

Godt VOKSEN

Et aktivitet- og aktualitetsmagasin

Porsgrunn utgave nr 1/2026

Innhold:

lmsenteret Charlie s. 2
Tid for prioritering - Leder s. 3
Kunst i Porsgrunn s. 4
Sanitetskvinnene s. 5
Innbyggertorget s. 6
Biblioteket i våre hjerter s.8
Nye møteplasser i Porsgrunn s.10
Sjømandsforeningene s.12
Helstasjon for eldre i Porsgrunn s.14
Helse- og aktivitetssentrene s.16
Reiselyst – Følg fugletrekkene s.18
Jeg må ut - Bokomtale s.20
Appetider s.22
"Minde-Kikkerten" s.24
Grenland Friteater fyller 50 år. Hva nå? s.26
Digital inkludering og digital trygghet s.28
Star Pensjonat og restuarant, Brevik s.30
Musikkhjørnet – Kor i Porsgrunn s.32

Utgave:
01/26 September 2026
Forsidefoto: Erik Engnæs

Utgiver:
Ansvarlige for magasinet er en gruppe frivillige seniorer som utgjør en redaksjonskomite i samarbeid med Eldrerådet og Porsgrunn Frivilligsentral,
Bildet av redaksjonen, foran fra venstre:
Gro Lorentzen, Åshild Thune, Merethe Solstad
Bak fra venstre:
Inge Jørgensen, Hans Martin Gullhaug,,
Marlena Sljivo og Erik Engnæs,

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 - Strikkekino

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.

Redaksjonen:



Tid for prioritering
Porsgrunn ruster seg for fremtidens omsorg

Flere eldre, færre ansatte og strammere økonomi tvinger fram nye løsninger. Nå legger Porsgrunn kommune fram en ny plan, «Sammen for god helse».



Kommunaldirektør Inger Anne Speilberg (bildet)
Foto: Ansatt

Flere eldre og færre ressurser

Porsgrunn går inn i en periode med flere eldre, færre ansatte og økt press på helse- og omsorgs-tjenestene. Samtidig blir økonomien strammere, noe som gjør omstilling og tydelig prioritering nødvendig.

Vil tenke nytt om helse og omsorg

Temaplanen for 2026–2040 bygger på at god helse skapes i hverdagen – ikke bare i tjenestene. Kommunen vil derfor satse mer på forebygging, fellesskap og egenmestring, slik at flere klarer seg selv lenger. Kommunen vil bruke ressursene smartere og prioritere hjelpen til dem som trenger den mest.

Sammen om Porsgrunn

Et hovedbudskap er at kommunen ikke kan løse utfordringene alene. Innbyggere, frivillighet og næringsliv er viktige medspillere.

Planen peker ut seks prioriterte innsatsområder:

- **Aktiv og selvstendig**: styrke folkehelse og deltakelse
- **Forebygging og tidlig innsats**: fange opp problemer før de vokser
- **Mobilisering og samskaping**: utvikle tjenester sammen med innbyggerne

- **Teknologi og innovasjon**: bruke digitale løsninger smartere
- **Hjelp som hjelper**: gi riktig hjelp til riktig tid
- **Klokskap og attraktivitet**: bruke kunnskap og bygge en sterk arbeidsgiver

Mer hjelp hjemme – mindre institusjon

Et viktig skifte er hvordan tjenestene organiseres. Flere skal få hjelp hjemme eller i nærmiljøet, mens institusjonsplasser prioriteres til dem med størst behov. Teknologi og nye arbeidsformer skal frigjøre tid til oppgaver som krever menneskelig nærvær.

Fra behandling til forebygging

Kommunen vil flytte innsatsen mot det som skjer før problemene oppstår. Tidlig innsats og lavterskeltilbud skal bidra til bedre psykisk helse og mindre utenforskap.

Et tydelig mål: Bedre livskvalitet

Målet er tydelig: Innbyggerne skal oppleve mestring, god helse og trygghet i hverdagen. Men veien dit krever tøffe valg. Tilbud og tjenester må vurderes og endres for å prioritere det som virker best og for de som trenger det mest.

Et veivalg for Porsgrunn

Planen markerer et skifte fra mer kapasitet til smartere ressursbruk sammen med innbyggerne.
Én ting er klart: Fremtidens helsetjenester i Porsgrunn blir annerledes, og vi trenger å jobbe sammen og sikre at flere kan meste egne liv.

