

Godt VOKSEN

Et aktivitet- og aktualitetsmagasin



Porsgrunn nr. 1/2023

Innhold:

Filmsenteret Charlie	s. 2
Aud Fleten hilser Godt Voksen	s. 3
Frivillighetskonferansen	s. 4
Digitalhjelpen	s. 5
Kunstig intelligens for Godt Voksen	s. 6
Move, Eat and Smile	s. 8
Borgehagen helse- og aktivitetssenter	s.10
Akademiet for livslang læring	s.11
Bowls – Mosjon og moro for alle	s.12
Aktivitetsportalen	s.14
Musikkhjørnet –Vidar Jørgensen	s.15
Bedre med en time i Hallen	s.16
Porsgrunn Bibliotek	s.18
Ælvespeilets venner	s.19
Sang i dur og moll	s.20
Nabolaget sju år etter	s.22
Wales – en tur verdt	s.24
Turorientering	s.26
Stutthugsen, sa du?	s.27
Turglad, men ingen å gå med?	s.28
Fortellerkveld på Kafé K	s.30
Kameratklubben Alliance	s.31
Kulturnatt i Porsgrunn	s.32

Utgave:

01/23, 1. oktober 2023

Forside:

Foto: Erik Engnæs

Utgiver:

Ansvarlige for magasinet er en gruppe frivillige seniorer som utgjør en redaksjonskomite i samarbeid med Eldrerådet og Porsgrunn Frivilligsentral:

Hans Martin Gullhaug, Åshild Thune,
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:

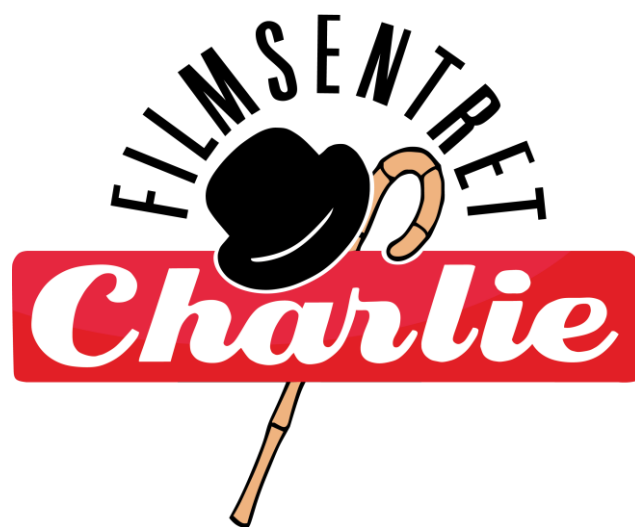
Inge Jørgensen

Trykking:

Erik Tanche-Nilsen

Distribusjon:

Urædd/Digitalt



Filmsenteret Charlie

Seniorkino

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/>

Programmet for seniorkino blir lagt ut i god tid før.

Forside: Billy Castillo og Sunny

«Jeg kjøpte et padlebrett til turer, bading og balanselek for valpen og meg selv med det formål å ha det gøy på vannet. Og det er det så absolutt.»

Billy Castillo, 69 år.

Sunny, 4 mnd

Aud Fleten hilser Godt Voksen

Aud Fleten var kommunens helse- og omsorgssjef gjennom mange år.

Etter nærmere 20 år som ansatt i Porsgrunn kommunes helse- og omsorgstjenester, er det fint å få anledning til å sende en hilsen til innbyggere i kommunen. Det å få gjere dette akkurat i «Godt voksen» er særlig bra, da dette er et magasin som viser mangfoldet av aktiviteter som Porsgrunns innbyggere kan ta del i. Med eller uten støtte.

Kommunens virksomhet favner hele befolkningen, både når det gjelder helsefremmende og forebyggende tilbud, og til tjenester som skal ytes innenfor helse- og omsorg etter individuell vurdering. Det er grunn til å tro at det i Porsgrunn, som i landet for øvrig, vil bli økende utfordringer med å prioritere mellom oppgavene og fordeling av økonomiske ressurser.

Alderssammensetningen i Porsgrunn vil, som i de fleste kommuner i landet, gi utfordringer når det gjelder både kunnskap, kompetanse og kapasitet. Utvikling i antall

personer med demenssykdom er kanskje det mest vanlige eksemplet, men komplekse sykdomsbilder vil også følge av høyere alder. Å være en attraktiv og mangfoldig kommune vil styrke mulighetene for å makte oppgavene.

Når jeg ser tilbake på 20 år, har det skjedd mye! Tjenesteutvikling og kvalitetsforbedring, likeverdig saksbehandling og fordeling av goder, velferdsteknologi er tatt i bruk, sykehjem er blitt modernisert og planer er lagt for videre utbygging. Etter en lang prosess er arbeidet med felles legevakt i gang.

Kanskje er noe av det viktigste en enda sterkere dreining i oppmerksomheten mot det helsefremmende og forebyggende arbeidet der dere som innbyggere må stå i front. Å ta ansvar for å mestre eget liv står sentralt, men også det å bidra til at andre får mening og livsinnhold kjennetegner Porsgrunns-samfunnet, i samarbeid mellom



frivillige, lag og organisasjoner og kommuneorganisasjonen.

Der vil gode møteplasser være av stor betydning, uavhengig av alder og funksjonsevne. Innsats for å forebygge ensomhet kan også bli enda mer nødvendig i den enkeltes hjem.

Jeg tror jeg vil avslutte med noen ord som ikke er mine egne, men er hentet fra Astrid Nøkleby Heiberg:

«Det som virkelig betyr noe i livet når andre grunnleggende behov er dekket, det er å høre til. Høre til hos noen. Høre til et sted». Takk for godt samarbeid gjennom 20 år!

Frivillighetskonferansen 19. oktober 2023

Velkommen til frivillighetskonferansen – en årlig møteplass hvor frivilligheten mottar honnør, inspirasjon og hvor aktuelle tema belyses og drøftes.

Datoen er 19. oktober. Stedet er kulturhuset Ælvespeilet.

Frivilligtorget åpner kl.17.00

Bli kjent med ulike frivillige organisasjoner på årets frivilligtorget. Det blir underholdning, utdeling av frivillighetsprisen og ulike inspirerende innslag i hovedsalen.

Frivilligkonferansen starter kl.19.00 og Inspirasjonsforedraget holdes av Anja Hammerseng-Edin.

Programmet er ikke klart når Godt Voksen ferdigstilles.



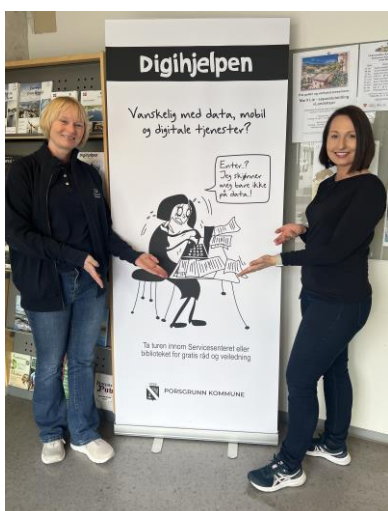
Foto: Kai Hansen. Fra Frivillighetskonferansen 2022.

Digihjelpen - Samtale med Terje

Tekst og foto: Servicesenteret

Digihjelpen er en tjeneste som er satt i regi av Regjeringen og som har som mål å redusere det digitale skillet i befolkningen.

Porsgrunn tilbyr Digihjelpen både på Servicesenteret og på biblioteket. Her får innbyggere som har behov, hjelp med å bli en del av den digitale verdenen. De hjelper for eksempel med å bestille bankid, opprette epostadresse, enkel forklaring på nettvett – grunnleggende kompetanse.



(Kjersti Slette, Biblioteket og Agata Jetz, Servicesenteret)

Vi snakket med Terje som har benyttet seg av Digihjelpen og fått hjelp med sine digitale utfordringer.

