

Godt VOKSEN

Et aktivitet- og aktualitetsmagasin



Porsgrunn utgave nr 1/2025

Innhold:

Filmsenteret Charlie	s. 2
Med hjerte for frivillighet	s. 3
Oasen Bruktbutikk og Kafé	s. 4
Grenland Friluftsråd – Naturlos	s. 6
Reiselyst – Hurtigruta	s. 8
Fredagskafé på Sjøfartsmuseet	s.10
Velferdsklubben 83	s.12
Kommunal bolig - informasjon	s.14
Husbankens støtteordninger – informasjon	s.16
Musikkhjørnet - Velferdskoret	s.18
Dans og vær glad	s.20
Langangen i vekst	s.22
Ungdomsromanen Vintage	s.24
Skulpturvandring i Porsgrunn	s.25
Porsgrunnshistorier –	
Butikkdøden på Osebakken	s.26
Takk for skiftet – Spise sammen	s.28
Grenland Brann og redning informerer	s.30
Sykelkollektivet	s.32

Utgave:

01/25, April 2025

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, Marlena Sljivo.

Kontaktperson:

Hans Martin Gullhaug tlf. 907 66 670

E-post: hans-mg@online.no

Utforming og oppsett:

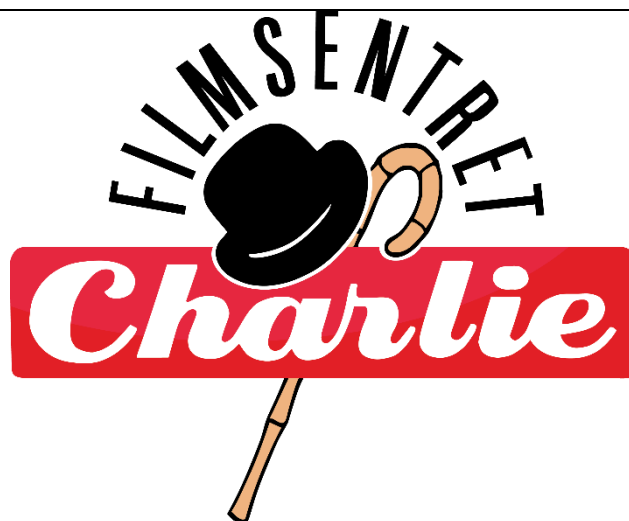
Inge Jørgensen

Trykking:

Erik Tanche-Nilsen

Distribusjon:

Urædd/Digitalt



Filmsenteret Charlie

Seniorkino – Kinotek - Strikkekinno

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.

Strikkekinoen 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:

Eldrerådsleder Hans Martin Gullhaug ,
Interessert oldebarn, Even 5 år
Frivilligsentralens leder Marlena Sljivo

Med frivillighet i hjertet

Frivillighet er limet i samfunnet

Tekst Frivilligsentralens leder Marlena Sljivo

1.oktober i fjor tok jeg over som daglig leder av Porsgrunn Frivillig-sentral. I 20 år har jeg vært ansatt tilrettelegger for frivilligheten i Røde Kors og kjenner godt verdien av frivillig innsats og dens betydning i samfunnet. Hver dag ser vi eksempler på hvordan frivillige bidrar til å styrke fellesskapet i Porsgrunn. Det skaper en bedre hverdag for veldig mange. Det er veldig verdifullt at noen bruker av sin fritid og frie vilje til å være der for et annet menneske. At noen ikke får betalt eller utfører en jobb bare fordi de vil, kan ikke måles med noe annet. I en tid hvor samfunnet stadig møter nye utfordringer, er det én ting som forblir konstant:

frivillighetens kraft.

Frivilligheten som bretter opp armene og snur seg rundt for å løfte og løse utfordringer. Ikke alene, men sammen! Uansett hvilken form frivilligheten har, er den en uvurderlig ressurs for vårt lokalsamfunn og, det utgjør en forskjell i samfunnet og for enkeltmennesker. Deltagelse i frivilligheten har stor verdi for alle involverte parter, både for de som er frivillige og de som bruker frivillige tilbud og aktiviteter.

Den aller største verdien er at de føler seg til nytte og at de bidrar med noe. Disse menneskene gir av sin tid og seg selv, uten å forvente noe tilbake. Dette engasjementet er en viktig ressurs for kommunen og bidrar til å skape et levende og inkluderende lokalsamfunn. Jeg er imponert, beundrer og har stor respekt for hvert eneste minutt frivillig innsats som legges ned dag etter dag, uke etter uke – år etter år i alle kroker og krokar av Porsgrunn. Jeg har vært samfunnsengasjert siden jeg var barn og aktiv frivillig siden jeg var 15 år. Jeg har engasjert meg i mindre og større organisasjoner og mener at frivilligheten er limet i samfunnet. Frivillige menneskemøter er noe helt spesielt og jeg ønsker å sitere grunnleggeren av Røde Kors besøkstjeneste: «Den beste medisin for et menneske, er et annet menneske» (Jens Meinich). Jeg har selv kjent den gode følelsen av å være en del av og bidra til fellesskapet, samfunnet og enkeltmennesker.



Frivillig arbeid er så mangt og alle kan bidra med sin tid og interesser. Enten du har mye eller

lite tid til overs, finnes det alltid noe du kan bidra med. Du kan engasjere deg i nabolaget, idrettslaget, i kultur-, natur- og friluftsliv. Eller i humanitært arbeid.

Ved årsskiftet 1995/1996, etterlyste daværende statsminister Gro Harlem Brundtland «nabokjerringen» i sin nyttårstale. Begrepet ble brukt som et symbol på et trygt nabolag, der folk bryr seg om hverandre. La oss bry oss sammen og start med å si hei



Sammen om Porsgrunn!

Oasen bruktbutikk og kafe

En virkelig oase for gjenbruk, samvær, hjertevarme og humanitær hjelp finner du på Borgeåsen.

Tekst: Åshild Thune.

Foto: Erik Engnæs

Fotograf Erik og jeg møtte opp i butikken og ble møtt av ei blid, hyggelig dame som viste oss opp til kafeen i 2. etasje.

Sjøl kjente jeg bruktbutikken etter mange besøk som alltid endte med en hyggelig prat og diverse bruktfunn til høyst rimelige priser.

I kafeen traff vi først Inger Marie Laukelid, som vi skjønte var blind sjøl om hun jobba og rydda på beste vis. Så kom Signe Rygh Søvde fra travel



jobb på kjøkkenet og vi satte oss med kaffe og kake.

Om opprinnelsen til Oasen forteller de at det hele startet som kafe for 12 år siden. For 6



år siden kom bruktbutikken. Tiltaket er en del av Kenya-

hjelpen. Signe, som er utdannet sykepleier, forteller engasjert og levende om sitt kall til å hjelpe mennesker i et utsatt Masai-område i Kenya.

Etter som tiden har gått, har dette blitt til fødeklinikk, vannforsyning, helsesenter, skolegang for barn/ungdom, hjelp til fattige enker med barn, tiltak mot kjønnslemlestelse. Alt arbeid foregår i

god kontakt med landets myndigheter og er tuftet på hjelp-til selvhjelp-prinsippet.

Oasen deltar også i Estlands-hjelpen og andre organisasjoner som driver støttearbeid i forskjellige østeuropeiske land.

