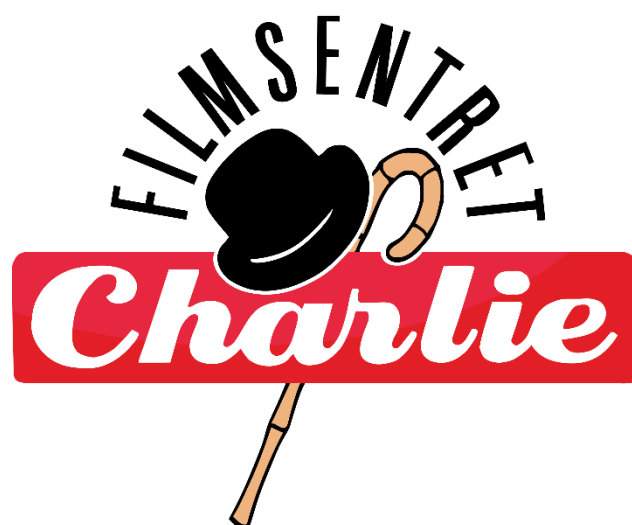


Godt **VOKSEN**

Et aktivitet- og aktualitetsmagasin



Porsgrunn sept 2024



Innhold:

| | |
|---|------|
| Filmsenteret Charlie | s. 2 |
| Bente Ø Aasoldsen hilser Godt Voksen | s. 3 |
| Skulpturvandring | s. 4 |
| Porsgrunnshistorie – Bingo til folket | s. 5 |
| Herøya Idrettsforenings Oldermanslag | s. 6 |
| Karate | s. 8 |
| Oppfriskningskurs for bilførere over 65 | s. 9 |
| Demenskoret i Porsgrunn | s.10 |
| Frivillighetsgeneralen takker av | s.12 |
| Reiselyst – Festival de los Patios | s.14 |
| Musikkhjørnet – GNRK for Godt Voksne | s.16 |
| Sementslepebåten Hans Martin | s.18 |
| Fugletting – En hobby for de tålmodige | s.20 |
| Grenland Filmklubb | s.22 |
| Heistadherrers Vinterbadeforening | s.24 |
| Soppforeningen | s.26 |
| Servicesenteret om aktiviteter | s.28 |
| Helse- og aktivitetssenterne | s.30 |
| Flexiruter fra Farte | s.32 |

Utgave:

01/24, 15. september 2024

Forsidefoto: 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,
Gro Lorentzen, Inge Jørgensen,
Erik Engnæs, Hans-Petter Teigen.

Kontaktperson:

Hans Martin Gullhaug tlf. 907 66 670

E-post: hans-mg@online.no

Utforming og oppsett:

Inge Jørgensen

Trykking:

Erik Tanche-Nilsen

Distribusjon:

Urædd/Digitalt

Filmsenteret Charlie

Seniorkino – Kinotek - Strikke kino

På kinoen har vi det vi kaller for seniorkino på dagtid annenhver onsdag (ikke om sommeren). Da viser vi som regel to filmer med start henholdsvis kl. 12.00 og kl. 12.30. Redusert billettpris. Se mer info her:

<https://charlie.no/seniorkino/>

Kinoteket er et samarbeid med biblioteket. Fire ganger i året omtaler en et utvalg bøker og ser en film basert på en av dem.

Strikke kinoen er et samarbeid med City Garn og Broderi. Det inviteres en gang i måneden og serveres kaffe og te og det selges lodder.

Følg med på kinoens hjemmeside. www.charlie.no

Forside:

Prostata Grande v/ Inge Jørgensen og Torgeir Standal

Velferd er en felles oppgave – ikke en kommunal leveranse

Kommunalsjef for helse- og omsorg Bente Østbakken Aasoldsen hilser Godt voksen

I juni 2023 startet jeg i jobben som kommunalsjef for Helse- og omsorgstjenestene i Porsgrunn. For meg et viktig samfunnsoppdrag som jeg tar på største alvor.

De kommunale helse- og omsorgstjenestene favner hele befolkningen i Porsgrunn, både gjennom våre helsefremmende og forebyggende aktiviteter og gjennom tjenester basert på individuell vurdering. Den demografiske utviklingen har ført til at våre tjenester i økende grad er under press, og i likhet med resten av landet må vi også i Porsgrunn gjøre riktige prioriteringer slik at vi bruker ressursene våre hensiktsmessig.

Økende alder i befolkningen og lave fødselstall gir færre yrkesaktive per pensjonist. I helse- og omsorgstjenestene merker vi at det stadig blir vanskeligere å få tak i kvalifisert personell og at vi

må tenke nytt på hvordan vi bruker det personellet vi har tilgjengelig. Vi kommer til å gå tom for folk før vi går tom for penger.

Hvordan skal vi påvirke balansen slik at vi får nok personell til å yte gode tjenester til de som trenger det, uavhengig av alder og hvor du bor?

Vi vet at det er 3 faktorer som påvirker etterspørselen etter tjenester fra oss:

- **Om du har god helse og egenmestring**
- **At vi har riktig standard og god effektivitet på tjenestene våre**
- **Hva slags familie og nettverk du som senior har rundt deg**



Vårt samfunnsoppdrag er å jobbe med tiltak innenfor disse faktorene, dette må vi gjøre sammen med deg som innbygger.

Når det gjelder god helse og egenmestring vil kommunens oppgave være å legge til rette for god samfunnsplanlegging og utvikling av gode lokalmiljø, differensiert bolig- og institusjonsplanlegging, helsefremmende og forebyggende aktiviteter, god

pårørendestøtte, tilrettelegge for møteplasser og sosiale fellesskap og ikke minst; mobilisere frivillig sektor.

Vi må også sette i gang tiltak slik at vi klarer å gi gode og tilstrekkelige tjenester med færre helseansatte pr innbygger. Eksempler på tiltak er digitale verktøy, riktig bruk av personell og riktig nivå på de tjenestene vi skal tilby. På et tidspunkt i livet vil mange av oss oppleve at helsa endres og vi har behov for helsetjenester av høy kvalitet og tilstrekkelig omfang. Da skal vi være der.

Selv om den demografiske utviklingen vil gi oss utfordringer i årene som kommer, er jeg en ukuelig optimist på vegne av

Porsgrunnsamfunnet. Vi har et rikt kulturliv og mange sosiale møteplasser, vi har gode nabolag og en kompakt kommune hvor vi alle har nærhet til det meste. Det er nemlig slik at de aller fleste seniorer er spreke og klarer seg utmerket uten innblanding av våre tjenester. Pensjonistene er viktige ressurser i den store dugnaden som må til for å ha god velferd. Og i Porsgrunn har vi god tradisjon for å bidra i samfunnet!

For å sitere Øystein Beyer som var vår ordfører i 12 år: «Det er om å gjøre å legge til rette for aktivitetstilbud, og hører jeg at det er for dyrt med kultur, så reiser jeg bust. Det er nettopp det som gjør oss oppegående. Vi møtes på kafeer, puber, festivaler og

debatter. Det er verdt hver krone. Jeg har tenkt å holde helsevesenet unna ved å holde aktiviteten oppe. Vi kan bruke ressursene inn i det frivillige arbeidet (Porsgrunn Dagblad 17. juni 23)»

Og med det sender jeg oppfordringen videre til dere som er seniorer i Porsgrunn: delta på aktivitetstilbud, bruk kommunens mangfold av tilbud, og ikke minst vær et medmenneske for noen som trenger det.

Jeg håper at dere finner nyttig og god informasjon i denne utgaven av Godt voksen -og ønsker dere alle sammen en flott høst og vinter i vakre Porsgrunn.