Terje forteller at han først hørte om tjenesten gjennom reklameflyer han fikk i postkassen. Han tok kontakt med Digihjelpen på biblioteket, og nå bruker han å komme innom på begge steder – både for å ha veiledning og for å låne pc.

"En kommer ingen vei uten det digitale i dag. Det er lett å ta turen innom på biblioteket eller på Servicesenteret – noen ganger får jeg hjelp direkte og noen ganger bestiller jeg time. Det er blide folk på jobb begge steder!", forteller Terje.

Terje har hatt positiv opplevelse med Digihjelpen både på biblioteket og på Servicesenteret. Han mener det er viktig å ha en støtteperson når han møter utfordringer som påloggingsfeil eller usikkerhet rundt e-poster. "Selv om jeg nå kan logge meg inn og gjøre ting selv i den digitale verden, er det beroligende å ha en støtteperson. En som kan veilede og hjelpe med det som er vanskelig. Det var en lang vei for meg å komme tilbake etter slaget jeg hadde. Tale- og skriveferdigheter samt digitale ferdigheter ble borte, og jeg måtte starte på nytt", forklarer Terje.

Terje mener at det å drive med fysisk trening i hverdagen, hjelper mye på den daglige formen og den mentale helse. Det hjelper ham med å komme seg videre. Treningstimer bestiller han gjerne på nett. Til slutt spurte vi om hvordan det fungerer nå, og Terje forteller at han er svært fornøyd

med hjelpen han hadde fått. Han føler seg tryggere og stoler mer på seg selv når han nå bruker digitale flater.

"Fra første dag da jeg ikke husket passord og hvordan man åpner e-post, til nå når jeg logger inn i nettbanken eller booker timer til trening via en nettside. Det synes jeg er bra jobbet", sa han. "Jeg liker å ha en bestemt person å forholde meg til, men det er like trygt å få hjelp av andre Digihjelpere", legger han til.



Terjes erfaringer viser at Digihjelpen er en viktig tjeneste for de som ønsker å lære digitale ferdigheter. Ta turen innom biblioteket eller Servicesenteret så hjelper de deg også.

Kunstig intelligens for Godt Voksne

Tekst: Inge Jørgensen

Bilder: Manipulert

Framtida er kunstig intelligens, både for å løse oppgaver og for svindel.

Regjeringen fikk i februar over- sendt Helsepersonellutredningen. Den forteller oss at helsetjene- stene må ta i bruk ny teknologi, bl.a. «kunstig intelligens og persontilpasset medisin». Helsedirektoratet sier: «Kunstig intelligente systemer utfører handlinger, fysisk eller digitalt, basert på tolkning og behandling av strukturerte eller ustrukturerte data, i den hensikt å oppnå et gitt mål.» Det er mulig dette er vel og bra. Det er skritt lenger enn kosedyr med pels som svarer på vår kjæling. Her skal vi se nærmere på den kunstige intelli- gensen som gjør oss sårbare, utsatt for overgrep, ran og lureri.

En venn av meg, rundet 80 år, fikk en epost fra en kvinne han kjente godt, en han stolte på. De chattet en stund og han var helt sikker på at kvinnen var både virkelig, ærlig og hjelpsom. Han oppga altfor mange personlige opplysninger og plutselig ringte de fra banken og sa han var blitt ranet. Skammen følte tung. Banken ryddet opp, mens politiet henla anmeldelsen. Det er så altfor mange svindlere.

Det er to store trusler mht Kunstig Intelligens vi bør være oppmerksomme på. Den ene er de som «forfatter» tekster og den andre er de som «snakker» med stemmene til personer du stoler på.

Skoleverket er blitt fortvilet over kunstig «forfattede» tekster. Det er verktøyet OpenAI Chat GPT (General Pretrained Transformer) som har fått mest oppmerksom- het. Denne kan lage troverdige tekster på kommando, mens intelligensen kan det være så som så med. Her er noen eksempler på GPTenes tekster:

Oppdraget til ChatBoten: Barnebarnet ber om penger til russebuss

Hei bestemor!

Jeg håper du har det bra. Jeg skriver for å be om hjelp til å finansiere russebussen min. Jeg har tenkt å jobbe hardt for å spare opp pengene jeg trenger, men det tar tid. Jeg er sikker på at jeg vil klare det, men det ville være veldig hjelpsomt om du kunne bidra med litt. Hvis du kan, vil jeg sette stor pris på det. Min

konto er 0011.1653.176.

Tusen takk og stor klem til deg.

Med kjærlig hilsen

Eva Lurendreier

90% av denne teksten er skrevet av ChatBoten. Og teksten er god den, særlig den delen om å jobbe hardt for å spare penger. Men kan du være sikker på at det er barnebarnets konto som er oppgitt? Vær lur, vær skeptisk, ring og spør familien om dette kan stemme.

Neste oppgave for ChatBoten: Skriv et stykke om kunstig intelligens og advar gamle mennesker mot svindel

Kunstig intelligens er et fenomen som stadig blir mer og mer vanlig i vår hverdag. Dette teknologiske gjennombruddet har gjort det mulig for oss å utføre oppgaver som tidligere krevde enorm menneskelig innsats. Det er enestående hvordan kunstig intelligens har forandret vårt samfunn, og det har gitt oss en helt ny verden av muligheter.

Samtidig er det viktig å huske at kunstig intelligens også kan brukes til uærlige formål. Spesielt eldre mennesker bør være oppmerksomme på de nye teknologiske truslene som har oppstått og følge med på åpne nettstedet og apper som er utsatt for svindel. For eksempel kan svindlere prøve å få tilgang til din bankkonto, til dataene på din telefon eller datamaskin.

Blir du svindlet, så meld det til politiet og ta kontakt med banken umiddelbart.



Dette bildet er laget på instruksjonen: Lage et bilde av redaksjonen med tre eldre menn og tre eldre kvinner

Vi gamle må passe bedre på, ikke bare vår helse, men også på hvem vi har kontakt med på internett, hva som ramler ned på våre telefoner og datamaskiner.

Nå har den kunstige intelligensen utviklet talegeneratorer og

stemmegjenkjenning som aktivt brukes i både humor og svindel. Abid Raja viser oss det i et stykke på nrk.no. Test kameramobilen på QR-koden og klikk på lenken



Det siste er bildegenerering. Her kan du lage «kunstverk» verden skriker etter. Eller kanskje du blir svindlet. Jeg må innrømme at disse to siste har vært for vanskelige for meg



En skal heller ikke lenger tro alt en ser i aviser og andre medier. Paven ble sist vinter framstilt som en motebevisst herre i en Belinciaga boblefrakk. Bildet var manipulert og svindelen ble avslørt. Dette er ikke noe nytt. I motebransjen er kvinner blitt gjort smalere over hoftene og med større byster nærmest siden tidenes morgen.

Verden vil bedras, men det må være grenser. Vi Godt Voksne må passe på, ikke la oss lure og ellers benytte Kunstig Intelligens som best vi kan.

Move, eat and smile

Tekst og foto: Åshild Thune

På jakt etter gode trening- og fellesskapsmuligheter, har Godt Voksen besøkt Oasen Fritid på Heistad. Her er to av dem:

Treningsgruppa Puddingen:

Cirka 20 menn over seksti år, den eldste 85, møtes hver tirsdag og fredag kl 15.30 til 17.30. De danner gruppa Puddingen. Jeg spør om bakgrunn for navnet. De svarer at når mannfolk begynner å bli godt voksne, danner det seg ofte en pudding foran på midtkroppen. Mitt inntrykk av gjengen som dro vekter på treningsapparatene, jogga, sykla eller prata, hadde betydelig mindre pudding enn tilsvarende aldersgruppe på vei inn og ut av et kjøpesenter. «Det skyldes trening, latter og badstu», sier Sjefspuddingen. Gruppa ble danna tidlig på nittitallet. De er menn fra alle samfunnslag, yrker og livssituasjoner. Rekrutteringen foregår mellom «noen som kjenner noen». Kvalifikasjoner for medlemskap er godt humør, toleranse for godsinnnet mobbing, å ta treninga med moderat alvor og gi god plass til kommentarer om verdens skjeve gang og privatlivets fred og ufred. Nesten ingen har slutta i gruppa uten medisinske grunner og såkalt naturlig avgang. Treninga avsluttes med felles badstu, og karene er klar for å komme passe slitne og gullende rene hjem til middag.