I nært samarbeid med NAV tilbyr Oasen arbeidspraksis i forbindelse med arbeidsavklaring for sykmeldte personer. Dette gjelder både jobb i butikken, kafeen og annet hjelpearbeid.

Inger Marie snakker varmt om betydningen av å ikke bli sittende hjemme og føle seg ensom selv om man kan ha helsemessige begrensninger, slik hun selv har. – Jeg ser med fingrene, sier hun og ler. Alt arbeid ved Oasen blir gjort av frivillige. Som besøkende opplever Erik og jeg er skikkelig smittende vennlighet,

entusiasme og godt humør. Folk som sitter i kafeen prater og koser seg, kunder i butikken går rundt og leter etter skatter. Det er lett å komme i prat her.

Oasen har for tiden 12 frivillige medarbeidere og vil gjerne ha med flere. Alder, sykdom og personlige utfordringer kan kreve sitt,

men har du arbeids-lyst og deg selv som person å by på, er det plass til deg i denne spesielt flotte Oasen.

Så ta kontakt, sier Signe og Inger Marie, enten du er kunde, gjest eller vil bidra som frivillig medhjelper. Alle er hjertelig velkomne!

Oasen, Buerveien 18, 3711 Skien
Kontakt: Signe Rygh Søvde tlf. 4561 1513
Mail: signe.veienopp@hotmail.com



Grenland Friluftsråd – Naturlos

Når våren kommer, kommer Naturlos-borsjyra til Grenland Friluftsråd i alle postkasser. Her er informasjon om et vell av turer, noe for enhver. Svært mange av turene passer for Godt Voksne som oss. Naturen må brukes og tida er nå!

Tekst: Inge Jørgensen

Foto: Erik Engnæs

Vi møtte Bjørnar Løkstad fra Friluftsrådet ved Tørmo kapell. Han tok oss med til Kverndammen hvor det er bygd opp bålplasser, seks tipier/lavvoer og en overbygd leirplass. Her finner vi også en informasjonstavle om turstier i Porsgrunn Vestmark. Store deler av denne er statlig vernet og vil ikke bli bebygd. Alt vernet ligger i Skiens del av Vestmarka.

Friluftsrådet er eid av kommunene Bamble, Drangedal, Porsgrunn, Siljan og Skien. Det sitter politikere i styret og det er tre ansatte som henter inn informasjon om friluftaktiviteter i Grenland til Naturlosbrosjyra, som informerer og til rettelegger for barnehager og skoler, som setter opp informasjonstavler og henter inn penger fra diverse fond, stiftelser og givere. Det er fokus på barns naturopplevelser og flyktninger og innvandreres erfaringer med norsk natur, både



hva gjelder allemannsretten og hvordan bruke og ta vare på naturen.

Skoleungdom involveres i arbeidet med å informere om naturfenomener i terrenget. Som ei tavle om Kjuker som er sopp som gror på trær og som kan sees på et dødt tre ved stien.

Naturlosbrosjyra kan fortelle at Grenland Marsklubb marsjerer fra april til oktober og Bamble Turlag har 3-5 timersturer for seniorer hver mandag hele året,

en tur for kvinner og en for menn. Det går under overskriften Aktiv i 100. Her finnes også Lavterskeltilbud som er beregnet på de av oss som ikke er så kjappe til beins.

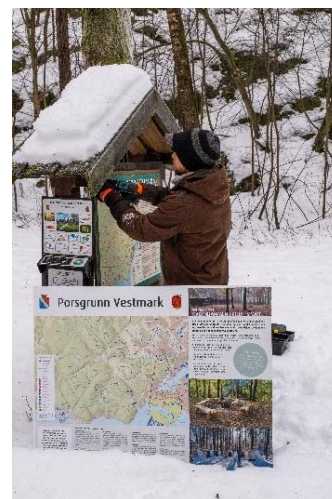
Det er mange som bidrar til aktiviteter i Grenland. Brosjyra forteller om 50 ulike bidragsytere. DNT, som arrangerer mange turer, vil gjerne at en melder seg inn, mens andre ikke krever annet enn oppmøte, godt humør og glede over å være ute i naturen.



Stolpejakten er med, her går du mot et mål om finne flest mulig stolper.

Porsgrunns Orienteringslag tilbyr turorientering etter kart hvor målet er å finne poster «gjemt» i terrenget. Aktivgruppa i Skien Turlag tilbyr både kajakk-turer og hengekøyeovernatting, men her faller kanskje mange av oss Godt Voksne av. Da er det kanskje bedre med Lavterskel-gruppa som arrangerer turer på Skotfosstien og mange andre områder i Grenland.

Frivilligsentralen oppfordrer til «Vær lur - gå tur, gå sammen med andre». Det er for oss som liker selskap. Så har vi Solgløtt Turgruppe på Herøya som går tur hver mandag og tilsvarende ut fra Menstad Bydelshus.



Reiselyst – Hurtigruta

Om vinteren får du dagslys, nattemørke, sol på snø. Om våren får du kanskje Nordlys. Om sommeren sol hele døgnet. Om høsten, garantert storm og regn. Kan du ønske mer?

Tekst og foto: Inge Jørgensen



Kaptein Benny Didriksen på Midnatsol oppfordrer de av oss som ennå ikke har vært på Hurtigruta til å ta turen før alderen tar oss. En tur i mars har vært en stor opplevelse. Det er femti år siden min første tur, den gangen på sommeren. Nå var det endelig tida til en ny tur. Fra

Porsgrunn med tog som måtte snu på Finse på grunn av snøras. Nattbuss til Ålesund og så endelig, installert på lugaren og middagsbuffé en kjenner fra de beste hoteller. Jeg nevner maten først fordi det er en viktig del av reisa. Frokost for enhver smak, lunsjbuffé og middager med tre

retter og tre valg, kjøtt, fisk og vegetar. Her var det gravet reinsdyr og blåskjell, fersk torsk og langtidsbakt lammelår, nøttestek, mousséer, kaker, is krem og lokale oster. Vekta øker og alt er vel med godt stell og en kjempefin besetning,



Lettgravet kveite



Indrefilet reinsdyr



Lokale oster m solbær



Nordlyset, og vi øyner stjernebildet Orion midt i bildet

Hurtigruta er innom 33 havner på vei nordover og 32 på vei sørover. De fleste stoppene er korte, 15-20 minutter. I Ålesund har en hele dagen, i Trondheim tid til Nidarosdomen eller tur i kayak. I Bodø kan en besøke Saltstraumen eller gå på Kunstutstilling. Og sånn går det fra sted til sted. I Honningsvåg

var det tur til Nordkapp som gjaldt. Men denne gangen havna en buss i grøfta, en buss satte seg fast i snøen og de tre andre måtte snu på grunn av snøstorm. Sjøl gikk jeg på Sjøgata Pub hvor Lisa serverte meg en Stout fra Perleporten Kulturbryggeri. Jeg fikk omvisning i bryggeriet

sammen med et par fra Perth i Australia.

Det er mange reisende fra store deler av verden. Jeg har møtt piker fra Taiwan, godt voksne fra England, Tyskland, Frankrike, Italia, Spania, Argentina. Så jeg fikk praktisert min spansk.



Snorre og Adam brygger øl, mens Lisa serverer

På brua fant jeg sikkerhetsoffiser Kolbjørn Jensen og kaptein Benny Didriksen tok oss sakte, men sikkert gjennom Risøysund, en utgravd kanal i Vesterålen hvor det snødde tett og sikten var lik null.

