden på stolpen, og laste opp koden på www.stolpejakten.no



Godt Voksens Musikkhjørne

Når en fyller 70 år er en blitt godt voksen. Det skjedde for noen år siden med lærer og forfatter Erik Jensen. Han skreiv en «blues» om oppveksten etter å ha gitt ut i boka Porsgrunshistorier i 2013.



Tekst og foto: Inge Jørgensen

Det var ikke sjølsagt at Erik Jensen skulle spille blues. På 1950-tallet lytta han til Ønskekonserten og der kunne en høre Cliff Richards, Tommy Steel og Jim Reeves. Og Buck Owens.

Erik blei dratt til country. Beatles kom til å endre alt, sier han. Men countrymusikken slapp ikke taket. Erik bodde i Bergen på tidlig 70-tallet hvor det var rom for countrymusikk, West Coast Country med Hole in the Wall, med flott koring og fiolin.

Erik var opptatt av lyd, lytta til de ulike instrumentenes plassering i bandet, lyden fra stereoanlegget. Som audiofil var det naturlig å skaffe seg et anlegg som overgår det meste. Nå er han ikke lenger hengt opp i den beste lyden, men den beste grooven.

Trommisen er viktig for grooven og Erik fant det naturlig å kjøpe seg et trommesett og begynte å spille i en alder av 70 år.

Med lyd på øret, låter henta fra strømmetjenester som Tidal, har det blitt mye øving. Ofte country. Han går i lære hos en annen 70-åring og dette har gitt resultater. Erik spiller som en drøm, vurdert av nære venner:

Det heter seg at skal en leve lenge med et klart hode, må en lære seg noe nytt på sine eldre dager. Erik har lært å spille trommer. Nå spiller han med en gjeng godt voksne herrer i et band utgått fra Porsgrunn Sangforening. Det er mye moro, å spille sammen med noen, å kjenne at det sitter.

Erik gjendikter tekster til gamle favoritter. Han gir dem gjerne gir en lokal

koloritt. Her er avdøde John Prine i særklasse med flotte tekster og melodier: «Lake Marie» er blitt til «Mariholmen» og «Angel from Montgomery» er blitt til «En engel over Herøya».

Eller da han gjendikta «Highwayman», vakkert framført av de største country-stjerner: «Jeg var en anleggsslusk. I fjellet la vi foss i rør: Songadammen ble vår bær. Det var på Herøya, innerst i en fjord. Jeg mista fotfestet og stupte over bord.»

Og blues, det er blitt flere. «Mitt Herøya» var den første. «Cars and coffee» om biltreff i Porsgrunn en annen, endog å finne på Youtube, så det er bare å leite. Grooven sitter, så nå er det bare å surfe videre.

Ælvespeilet

Vi har laget en egen venneforening for Ælvespeilet. Det er en gjeng med frivillige som treffes fast en gang per sesong, sier Terese Vangstad som er arrangementsansvarlig og har ansvaret for venneforeningen.

Ælvespeilets Venner

Vi inviterer på et vennetreff en gang hvert halvår, gjerne i oppstarten av sesongen. Da presenterer vi programmet og går i gjennom arrangementene og så melder de seg på de forskjellige arbeidsopp gavene.

De er veldig ivrige og det er ikke noe problem å få dekket opp vaktene, men vi er åpne for å ta i mot flere i venneforeningen, sier Terese. Det er veldig hyggelig at vi er mange i foreningen.

Vi har en facebookside som heter Ælvespeilets venner og der kan interesserte melde seg inn i foreningen som nå har 170 medlemmer. Vennene er billettører og vertskap for forestillingene og får adgang til å se den forestillingen de arbeider på.

- Det er utrolig hyggelig å møtes med vennene. Vi hadde et treff i går kveld og da hadde vi et musikalsk innslag, tapas og sosial samling kombinert med informasjon, sier Terese.

- For oss på Ælvespeilet er det svært positivt med en slik venneforening, både fordi de utfører arbeidsoppgaver vi ellers måtte ha ansatte til, men også fordi de er våre ambassadører. Vi prøver derfor å ta godt vare på dem.

- Jeg var veldig redd for at vi hadde mistet mange av vennene under pandemien, men det har faktisk bare kommet til flere nye. Folk er ivrige etter å hjelpe til og å oppleve kultur.

Barneforestillinger

- Jeg har også ansvaret for å booke barneforestillinger på Ælvespeilet, sier Terese.

Vi har et barneprogram med forestillinger på lørdager. Forestillingene skal være tilgjengelig for alle så vi har satt billettprisen til 50 kroner per person.

Jeg legger virkelig min stolthet i at vi skal ha et tilbud med god kunst for barn.