Fellesfrokost og trening:

For alle som har medlemskap i Oasen, serveres det enkel frokost mandag, onsdag og fredag morgen/tidlig formiddag. Da kan man på en enkel måte kombinere trening og sosialt samvær. Da jeg besøkte stedet, satt kvinner og menn ved to langbord. De aller fleste må sies å være godt voksne. Noen spiste frokost, noen drakk bare kaffe. Praten gikk livlig og latteren satt løst. Noen tar matpausen før de trener, noen i midten av treningsøkta, noen etterpå. Treninga legges opp etter deltakernes ønsker og behov. Mange trener en halv time spinning i fellesskap med en leder

som riktig får fart på pedalene. Kjempegøy og mye god svette, sier deltakerne. Noen trener styrke i tillegg til spinning, noen trener bare styrke og kondisjon. Alle jeg snakker med er skjønt enige om at kombinasjonen fysisk aktivitet og hyggelig sosialt samvær er en av hovedhøklene til en god tilværelse, ikke minst i godt voksen alder.

En oppfordring til oss godt voksne:

Det finnes mange trenings-senter i distriktet vårt. Opplegget er ulikt. Undersøk på forskjellige

senter hvilke felles-opplegg de har, ikke minst av sosial karakter. Hvis det ikke allerede er grupper som passer for deg, kan du selv lage en. Få med deg gjengen fra den gamle jobben, ditt nabolag, den idretten du engang deltok i, og lag en GRUPPE som trener sammen, eksempelvis en gruppe som Puddingen. På studioet er det aldri for glatt, for vått, for kaldt eller for varmt, du kan variere treninga etter form og styrke. En god kaffe/mat-pause i tillegg, gjør dagen perfekt. Så ta et initiativ!



Borgehaven helse- og aktivitetssenter - åpent for alle!

Tekst: Hilde Hagen Foto: Hans Martin Gullhaug

1.januar 2023 ble Aktivitetssenteret i Borgehaven bo- og rehabiliteringssenter organisert sammen med de andre Helse- og aktivitetssentrene i Porsgrunn kommune. Anett Herbjørnsen er vår nye avdelingsleder for avdelingen Aktivitet, friskliv og mestring.

Etter brannen i Meierigården i mars har noen av aktivitetene i Meierigården helse- og aktivitetssenter benyttet lokaler i Borgehaven. For eksempel har ALL, akademiet for livslang læring, flyttet sine ulike studiegrupper hit.

På bildene vises glimt fra 16.mai i år da vi inviterte til vårens siste «Allsang i Borgehaven». Jan Heidenstrøm, en hjemvendt Porsgrunnsgutt med gitar og god sangstemme, har hver måned ledet an i allsangen til stor begeistring. Flere solister blant publikum har tatt mikrofonen og vært forsangere, og Eldrerådet svarte positivt på Brukerrådets søknad om økonomisk støtte. Vi feiret dagen før dagen med både pølser, dessert i flaggets farger og Porsgrunnssangen.

Apropos sang så har oppstarten av Demenskor i Porsgrunn hatt sine første korøvelser i kaféen i Borgehaven. Og fortsettelsen kommer i høst.



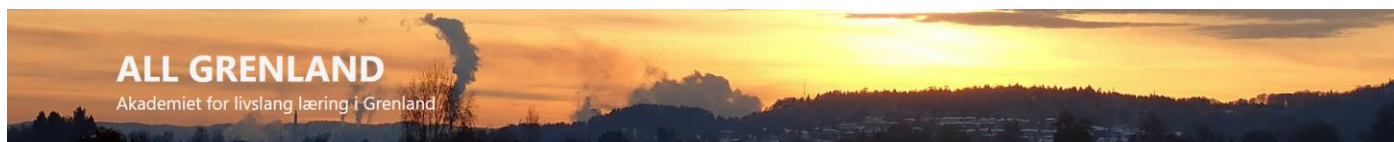
Av aktiviteter vi vil sette fokus på er Quiz'n hver onsdag kl 12.00 i kaféen. Det vankes en liten premie til det vinnende bord, for dette er en lagkonkurranse. Bli med, da vel!

«Grønn glede», et samarbeid mellom SFO ved Borge skole og helse- og aktivitetssenteret i Borgehaven, er et «møtested» der det har blitt dyrket grønnsaker og poteter i hagen vår. Hver onsdag kl 12.30 har elevene sådd, luka og vannet, og

sammen med frivillige er dette en møteplass mellom generasjoner. Når SFO starter opp igjen i begynnelsen av august, er du velkommen til å delta! Hagen i Borgehaven, en grønn oase på Hovenga, er også åpen for alle, hele året rundt!

Åpningstider i Borgehaven kafé er mandag-fredag 09.30-13.30. (Torsdag og fredag kl 10.00-13.30).

ALL - Akademiet for livslang læring i Grenland



Tekst: Styret - Foto Tor Suhrke

Akademiet er en forening for personer som har gått ut av arbeidslivet, men som fremdeles ønsker å delta aktivt i samfunnet.

ALL Grenland ble stiftet 1. september 1987. Vi har nå nærmere 500 medlemmer fra Skien, Porsgrunn og Bamble og er åpen for nye.

Hovedaktiviteten vår er fire foredrag i vårhalvåret og fire i høsthalvåret. Møtene, med 120 til 200 deltakere, holdes annenhver gang i Ibsenhuset og i Ælvespeilet. Tema er variert, fra kultur og samfunnsliv og politikk.

Medlemmene oppfordres til å danne studiegrupper. For tiden er det 14 studiegrupper hver med 6-10 medlemmer. Gruppene organiserer seg selv. De fleste har tema innen litteratur, men det er også grupper for geologi, økonomi m.m.

Vi har en dagstur om våren, i mars var vi i Nasjonalmuseet med innlagt omvisning og lunsj. Om høsten drar vi på en ukes reise til et sted i Europa. I år blir det Wien i september.

Vi har også en teater- eller operatur hver høst.

Programmet for resten av høsten er:



17. oktober: Ibsenhuset, Skien, kl. 1100 - 1300

En europeisk tragedie: hvordan Vesten og Russland ble fiender – og kan finne sammen igjen
v/ utenriksjournalist i Morgenbladet Sten Inge Jørgensen

7. november: Ælvespeilet, Porsgrunn, kl. 1100 – 1300
Britene etter brexit: fem statsministre på sju år – fra samme parti
v/ journalist Per Edgar Kokkvold

12. desember: Ibsenhuset, Skien, kl. 11.00 – 14.00.

Jula i kunsten
v/kunsthistoriker og kunstformidler Renate Rivedal

Medlemsavgiften er 450 kroner i året. Inngangspenger til møtene er 150 kroner for medlemmer og 200 kroner for andre. Det dekker også drikke og rundstykker pausen som vi har i alle møter.

Du er velkommen som medlem eller som gjest på et eller flere av våre møter. Du finner mer informasjon på våre nettsider, www.allgrenland.no.

BOWLS - Mosjon og moro for alle aldersgrupper

Tekst: Åshild Thune Foto: Foreningen

Hørt om bowls? Kanskje ikke. Hva er det? En slags bowling? Er det noe som passer for oss godt voksne?



Godt voksens representant hadde heller ikke hørt om dette annet enn sett på Facebook at det var en aktivitet som så veldig sosial og hyggelig ut. Vi tok kontakt med en av lederne i Porsgrunn Bowlsklubb, Hege Strand Aarnes. Hun ga oss informasjon med et

entusiastisk tillegg om at Bowls er en fantastisk aktivitet som passer alle aldersgrupper. Den nåværende eldste i klubben er 82 år, fortalte hun.