En tur med hurtigruta er ikke bare for de raske og friske. Her har en god tid og kan nyte livet og utsikten i salongene, på dekket og i utfluktene. Følger en med på de tilbudene som kommer fra «Hurtigruten», kan en også gjøre et varp og få turen «billig».

Fredagskafe i Porsgrunn sjøfartsmuseum

I Tollbugata, midt i Porsgrunns historiske bydel, ligger et lite, hvitt hus som er akkurat så koselig at man får lyst til å stikke innom. Det kan man gjøre hver fredag mellom klokka 11.30 og 14. Museet driver nemlig en hyggelig fredagskafe der.

Tekst: Åshild Thune

Foto: Erik Engnæs



Når fotograf Erik og jeg kommer til kafeen, sitter det folk ved alle bordene, det prates og drikkes, blide damer serverer

hjemmebakst. Siden huset er bygget etter eldre byggeskikk, er det lavt under taket, og lydnivået blir ganske høyt.

Vi setter oss sammen med Inger Petersen for å få et lite innblikk i stedets historie og den nåværende kafedrifta. Hun henter noen

historiske publikasjoner og vi skjønner snart at vi sitter på stedet som danner opphavet til Porsgrunn by. Man kan regne cirka fem hundre år tilbake hvor vanskelige seilingsforhold opp til Skien dannet behov for laste- og losseplass nærmere elvemunningen. Denne plassen, Porsegrunden, ble i 1651 tollsted, siden et ladested, fikk delvise kjøpstadrettigheter i 1807 og ble helt selvstendig kjøpstad i 1840-årene. I 1990 ble sjøfartsmuseet i Porsgrunn etablert.

Inger Petersen forteller engasjert om utviklingen helt fram til dagens moderne by. Vi kan levende se for oss hvordan livet kunne arte seg ved bryggene, for arbeidsfolk, bønder og på herregårder.

De flotte kafémedarbeiderne som bidrar til å gjøre Porsgrunns-historia levende og tilgjengelig for oss alle, jobber alle på



frivillig basis. – Vi er en utrolig trivelig og engasjert gjeng, sier Inger. – Og vi vil gjerne bli flere.

Kafeen har to lokasjoner: I vintersesongen, fra september til påske, er den å finne i Tollbugata. Sommersesongen åpnes til pinse, og kafeen flytter da til Prestegården på bymuseet, da som ute-kafe. Fra begge steder er det guidet omvisning på

museumsområdet hver fredag klokka 12.

Så til Godt Voksens lesere: Er du glad i byen din, vil lære mer, bevare minnene om en stolt fortid og dele sosialt fellesskap rundt dette, ta en tur til kafeen. Her vil du garantert møte andre med interesse for historie.

Sjøfartsmuseets område, omgitt som det er av kjøpesenter og andre kommersielle tiltak, er muligens lite kjent for mange borgere og besøkende. Så, ta en rusletur, stikk innom, treff folk å snakke med, nyt flott hjemmebakst, og ha det fint i bygninger som i seg selv forteller historier om Porsgrunn.



Adresse: Tollbugata 5.

Frivillige Inger Petersen, tlf. 482 27 410 og

Ellen Kristoffersen, tlf. 91 85 23 77, kan kontaktes om du vil bidra som frivillig.

Stiftelsen Porsgrunns-museene: Tollbugata 1, 3933 Porsgrunn er åpen for informasjon.

Mail; post@porsgrunn.museum.no

Velferdsklubben 83

«Velferdsklubben 83 er en upolitisk og uhøytidelig klubb for pensjonister, enslige og trygdede innen Porsgrunn kommune». En har dansekvelder annenhver torsdag gjennom hele året, med unntak av i juni, juli og august. Dansen går mellom kl. 1830 og 2130.» Her er plass til deg, velkommen!

Tekst: Inge Jørgensen

Foto: Erik Engnæs

Her sier de som Alf Prøysen; «D'er æiller fali for den som dæinse.»

Godt Voksen møtte Velferds-klubben en torsdag kveld i mars. I lokalene til Herøya Idrettsforening ble det dekket bord med duker, lys og blomster. Blomstene vil bli loddet ut i løpet av



kvelden. John Molid forteller at de starta i 1983 med Astrid Holte som første formann og har holdt det gående siden den gangen med varierende antall medlemmer. Solveig Sundby forteller at de er 40-50 medlemmer og over halvparten kommer hver gang. Det er flest kvinner, så det er plass til flere

menn. Sjømannsforeningen er spesielt invitert. Det loves Sjømannsvals. Om ikke dansen lokker, så vit at noen har funnet hverandre her. Her er også plass til par, ikke bare enslige. Det er dansen og det sosiale som holder medlemmene sammen. Det er levende musikk hver gang, med

enmannsband eller 4-5 mannsband. Denne gangen blei det danset til Rolf og Øisteins Duoband. Rolf Bergmann trakterer keyboard og trekkspill og han synger, mens Øistein Sivertsen synger og spiller munnspeil. De to, 80 og 76 år, spiller dansebandlåter, vals og swing, musikk fra

1950-tallet og oppover. Og kjøkkensjef og danseløve Edgar Johannessen kan fort svinge seg med Karin Marker. Mens John Molid finner takten med Birgitta Bjørnsvik.

I pausene er det wienerbrød og kaffe. Ingen alkoholservering siden de fleste kjører. Ikke har de bevilgning heller. I tillegg til dansekveldene har de fester ved sesongavslutning, kanskje en pølsefest. Tidligere var det overnattingsturer for å danse

andre steder, det kan fort komme igjen. På kveldene er det utlodning. Blomstene er nevnt, også medbrakte premier. Og så får styremedlemmene en «oppmerksomhet» for godt utført oppdrag.

Det med Porsgrunn Kommune er visst ikke så nøyte. Her finnes medlemmer fra andre kommuner, enkelt godt over 90 år, til og med. Medlemskap koster kr.100 pr. år og hver

kveld koster kr.100 som i all hovedsak går til musikken.

Det må nevnes. Velferdsklubben 83 fikk den aller første Eldreprisen i Porsgrunn i 2014. John Molid mottok den gangen kr.10.000 fra Porsgrunn Kommune.

«Her er ingen dårlige hofter og vonde knær, i alle fall ikke disse kveldene.» Kan det bli bedre?



Annen hver torsdag 18:30 - 21:30

Herøya Idrettsforening

Kontaktperson
John Molid tlf.99103233

KOMMUNAL BOLIG

Porsgrunn kommune informerer. Har du behov for hjelp er dette sidene for deg.

Hvem får kommunal bolig

Kommunale boliger er boliger som Porsgrunn kommune leier ut til personer som ikke greier å skaffe seg egnet bolig. Kommunen leier ut boliger til personer som trenger midlertidig eller varig bolig.

Målgruppen for kommunale boliger er personer som ikke selv eller ved hjelp av andre former for offentlig boligbistand, klarer å skaffe seg egnet bolig, herunder personer som har behov for boliger med særlig tilpasning på grunn av alder, bevegelses- eller utviklingshemning.