Kunst i Porsgrunn - Skulpturvandring



Kommunikasjon av Solveyg Schafferer og Hvirvel av Claus Ørntoft.
Foto: Erik Engnæs

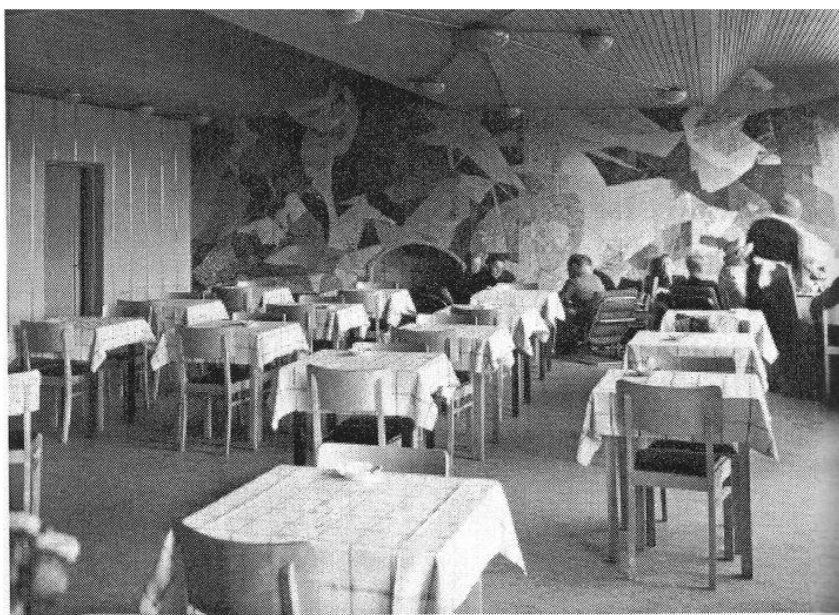
Porsgrunnshistorier – Bingo til Folket

Spør du meg hva jeg forbinder med bingo, så svarer jeg Andy Cap. Denne tegneseriefiguren introduserte bingoen her til lands på 60-tallet. Eller, rettere sagt Flo, kjerringa hans, som rett som det var avslørte seg som en lidenskapelig bingospiller.

Tekst: Erik Jensen Foto: Telemark Museum

At denne ur-engelske arbeiderklassevirkeligheten snart skulle treffe Porsgrunn med stor kraft, var antakelig uunngåelig. Idretten sto i startgropa for en profesjonalisering. Fotballklubbene Pors og Urædd konkurrerte på det samme markedet om spillere, klubbenes ansvar ble større, sponsing greip om seg, større og fastere inntekter var nødvendig.

Urædd møtte 70-åra med opprykk til 4.divisjon. Klubben la nå alle krefter inn i en økonomisatsing som hadde bingo som fundament. Parkrestauranten ble valgt som lokale, og Park ble snart alle bingospilleres Mekka i distriktet vårt. Min egen mor sto snart i entrèen, hver mandag, i kåpe og hatt, med en unnskyldning på leppene, omtrent som Flo. Husets herre blåste i barten, men kom snart på defensiven. For mutter begynte å vinne. Snart kom hun hjem med en brødrister under armen, snart en krølltang. Enhver premie rettferdiggjorde nye turer på bingo. Og så skjedde miraklet. En kveld kom hun hjem i triumf og kunne



berette at hun hadde tatt hjem hovedpremien: en fryseboks. Nyheten slo far min til jorda. All opposisjon mot hyppige bingo-besøk var nå lagt død for evig tid.

Urædds framganger på banen gikk hand i hand med den elleville bingointeressen på Park. Nå kunne fruene i huset gå på byen på egenhånd og til og med til et lokale som for mange hørte til en glemt tid. Her kunne hun oppleve felleskap med andre fruer i sitrende spenning over en kaffekopp og de magiske tallene som drevne bingoverter ropte inn i mikrofonen, på gammel og ny tellemåte. Premiene var

hvitevarer og brunevarer gitt av byens næringsliv.

Det er vanskelig å komme bort fra at bingo har lav prestisje i visse kretser, svært lav. Sjøl kan jeg med stø røst hevde at jeg aldri har satt mine bein i et bingolokale, selv om det var på nippet en gang. Men foreningslivet i Porsgrunn - som andre steder - hadde ikke vært det sammen uten inntektene fra bingo. Gambling finansierer faktisk my av det som barn og unge folk driver med på fritida, enten det er gjennom Norsk Tipping eller lokale bingoarrangementer. Så ja, hva med en real seniorbingo på Ælvespeilet? Jeg kommer.

Herøya Idrettsforenings Oldermannslag

Stedet hvor livets glade gutter, 40 pluss, inviteres til positivt tankespinn og kulturelt / intellektuelt inspirerende fellesskap.

Tekst: Åshild Thune – Foto: Oldermannslaget



Du trodde kanskje at Oldermannslaget var en alderdommelig forening fra de dager fagene ble organisert som laug? Ingenting er mer feil. Laget ble startet i 1993 som en del av Herøya Idrettsforening. Den er åpen for menn over 40 år uansett om de har tilknytning til Herøya eller ikke. Medlemslista teller folk i hele landet, ikke minst utflyttere som søker «hjem» til Herøya.

Godt voksen treffer tidligere 1. oldermann Jan Hovinbøle og nå værende 1. oldermann Per Lønne i Herøya Idrettsforenings klubb-

hus. Det ble et trivelig møte med to av foreningas flotte karer. De forteller at laget har 8 medlemsmøter i året med julebordet som høydepunkt. I tillegg til 1. oldermann (leder), har laget pengeoldermann, skriveoldermann og kjøkkenoldermann. Da skjønner vi at laget er solid organisert, aktivitetene godt beskrevet og serveringen på møtene førsteklasses.

Noe av det spesielle som karakteriserer Oldermannslaget, er deres unike evne til å skaffe høyt kvalifiserte foredragsholdere. De viser fram en

imponerende liste hvorav vi kan nevne NRK-sjef Otto Nes, Thorvald Stoltenberg, Richard Herrmann, Gunnar Sønsteby, Jahn Otto Johansen, Per Fugelli, Hjallis, Kuppem, Pål Anders Ullevålseter, magiker Randine, Jan Kjell Johansen og mange flere, både mediakjente navn og folk fra lokalt næringsliv, sport, politikk etc. Disse møtene er åpne for alle, ikke bare lagets medlemmer.

Laget har også en frittstående underholdningsgruppe. De serverer musikalske perler både på medlemsmøtene og til befolkninga ellers. Gruppen har skapt glede og engasjement – ikke minst på sykehjem og



1. oldermann Per Lønne med Pilten, Jan Henrik Rydning, på besøk.

andre institusjoner og foreninger i distriktet.

Det bør nevnes at nå avdøde Einar Idland fra Dizzie Tunes har vært en viktig bidragsyter her. Resultatet, blant mye annet, er en cd med originalmusikk.

Oldermannslaget får ofte spørsmål om hvorfor bare menn har medlemskap. De ler og svarer at det kanskje virker litt gammeldags. Men likevel, kvinner er stort sett mye flinkere enn menn til å delta i kulturlivet, de har Kvindernes læsesirkel og litt av hvert. Menn sammen på

menns måte, er også viktig. De legger til at ektefellene sier at det flott at mennene deres «kommer seg ut av huset» og deltar i positive aktiviteter. Dette ikke minst når tiden i arbeidslivet er over.



Så til leserne av Godt Voksen:

Er du mann over 40 år, og du vil ha et livsbejaende, sosialt, interessant fellesskap med andre menn, ta kontakt. Og er du en kvinne som mener at mannen i ditt liv trenger et push til et slikt fellesskap, gi ham det! Etter en kort, humørfyllt «aspirantperiode», er han medlem. Herøya Oldermannslag vil svært gjerne ha flere oldermenn i laget.

Informasjon og kontakt: Facebook: Herøya Oldermannslag

Youtube: Oldermannslaget

Per Lønne, tel: 481 17 731 mail: pelo@sf-nett.no

Jan Hovindbøle, tel: 916 91 409 mail: janhovin@hotmail.com

Karate

Du har kanskje sett Karate-sportens utøvere på TV og film? Karate er for alle, sier de i Porsgrunn Karateklubb

Tekst og foto: Åshild Thune



Du har kanskje tenkt at dette er en aktivitet for superspreke folk i sin beste alder, de som kan varte opp med luftige beinspark og kraftige slag med muskuløse armer. Karate er selvsagt sånn også, men dette er langt fra hele bildet. Karate kan utøves på mange nivå og av alle aldersgrupper, fra barn til 100 år.

Representanten for Godt Voksen treffer Idar Ødegård i lokalene til Porsgrunn Karateklubb i Skolegata. Han er mangeårig karateutøver og instruktør i klubben. Nå er han pensjonist.

På formiddagen er det tomt i de fine, nyoppussa lokalene. Som for karatesportens ideologi ellers, er det her renhet, enkelhet og en

harmonisk fargesammensetning som gjelder. Senere på dagen er treningsgruppene i aksjon. Folk i forskjellig alder trener i samme gruppe, barn og voksne sammen.