Sommerscenen

Vi har sommerscenen vår utenfor Ælvespeilet på Anders Vangens plass. Der har vi også barneteater og barnekonserterne hver lørdag i juli.

Riksteateret kommer også til Ælvespeilet med barneforestillinger. Det samme gjelder kulturskolen og amatørteatrene i Porsgrunn, PAT og Fantasia..

Barna er fremtidens publikum og vi har også forestillinger fra DKS, den kulturelle skolesekken, for barn i barnehagene og skolebarn.

Programmet vårt ligger naturligvis på facebookside til Ælvespeilet og på hjemmesida vår www.elvespeilet.no

Våren

13. mai kommer Lena Barth Aarstad med Lenas språksjåvv, det blir utrolig morsomt.

Og så fikk vi en forespørsel i går fra et ukrainsk ballettkompani. De sitter fast i Paris på grunn av krigen i hjemlandet og får ikke dratt hjem. De kommer hit 21. april for å danse Svanesjøen. Det er ganske symbolsk og magisk, synes jeg.



Høstens forestillinger

På grunn av pandemien har vi ikke fått lagt inn alle forestillingene til høsten. Det har vært utrolig uforutsigbart å booke artister. Vi er vant til å være et halvt til ett år på forskudd, nå jobber vi med forestillinger en måned eller to framover. Det er uvant, men ting begynner å stabilisere seg litt og vi er i gang med høstens program.

Det har også vært mange artister som har vært usikre på om de skal gjennomføre turneer og derfor har vi en forsinkelse på bokingen.

Teaterfestivalen

Ellers ser vi fram til PiT, teaterfestivalen i juni. Vi gleder oss alltid til det arrangementet, det er jo en fest i hele Porsgrunn, sier Terese. Det blir flott å ha fulle saler. Det er Friteateret som står for arrangementene, de leier seg inn hos oss på Ælvespeilet, avslutter Terese.

Garn, kaffe og kreativitet i Storgata

En fargerik nyvinning har inntatt lokaler i Storgata 125. Det er Jurgita Paknienes strikkekafe VERDANDE HEIM.

Tekst og foto: Åshild Thune

Kommer du forbi her, ser du straks en av Jurgitas kreasjoner: En hekledekorert sykkel!

Går du inn, er det en fargerik verden av garn i alle farger og kvaliteter; en hyggelig liten kafe, brukskunst, flotte strikke- og hekleplagg, og ikke minst, Jurgita selv som møter deg. Jurgita er en litauisk dame som har bodd i Norge i mange år og snakker perfekt norsk.

Mange tror at strikking og hekling bare er for godt voksne damer som lærte kunsten i barndommen. Slik er det ikke i dag. Strikking og hekling er blitt en høyaktuell aktivitet.

Og hva er bedre og mer miljøvennlig klesproduksjon enn gode, varme, luftige plagg av beste naturfiber? I dag har motemarkedet inntatt garnkunsten med utallige mønstre, tradisjonelle som nyutviklede. Gjennom flittige fingre skapes slitesterke plagg som ofte kan gå i arv. Hvem husker ikke sin barndoms yndlingsgenser?



I tillegg følger den gode følelsen av mykt, lunt garn og gleden over å skape noe unikt til deg selv eller andre. Strikking er i dag en aktivitet for alle aldre, alle kjønn.

Til Jurgita kan alle komme. Du kan ta med et håndarbeid, eller la være, ta en kopp kaffe og en god kake, prate. Jurgita er der for alle. Hun kan veilede, hjelpe og inspirere. Dessuten, sier hun, kan folk med samme interesse inspirere og lære av hverandre. I rammen av positiv kontakt oppstår de gode samtalene.

Til de som synes det er vanskelig gå på kafe alene, har Jurgita et budskap: Du er ikke alene når du kommer hit. Jeg er alltid her. Vi kan bli kjent.

Når Godt Voksen besøker strikkekafeen, snakker vi også med en dame som ofte kommer alene. Det er så trivelig, sier hun. Jeg får hjelp hvis jeg står fast med noe, og snart blir det flotte luer til hele familien. Og vet du: Jeg fikk et par tøfler til jul. De ble helt elektriske når jeg gikk på teppet med dem. Ubrukbare! Heretter skal jeg strikke tøflene mine sjøl!

Så til alle godt voksne kvinner og menn; Ta en tur til Verdande Heim sammen med andre eller alene, la deg inspirere, ta en kopp kaffe i bærekraftige krus laget av kaffegrut og litt å bite i. Og kos deg!

Kontaktinformasjon

Adresse: Storgata 125, Porsgrunn.
Telefon: 476 10 968,
Mail: pakniene@gmail.com

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