Krav til deg som søker

Du må:

- ha bodd i Porsgrunn i 2 år. Dette kravet gjelder ikke for flyktninger som bosettes i henhold avtale om bosetting av flyktninger
- ha fylt 18 år
- være uten egnet bolig
- være uten inntekt og formue som gjør deg i stand til å skaffe egnet bolig
- bo i bolig som er uegnet

For personer med helsesvikt og hjelpebehov tilknyttet bolig, vil hjelpebehovet spesielt vektlegges ved behandling og tildeling av kommunal bolig.

Hva er en kommunalt disponert bolig

1. **En utleiebolig** som er bolig uten eller med nærhet til tjenester
2. **Utleiebolig med kommunal tildelingsrett.** Dette er boliger som eies av boligstiftelser ol, hvor kommunen har inngått avtale om tildelingsrett. Boligstiftelser er i hovedsak utleier av boligen.
3. **Omsorgsboliger som er tilrettelagte boliger for personer med omfattende pleie- og omsorgsbehov.** Innbyggers hjelpebehovet vektlegges spesielt ved behandling av søknad og tildeling av kommunal bolig.

4. **Kjøp av leilighet i borettslag med prisregulerte innskudd og kommunal tildelingsrett.**

Leilighetene har livsløpsstandard og vil fungere når hjelpebehovet blir større og man har behov for ulike hjelpemidler.

Hva innebærer at boligen er prisregulert? Prisregulering innebærer at det er en maksimumspris på leilighetene, som kan være fordelaktig av flere grunner ved at dette bidrar til å dempe prisutviklingen på slike boliger og gjør det mulig for personer med begrenset økonomi til å kjøpe bolig. Prisen på boligen er ikke markedsverdi, med fastsettes etter spesielle regler. Det brukes alltid takst utført av takstmann for slike boliger.

Omsorgsbolig som er organisert i borettslag er et borettslag som eies av andelseiere. Beboerne har full råderett over boligen med de begrensingene som ligger i vedtekter og kommunens tildelingsrett og prisregulering.



Laila B. Finkenhagen og Kjersti Dolva Christensen - foto Hege Schjøth

Husleier i kommunale boliger for utleie

Husleien varierer med boligens størrelse og beliggenhet. Husleien settes på bakgrunn av leieprisene på lignende boliger som er leid ut på lignende vilkår i markedet. Dette kalles “gjengs leie”. Det er ikke krav til sikkerhet for leiekontrakt som depositum eller garanti.

Hvordan søke om kommunal bolig

- Porsgrunn kommune har digital boligsøknad, på Servicesenteret kan du få hjelp til å fylle ut søknaden og ta kopi av vedlegg. Husk å ta med Bank-ID/brikke.
- [ID-porten \(idporten.no\) https://login.idporten.no/authorize/selector](https://login.idporten.no/authorize/selector)

Saksbehandling av søknad om kommunal bolig

- Søknad om bolig behandles ved Området tildeling og koordinering.
- Saksbehandlingstiden kan være inntil 3 måneder.
- Det kan klages på vedtak om kommunal bolig innen 3 uker. Kommunen har egen klagenemnd.

HUSBANKENS LÅN OG STØTTEORDNINGER

Husbankens boligvirkemidler i Porsgrunn kommune

Startlån er for personer som har langvarige problemer med å få boliglån i vanlige banker. Dette gjelder blant annet barnefamilier, eldre og personer med nedsatt funksjonsevne. Kommunen behandler søknadene og avgjør om du får lån.

Startlån er for deg som trenger en god og trygg bolig, men som ikke får boliglån i privat bank. Du trenger ikke å ha egenkapital for å få dette lånet. Lånet kan brukes til

- Kjøpe ny eller brukt bolig
- Tilpasse eller utbedre bolig
- Bygge bolig
- Refinansiere dyre lån med pant i egen bolig

I noen tilfeller kan kommunen kombinere startlånet med kommunale tilskudd til tilpasning eller etablering. Du kan søke om tilskudd samtidig som du søker om startlån. Både startlån og tilskudd er økonomisk behovsprøvd. Kommunen skal bare hjelpe de mest vanskeligstilte som ikke selv evner å finansiere en trygg, god og stabil bolig.

Startlån har ingen øvre aldersgrense.

Startlån til aldersgruppen eldre er i veldig liten grad brukt til tross for at eldre også er en målgruppe for låneordningen. Vi vet at en del eldre mangler midler til å flytte.

En betydelig andel aleneboende pensjonister har lav samlet inntekt. 11% av de over 67 år klarer ikke å dekke en uforutsatt utgift. Høyere renter og generelle kostnader gjør det vanskelig for eldre å selv finansiere tiltak.

10% av de som er 70+ blir boende/ tilpasser ikke boligen grunnet økonomi. For flere eldre vil alternativet være å leie en bolig – eksempelvis en omsorgsbolig.

Det norske samfunnet er i endring og snart blir vi flere eldre enn barn og unge, noe som vil øke presset på de kommunale omsorgstjenestene. Dette kan ikke alene løses med bygging av omsorgsboliger og sykehjemsplasser og økt rekruttering av helsepersonell.

Hver enkelt av oss må gjøre mer for å planlegge for en alderdom.

For eldre som bor i lite egnede boliger, er det kun to valg som gjelder. Enten utbedre boligen slik at det er mulig å bo der selv om alderen øker og helsa skranter, eller flytte til en mer egnet bolig.

Boligtilskudd til tilpasning og utbedring av bolig.

Det er viktig at personer, som trenger hjelp til å få tilpasset boligen sin for å kunne bli boende hjemme, får den hjelp og støtte de trenger. Folk skal kunne bo hjemme lengst mulig.

- Boligtilskudd er et rente og avdragsfritt lån.
- Det tas pant / sikkerhet i bolig for tilskudd over en viss størrelse.
- Tilpasningen skal være varig og ha en klar sammenheng med funksjonsnivå.
- Tilskudd kan gis til prosjektering og utredninger (arkitektfaglig bistand)
- Tilskuddet kan gis til anskaffelser, mindre utbedringer og spesialtilpasninger.

Alt fra enkle tiltak til større ombygginger, eksempel:

- Utvendig terrengarbeid
- Ombygging av inngangsparti og tilkomst
- Innredning / tilpasning av kjøkken og bad
- Påbygging eller ombygging slik at man får alle nødvendige funksjoner på ett plan

Et tilskudd fra kommunen er forbeholdt de mest vanskeligstilte og ordningen er økonomisk behovsprøvd. Det er viktig å koble på kommunens ergoterapeuter som har god kunnskap om enkeltpersoner som kan ha behov for å tilpasse boligen sin.

Størrelsen på tilskuddet gis ut fra tilgjengelige midler samt en helhetsvurdering av behov og muligheter for støtte fra andre offentlige støtteordninger. Eksempelvis fra NAV hjelpemiddel.

Tilskudd kan kombineres med startlån i saker hvor det er snakk om store og omfattende utbedringer / tilpasninger.

NAV hjelpemiddelsentral er også en aktør som kan bistå med hjelpemidler og tilskudd til tilpasning i bolig. Tilskudd i istedenfor hjelpemiddel?

Store utfordringer

Forskerne mener det er flere store utfordringer knyttet til at eldre bor i boliger som ikke er tilrettelagt for alderdom og nedsatt funksjonsevne.

Dette kan gi redusert bo- og livskvalitet for den enkelte, mens det for kommunene kan innebære økt etterspørsel etter omsorgsboliger og sykehjemsplasser.