Med dette er vi ved kjernen for Godt Voksens besøk: Trening for folk i magasinets aldersgruppe. Idar forteller at mange av de som begynner tidlig i livet med

karatetrening dessverre slutter når de absolutt burde fortsette. Når dette er sagt, er det aldri for sent å begynne. Karate er en utmerket aktivitet for godt voksne. Treningsnivået må selvsagt tilpasses den aktuelle deltakergruppen. Styrke, balanse, bevegelse er stikkordene. Som

ekstra bonus ved denne treninga, vil de fleste oppleve økt selvtillit, kontroll og evne til selvforsvar. Idar vil gjerne starte en voksenaldergruppe på dagtid. Det gjelder bare at folk forlater eventuelle fordommer om at karate er for sprekinger, at du vil

iføre deg den hvite drakta og stille med den kroppen du har.

Kontakt: Ring Idar Ødegård, ta en prat og meld interesse, telefon 900 32 793, eller stikk innom klubben i Skolegata 9, Porsgrunn



Oppfriskningskurs for bilførere over 65 år

Statens vegvesen inviterer alle over 65 år til et gratis oppfriskningskurs over to dager.

Hver kursdag varer 3,5–4 timer. Kurset er frivillig og en hyggelig måte å friske opp kunnskaper om bilkjøring på. Vi tester verken kjøreferdighetene dine eller hva du kan om trafikkregler. Det er ingen eksamen av noe slag, og **du risikerer ikke å miste førerkortet ditt.**

Temaer som ofte går igjen, er

Vikeplikt – rundkjøring – veioppmerking – lyskryss – motorvei – lysbruk – forbikjøring - parkeringsbestemmelser



1 PÅMELDING HOS
WWW.STATENSVEGVESEN.NO

Demenskoeret i Porsgrunn

Et fantastisk tiltak for demensrammede, pårørende, frivillige og alle oss andre.

Tekst: Åshild Thune - Foto: Erik Engnæs



Demenskor for innbyggere i Porsgrunn kommune ble startet sommeren 2023. Det har sitt tilhold ved Borgehaven bo-og rehabiliteringssenter.

Korets leder og dirigent er Heidi Nøkevje Moi, pianist: Nicolae Bogdan. Pr. i dag teller koret 19 sangere med demensdiagnose, de fleste har med pårørende eller andre nærstående som også er med i sangen. I tillegg er det mange frivillige medhjelpere som støtter praktisk og mentalt ved gjennomføring av

arrangementene. En av de frivillige vi snakker med representerer Porsgrunn musikkråd. Hun forteller at så mange melder seg til tjeneste at det er en form for venteliste. Skikkelig populært altså.

Da Godt Voksen besøkte koret, hadde de generalprøve for en kommende konsert.

Programmet startet med noen gode strekk- og pusteøvelser. Så bar det løs med When you're smiling, Edelweiss med solist Kari og så videre med kjente og

kjære sanger på norsk og engelsk. Til vår overraskelse var også Phantom of the Opera på programmet, her med solist, baryton/tenor Tor Erling og en duett med ham og dirigent Heidi. Programmet varte halvannen time inklusiv kaffepause. We'll meet again var et fengende slutt punkt. Programmet hadde også gjestesolist, en 18 år gammel cellist fra Porsgrunn kulturskole.

Da hadde vi som tilhørere fått oppleve utrolig variert musikk

med et kor som sang så presist og rytmisk at ingen tenkte på at sangerne var mennesker med diagnoser. Det var smil og glede og rytme i kroppene både hos de som sang og vi som bare hørte på.

Selvsagt må det gis stor honnør til politikere/ledere som har satt dette tiltaket i sving, og aller mest til dirigent Heidi og pianist Nicolae som har ført koret fram til slik suksess.

I pausen og etter programmet fikk Godt Voksen anledning til å snakke med noen av aktørene.

En kvinne som nærmet seg 90 år, sa at å delta har åpnet hjertet,

sjelen og kroppen med. Det handlet om å ta imot de fantastiske gavene fra Heidi og Nicolae, det var å dele gleden og gi tilbake. Noen sa at det å delta i koret betydde alt for dem, det ga humør og følelsen av å være verd noe tross sykdom og ulike funksjonshemninger. En yngre kvinne uten demensdiagnose, men med skader etter alvorlig hjerneblødning, sa at å delta i koret betydde et aktivt liv med positiv sosial kontakt. Alle vi snakket med hadde bare godt å si, både om arrangementet og lederne.

Sett fra vår side som publikum: Det er ingen tvil om at etablering

av Demenskoret er en stor sosial- og helsemessig vinning for demensutsatte og deres pårørende. I tillegg vil vi bestemt si at det også er en viktig inspirasjonskilde for oss alle. Vi imponert over hva det går an å få til. Vi blir glad av å se folk som utstråler slik begeistring og mestring. Vi blir rørt av dem. Vi får trua på at det med god egeninnsats og kyndig hjelp er mulig å få en god tilværelse på tross av alvorlig demenssykdom. Det er ingen tvil om at denne korgjengen vil nå langt ut over veggene på Borgehaven. Det er bare å se fram til opptreden i store konsertsaler. Heia Demenskoret!



Vil du vite mer om Borgehaven bo- og rehabiliteringssenters omfattende aktivitetsprogram, eventuelt være frivillig, ta kontakt: Adresse: Borgehaven 1, 3911 Porsgrunn Telefon: 35 56 24 00

Frivillighetsgeneral Hans-Petter takker av

Vi i redaksjonen for Godt Voksen trodde det ikke. Vi trodde kort og godt at vår energiske, blide, allesteds-værende leder for frivillighetsentralen i Porsgrunn, Hans-Petter Teigen, ville være i den jobben for alltid. Men så ble han 62 og bestemte seg for å SLUTTE! Vi måtte komme over sjokket, vi måtte se mot en framtid der Hans-Petter ikke er vår inspirator og sekretær som dagen etter hvert redaksjonsmøte i Godt Voksen lar referatet skinne på våre dataskjermer.



Tekst: Åshild Thune

Foto: Erik Engnæs og Hans-Petter Teigen

Altså: Hans-Petter Teigen, 62 år hvorav de siste 28 som leder av Frivilligsentralen, har også en annen fortid. Han ble utdannet industrirørlegger og jobbet på Hydro. Snart fant

han ut at det ble for mye rør og for lite kontakt med folk i denne jobben. Dermed tok han utdanning innen helsefag/-vernepleie. Det dreide karrieren over til å bli

avdelingsleder ved vernet bedrift, i barnevern og bla. i attføring og arbeidsformidling. Sannelig var han også innom Svalbard på jobb.



Organiseringen av frivillig arbeid i Porsgrunn, har hatt mange faser. I organisert form startet dette med FRISAM (Frivillighetens samarbeidsorgan) i 1995. Hans-Petter ble ansatt som leder av Frivilligsentralen via Norsk Folkehjelp. Så overtok Porsgrunn kommune virksomheten i 2016 og han ble kommuneansatt. I Meierigårdens 1. etasje tok han imot den mangfoldige skare av frivillige hjelpere som meldte seg, samt folk som trengte frivillighetens assistanse. Da Meierigården så tragisk brant våren 2023, ble sentralen midlertidig plassert i Kulturetatsens kontorer.

Hans-Petter ble på ingen måte «kontorrotte». Han var ute i felt, organiserte og inspirerte til frivillig innsats og deltok selv i alle slags praktiske aktiviteter. Det er ingen ende på hvor mange turer i skog og

mark, «vær-lur-opplev kultur»-arrangementer, vedbæring, tiltak for rusbrukere, pensjonister, flyktninger og andre han har vært med på sammen med frivillige medarbeidere.

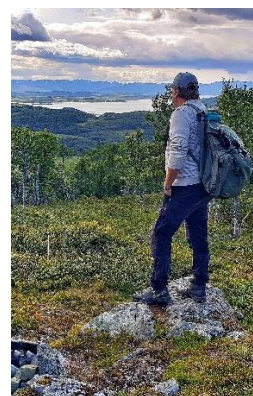
-Det viktigste med jobben, er å møte menneskene, sette seg inn i deres situasjon, forstå deres hjelpebehov, finne riktig tiltak samt å sette grenser for hva frivilligheten kan tilby, sier han.