Informasjon om aktiviteten:

SHORT MAT BOWLS er en forholdsvis stor idrett på verdensbasis. Den kan sammenlignes med curling og boccia, spilles på baner som er 13,7 meter lange og 1,86 meter brede. Kulene man bruker er litt ovale slik at de faller mot ene

siden når farten avtar på ferden over banen. Prinsippet med spillet er at man legger ut en liten målkule og forsøker å komme nær/treffe denne med flest mulig spillkuler. Ut fra dette beregnes poeng.

Bowls er en idrett hvor ALLE har mulighet til å prestere like bra uavhengig av alder og funksjonsnivå. Den passer også godt for personer med funksjonsnedsettelse/rullestolbrukere. I turneringer spiller man enten på lag eller hver for seg, alt etter hva slags turnering det er lagt opp til. Det skilles ikke mellom kjønn, alder og funksjonsnivå.

Man kan selv bestemme hvor mye man ønsker å trene etter hvor mye tid man har til rådighet og hvilket nivå man vil satse på.

Så kjære Godt Voksen-lesere, dette er en aktivitet som gir både sosialt fellesskap og mosjon på et nivå du kan tilpasse selv. De fleste av oss godt voksne har noe av vårt tidligere konkurranseinstinkt i behold, kanskje mer enn vi selv tror. I Bowls- spillet kan du få utløp for dette, kjenne på



mestringsglede og dele den med andre.

Så kom igjen, for eksempel sammen med barnebarnet ditt!

Trening på Svanen skole (tidl. Svanvik) mandag og onsdag kl. 17-21.

Kontaktinformasjon:

Telefon: Hege Strand Aarnes 90 60 83 55

Mail: hege_strandjo@hotmail.com

Facebook og Instagram: «Porsgrunn Bowlsklubb»

Aktivitetsportalen – alt på et sted!

Tekst og foto: Hans-Petter Teigen

Hvordan få oversikt og finne frem til alle de aktiviteter og tilbud som finnes i Porsgrunn? Ja, - det spørsmålet stilte flere personer i Porsgrunn kommune seg.

Som tenkt så gjort. Skjorteermer ble brettet opp, midler søkt og engasjert fritidskoordinator ansatt. Kultursjef og prosjektleder Mariann Eriksen etablerte en bred sammensatt arbeidsgruppe som tok fatt på oppgaven med å skaffe oversikt over alle lag, organisasjoner, foreninger og kommunale arenaer som hadde aktiviteter og tilbud til Porsgrunns innbyggere. En teknisk løsning i form av en nettside skulle også på plass. «Barnet» fikk navnet Aktivitetsportalen Porsgrunn og ble lansert i Biblioteket onsdag 29 mars 2023.

Aktivitetsportalen gir Porsgrunnsfolk mulighet til å finne frem og delta i fritidsaktivitet og sosiale fellesskap. Den er ment som et ledd i kommunens arbeid for bedre folkehelse og å skape bolyst og trivsel i kommunen.

Fritidsaktiviteter kan innebære alt fra organisert idrett/trim, dans, kor, spill og kunstneriske aktiviteter, til deltakelse i fritids-



klubber, aktivitetssentre og humanitære og interessepolitiske organisasjoner som arrangerer møter og aktiviteter på fritiden. Det finnes over 300 tilbydere på portalen. 300 fritidsaktiviteter for folk i alle aldre.

Aktivitetene som tilbys skal være åpne møteplass der alle har mulighet til å delta/melde seg på dersom de er innenfor målgruppen for aktiviteten. Den skal videre være en sosial møteplass med jevnlig aktivitet, enten gjennom året, sesongen eller i form av kurs over tid. Deltakeren skal kunne oppleve tilhørighet og fellesskap med andre. Trenger du

hjelp til å finne frem i Aktivitetsportalen?

Du kan få hjelp hos noen på aktivitetssentrene, servicetorget eller på Porsgrunn bibliotek. Du kan også ta en telefon til Kulturkonsulent Gitte Susanne Hansen, tlf.: 97173518 som vil kunne gi deg veiledning og tips. Om du vil sitte og lete litt etter spennende aktiviteter selv så kan du gå inn i portalen her: <https://aktivitetsportalenporsgrunn.no/>

Bli med på en aktiv og morsom aktivitet du også – lykke til!

Musikkhjørnet –Samtale med Vidar Jørgensen

Tekst og foto: Inge Jørgensen

En bestefar med klimaengasjement

Vidar Jørgensen husker tilbake til sine tidlige musikalske opplevelser med glede. Hello Mary Lou var i skuddet. All my loving med The Beatles blei spilt i bussen fra Rjukan til Grenland da turngruppa skulle på stevne. Og tilbake igjen. På en bærbar platespiller. Det må ha vært i 1964 og Vidar var blitt 14 år.

Vidar kjøpte sin første gitar da han fikk sitt første studielån i 1972. En Morris Westerngitar. Han har den fortsatt og kan høres spille på den i uthuset som er innreda som musikkhule. Der møter han venner for en jam. Det går i Bob Dylan, Neil Young, Grateful Dead og etter hvert egne komposisjoner.

Vidar er blitt bestefar og har vært leder for Besteforeldrenes Klimaaksjon. Sangene han lager, egne tekster og melodier, omtaler han som introverte, aktuelle samfunnstekster om forbruk, klima og miljø. Som denne, Mer og Mer:

*Vil bare si det som det er
Vi vil ha mer og mer og mer ...
Få, ta og ha mer og mer og ...
Vi bare vil ha mer og mer og
Det er bare sånn det er
I godt og dårlig vær
Vi vil ha det akkurat nå
Om vi er store eller små*



V.Jørgensen skriver til avisene også, helst om politikk, klima og forbrukersamfunnet. Fortvilelsen over en mulig framtidig katastrofe skinner igjennom.

Klimaengasjementet skriver seg tilbake til tida som lærer på Vallermysrene videregående skole hvor han fikk igjennom et fag han kalte Miljølære. Der hadde han elever som seinere blitt kjent som en blid politiker og en annen er

humoristisk programleder på fredagskveldene.

Vidar brakk handleddet for en tid tilbake og kunne en periode ikke spille. «Det var en katastrofe. En kunne jo bare gå og legge seg.» Ingen gitarspilling da. Han fant fram platespilleren, alle Jefferson Airplane-platene, Frank Zappa og ga seg til å lytte. Det går an det også.

Bedre med en time i hallen enn en halv i timen

Tekst: Lars Vik - Foto: Inge Jørgensen, Kommunens foto av hallen

Jeg elsker å være i vann, jeg er nesten avhengig av å svømme.



Mamma var veldig opptatt av at barn måtte lære å svømme, hun jobbet hardt for å få barnebarna til å tilegne seg den magiske teknikken. Etter en grunnleggende innføring på grunna stod hun på land og ropte engasjert: «Svøm, din frosk, svøm!»

Fra sein vår til utpå høsten sørger jeg alltid å få en morgendukket hvis jeg er ved vann – med eller uten salt, dagen blir ikke den samme uten. Resten av året er

det svømmehallen som gjelder. Det trenger ikke være sofistikerte badeland med sklier og bobler og palmesus for meg, en traust kommunal svømmehall holder i lange baner.

Hva er det med svømming?

En ting er at det rett og slett gjør godt å nedsenke legemet i H²O, det vi alle kommer fra. En blir vektløs i vann, tyngdekraften kobles ut, det er nesten som å fly. Og siden det skal være så bra,

særlig for godt voksne, å svømme så gjør jeg det. Lengde etter lengde, mest crawl, noe bryst, hvilerunder på rygg.

Garminklokka holder orden på distanse, hastighet og kaloriforbruk. Svømming er en skånsom form for mosjon, belastningsskader forekommer ikke. Framfor alt er det deilig. Jeg svømmer ikke fort, jeg svømmer en time. Etterpå får jeg en premie som alltid holder 85 grader.