Det vil også være vanskeligere – og dermed dyrere å yte omsorgstjenester i en dårlig tilrettelagt bolig.

Oppsummert

- En egnet bolig gir reduserte kostnader for samfunnet.
- Fysiske hindre i og rundt bolig påvirker ressursbruken i helse- og omsorgssektoren.
- Vi vet at utbedring av fysiske hindre i private boliger kan gi redusert ressursbruk for pleie- og omsorgstjenestene i 30% av de boligene hjemmetjenestene besøker.
- En egnet bolig gir bedre livskvalitet, trygghet og frihet.

Startlån og tilskudd søkes digitalt med bankID via nettsiden <https://husbanken.no/person/startlaan>

Musikkhjørnet - Velferdskoret

Velferdskoret startet i 1974. Hvis du alltid synger for barna og barnebarna, synger i bilen, synger på badet eller foran komfyren o.l., og du er 65 år eller eldre, da vil du passe godt i koret. Du må ikke kunne noter. Kom på besøk og vær velkommen!

Tekst: Inge Jørgensen

Foto: Erik Engnæs



Da vi ankom Herøyahuset var Velferdskoret i gang med dagens øving. 15 kvinner og fem menn var med i dag. Elena Fagervold spilte piano på tiende året og nå dirigerte hun også.

Oppvarmingen gikk «thi thi thi thi» og «mm mm mm mm». Først sopranene, og hvilke

sopraner? Dernest altene og så de øvrige, tenorene, fem menn og en kvinne. Dagens første sang var

den svenske «Strek ut din hand», en høyst aktuell sang. Den var arrangert for dem og det låt

nydelig. Seinere var det en brudemarsj og Elena syntes streng; «Artikulasjon! Bru - re - mar - sjen - går» Men det vare bare smil å se.

Anne Monsen holder i trådene og Birgit Årseth forteller at hun har vært med i 25 år, 24 av dem som dirigent. Nå ønsker hun bare å synge. Koret har et stort repertoar. Det er flest sangene norske, men også mange svenske, en tysk, «Lorelei», og noen engelske. «Har en drøm», «Sommerfugl i vinterland» og «Tir'na noir» er blant de norske, mens de engelske må være godt kjente. Musikkutvalget kommer i stand ved forslag. Alle kan foreslå, men det er viktig at dirigenten må føle for sangen. Jorunn Løkke er Bob Dylan fan og har sett ham mange ganger. Men hun tror ikke sangene hans egner seg her. Eleonore Garfelt har også vært med i 25 år. Hun er to fra 100 år og synger av hjertens lyst. I dag har hun stelt

håret og er klar for fotografen. Det er ikke farlig å bli 98 når en har en stemme, er sosial og deltakende som henne.

Velferdskoret besøker Mule sykehjem to ganger i året og holder konserter i Stridsklev kirke. Noen ganger aleine og andre ganger med andre. Den 26.april er det konsert hvor det er invitert kor fra både Brevik og Moss. Andre ganger deltar de på andres arrangementer. De har vært med på Korvandring to år, hvor publikum går fra kor til kor. Under Porsgrunn Internasjonale Teaterfestival i 2023 kunne vi høre dem utafor Husfliden og i 2024 på Nordentorget. Og i år

skal de synge på Eldredagen i Ælvespeilet 1.oktober.

Etter første økt serverte Yuri Saldaño fra Helse- og velferd påsmurte rundstykker, snurrer og vafler, kaffe og vann. Trenger vi noe mer enn et hyggelig selskap, sang og moro?



Eleonore Garfelt og Yuri Saldaño



Herøyahuset – Torsdager 11.00 - 13.00

Tre første månedene er gratis

Kontakt Anne Monsen

Mobil 91580084

Dans og vær glad!

Møt Norskdomslaget i Porsgrunn. Her har en danset i mer enn 100 år, og en vil fortsette i 100 til.

Tekst: Åshild Thune.

Foto: Erik Engnæs



Som relativt ny i Porsgrunn, hadde jeg ikke hørt om Norskdomslaget på tross at laget hadde 100-års jubileum i 2017 og da ga ut ei staselig jubileumsbok.

Nå har fotograf Erik og jeg besøkt det flotte lokalet deres, Furuheim på Menstad. Her traff

vi hyggelige folk som denne tirsdagskvelden møttes for å danse rørospols. De hadde to unge danseinstruktører og vi ble skikkelig imponert over fart og ferdighet slik vi så det på dansegolv.

Om historia til laget forteller Knut Olsen at det ble startet i 1917, hvor de etablerte Kaffistova. Ideen var først og fremst å lage et tilbud for bygdeungdom som kom til byen etter som industriutviklinga skjød fart. Olsen sjøl

forteller at han kom fra Moss, fikk jobb på Hydro, ble med i laget fra 1973 og fant også kjærligheten der.

Fra Kaffistovas tidlige dager, utviklet Norskdomslaget seg raskt. De fikk nær kontakt med Skiensfjordens tekniske fagskole på Osebakken. Og mang en ingeniørstudent fant seg til rette med leik og praktiske ferdigheter i laget. Laget arrangerte allsidige aktiviteter for barn, ungdom og voksne, teater- og revygrupper, spill og sang og dans av mange slag, kurs i håndverksfag, musikk og dans. Leikarring har vært fast innslag gjennom alle år. Etter å ha hatt tilhold flere steder i Porsgrunn, etablerte de seg i 1974 på Furuheim grendehus hvor de fortsatt er. Laget deltar på stevner og festivaler i inn- og utland. Det sier seg selv at alle kler seg i sin fineste stas når det er fest.

Fra en stor og blomstrende aktivitet, begynte tilslutningen til både barnelaget og leikarringen å minke fra 1990-årene. Pr. i dag har laget 35 faste medlemmer, og de vil VELDIG gjerne bli flere.

Så hvordan kan vi i magasinet Godt Voksen bidra til at flere blir

kjent med og fatter interesse for å delta i Norskdomslagets flotte aktiviteter?

Vi må først si at dansen, slik den praktiseres her, er langt fra å sparke hatten av stanga. Det er rytmisk, mykt, med fine bevegelser enten man danser i par eller ring. Det må kort sagt være verdens beste og mest skånsomme trim for godt voksne. Alle, fra yngre sprekinger til folk med nedsatt funksjonsevne, kan delta. Det er noe med samværet, den fysiske kontakten, humøret,

respekten som vil være godt for alle å oppleve. Med lagets stolte historie og allsidige aktiviteter i bunnen, må dette være stedet hvor også DU som ikke har dansa deg gjennom livet, kan komme.

Møt gjerne opp en tirsdagskveld mellom klokka 19 og 21.30 og hils på. Adresse Furuheimveien 2, 3712 Skien.

Kontakt: Per Torbjørn Skaugset, telefon 909 97 100. Mail: pe-skau@online.no



Langangen, mulighetenes lokalsenter

Langangen på begynnelsen av 1900-tallet var et sted med stor aktivitet på mange områder. Slik skal det bli igjen!

Tekst: John Lønnebakke



LANGANGEN PÅ BEGYNNELSEN AV 1900-TALLET. FOTOGRAF UKJENT.