Selv har jeg opplevd Hans-Petter og Frivilligsentralen på sitt beste. Jeg flytta til Porsgrunn som nypensjonist uten særlig nettverk. Og hvor henvender du deg for en meningsfull hverdag? Til Frivillighetsentralen!

-Hva interesserer du deg for? spurte Han-Petter. -Litteratur og fremmedkulturelle folk, sa jeg. -Da tar jeg kontakt med Voksenopplæringa, sa han.

Så skjedde det: Jeg kom i gang med en språktreningsgruppe for kvinner ved Voksenopplæringa. Samtidig ble det etablert en annen frivillig språktreningsgruppe for menn. Hans-Petter, vi to og Voksenopplæringas folk utgjorde da et fantastisk kreativt samarbeid som for min del varte i 7 år inntil Coronaepidemien strupte det.

Hans-Petter sier: - Det er en utrolig positiv, rik og givende jobb har jeg hatt, jeg har møtt så mange flotte mennesker fra alle yrker og alle samfunnslag. Mennesker som har representert en fantastisk positivitet, et vidsyn utover seg selv og med tanker og omsorg for andre. Med slike verdier har vi løftet hverandre i innsatsen for å gjøre hverdagen bedre for andre i Porsgrunn.



Nå takker jeg av mens jeg fortsatt har god helse og arbeidslyst. Og tro meg: Jeg gir meg ikke, jeg kommer sterkt tilbake på frivilligfeltet som FRIVILLIG!!!

Reiselyst - Festival de los Patios

Ta en tur til Cordoba. Der er det festival den første uka i mai hvert år. Private åpner sine porter og slipper folk inn i gårdsrommene som er fylt med blomster.

Tekst og foto: Inge Jørgensen

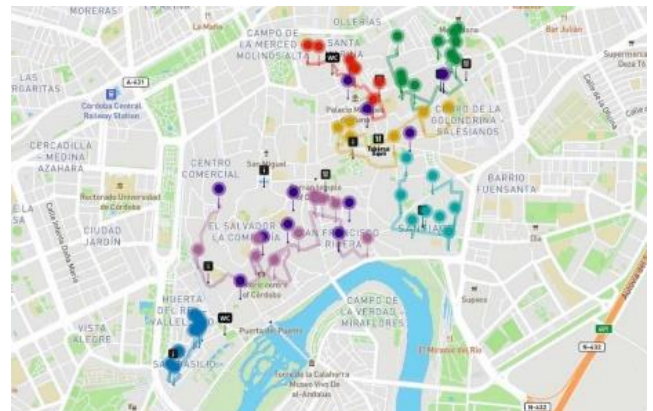


I Cordoba har husene en gårds plass, en patio. Disse skriver seg fra maurernes tid. De er bygd i arabisk stil for å få lufting i gårdsrommet. Varmen i ørkenen og varmen i Cordoba kan være utholdelig, men i gårdsrommene er det luftig. Bildet viser det første gårdsrommet jeg var, i Calle de las Parras nr.6. Her var det sitrontre, en mengde krukker på veggene, klatreblomster, en brønn og ei skilpadde i ei

sinkbøtte. Den trivdes ikke. Stilen her er maurisk og bygningen er gammel, antikk. Det var en fantastisk opplevelse i farger og ulike blomster.

Det var flere patioer med brønner. Brønnene skriver seg fra maurenes tid, så mange av husa her er gamle. Nyere bygninger er uten brønn,

men de har gjerne en vannpost eller en fontene. Flere holdt kanarifugler, men de sang ikke og så ikke ut til å trives.



2 SEKS RUTER Å VELGE I - 70 PATIOER TIL SAMMEN



I Zarco 11 var det like overveldende som i de andre gårdene. Jeg aner ikke hvor mye arbeid som ligger bak slik blomsterprakt, men jeg antar det er mer enn en heldagsjobb.

Åpningstidene til festivalen er 11 til 14 og 18 til 22. En bør være tidlig ute, men selv da kan en oppleve å måtte stå i kø. Noen dager ut i festivalen, gjerne søndag kveld, er køene mindre og det er ikke så folksomt.

For meg var denne festivalen et godt alternativ til å ligge på stranda, gå tur i Sierra Nevada eller delta i en festival med tjo og hei. Jeg tok fly til Malaga, tog fra flyplassen til jernbanestasjonen for to euro og derfra bar det med hurtigtog til Cordoba på første klasse for 29 euro. Det tar en time mellom de to byene, så her går det like fort som mellom Porsgrunn og Larvik. Og så bodde jeg på et hotell med hele to patioer. Den ene til frokostserveringen og den andre for å nyte kvelden med blomster, appelsintrær og gode dufter.

Jeg har alltid vært svak for bougainvillea, så om jeg får en sjans en gang, planter jeg en slik. Dog uten engel.



Denne patioen grenser til den romerske muren, sikkert 2000 år gammel. Fantastisk.



Musikkhjørnet – Musikk for Godt Voksne

Grenland Blues- og Rootsklubb sørger for gode musikkopplevelser på Kafé K. Her er det plass til alle som vil.

Tekst og foto: Inge Jørgensen



Grenland Blues- og Rootsklubb sørger for musikk også for Godt Voksne. Helt siden 1996 har klubben sørget for konserter i Grenland. Det er ikke bare blues, men mye annet også. Hver første lørdag i måneden kl.14-18 inviteres det til jam på Kafé K. Der spiller et «husband» og så stiller opptil 25 musikere som gjerne vil bidra til den gode stemning. Og god stemning er det. Her møtes gode venner, noen for å nyte musikken,

andre for å sludre, spise, debattere, treffe nye folk eller kanskje for å danse. Her opplever en oftest et godt voksent publikum. Men ikke bare, yngre folk finner også veien og er like velkomne som de godt voksne. Musikere er også ofte Godt Voksne, men Blues- og Rootsklubben skulle gjerne sett flere ungdommer og yngre mennesker. Så det kan være en oppfordring til Godt Voksnes lesere å ta med barn og barnebarn som spiller. På Kafé K

kan de delta i jammen, eller de kan få spille aleine det de har lyst til eller i den gruppa de måtte spille i.

Grenland Blues- og Rootsklubb arrangerer konserter, gjerne en gang i måneden. Noen ganger på en lørdag formiddag, andre ganger en kveld. Lørdag formiddag er mest populært. Et vennlig tidspunkt for Godt Voksne. Spillestedet har vært Kafé K de 10 siste årene og

her kan en også nyte en bedre middag under eller etter

konserteren før en går hjem til Gullrekka på NRK. Musikken kan være blues og roots, country, rock'n'roll og annet i nærheten av dette. Styret gjør oppmerksom på at det er plass til flere på konsertene, gjerne Godt Voksens lesere, og igjen, ta med barn og barnebarn.

Det er verdt å merke seg at her er det mulig å komme fram både med krykker, rullator og rullestol.



Klubben er en ideell klubb, en skal ikke tjene penger. Alle i Klubben gjør en frivillig innsats. Det loddes ut premier på hvert arrangement og gjør det mulig hvert år å dele ut en gave til en ideell organisasjon som gjør noe ekstra for folket. I år var det det Barnas Stasjon i Skien som fikk gaven på 15.000 kroner. Barnas Stasjon er et tilbud Blåkors gir til barn og familier som trenger noe ekstra. Her er det Rasha Al-Saadi fra Blåkors som mottar gaven. Gaven skal gå til leker og aktiviteter for barn.

I dag består styret av Kjersti Kamperhaug, leder, Terje Norli, Øistein Doksrød, Wenche Klavenes,

John Reidar Solstad, Bjørn Erik Brenne, Vidar Osvald Haugen, Thorfinn David Jenssen og Ole Jørgen Iversen. Øistein og Terje har vært med helt siden 1996. Snakker om utholdenhet. Følg med på



gbrk.no



kafek.no

Vi avslutter med Odd Børretsens «Blues for gamle musikanter»:

«De ligner gamle instrumenter, de gamle. Hvis de blir gamle nok. Litt sprukne i lyden kanskje. Kanskje litt matte i lakken. Litt skeive i halsen kanskje. Men fulle av lyd. ... De er fulle av gammel klang. Og dess eldre vi blir tror jeg. Dess mer gammel klang har vi samlet opp. Selv om vi altså ikke alltid høres på utsiden. Noen er fulle av blues. Litt støvete blues kanskje.»