Badstua er en egen verden; varm, langsom, sosial, snakkesalig, det som sies i badstua forblir der. Etter en påfølgende iskald avrivning kjennes kroppen aldeles rein og nyopplada. Største forandring i det nye badet er fellesdusj og badstue. Mange var skeptisk til denne utradisjonelle unisex-varianten, det har gått overraskende bra.

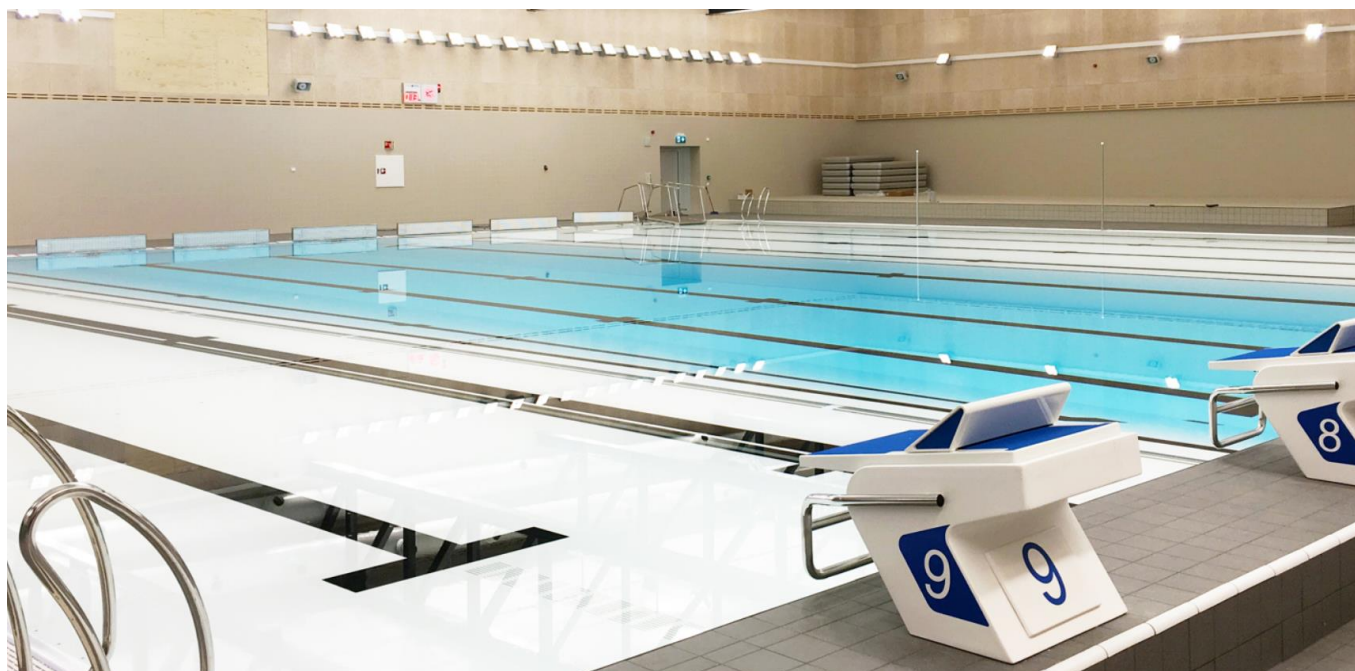
Overalt hvor jeg er på teaterturne oppsøker jeg den lokale

svømmehallen, på facebook anmeldes alle som en.

Kjølnesbadet kommer godt ut, det er en ujålete og luftig hall med et omfangsrikt basseng på 25 x 25 m. Den er velholdt, kanskje litt kjedelig, men den får pluss for morgenbad på onsdager samt trivelig personale. Det er en hall som ikke lover mer enn den kan holde og som holder det den lover. Men ingen svømmehall er så ofte stengt, så fort det dukker opp en rød dag i kalenderen så

skalkes alle luker. Vil de ha oss til Skien eller Bamble?

Blid og oppstemt forlater jeg hallen, aldri angrer jeg på at jeg dro dit, aldri. Og så godt halvliteren smaker etterpå. For ikke å snakke om maten! Jeg pleier å si at jeg svømmer for at jeg skal kunne spise og drikke hva jeg vil. En gang skal jeg sjekke med fastlegen om det resonnementet holder vann. Kanskje.



Åpningstider på Kjølnesbadet

Mandag – fredag kl. 16.00 – 21.00

Lørdag - søndag kl. 11.00 – 17.00

Morgenbad

onsdager fra kl.06.30 – 11.30

Tirsdag og torsdag ettermiddag er

det spinning og vannaerobic

En kan kjøpe både enkeltbillett,

månedskort og årskort. Honnør

betaler det samme som barn og

studenter.

For mer informasjon – også om

svømmehallen på Stridsklev, se

her:

<https://www.porsgrunn.kommune.no/kultur-idrett-og-fritid/idrett/svoemmehall/>

Porsgrunn bibliotek

Tekst og foto: Biblioteket

Biblioteket er selvsagt stedet for å finne seg ei god bok, men det er også byens hyggeligste møteplass.

Her er du velkommen til å ta en kaffekopp, lese ferske aviser og tidsskrifter eller slå av en prat med kjente.

Biblioteket er også tilgjengelig utenom ordinær åpningstid. Med lånekortet som nøkkel, kan du bruke biblioteket hver dag hele året fra kl. 07.00-23.00. Ta kontakt med oss for å få tilgang til meråpent bibliotek.

Noen faste tilbud:

Bokpraten

Torsdager kl. 12

Velkommen til en halvtimes reise i litteraturen. Bibliotekets ansatte presenterer bøker som gleder, engasjerer og utfordrer. Her er det mange gode lesetips å hente!

Litterært pusterom

Kl. 12.00: 12.09, 17.10, 21.11

Unn deg selv et pusterom i hverdagen!

Porsgrunn bibliotek arrangerer månedlig drop-in leseopplevelse. Det krever ingen forberedelser



eller forpliktelse. Bare møt opp, bli lest høyt for av en bibliotekar, og del din opplevelse av teksten om du ønsker det. Det er også greit å bare lytte.

Lørdagsuniversitetet

Kl. 13.00: 28.10 og 25.11

Lær noe nytt på en time!
Populærvitenskapelige foredrag om aktuelle temaer i samarbeid med Universitetet i Sørøst-Norge

Advokatvakten

Kl. 17-19 følgende datoer i høst:
20.09, 18.10, 15.11, 20.12

Med inntil en halv times gratis konsultasjon kan en advokat hjelpe deg med å avklare om du har et juridisk problem og gi enkle råd om dette. Ingen timebestilling.

Alle disse tilbudene er gratis. Kom også gjerne innom og hent en programbrosjyre. For mer info: www.porsgrunnbib.no og Facebook.

Velkommen til biblioteket ditt!

Ælvespeilets venner: Støttespillere for kulturhuset Ælvespeilet

Tekst og foto: Terese Vangstad

Ælvespeilets venner er Ælvespeilets trofaste og entusiastiske venneforening. Medlemmene i venneforeningen spiller en viktig rolle under arrangementene. De fungerer som vertskap, ønsker publikum velkommen og sjekker billetter ved inngangen.



Medlemmene i venneforeningen legger ned en betydelig innsats. De er Ælvespeilets ansikt utad i møte med publikum, og vi er utrolig takknemlige for å ha dem med på laget, sier kulturhusleder Erik Friesl.

Venneforeningen har to faste treff i året, der de presenteres for kulturprogrammet kommende

sesong og får praktisk informasjon i en hyggelig sosial setting.

Dette er en gjeng som er positive og engasjerte, sier medlem Anne Løvseth. Jeg setter pris på at jeg kan se og oppleve forestillinger som jeg ellers ikke ville sett og jeg treffer mange hyggelige folk, sier Mette Nilsen.

Venneforeningen har en aktiv Facebook-gruppe: Ælvespeilets Venner, som det er mulig å melde seg inn i.