Bildet ovenfor forteller at Langangen på begynnelsen av 1900-tallet var et sted med stor aktivitet på mange områder. På denne sida av brua ser vi Sundsåsen ishus, ovenfor dette skolen som ble bygd i 1874 og påbygd med en 2. etasje i 1901. Til høyre for skolen ses «losje-lokalet» som ble bygd rundt 1900. Ved

«Torvet» på den andre sida av brua, lå det tre butikker hvorav Svenssons landhandel, på høyre side, var den eldste, bygd i 1867. Morten Svensson var skåningen som slo seg ned i Langangen og som foruten landhandel drev pensjonat og etter hvert også involverte seg i is- og tømmer-eksport. Butikkdrifta ble tidlig

overført til andre, siste bestyrer var Jens Kåsa. Landhandelen på andre sida av veien ble bygd på slutten av 1870-tallet og rommet ved århundreskiftet også et meieri. Fra 1920 het butikken Langangen handelslag. Nedenfor dette, ved Markavegen, lå O.P. Johansens landhandel. Rudolf Johansen overtok ansvaret for

denne fra 1924. Han skaffet seg også drosjebevilling.

På fjorden ser vi skutene som fraktet is og trelast fra Langangen til kontinentet og Storbritannia. Mellom ishuset og skutene ligger «Verven», et sted hvor det både ble bygd skuter og bearbeidet trelast for eksport. Skuter ble det også bygd inne på «Skutebakken» innerst i fjorden (Ønna). Etter at skroget var ferdig, ble det slept ut gjennom «Sundet» og rigget med master og øvrig utstyr utenfor trebrua fra 1833.

Det er verdt å merke seg at alle nevnte virksomheter lå ved den tids hovedferdsel-såre, Sørlandske hovedvei. Fra 1928 het veien riksvei 40 og langs denne gjennom Langangen lå det også flere kafeer/kiosker og etter hvert bussgarasjer og bensinstasjon.

Under og etter 2. verdenskrig ble alle ishuseene langs fjorden overflødige og forfalt for så å bli revet. Etter hvert økte også biltrafikken mye i omfang og de bratte og svingete Kokkersvoldbakkene med sin «Korketrekker» holdt ikke lenger mål. Dette førte til at det ble bygd nye høybruer og da E18-trafikken ble flyttet opp på disse i 1979 hadde praktisk talt alle de nevnte virksomhetene opphørt.

Etter at skolen brant ned vinteren 1970, ble det bygd en ny skolebygning på Myrhaug øst for Torvet. Her vokste også Myrhaugfeltet fram og bygda opplevde en betydelig tilflytting av familier i etableringsfasen. Dette førte i løpet av få år til høye elevtall ved skolen og et blomstrende

allerede etablert serveringssted og ladestasjon m.m. Et hotell med lager- og kontorfløy bygges i disse dager og utbygger håper at synergieffekten blir stor slik at stedets status som et viktig lokalsenter kan gjenopprettes.

Utenom bebygde arealer har Langangen et flott «oppland» med bl.a. en fin løypestrase opp mot Kjose og Oklungen. Traseen kan nyttes året rundt og en kan ta avstikkere til ulike «landemerker» som f.eks. Solbergsetre, gapahuken ved Bjørkemyr og en rekke husmannsplasser. Utover i fjorden, som har gitt bygda navnet (Lang-angen, ang=fjord), finnes det en rekke fine steder med høy rekreasjonsverdi, bl.a. på Telemarks største øy, Håøya. Ellers kan Korketrekkeren og Skjegggeåsen trekkes fram som steder av spesiell historisk interesse.

Sluttelig: Lokalsenteret Langangen ligger utenfor Grenlands bybånd, men kloss på «det store bybåndet», det som kan sies å følge E18 fra Oslo til Kristiansand. Det gir stedet en rekke fordeler som det nå er viktig å utnytte både av lokale og regionale hensyn.

Se også her:

<https://langangen-historielag.no/>
<https://grenlandsporten.no/>



BILDER FRA DAGENS LANGANGEN. FOTOGRAFER: TOMMY HANSEN OG JOHN LØNNEBAKKE

foreningsliv. Langangen idrettslag hadde eksempelvis mange medlemmer og utøvere og et høyt aktivitetsnivå. Næringslivet forfalt og etter årtusenskiftet har folketallet gått vesentlig ned. I dag er det kun ca. 450 innbyggere i bygda.

Nå er det igjen optimisme. Bygging av ny firefelts E18 inkl. bruer, næringsutvikling på Grenlandsporten og en begynnende boligbygging på Solheim og Halvarp er alle tiltak som peker i riktig retning. På Grenlandsporten ble det i november åpnet en etterlengtet dagligvarebutikk, i tillegg til

Ungdomsromanen Vintage

Et unikt samarbeid mellom Mormor 80 og Agnes 16

Tekst: Hans-Petter Teigen

Foto: Taran Thune



Mormor Åshild og Agnes på 16

På Porsgrunn bibliotek, blant 1000 - vis av bøker og litterære perler fra inn og utland, treffer jeg denne fine februar dagen, en lokal forfatter, nemlig Åshild Thune.

En sprek og oppegående dame på 80 år som sammen med sitt barnebarn Agnes på 16 år nylig har utgitt ungdomsromanen "Vintage".

Jeg er nysgjerrige på hvordan dette spennende og unike samarbeidet kom til og hvordan det har fungert.

Åshild forteller at romanen kom til som et samarbeidsprosjekt etter en kreativ prat og ideutveksling de to imellom hjemme i sofaen. De satt og prata om litt av hvert. Nærmest tilfeldig slang Åshild ut at hun kunne ha lyst til å skrive en roman for ungdom og lurte på hvordan hun skulle få til det?

- Jeg kan være ungdomskonsulenten din, så kan du skrive, sa Agnes.

Så var de i gang. Åshild skrev kapittel for kapittel og Agnes retta og kommenterte. Beskjeden til barnebarnet var klar - være streng og ikke snill når du vurderer mormors tekst.

Åshild har en allsidig yrkesbakgrunn og et langt voksenliv bak seg og har tidligere skrevet flere romaner basert på et voksent publikum. Det å nå skulle skrive FOR ungdom var en krevende og ny øvelse. Beskjeden fra barnebarnet var derfor like klar, - ikke bruk metaforer – det passer oftest ikke for ungdom.

Handling og tekstspråk måtte være relevant og gjenkjennelig, derfor var barnebarnets jobb som språkkonsulent uvurderlig i tilblivelsen av romanen VINTAGE.

De to fikk i tillegg profesjonell redaktørhjelp, språkvask og diverse bistand. Romanen er ute både som papirbok, e-bok og lydbok.

Åshild forteller videre at Agnes tok sin oppgave svært seriøst og la føringer for at romanen måtte ha innhold av kjærlighet, problemer og vanskeligheter som ungdom har og at den måtte ende godt. Og sånn ble det.

De unge hovedpersonene, Stine Louise og Willem, kommer fra helt forskjellige miljø. På hver sin måte er de «annerledes», utsatt for mobbing og utenforskap. Men det er også styrke, mestring og ikke minst kjærlighet som binder dem sammen i kampen mot tøffe utfordringer.