Sementslepebåten Hans Martin

I Porsgrunnsælva, på Sjøfartsmuseets område, finner vi sementslepebåten Hans Martin. Den har vært i en sørgelig forfatning, men nå gjør en gruppe herrer fra Porsgrunn Historielag en formidabel innsats for å få den tilbake til fordums prakt.

Tekst: Inge Jørgensen - Foto: Inge Jørgensen og Digitalmuseet

Hans Martin blei bygd ved Porsgrunds Cementstøperi og sjøsatt i 1918. Den er den eneste tilbake av sitt slag og den er freda av Riksantikvaren. Stadsingeniør Harald Alvsen utviklet byggemetoden da det var stålmangel under 1.verdenskrig. Hele skroget ble støpt i ett, som en sammenhengende masse med kun innvendig forskalling. Det ga gode styrkeegenskaper og lav vekt. Da den blei sjøsatt med bunnen opp var Porsgrunnsælva full av småbåter som kunne se den snu seg elegant og la seg stabilt til rette.

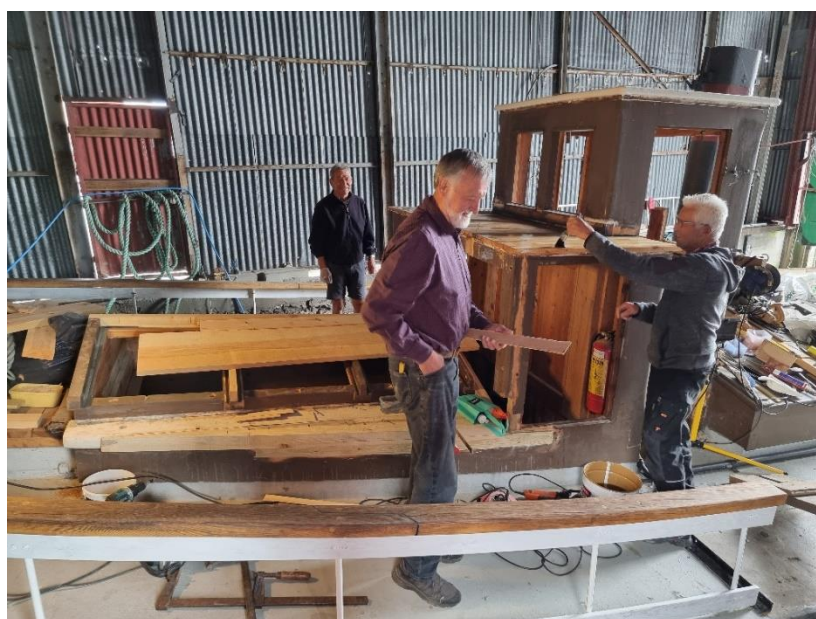


Båten blei tatt ut av drift i 1925, siden brukt som losji på Herre. I 1970-årene ble den kjøpt av Sivilingeniør Jan Rolv Nilsen i Porsgrunn. Han reddet den fra å gå tapt. Den ble gitt til Sjøfartsmuseet i Porsgrunn i 1982. Etter en lang restaure-

ringsperiode blei den på nytt sjøsatt 16.september 1987. Da hadde både Riksantikvaren, næringsliv og private bidratt til restaureringen. I 2014 sank den i museets båthus med hull i skroget. Deb blei tatt på land og fikk hullet tetta. Nå ligger

igjen i båthuset hvor Porsgrunns Historielag er å finne på mandager og tirsdager når det ikke er for kaldt eller sommeren fører herrerne til «vogna».

Når Godt Voksen er på besøk holder Arne Johansen, Gunnar Gulbrandsen og Per Hassel til på dekk på reparasjoner og oljing, mens Rønnick Wighus befinner seg under dekk og kjeler med motoren. Det er ingen liten innsats som kreves for å få i stand båten. Ett av medlemmene ønsket den ferdig til 17.mai så den kunne være en del av båtkortesjen og han kunne få seg en Harry-tur til Danmark, men det er mer realistisk å tenke 2030.



Historielaget har mange medlemmer som gjør en frivillig innsats på Bymuseet og Sjøfartsmuseet. Der skapes et sosialt fellesskap som mange har glede av, ikke bare

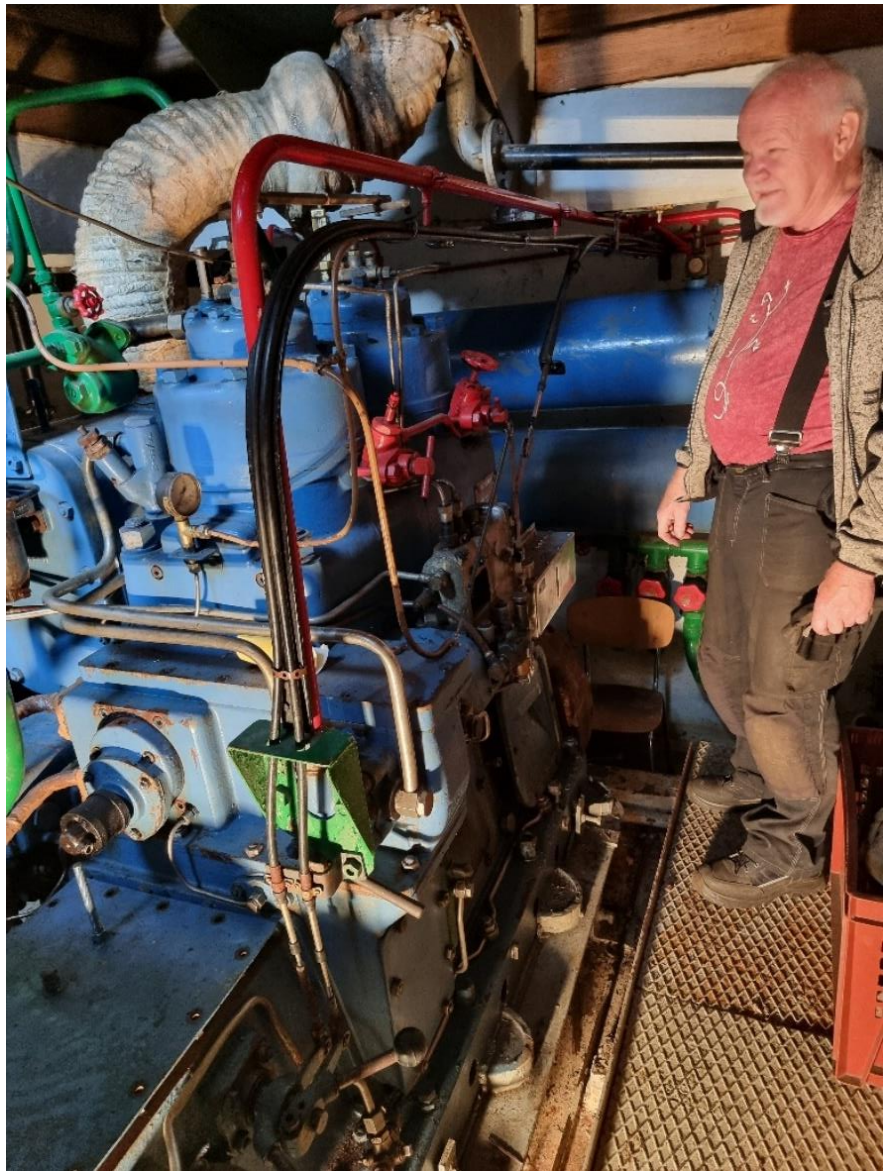
herrer. Hans Martins redningsmenn lunsjer med malere og restauratører på museet for øvrig, så her er det godt å være. Og, det er plass til flere. Hans Martin krever ikke

bare innsatsvilje, men også kunnskap og handlag, og det er særlig viktig å ha syn for løsninger.

Det er mye som må skiftes ut, som er råtna etter lang tid under vann. Både styrhus, dekkshusene, rekkverk og listverk og mye annet må stelles og fornyes. Motoren er en utfordring i seg sjøl. Den var opprinnelig en 2-sylindra «Bolinder» glødehodemotor. Den blei seinere bytta ut med en Normo Semi-dieselmotor T2 med 80 hestekrefter bygget i 1960. Wighus er en tusenkunstner med motorer, men ser gjerne at andre bidrar til det store arbeidet.