Påmelding eller spørsmål, ta kontakt med Terese på Ælvespeilet:
terese@elvespeilet.no

Sang i dur og moll og mye mer

Tekst og foto: Åshild Thune

Godt Voksen på besøk i Anders Vangens Operastudio.

Som innflytter til Porsgrunn, var det siste jeg forventa at denne byen skulle være en operaby. Der tok jeg gledelig feil. Som generelt interessert i klassisk og annen musikk for store stemmer, droppa jeg innom her og der. Da oppdaget jeg at fantastiske sangere, fra helt unge til vel voksne opptrådte i ulike settinger. I midten av det hele stod Anders Vangen. Jeg skjønnte at denne mannen var noe helt for seg sjøl: Byens store kulturpersonlighet, operasanger, revyskuespiller, sangpedagog etc. Da Anders døde i 2013 var sorgen stor i distriktet. Men hvilken arv hadde han etterlatt seg ?

Sangere som hadde blitt profesjonelle, fortsatte karrieren, andre var på vei dit, mange hadde utvikla stemmen sin til glede for andre og seg selv på forskjellige måter.

Som godt var, tok noen av hans elever, venner og slektninger på seg å føre Anders Vangens arv videre. De dannet Anders Vangens operastudio, beliggende i en villa ved siden av Down Town.

På dette stedet ble Godt Voksen tatt imot av baryton Arild Bakke



og to av hans elever. Han trakterte klaveret og kvinnene sang så vakkert at jeg trodde jeg var på konsert.

Arild forteller at han i tillegg til egen sangkarriere har hatt/har mange elever. Pr. dato er yngste 13 år, den eldste vel 80. Ambisjonsnivået deres er forskjellig, fra de som ønsker å bli profesjonelle sangere til de som bare vil utvikle bedre sangstemme.

Alle kan lære å synge, sier Arild. Opplæringen er mange måter som for idrettsutøvere. Det handler om muskulatur, pust, kroppsholdning., kort sagt alle faktorer som påvirker stemmen. Jeg treffer mange som tidligere har vært glad i å synge, men av ulike grunner har lagt bort sangen, kanskje i den tro å ikke være flink nok. Det er feil: Alle kan lære. Alle kan bli bedre. Alle kan ha glede av sang.»



En stor gruppe av sangelevener til Arild er godt voksne kvinner, noen menn. Og flere er det plass til hos ham og hans kolleger.

Så kjære Godt Voksen-leser: Hvorfor ikke gi din gamle ambisjon om å synge en ny sjanse? Navnet Operastudio, kan høres ambisiøst ut. Glem det! Her synges alle sjangere. Bare møt opp. Ikke utstyr, ingen forberedelse.

Du kan også være medlem i Anders Vangens venneforening.

Her får du løpende oppdatering om store og mer intime konsertbegivenheter. Det koster kun kr. 250,- pr. år.

Kontaktinfo:

For innmelding i venneforeningen: medlem@operastudio.no

For sangtimer:

Arild Bakke; tlf. 90 87 38 95. sangmannen@gmail.com

Jakob Zethner; tlf. 47 94 94 62. villalunde@gmail.com

Nina Gromstad; tlf. 95 19 61 05. ninagromstad@gmail.com



Foto: Inge Jørgensen

Nabolaget sju år etter

Tekst: Inge Jørgensen Foto: Erik Engnæs og Inge Jørgensen

Leve bedre lenger, et godt slagord for Nabolaget



Nabolaget har vært omtalt i Godt Voksen tidligere. Nå er det sju år siden 23 personer flytta inn. Kun én leilighet har bytta eier og da etter kun én visning. Noen kjente hverandre fra før, men ingen var nære venner. Det har gått bra.

I alle år har det vært en rekke ulike aktiviteter i Nabolaget. De har en bygning som er for fellesskapet, med kjøkken, stue, soverom til beboernes gjester,

dusjrom med badstue. Det er til møter, til faste og tilfeldige middager, underholdning, fest og til privat bruk

Nabolaget hogger sin egen ved, de som vil og kan. Vedhogst er tungt og til dels farlig, men de går på med humør og mot. Fellesbygget har en kjempefin peisovn som varmer godt, for godt for meg. En slik ovn har de i alle husa og leilighetene. Det

bidrar til lavere kostnader nå som strømmen er så dyr.

I den store stua strikker kvinnene, mens en og annen mann stopper sine egne sokker. Her er det samlinger for de som vil både tirsdager, fredager og søndager hvor praten går lett og handler om hva hver enkelt er opptatt av. Og så er det film på storskjerm (rett på veggen). Hele 30 filmer

har vært vist og noen er blitt vurdert som spesielt gode, mens andre er vurdert som mindre gode. Også teater, ballet og fotball finner sine tilhengere som benker seg foran lerretet med godsaker, kommentarer og heiarop. Og så arrangeres det 1.hjelpskurs for beboerne. Med stigende alder kan det komme godt med.

Hver måned fyres det i bålpanna på et fellesområde. I all slags vær finner de veien, de som vil. Det er i det hele tatt mye frivillighet. Fellesskapet er basert på to stolper; *Et forpliktende fellesskap og Rett til privatliv*. I det ligger bl.a. at alle deltar på månedlige beboermøter, der aktiviteter planlegges og styret får signaler om hva som skal prioriteres i fellesskapet. I Nabolaget går styreverv på omgang etter en

fastsatt plan, ingen styreverv lønnes.

Opp gjennom årene har en forsøkt ymse aktiviteter. Som yoga, også med bading i fjorden etterpå. Interessen døde ut og yogistene har funnet andre arenaer. Bridge ble prøvd, heller ingen suksess. Det er felles middager minst fire ganger i året og det er pizza etter

beboermøtene. Det har vært vinkvelder med en dyktig vinkjenner. Og det er ulike temakvelder. Ove Mellingen var først ut.

Våren 22 kom mange nyankomne flyktninger til flere middager og strikkekvelder.

I det hele tatt, det er mange aktiviteter i Nabolaget.



[Kunst i Porsgrunn - Skulpturvandring](#)

Klikk på lenken over



Kommunikasjon av Solveyg Schafferer og Hvirvel av Claus Ørntoft.

Foto: Erik Engnæs

Wales – en tur verdt

Tekst og foto: Inge Jørgensen

Jeg har vært i Wales flere ganger. Alltid på sørvestkysten, i området rundt St.Davids, på spissen mot Atlanteren



Stier og strender langs kysten, her Aberaidy - Porthgain

Jeg har vært i Wales fordi jeg har venner der, med cottage i Solva, 10 km fra St.Davids langs kysten. Det renner ei elv ut ved Solva. Cottagen ligger ved elva. Den har derfor fått navnet «Swn yr Afon» på walisisk, som betyr «Lyden av elva». Opp langs elva finner vi Wollen Mill. En mølle for spinning av garn. Mye fint å få der. I Solva er det flere

restauranter og puber. Det er gjerne fullt i helgene hele året. Det er kun fire timer i bil fra



London, så det er som en svipptur å regne, for engelskmennene. Ved utløpet av Solva River er det en flott, naturlig havn. Den er full av båter. Ved høyvann flyter de fint. Ved lavvann ser det ut som en båtkirkegård. Noen båter har gode støtter og står oppreist, mens andre ligger på skeiva.

Etter en frokost på en av pubene kan en gå opp bakkene og finne kyststien til St.Davids. Det er to timer i lett terreng, som regel høyt over vannet og med godt utsyn både til marker, havet og den forrevne kysten. Det går litt ned og opp, men uten store utfordringer. Framme ved en campingplass kan en velge strake veien til St.Davids, en sjarmerende by med egen katedral, eller en kan velge å fortsette langs kysten til St.Nuns før en tar inn til byen. St.Nuns er et gammelt kloster, med en livgivende kilde. Det står et kapell der som er åpent, men en må selv sørge for andakten. Inne i byen er det naturlig å leske seg på The Farmers Arms. Der serveres både drikke og pubmat. Pubmat kan være gastronomisk i disse dager.