Boka har vært et enestående samarbeidsprosjekt på tvers av aldersgrenser. Barnebarn og mormor har funnet noe unikt felles i interessen for å skape historie. Her har de begge måtte skjerpe sitt intellekt for at historien skulle bli litterært god nok for å kunne leses av andre enn dem selv. Boka er myntet på ungdom i alderen 12 – 20 år. Men alle andre som kan huske sin ungdoms sterke, famlende og sårbare kjærlighet kan også ha stor glede av en slik tekst. Agnes har sagt til mormor at:

Ungdom i dag er ikke så forskjellige fra din generasjon som det høres ut. De grunnleggende følelsene er de samme, selv om vi på mange måter har et forskjellig språk.

Åshild avslutter vår samtale med følgende: Og jeg, som ikke kan skrive SOM en ungdom, har

oppdaget at jeg kan skrive slik at ungdommen forstår. Men uten Agnes ville det ikke blitt en ungdomsbok.

En flott anerkjennelse og erfaring i et unikt og spennende samarbeid på tvers av generasjoner.



Skulpturvandring i Porsgrunn



Kommunikasjon av Solveyg Schafferer og Hvirvel av Claus Ørntoft.

Foto: Erik Engnæs

Butikkdøden på Osebakken

I 1948 var det 48 kolonialbutikker i Porsgrunn. Det ble sagt at hvis en mann-kone-butikk hadde åtte-ti familier som faste kunder så kunne det gå rundt rent økonomisk. I dag er det 22 butikker i hele kommunen.

Tekst: Per Solli

Fot: Erik Engnes

Fra Hammerkrysset og til Osebro var det 12 kolonialforretninger. Den minste av dem var nok butikken til Karen Larsen i Kullhusbakken, den største må ha vært Isak Lunde i Storgata 203. Det var på mange måter en landhandel

med et nesten ube-grenset utvalg. Her kunne man også kjøpe klær, gardiner, stoffer, redskaper.

Isak Lunde var fra Bjørkedalen, og mange av de jordbruksvarene han solgte kom derfra. Bjørkedøler ville ikke forholde seg til butikk-betjenter når de kom med varer til Isak Lunde,



de skulle gjøre handel med han og ingen andre. Det sies at de største bøndene fikk påspan-dert middag og til og med fikk låne en divan i 2. etasje for ta en middagslur før de dro tilbake.

Slik var det ikke bak disken hvor jeg vokste opp. Min far hadde forretning i Storgata 169,

Skoe-gården etter Erik Skoe som var gård-eier. Der var det også en manufakturforretning, en møbelforretning og en delikatesseforretning som blant annet laget fiskepudding.

Når våre kunder skulle ha festmat, for eksempel til konfirmasjon, så bestilte de fiskepudding med rød rand. Det

var lagt inn en stripe med konditorfarge midt i puddingen, og dermed var hverdagspudding gjort til festmatpudding. Det skulle ikke så mye til, den gang. Konkurransen er en ting, kollegialitet noe annet og mer verdifullt. Min far og Anton Johansen i kolonialen i Storgata 167 var meget gode kolleger. Manglet den ene en spesiell vare så gikk han til den andre for å låne. Men de gikk ikke til Porsgrunn Handelslag som lå 50 meter lenger oppe i Storgata. Handelslag og spesielt samvirkelag var ikke populære blant de selvstendige kjøpmenn. Kooperasjonen var ansett som et politisk redskap på venstresida. Det sies at gamle reda-ktør Torp i Adresseavisa, uttalte på et redaksjons-møte at i Adressa omtales samvirkelag bare når de brenner. Hvilken verden møtte jeg som en ung disken-springer på 50-tallet? Jo, en butikk hvor alle varer kom i løs vekt og ble veid opp og pakket i poser. Vi fikk tønner med sild, det var kandis-sukker på tråd, bananer, druer og appelsiner kom bare til jul. Kaffen kom i bønner og ble malt. Etter hvert kom vakumpakket kaffe og de var steinharde. Det lå en slik pakke

i en vareeske jeg bar opp til Anna Skoe i 2. etasje. Etter få minutter ropte hun ned til faren min:

«Solli, den kaffeposen som Per var oppe med, den er klaka.»

På 50-tallet var ikke toalettpapir den selv-følgelig vare i alle hjem, det ble brukt gamle aviser eller ukeblad. Derfor hang kongebilder på alle utedoer den gang, man tørket seg ikke med et kongebilde. Skjønt i dag er jeg ikke sikker på om dette vil gjelde alle i dagens utvidede kongefamilie.

Blant kundene var mange bønder i Gjerpen. En av dem ringte hver fredag og bestilte. Mora mi tok telefonen og noterte: raffinade, kaffe, saltpølse og så videre. Og helt til slutt sier hun: *«Fru Solli, legg med en rull toalettpapir i tilfelle det skulle komme et menneske.»*

Liten omsetning krevde nøysomhet og varer med tvilsom holdbarhet var ofte på middagsbordet i familien Solli.

Min gode venn Knut Anker Stordalen sa en gang til meg at *«dersom noen av ungene mine spiser middag hos dere, så ikke gi de mat som ikke har gått ut*

på dato. De vet ikke hvordan det smaker.»

Ingen ting varer evig, og for kolonialkjøpmennene kom konkurransen fra Plenty, Domus og EPA. Mange av de sentrumsnære og kjente butikkene forsvant og butikkene til blant annet Hulda Schwanstrøm og RO Helgesen ble historie. Folk dro til Plenty, der var det rulletrapp og dessuten sto det en usedvanlig vakker jente fra Bamble i grønnaksavdelingen. Det var da mange menn i familien overtok fredagshandelen.

Vi har så lett for å si at i gamle dager var det kolonialbutikk på nær sagt hvert hjørne. På Herøya var det seks små butikker i en radius på 400 meter. I dag er 22 butikker i kommunen vår innen kategorien stormarked. Det betyr 1600 mennesker med stort og smått i gjennomsnitt som kundegrunnlag.

Fra Rema 1000 på Vallermyrene og til Hovengasenteret, en strekning på 1200 meter, er det fem store butikker. Det er på mange måter en steinvill verden i vår ubegripelige velstand.

Takk for skiftet!

Mat handler ikke bare om kostholdsråd som vi daglig bombarderes med. Det dreier seg også om selve måltidet – og ikke minst fellesskapet rundt et måltid. I denne artikkelen vil vi derfor konsentrere oss om det å spise sammen.

Tekst: Ragni Hjelmtvedt og Gro Lorentzen

Foto: Erik Engnæs

Når en sier «takk for skiftet», takker en ikke bare for maten, men like mye for fellesskapet rundt bordet. Vi er ikke uenig i at det er viktig å spise sunt – enten det dreier seg om kaloriinntak, vitaminer eller fem-om-dagen. Men også det å samles rundt et bord er for mange svært viktig. Det er kontaktskapende og

trivselsfremmende.

Eldrepolitikken nå dreier seg i stor grad om at folk skal bo lengst mulig hjemme. Det kan innebære at mange enslige sjelden har noen å dele måltidet med. Erfaringer viser at eldre får mer matlyst når de spiser sammen med andre.

Det er mange muligheter til å spise sammen med andre. Kafeer og restauranter kan være viktige møteplasser. Vi er også kjent med at Østre Porsgrunn kirke jevnlig har middag i



kirkestua. Det er også en rekke organisasjoner i kommunen som inviterer til måltider, mer eller mindre regelmessig.