På dekk skal en ha på plass de flotte sidehusene også, de ligger foreløpig lagret.

Da Hans Martin blei sjøsatt i 1918 var ælva full av småbåter. Følg QR-koden og få en 3 minutter lang video om sjøsettingen.



3 RØNNICK MED MOTOREN NORMO SEMI-DIESEL

Video <https://digitaltmuseum.no/011085440752/slepebaten-hans-martin>

Fugletitting – en hobby for tålmodige

Fugletitting er for alle, med og uten hjelpemidler, fra vinduene hjemme, ved sjøen, i skogen og på fjellet. Eller kanskje på ei myr eller ved et vann.

Tekst: Inge Jørgensen – Foto: Erik Elm (fugler) og Inge Jørgensen



Godt Voksen var så heldig å få være med Erik Elm ut i naturen. Denne gangen gikk turen til Ryggen i Skien. En behøver ikke reise langt for å få gode opplevelser. Erik drar gjerne med seg et stort kamera med ei kjempelinse og stativ og stol, kaffe og noe å spise. Men det behøves ikke. En kan oppleve naturen helt uten hjelp, kun med sin egen lukt,

hørsel, syn, eller smak om det er det som gjelder. Når det gjelder fugl, må nok synet være i orden.

Erik er oftest aleine på tur. Da går det i hans tempo og med fred og ro i en til fire timer. Noen ganger kun på ett sted, andre ganger går han fra sted til sted, setter seg ned noe tid og får gjerne gode bilder av

fuglene. Når vi er ute, hører vi svarttrosten, en hakkespett, ravn og mange andre fugler. Vi ser ingen dyr denne gangen, men så prater vi fælt også. Han har mye å fortelle, Erik, før han av og til stopper opp midt i en setning for å stille inn kameraet og fokusere på noe som høres, men ikke synes annet enn som en mulighet.

Så kan han fortsette å fortelle om hvordan han spør grunneier om å få lov til å legge ut fuglefrø på steder han vet det er fugl, for å få flere muligheter til gode bilder. Da kan det ta tid før fuglene finner frøene og her kommer tålmodighetene inn.

I Skien finner vi Storemyr i Gjerpensdalen. Der er det fugletittere hver dag. Der er det sosialt, så det blir mange historier og passer best for de som ikke trives like godt i eget



4 SPURVEHAUK



5 HORNDYKKER

selskap. Men her kan en se fugler som ellers kan være vanskelige, som spurvehauk og ørn og mer. Her kan en få gode opplevelser til alle årstider.

Erik er en mann på 70 år. Hobbyen kan være utfordrende, han

må stadig lære noe nytt. Om kameraet, om linser, om filtre, hvordan redigere og behandle bilder, om gode steder å observere fugl, kunne ta seg fram i terrenget. I det hele tatt, hodet må henge med. Det er typisk preventiv virksomhet. Å lære noe

nytt sies å være godt for helsa, så Erik er i godt gjenge.

Det kan være flere prosjekter på gang for en hobbyfotograf. Månen, solnedganger, fenomener som gjentar seg, men som krever kunnskap om tid, sted og været, ikke minst. Ingen stress og mas, kun ro og gleden over opplevelsene.

Her er en mulighet for alle, også for bevegelseshemmede.

Det er ingen grunn til å vente.



Grenland filmklubb

Grenland Filmklubb gir filmglade grenlandsfolk fantastiske muligheter til å oppleve film i genuine omgivelser og sosialt fellesskap.



Tekst: Åshild Thune Foto: Grenland Filmklubb

Godt Voksen snakker med styreleder Mette Sandsmark i Grenland Filmklubb. Hun forteller at filmklubben har gamle røtter i vårt distrikt, men har drevet i sin nåværende form siden 2012. Den er en ikke-kommersiell virksomhet, medlem i Norsk Filmklubbforbund, og blir drevet av frivillige aktører.

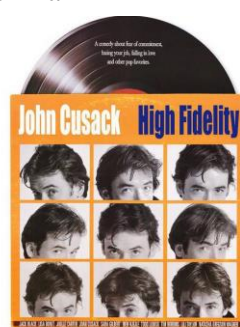
Utvalget av filmer spenner over alle sjangre. Klubben har ikke fast visningssted, men søker å finne lokaler hvor filmen og omgivelsene passer sammen. Da har kirker, museer, restauranter, puber, bibliotek, rockeklubb,

svømme- og idrettshaller, musikk-, dans- og teaterarenaer samt forestillinger i friluft blitt brukt. Dette betyr mye planlegging, transport og rigging for ildsjelene som driver klubben. Man søker å skape en helhet rundt visningene ved hjelp av musikk, foredrag, diskusjoner, teater, dans og andre virkemidler som passer den aktuelle filmen.

Filmutvalget kan være «alt», fra gamle stumfilmer med live musikk til nyere filmer, kortfilmer og dokumentarer. Klubben tar mer enn gjerne imot filmønsker fra medlemmene. Har du en gammel eller nyere favoritt, ta kontakt, så ser klubben om den kan

komme i programmet og skaffes til en overkommelig pris. Våren 2024 hadde klubben fem arrangementer, det siste var filmklubbens egenproduserte dokumentar Filmen om PIT 1995-2023 på Kafe K.

Filmklubben tar med glede imot flere medlemmer. Medlemskapet koster den beskjedne sum av kr. 100,- pr år. Du kan melde deg inn ved E-post eller telefon, eller personlig når du møter til en visning. Visningene koster vanligvis kr. 50, altså betydelig billigere enn en vanlig kinobillett.



Dersom visningen er kombinert med aktører som krever honorar, blir det noe dyrere. Når arrangementet foregår på et sted hvor det serveres mat og drikke, kan dette selvsagt kjøpes.

Sjekk programmet på Facebook eller ta kontakt med medlem-

mene, kom alene eller sammen med noen. Kjønnbalansen er cirka 40/60 i favør av kvinner. Alders-spektret er ganske stort, men med overvekt på godt voksne.

Så gode Godt Voksen-leser: Vil du nyte en fin kvalitetsfilm i godt

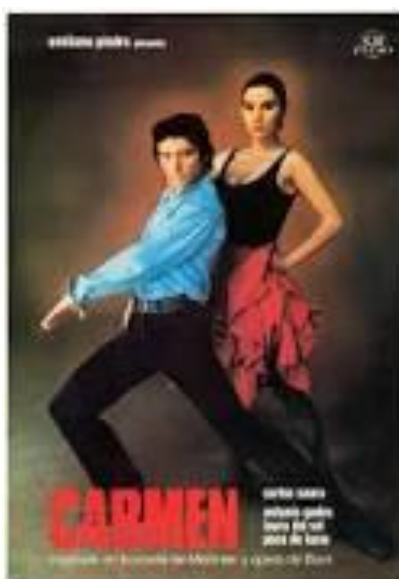
selskap på et spennende sted, av og til med «nogo attåt», i form av kulturelle/idemessige innslag, er Grenland Filmklubb der for DEG! For høsten 2024, er programmet ennå ikke fastsatt, men følg med på klubbens Facebookside.



Styret i GFK:

Nederst fra venstre: Geir Fløistad, Espen Zondag, Per Ragnar Møkleby

Øverst fra venstre: Jørn Steen, Lars Erik Lyngås, Mette Louise Sandsmark, Stein Roger Bjerkely



Kontakt oss på disse måtene:

Mail:

grenlandfilmklubb@gmail.com

Facebook: Grenland Filmklubb

Telefon: Mette Sandsmark 911 91 615

Se også

Aktivitetsportalenporsgrunn.no

Et hjerte er alltid rødt vises 12.september på Karjolen Pub. Carmen vises 26.september på Ælvespeilet. 9.november vises Norske Kortfilmer. Følg med!

Heistadherrers Vinterbadeforening

Det var for 10 år siden 5 stk kamerater pratet sammen om en plutselig trang til å bade på vinteren. Ballen begynte å rulle og etableringen av Heistadherrers Vinterbadeforening var et faktum.

Tekst og foto: Roger Arnestad Halvorsen



Folksomt på Mule Varde

Den første tiden var det oppmøte søndag klokken 9 for å bade, dette tidspunktet måtte flyttes til klokken 10 da enkelte av medlemmene ville sove litt frempå...

Mule Varde ble vår faste hjemmebane, her ligger alt til rette for å nyte deilig og kaldt vann i riktig flotte omgivelser.