St.Davids katedral har måtte fornyes flere ganger.



Den eldste ruinen ligger i en dump. Den blei bygget lavt for å unngå at forbigående vikinger skulle bli fristet til angrep, vold, drap og ran.

Den siste katedralen blei bygget i rundt 1180 og er en imponerende bygning i stein. Den er åpen for besøkende hele året. Og her slipper en å stå for gudsordene selv.

Det er stier langs hele kysten av

Wales. Min andre favoritt er turen fra stranda Aberaiddy til Porthgain hvor jeg mer enn gjerne får en pint og gourmetmat på puben The Sloop.

Fra stranda går stien rett opp skråningen til et naturlig basseng som kalles The Blue Lagoon. Her kan en stupe i vannet fra 20 meters høyde om en skulle ønske det, og ned i vannet som jo er blått.



Turen tar en times tid om en ikke forviller seg ned på en av strendene for å fiske, eller ser innom en nedlagt gruve hvor bare restene står igjen.

Slik kan en fortsette å fortelle om nydelige stier, landskap, pubopplevelser og hyggelige folk. Jeg lar det være med det, så får heller bildene tale for resten.



Porthgain havn og samfunn

Turorientering

Tekst og foto: Inge Jørgensen, bildemontasje POL.

Porsgrunn Orienteringslag – POL - legger ut poster som vi kan gå til hvert år, gjerne fra 1.april/1.mai fram til 1.oktober, noen helt til 1.november.



I år finner vi poster i områdene Bjørntvedtskauen, Heistad, Langangen, rundt Eidangerfjorden, Hvidsteinkjenn og i Kilebygda. Min første tur i år gikk til Bjørntvedtskauen. Det er en lett tur som jeg var så heldig å ha i strålende sol.

Bjørntvedtskauen er alltid hyggelig å gå tur i. Det vi ser

etter er orienteringsbanner i hvit og oransje, med nummer og kode. Så en har noe å gå etter, ikke kun for å gå en tur. I år kan en registrere postene på flere måter. En kan skrive koden på kartet og sende inn til POL, eller en kan notere koden på en nettside eller i en app. En kan også bruke appen, scanne en QR-kode og dermed registreres posten. Noe for enhver smak. Kartene får du kjøpt hos Dyring Bokhandel i Storgata eller på nett, porsgrunnol.no. POL varierer områdene hvor turene

går. Neste år er det nye muligheter og kanskje ukjente steder. Kom deg ut på kjente og ukjente steder, gå utafør stiene og nyt naturen. En stor takk til POL som gjør en formidabel innsats hvert år.



Stutthugsen, sa du?

Tekst: Åshild Thune, Leser, skriver, mormor og farmor, Foto: Inge Jørgensen

Hva betyr stutthugsen? Del ordet i tre: stutt- hug- sen, så skjønner du kanskje at dette ordet betyr senil, dement. Og hvor har jeg funnet det?

I Norske Huldreeventyr og folkesagn av P Chr Moe, utgave 1934. Disse to tjukke bøkene minner meg om to epoker: 1) 1970-tallet da jeg hadde barn jeg leste høyt for. 2) Dagens situasjon hvor debatten om modernisering av eldre litteratur går høyt.

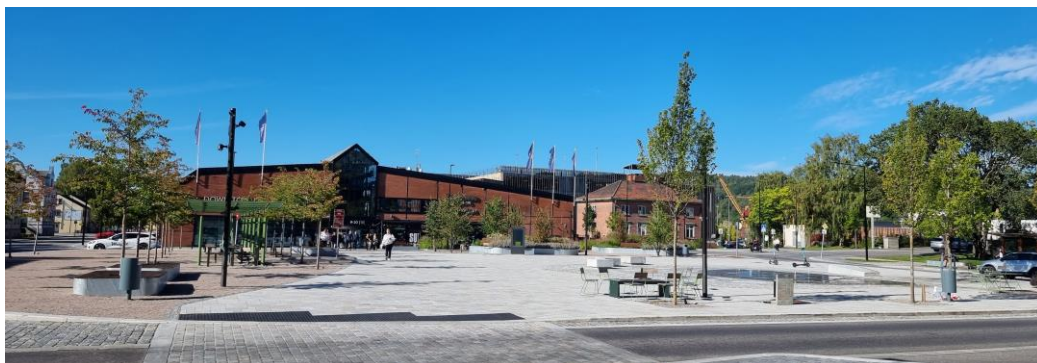
Tilbake til 70-tallet: Jeg har barn på fanget og en bok så gammel at sidene måtte skjæres opp med tapetkniv. Hva leser vi? De mest nifse og til dels grusomme historier om avkutta fingre under senga, sinte og hevngjerrige nisser, fiskere som ble redda fra den visse død av syngende havjomfruer. I hvilket språk ble historiene fortalt i? Jeg vet ikke årstall for boka, men sidene flommet over av ord, uttrykk og tenkemåter som avgjort ikke ligna søttitallets sosialpedagogiske

vendinger. Ungene og jeg var ellevilt begeistra for alle de rare ordene, deretter måtte vi spekulere oss fram til hva de betydde. Det gikk overraskende greit ved å studere sammenhengen, dele opp ordene og at jeg husket noe av talespråket til min besteforeldregenerasjon. Så kunne vi kose oss med skrekk og gru, vakre prinsesser og onde trollmakter av alle slag.

2023: Modernisering av eldre forfatterverk. Begreper man anser som uforståelige eller krenkende for nåtidens lesere, skal erstattes med såkalt tidsriktige uttrykk. For noe tull, tenker jeg og mine nå voksne barn. Min faste overbevisning er at vi i samværet rundt gamle språkformer og folkehistorisk

kultur i tillegg til sjøormen Ruffen, Pippi, Serafin og Mormor og de åtte ungene, utvikla et rikt og uttrykksfullt språk. Det språket ga oss bedre forståelse også for eldre tiders tenkemåter, noe som i dag er svært verdifullt i møte med den mangfoldige verden vi lever i.

Så: La den eldre litteraturen være slik forfatterne skapte den. Hver dag blir det utgitt nye bøker fra nye forfattere som i sitt språk viser oss sin tids eventyr, røverhistorier, kjærlighet og død. Slik vil det være så lenge det finnes uttrykksfrihet i landet vårt. Eller er vi alle blitt så stutthugsen og sårbare at vi ikke tåler tekster som av noen kan oppfattes som krenkende eller må spekuleres over?



Er det noen som husker hvordan det så ut her, med bensinstasjon og det hele?

Turglad – men ingen å gå sammen med?

Tekst og foto: Hans-Petter Teigen, Frivilligsentralen.

Har du lyst å gå turer i nærområdet sammen med andre er du velkommen til å delta i en av de fem turgruppene rundt i Porsgrunn. Tilbudet heter «Vær lur – gå tur» og organiseres av Porsgrunn Frivilligsentral og ledes av frivillige og inkluderende turledere.



Dette er ukentlige lavterskelturer som hovedsakelig går i bynære strøk, i skog og mark og langs veier og stier. På tur er det alltid hyggelig med en kopp kaffe og noe å bite i, turgruppene har derfor gjerne innlagt en kaffepause underveis eller et kafébesøk ved turens slutt.

Dette er sosiale og hyggelig turer med litt trim på kjøpet. Turenes varighet er ca. 1-1½ time.

I enkelte turgrupper er det av og til også tilbud om å være med på turer litt utenfor det vanlige nærområdet. Det kan være seg Nevlunghavn, Mølen, Gautefall, Gjerpendalen, Siljan osv. Da

praktiseres samkjøring og en liten egenandel må påregnes.

Noen ganger i året samles også alle turgruppene for fellesturer som blir lagt til ulike steder i Grenland. Hyggelig og sosialt. Det er ingen påmelding eller medlemskap og heller ingen kostnad forbundet ved å være



med på turgruppene. Kom som du er!