Spisevenner

Spisevenner er et tilbud som er etablert i flere i kommuner, i samarbeid med enkeltfrivillige og organisasjoner. Det kan dreie seg om å lage møteplasser der flere samarbeider om å lage og spise et måltid. Det kan også være frivillige som kommer til hjemmeboende eldre. Her kan man tenke seg mange ulike

løsninger. Et eksempel er fra Stavanger, der kommunen samarbeider med sykepleierutdanninga om prosjektet «Måltidsvenn». Studentene besøkte aleneboende eldre, og hadde et måltid sammen med dem. Både studenter og eldre synes dette var et svært positivt tiltak. Det ble også støttet av forskere, som mente prosjektet burde fortsette og utvikles videre.

Vi tok kontakt med Porsgrunn Frivilligsentral, og møtte stort

engasjement fra frivilligkoordinatoren Marlena Sljivo. Hun inviterte til en idedugnad, der det møtte representanter for Røde Kors, kommunen og Universitetet i Sørøst-Norge. Også her var interessen og engasjementet stort, og det var et sterkt ønske om å gå videre med ideen om «Spisevenner».

Sammen om Porsgrunn

«Sammen om Porsgrunn» er kommunens slagord. Kommunen har en rekke lag og

foreninger og aktive enkeltmennesker. En kreativ organisering av «Spisevenner» vil kunne gi gode samarbeidsmuligheter mellom det frivillige og det offentlige. Organisasjoner kan muligens også utvikle nye samarbeidsformer på tvers.

Vi utfordrer DERE til å tenke gjennom hva en form for måltidsfellesskap vil kunne bety for at vi kan komme nærmere hverandre, og oppleve at vi virkelig er «Sammen om Porsgrunn». Ragni og Gro i

samtale med Per Gunnar Disch. Per Gunnar Disch jobber ved USN studiested Porsgrunn. Han er knyttet til Senter for omsorgsforskning Sør. I det daglige forsker han og underviser i helse- og omsorgspolitikk. Han er særlig opptatt av den sosiale dimensjonen i omsorg der et av flere viktige temaer er hvordan en kan utvikle og skape gode omsorgsfellesskap i lokalsamfunnet der vi bor, noe som er viktig for alle generasjoner og i alle faser i livet.



Per Gunnar sier: «Arbeidet med mat og måltidsfellesskap engasjerer meg, Jeg synes rett og slett det er et veldig godt forslag i arbeidet med å skape gode møteplasser lokalt. Mat som deles skaper fellesskap – og derfor syntes jeg arbeidet og samtalen om å utvikle og prøve å få til gode møteplasser der vi deler måltid er glimrende. Mat gjør noe med oss.»

Vi inviterer ENKELTPERSONER OG REPRESENTANTER FOR FRIVILLIGE ORGANISASJONER TIL Å VÆRE MED I EN IDEMYLDRING.

Ta kontakt med Porsgrunn Frivilligsentral ved Marlena Slkjivo – enten på epost marlena.sljivo@porsgrunn.kommune.no eller på telefon 48 02 07 57.

Grenland brann og redning IKS informerer deg om brannsikkerhet!

Krav om røykvarsler i bolig

Det viktigste brannsikringstiltaket i en bolig og i en hytte er en fungerende røykvarsler i hver etasje og helst flere.

Røykvarsleren gir deg tidlig varsel om at en brann er under utvikling.

Vi anbefaler alle å montere røykvarslere med trådløs eller fysisk sammenkobling flere steder i boligen.

Har du nedsatt hørsel anbefaler vi visuelle alarmgivere og pute-/sengevibrator. Kontakt tjenestekontoret i kommunen.



Sjekkliste

1. Sørg for å ha tilstrekkelig antall røykvarslere (gjerne med 10 års batteri).
2. Husk at røykvarsleren skal høres tydelig på soverommet, selv om døren er lukket
3. Test røykvarslerne jevnlig med testknappen.

Krav om sløkkeutstyr i boliger

Alle boliger og hytter skal være utstyrt med husbrannslange eller brannslukningsapparat.

Sløkkeutstyret skal være lett tilgjengelig, og kan brukes til å slukke mindre branntilløp dersom du ikke utsetter deg selv for fare.

Husk at dersom du lukker døra til brannrommet, varsler andre som oppholder seg i huset, går ut og ringer brannvesenet, så har du gjort alt rett.



Hvordan kan man forebygge brann

Over halvparten av alle branner skyldes feil på det elektriske anlegget eller feil bruk av elektriske artikler. 30 % skyldes åpen ild, det vil si sigaretter, levende lys, aske mm.

En stor overvekt av alle branner kunne vært unngått. Her er noen gode råd for å forebygge brann hos deg:

1. Vær forsiktig med bruk av levende lys.
Batteridrevne ledlys ser nesten helt ekte ut og er nærmest ufarlige.
De er dessuten bedre for innneklimaet.
2. Ikke bruk vaskemaskin, tørketrommel eller oppvaskmaskin når du sover.
3. Hold alltid oppsikt med komfyren mens den står på, og skru ned varmen på kokeplatene dersom du blir avbrutt under matlagingen.



En komfyrvakt er en god hjelper. Den overvåker temperaturen på kokeplatene. Hvis temperaturen blir for høy, piper sensoren for å varsle deg om brannfare. Om du ikke reagerer vil strømmen til platetoppen bli slått av automatisk.



4. Fyrer du med ved?
Sørg for å bruke tørr ved og god trekk. Ikke fyr opp med brannfarlig væske. Husk at aske er brannfarlig lenge etter at du har fyrt. Oppbevar derfor aske på et trygt sted, langt fra husveggen.



Opptreden ved brann

1. **REDDE**
Sørg for at alle som oppholder seg i boligen kommer seg trygt ut. Lukk dører og vinduer og gå til møteplassen dere har blitt enige om på forhånd.

2. VARSLE

Kontakt brannvesenet på nødnummer 110.

3. **SLOKKE**
Dersom brannen ikke har blitt for stor, forsøk å slokke med husbrannslange eller brannslokkeapparat. Ikke utsett deg selv for fare. Røyken er svært giftig.

Sykkelkollektivet i Storgata

Sykkelsesongen er i gang. Kanskje trenger sykkelen litt sørvis? Og kanskje er dette noe du vil ha hjelp til? Sjøl har jeg de siste åra gått til Sykkelkollektivet. De går over sykkelen, reparerer det som er nødvendig – og sørger for at den er i god stand. Jeg er fornøyd.

Tekst: Gro Lorentzen

Foto: Erik Engnæs

Også andre er fornøyd. Sykkelkollektivet er et arbeidstilvenningstilbud for mange. Gjennom reparasjon av sykler og butikkdirift lærer de ansatte mye av det som kreves for å klare seg i arbeidslivet. Ved hjelp av tett oppfølging og god støtte blir den enkelte både rustet og motivert til etter hvert å komme over i annet arbeid.



Sykkelkollektivet trenger sykler. Har du en sykkel eller flere som ikke er i bruk og bare står og tar opp plassen i bod eller garasje, kan du donere den til Sykkelkollektivet. De fikser den opp og selger videre for en rimelig penge. De kan være behjelpelige med å hente om transport er vrient

Sykkelkollektivet er et av flere prosjekt som drives av Eidanger Idrettslag. I tillegg til verkstedet, bygger de og tilrettelegger sykkelanlegg og løyper.

Sykkelkollektivet
Storgata 170, 3915 Porsgrunn
Telefon 40 84 58 31