Den første tiden var vi ytterst

forsiktige med varighet på bad og ikke minst å bade med lue var et must, vi erfarte etterhvert at begge deler var sterkt overdrevet og oppskrift på et perfekt vinterbad var å "hoppe til sjøs" og ligge lenge uti.

Badingen blir foreviget på sosiale media med bilder og redigerte videoer til stor glede for venner og bekjente, vi er å

finne på *Facebook* og *Instagram* under emneknaggen **#HEISTADHERRERSVINTERBADEFORNING**

Vi rekrutterte i begynnelsen over en lav sko, og hadde en lengre periode ikke mer deltakere enn 2-4 aktive badere på fast basis.

Men så informerte vi jentene om at vi egentlig er en anti-herreforening som er tuftet

på inkludering og good times, da løsnet det skikkelig på deltakere!

Den yngste deltakeren vi har hatt var ei jente på 4 år som tok løpefart og løp ut fra stranden! Vi er skikkelig stolte av alle medlemmene våre!

Sammensetningen av gruppa er en fast kjerne på 15-20 badere som kommer fra forskjellige plasser i Grenland. Alle i gruppa er innstilt på å kollektivt lage gøy og backe hverandre opp! Vi kommer fra alle sosiale klasser som har funnet en felles arena og utviklet gode relasjoner oss imellom.

Hvorfor gjør dere det har mange spurt oss:

Vi opplever en mestringsfølelse når vi behersker bad i såpass kalde omgivelser.



Ofte er det varmere i vannet enn på land. Vi har målt det kaldeste vanntemperatur på nesten 2 minus og 25 minus i lufta.

Følelsen vi får når vi kommer opp på land igjen der endorfiner og adrenalin nærmest løper løpsk i kroppen, er et rush!

Det er en litt spesiell følelse å stå på brygga med bare et håndkle rundt seg i minusgrader og nyte en kopp kaffe og samtidig føle seg varm...

Personlig har jeg merket bare positive bivirkninger av vinterbadingen. Jeg er sjeldent syk og opplever også en skikkelig mental boost.

Når isen har lagt seg i Eidangerfjorden må noen av oss trække til litt tidligere og skjære opp isen for å klargjøre for bading.

Badekulpen vår har blitt døpt om til "Felleshølet".

Jeg har fått mange tilbakemeldinger om at det er mange som følger med på når vi legger ut videoer, spesielt når vi må skjære hull i isen, da kommer det mange etterpå og benytter seg av felleshølet vårt.

Vær Velkommen!



6 BADERNE ER ROGER ARNESTAD HALVORSEN OG PETTER EIDE STÅLEN

Soppsesongen er i gang

I Norge har vi lange tradisjoner for bærplukking i skogen. Sopp er det derimot lite tradisjon for, men dette er i ferd med å endre seg. Vi som har holdt på med dette i noen år, opplever nå at interessen er økende.



FIGUR 7 KANTARELL OG STEINSOPP - TO SIKRE

Tekst og foto: Arnfinn Ekmann

Med så mange interesserte er det godt å vite at i et normalt soppår er det nok til alle. I Norge er det ca. 100 sopper vi regner som matsopper. Vi nordmenn er jo glad i å gå på tur i skog og mark og når en først er ute er så er det fint å ha noe å jakte på. Den soppen de fleste er ute etter er kantarell, med sin eggeplommegule farge er den lett å få øye på. Og

finner du først en så er det ofte flere i nærheten.

I år har vi hatt ganske mye regn og dette liker kantarellen. Ute i skogene her i Grenland er det nå mengder av sopp og en fordel med kantarell er at den er lett å lære seg og har ingen farlige forvekslingsarter. Som de fleste kjenner til, har vi noen giftige sopper vi skal unngå å få med i kurven.

En annen populær sopp er den bleke piggsoppen, denne har heller ingen farlige forvekslingsarter og er en vanlig sopp i våre skoger.

Hvilke sopper som kommer varierer fra år til år.

I 2023 var det mye steinsopp, men i år er det foreløpig ikke kommet så mye av den.

Noen sopparter dukker opp allerede rundt St.Hanstider, mens andre kommer senere i sesongen, fra midt i august og ut i oktober er den beste tiden.

Midt i september kommer vanligvis traktkantarellen og den kommer gjerne i store mengder. Traktkantarell og steinsopp er sopparter som egner seg godt til tørking og holder seg godt i årevis. Ellers så er det jo enkelt å fryse ned fangsten.

Nå har jeg nevnt bare noen få av de artene som er spiselige. Det finnes mange flere gode matsopper der ute, blant kremlene og riskene er det

mange gode arter. Steinsopp tilhører en gruppe sopper som kalles rørsopper og blant rørsoppene finnes flere andre gode sopper, for eksempel smørsopp. Det er verdt å nevne at blant rørsoppene finnes ingen giftige i Norge, men ikke alle er gode matsopper. En som er ganske lik steinsoppen er gallerørsopp, den er ikke giftig, men du vil ikke ha den i gryta.

Kantarell og steinsopp kan vi finne både i løv- og barskog. Smørsopp finner vi bare med furu, slik er det med en del arter, de holder seg med bestemte trær, furu, bjørk, eik etc. Jeg har så vidt nevnt de



FIGUR 8 KANTARELL I TYPISK SKOG

giftige soppene og vi har noen som en absolutt ikke skal havne i kurven. De giftigste er hvit og grønn fluesopp, spiss giftslørsopp og butt giftslørsopp. Grønn fluesopp og butt giftslørsopp er svært sjeldne mens de to andre er relativt vanlige. Regelen er, ikke plukk noe du er usikker på.

Utstyr en bør ha med, kniv, børste og kurv.

Over hele landet arrangeres det soppkontroller, hvor og når finner man på www.nsnf.no.



I appen digital soppkontroll kan man sende inn bilde av soppen og få raskt svar.

Grenland sopp- og nyttevekstforening er på Facebook og har slik hjemmeside:

Ved ønske om medlemskap i foreningen ta kontakt: arnf-ekm@online.no



FIGUR 9 LENKE TIL FORENINGEN

Servicesenteret er stedet for informasjon om kommunens helse og omsorgstjenester

Kommunen har en rekke tiltak for eldre. I årene fremover vil en være helt avhengig av et godt samarbeid med innbyggerne og frivilligheten for at vi fortsatt skal ha en velferd tilnærmet lik den vi har i dag. Her informeres det kort om noen av helse og omsorgstjenestene våre.

Tekst: Marianne Wallestad

DIGIHJLEPEN – hjelpen for oss som trenger hjelp til mobil, nettbrett og PC

Digihjelpen gir deg veiledning i grunnleggende bruk av data-, mobil-, og digitale tjenester. Tilbudet er gratis for alle uansett alder. Du trenger ikke bestille tid på forhånd og kan henvende deg på biblioteket eller på Servicesenteret.



VELFERDSTEKNOLOGI – her er mer enn kunstige kosedyr



FIGUR 10 LENKE TIL INFO OM TEKNOLOGI

Velferdsteknologi er tekniske løsninger som installeres i din bolig for å gi økt egenmestring, samfunnsdeltakelse og livsmestring. Målet ved å bruke velferdsteknologi er at du skal oppleve økt trygghet og å klare deg lengst mulig i ditt hjem og at behovet for hjemmetjenester eller andre omfattende tjenester kan redusere eller utsettes.

<https://www.porsgrunn.kommune.no/helse-og-omsorg/velferdsteknologi/>

Vi har ulike teknologier som GPS, som forteller det og hjelperne hvor du er, døralarm, brannsensor og digitalt tilsyn som kan gi beskjed om hendelser i hjemmet, f.eks. fall. Du kan søke om hjelpemidler, få mer informasjon, veiledning på Servicesenteret eller Tjenestekontoret.

TRYGGHETSALARM

Er du utrygg hjemme, hender du at du faller eller noen ganger føler behov for hjelp, kan det hende du kan få trygghetsalarm. Du kan sende egen søknad til Tjenestekontoret. Utløser du alarmen kan hjelperne ta seg inn i hjemmet ditt med en såkalt eLås som monteres på innsiden av døren din. Du behøver derfor ikke åpne selv.

Det koster å ha trygghetsalarm. Kostnaden er inntektsbasert. Tjenestekontoret kan gi informasjon.