Møt opp på følgende steder og tider og bli med på hyggelige turer i nærheten:

Midtbyen: mandager kl. 12.00.
(Meieritorget)

Borgeåsen: tirsdager kl. 11.00.
(NRK bygget)

Stridsklev: tirsdager kl. 11.00.
(Flåttenjordet)

Vessia: onsdager kl. 11.00.
(Kirketjernet v/ PP-senteret)

Brevik: onsdager kl. 10.30.
(Ankerplassen kafe)

Du er hjertelig velkommen til å være med – du vil bli tatt godt imot!

For mere informasjon ta kontakt med Frivilligsentralen v/ Hans-Petter Teigen.

Tlf.: 417 49 586 / 984 83 633
eller mail:

hans.petter.teigen@porsgrunn.kommune.no



Fortellerkveld på Kafe K

Tekst og foto: Åshild Thune

Noe for alle som skriver, leser og liker å dele historier med andre.

På Kafe K er det, i tillegg til god mat og drikke, et mangfold av arrangementer. Et nytt tilskudd til dette er FORTELLERKVELD, igangsatt og drevet av forteller/dramalærer/skuespiller/ Gunn Inger Aareskjold.

Hva er en fortellerkveld? De fleste av oss, ikke minst vi godt voksne, vet hva historiefortelling er. Vi har også mange historier å fortelle. Men hvor mange har tenkt at dette kan man dele med et publikum, altså at man opptrer som historieforteller?

Godt Voksen har tatt en prat med Gunn Inger og besøkt fortellerkvelden på Kafe K. Arrangementet foregår siste onsdag i hver måned (med enkelte unntak) klokka 19, og varer en time. Det skal være «høyt under taket» på fortellerkvelden, sier Gunn Inger. Man kan bidra med muntlig fortelling, selvskrevet tekst, en tekst andre har skrevet, viser, sang. Man behøver ikke på noen måte å være proff, man kan regne med et godhjerta publikum som vet å sette pris på en opptreden.



Da jeg var på besøk, åpna Gunn Inger med en liten historie om Myrsnipa og barna hennes, en ung gutt leste tekst av Kjell Aukrust, to kvinner og en mann leste egne dikt, det siste til musikk. Det hele var vakkert og stemningsfullt.

Så vidt jeg kunne se, besto publikum denne gangen, 28. juni, av godt voksne, men arrangementet er selvsagt åpent for folk i alle aldre, både som bidragsyttere og publikum.

Så kjære Godt Voksen-leser. Kan hende er DU midt i målgruppa for å bidra med ord og tekst til fortellerkvelden. Kanskje har du

en god, muntlig historie, kanskje skrivebordskuffa full av tekster du selv har skrevet eller har samla fra andre skribenter, kanskje en yndlingsbok du vil lese fra. Men mange av oss er beskjedne og ikke vant med å «vise seg fram» i slike sammenhenger. Glem det! Det eneste du må gjøre er å ta kontakt med Gunn Inger. Dere snakker sammen og blir enig om hvordan bidraget ditt skal presenteres. Gunn Inger leder fortellerkvelden med stødig hånd og gode replikker, så slapp av. Og vil du bare være publikum? Møt opp og kos deg i godt selskap på Kafe K.

Kontaktinfo: Telefon: Gunn Inger Aareskjold 915 54 050 Mail: guinhp@online.no

Vanligvis siste onsdag i måneden kl.19

Adresse; Kafe K: Storgata 174c, Porsgrunn. Facebook: KafeK, hjemmeside: <https://kafek.no>

Kameratklubben Allianse i Brevik

Tekst og foto: Inge Jørgensen

En bark fra Gamle Brevik ga navnet til 32 år gamle Kameratklubben Allianse

Da jeg ankom Brevik Kulturhus satt de klare, 14 mann i godt voksen alder. De møtes hver morgen fra ni til elleve de som kan og har lyst, seks dager i uka. Den sjuende dagen hviler de. «Vi drikker kaffe,» sier en kar når spørsmålet om aktiviteter kommer opp. «Vi gjør så mye mer,» sier formannen, Willy Sjøstrøm, Og så kommer det ei lang liste. De pussa og lakka rekkverket på brua over kanalen. Et stykke arbeid som det blei satt pris på både i Brevik og Porsgrunn. Særlig kommunen var fornøyd for det kosta ingen ting. Kameratklubben derimot, fikk godt betalt i form av breie smil og hyggelige samtaler mens arbeidet pågikk. Etterpå også. Og så hjelper de hverandre med båtane, både med å få dem opp og ut, med puss og stell og ikke minst med råd. «Det kommer like mange råd som det er medlemmer til stede.» Det har vært førstehjelpskurs og innkjøp av hjertestarter. Og kåseri om Framtidsfullmakt ved Turid Berg, en dame de ellers kjenner godt.



«Vi er jo i den alderen at de kan bli nyttige med begge disse.» Så leier de Dikken for en reketur, arrangerer medlemstur til Kiel, og julebord, alt med damer. De fleste har damer og de som ikke har, har hatt og satt pris på det, så nå kan det kan være nok.

Vennskap og omsorg er det viktigste ved Klubben. De setter pris på hverandre, de hjemme også, som får fri en god stund på formiddagen. De gamle menn kommer gående eller i egen bil. Noen fra Stathelle, kanskje til og med helt fra Porsgrunn. Utflytta Breviksfolk med hjemlengsel. Ikke for det, jeg er velkommen jeg også, som er fra Porsgrunn og har vært så heldig at jeg har hatt stor glede av Brevik helt siden barndommen.

Stifterne av Kameratklubben er alle gått bort, sier Sjøstrøm. Men de synes på et bilde på veggen. Der henger også neste

generasjon, dagens tilstedeværende. Akkurat nå er det ingen rullestoler eller rullatorer blant de tilstedeværende, kanskje en og annen krykke. «Vi blir sprekere med åra. Men rullestolen er lagra og klar om det skulle bli behov for den.»

Brevik har mye å by på. I tillegg til Kameratklubben Allianse har en Brevik Historielag, Brevik Sjømannsforeningen og mange flere foreninger og møtesteder. Galleri 9 er kjent for sine mange og flotte maleriutstillinger, men de får få sitt eget stykke.

Guttane er stolte av byen sin. Brevik har vært hjemmehavn for 520 skuter opp gjennom tidene.

Kameratklubben Allianse møtes mandag til lørdag mellom ni og elleve.

Kulturnatt i Porsgrunn

Info fra Kommunens hjemmesider - Foto: Kai Hansen

Et mylder av kulturopplevelser i sentrum 11.11.23



Hold av datoen - 11.11.23, altså ellefte november. Porsgrunns kulturaktører og publikum lyste opp hele sentrum i novembermørket i fjor gjennom et mylder av gode arrangementer og aktiviteter. Vi gleder oss til å gjenta suksessen i år!

- Vi vet allerede nå at det blir en ny pub til pub-runde med musikk og litteratur
- Rockeklubben i Porsgrunn byr på gratiskonsserter for de under og over 18 år. Skoleelever og barnehagebarn dekorerer byen
- Det blir åpning og prisutdeling på Ælvespeilet

Bli med inn på kjente og ukjente arenaer, ut i en park, gå fra sted til sted og ta med deg minner for livet. Under kulturnatt blir du bedre kjent med hva Porsgrunn har å by på, og Porsgrunn har mye å by på når frivillige, institusjoner, utøvere, næringsliv og kommunen går sammen inn i kulturnatta for å spille hverandre gode.

Kulturnatt Porsgrunn koordineres av Virksomhet for kultur og idrett i Porsgrunn kommune.

Ta kontakt med arrangementskoordinator Halvor Nordal Strand på e-post: halvor.strand@porsgrunn.kommune.no, hvis du har spørsmål om Kulturnatt Porsgrunn.

Fra Kulturnatt 2022. Utstilling laget av barnehagebarn, skole- og kulturskoleelever i Rådhusparken.