AKTIVITET

Vi har et godt aktivitetstilbud i vår kommune og vi vil at innbyggere i Porsgrunn skal finne et aktivitetstilbud som passer for deg, uansett alder og funksjonsnivå. Vi har blant annet:

Friskliv og mestring: et populært tilbud som hjelper og støtter deg over 18 år som ønsker å endre levevaner knyttet til for eksempel fysisk aktivitet, kosthold og/eller tobakk. Gjennom ulike praktiske og teoretiske tiltak og kurs får du hjelp og støtte til å komme i gang med endringer på veien til egenmestring.

For å benytte deg av tilbudet må du kunne gå i eget tempo i minst 20 minutter uten hjelpemidler, være motivert til å endre vaner og fungere i gruppebaserte tilbud.

Her kan en også delta på helsefremmende kurs for 75 åringer og en har kurs for pårørende.

De holder til på Zimmermannløkka og kan kontaktes på 950 76 606 eller e-post: friskliv@porsgrunn.kommune.no.

Helse- og aktivitetssentre: Porsgrunn har i dag 5 sentre; Borgehaven, Brevik, Herøya, Langangen og Vestsiden. Dette er kommunalt drevne møteplasser med kommunale ansatte. I tillegg får vi hjelp og samarbeider med frivillige og ulike lag og foreninger.

Sentrene er en møteplass åpen for alle, hvor hoveddelen av våre brukere er godt voksne mennesker. Men det tilbys også aktiviteter på tvers av generasjoner. Du kan komme for en hyggelig prat, bestille noe i kaféen, få fotterapi, frisør eller delta i ulike aktivitetstilbud, konserter, allsang og quiz, for å nevne noe.

Se egen omtale på side 30.



FIGUR 11 TIL BROSJYRE OM
SENTERNE

Dag- og aktivitetsavdeling for eldre, demente og yngre demente: Disse tilbudene er for deg som ikke kan gjøre deg nytte av kommunens øvrige aktivitetstilbud og har behov for særlig oppfølging i forhold til din helse eller kognitiv funksjon. Dette er en tjeneste som må søkes om og Tjenestekontoret tildeler plass etter en individuell faglig vurdering.

HVERDAGSREHABILITERING (HVR)

Hverdagsrehabilitering er et tilbud som har til hensikt å gi deg intensiv støtte i en avgrenset periode slik at du kan trene deg tilbake etter skade og kan fortsette å bo hjemmet. Teamet som består av sykepleier, fysio- og ergoterapeut. De samarbeider med deg om hvordan dette skal gjøres og hvilke funksjoner du ønsker å trene på. Du kan søke på tjenesten på eget søknadsskjema eller kontakte Tjenestekontoret eller Servicesenteret for informasjon.

Helse- og aktivitetssentrene i Porsgrunn – møteplasser der folk bor

Helse- og aktivitetssentrene er møteplasser med kafeteria. Sentrene er åpne for alle, men hovedtyngden av våre brukere er godt voksne mennesker, og DU er velkommen!

Tekst: Anett Herbjørnsen Foto: Flere

Til oss kan du komme for en hyggelig prat, for å handle i kafeteriaen, bestille time hos fotterapeut og/eller frisør, delta på ulike aktiviteter, temamøter, kurs, underholdning og fysisk trening, drive med en hobby du liker. Alt dette sammen med andre.



FIGUR 12 FULLT HUS PÅ VESTSIDA, FOTO: HANS-PETTER TEIGEN

Hvor er vi og eksempler på aktiviteter og tilbud?

Våre helse- og aktivitetssentre er ulikt utformet hva gjelder innhold og tilbud. De er i all hovedsak formet etter brukernes ønsker, men også etter hvilke fasiliteter vi har tilgjengelig.

Etter at vårt senter på Meierigården brant ned, har vi loset det meste av aktivitetene til de andre sentrene våre, så langt det har latt seg gjøre.

Eksempler på aktiviteter og tilbud kan være:

bridge, seniorsjakk, allsang,



FIGUR 13 FOTO: ANSATT

underholdning/tema/kurs, trenings- og bassenggrupper med fysioterapeut, quiz, ulike håndarbeidsgrupper, treskjæring, korsang, frimerkeklubb, myntklubb, kryssordklubb, sittedans, gåtur, ulike pensjonistgrupper, studiegrupper, grønn gruppe, andakt, tilbud om hørselhjelp, bestille time hos frisør og fotterapeut,....for å nevne noe.

I noen av aktivitetene må du ha være medlem eller søke om å delta. Eks på dette kan være

ALL gruppene (Akademiet for livslang læring), som har sine møter hos oss. Studiegruppene fordyper seg eksempelvis i: litteratur, kunsthistorie, filosofi, sosiale medier.

Åpningstider og kontaktinfo

Vestsiden - Zimmermannløkka 1,
3920 Porsgrunn.
Tlf 908 21 167
Åpent mandag – fredag,
kl 08.30 – 14.00

Borgehaven - Borgehaven 1,
3911 Porsgrunn.
Tlf 35 56 24 00 / 35 56 24 61
Åpent mandag – fredag kl 09.30 – 13.30

Brevik - Storgt.17, 3950 Brevik (Brevik kulturhus). Tlf 915 36 764
Åpent tirsdag og torsdag kl 08.30- 14.00

Herøya - Snorresgt.1, 3936 Porsgrunn (Herøyahuset). Tlf 915 35 579
Åpent man, tirs og tors kl 08.30 – 14.00

Langangen Lysåsvn.1, 3947 Porsgrunn (Langangen klubbhus).
Tlf: 915 32 428 Åpent onsdag kl 09.00 – 13.45



FIGUR 14 TRENING I LANGANGEN FOTO: FYSIOTERAPEUTEN



FIGUR 15 KNIPLINGDAMENE
FOTO: ANSATT

Noe for deg eller dine?

For mer informasjon, ta kontakt eller besøk våre hjemmesider

[Helse- og aktivitetssentre - Porsgrunn kommune.](#)

Her finner du også en brosjyre (Aktivitetskalender), med oversikt over hvert senter! Brosjyren finnes også i papirformat på Servicesenteret og på sentrene våre.



Flexiruter bestillingstransport – info fra Farte

Ring Grenland Taxi 03536 for info og bestilling, eller sjekk QR-koden eller www.farte.no/flexiruter



Flexiruter er bestillingstransport fra hjemmet til sentrum og hjem igjen, og er en del av det ordinære kollektivtilbudet.

Tilbudet er åpen for alle, men er særlig tilpasset for reisende som ikke har tilgang til egen bil, har avstand til holdeplasser eller bor i områder det er lite eller ikke kollektivtilbud.

Flexirutene kjører hele året, men ikke på helligdager. Dersom reisedagen faller på bevegelig helligdag, vil turen bli kjørt til samme klokkeslett siste virkedag før ordinær reisedag.

Bagasje og annet utstyr kan tas med så langt bilen har kapasitet. Dersom bilen ikke har plass til alle påmeldte, kjøres en ekstratur.

Påmelding

Du må melde deg på dagen før innen kl 20.00 til oppgitt telefon (*unntatt rute 9, der fristen er 1 time før*).

Ved påmelding får du beskjed om tidspunkt for avgang/henting.

De som melder seg på etter fristen (dagen før kl 20.00) kan bli med om det er plass, men det kjøres ikke ekstratur.

Behov for ekstra service må oppgis sammen med påmeldingen.

Har du behov for å bli hentet hjemme og kjørt tilbake til hjemmet, må du si fra om dette ved påmelding.

Gi beskjed om du skal ha med rullator eller rullestol.

Alle Flexi- og skoleruter tar med ordinære reisende.



35 kr
Pris hver vei



For spørsmål kontakt
Servicesenteret på tlf. 35 54 70 00
eller på e-post: servicesenteret@porsgrunn.kommune.no



Vestfold og Telemark
FYLKESKOMMUNE

PORSGRUNN KOMMUNE

1. BREVIK
2. NYSTRAND
3. HERØYA
4. OKLUNGEN/LANGANGEN
5. KNARDALSTRAND/LAHELLE
6. BREIDABLIKK/HOVENGA
7. BJØNNES/EIDANGER
8. FLÅTTEN
9. KVELDSRUTE SENTRUM-LANGANGEN/
BERGSBYGDA/BJØRKEDALEN/OKLUNGEN

09.10.2023

 **flexiruter**
farte.no