Kunst i Porsgrunn - Skulpturvandring





https://digitaltmuseum.no/0211810450866/skulpturvandring-i-porsgrunn-sentrum
Kommunikasjon av Solveyg Schafferer og Hvirvel av Claus Ørntoft.
Foto: Erik Engnæs

Sanitetskvinnene er ikke det samme som sykepleiere

Tekst : Frida Oline Winther Foto: medlemmer



Hvert år går Porsgrunn Sanitetsforening i Borgertoget i Porsgrunn. Hvert år kan man høre barn som spør sine foreldre "Hva er sanitetsforeningen?" Pappaen som ble spurt i år svarte; "De er en slags sykepleiere". Det er vi ikke, ikke på langt nær.

Porsgrunn Sanitetsforening er en av Norges eldste sanitetsforeninger. Den ble opprettet i 1905 etter initiativ fra Helene Wright. Da var hovedformålet til sanitetsforeningen å samle inn utstyr til å hjelpe sårede soldater og bekjempelse av tuberkulose. De samlet inn penger, opprettet tuberkulosehjemmet Lyngbakken og drev med informasjonsarbeid om smitte.

Det var nok mange sykepleiere med i begynnelsen, og det er mange sykepleiere med i dag - men det er ikke det sanitetskvinnene er. Vi skal, gjennom ulike aktiviteter, sørge for trygge lokalsamfunn både for kvinner og barn og samle inn penger til forskning på kvinnehelse.

I vår forening har vi flere forskjellige aktiviteter man kan velge å engasjere seg i. Hver mandag formiddag og torsdag kveld har vi medlemstreff, da kan medlemmene samles og prate, drikke kaffe og ha det hyggelig sammen - og det er faktisk det viktigste. Vi skal ta vare på hverandre og bygge et sterkt og godt fellesskap slik at vi også kan være til stede for andre. Hvis man ønsker å være litt mer aktiv har vi salgsbod med bakervarer, Julegruppa som planlegger og gjennomfører Porsgrunns koseligste julemarked, Fastelavnsgruppa, Omsorgs- og beredskapsgruppa som har aktiviteter på Sykehjem og serverer varmmat i Feiselveien. Her er det noe for alle - og nei, du må ikke kunne strikke for å være medlem!



Leder er Rikke Ditlefsen, tlf 90 09 00 79, epost: porsgrunn.sanitet@gmail.com

Porsgrunn kommune
Innbyggertorg

Stedet for informasjon om kommunens tjenester for byens innbyggere og besøkende

Tekst : Åshild Thune
Foto: Erik Engnæs



Mange av oss godt voksne husker Service-sentret i Storgata ved Rådhuset. Dette ble opprettet i 2001. Siden da har mye forandret seg. Befolkningens sammensetning er endret, digitaliseringen har skutt fart. Navnet er nytt og mottoet «SAMMEN OM PORSGRUNN» skal prege tjenestene. Servicesentret er blitt et torg der alle kan komme innom uten avtale og spørre om nesten HVA SOM HELST. 8 godt kvalifiserte, hyggelige folk står klar til å hjelpe. Ingen spørsmål er for store, ingen for små for oss, sier de.

Når jeg, Godt Voksens medarbeider, besøker Innbyggertorget, tenker jeg: Hvis jeg skulle få skikkelig kjærlighets-sorg, ville jeg ta en tur hit og da garantert bli i bedre humør. Nå er altså ikke torget til for å løse den slags problemer, men henvise til riktig instans. Jeg snakker med Innbygger-torgets leder, Gitte Helland, og veksler noen ord med øvrige ansatte.

Mange av utfordringene du før kunne «stikke innom kontoret» for å fikse, er nå digitalisert. Her kommer torgets Digihjelp deg til unnsetning: Det kan være at du generelt synes det er vanskelig å håndtere mobiltelefon, nettbrett, PC. Du kan trenge apper for parkering, kollektiv transport, bestille Bank-ID, Vipps og fornyelse av ledsagerbevis, installere

sosiale medier som Facebook, Instagram, Snap Chat. Du kan trenge hjelp til å «ordne papirene» etter dødsfall, til å kontakte helse- og sosial-tjenester, søke barne-hageplass og få vite hvor du skal henvende deg når vannforsyning, kloakk eller renovasjon gir deg trøbbel. Du kan få informasjon om fritidstilbud og organisasjoner. Behersker du norsk dårlig muntlig eller skriftlig, får du hjelp av de ansatte. De trygger deg hvis du er engstelig og urolig og finner ut hvordan saken din kan komme videre.

Vil du klage over noe, alt fra hull i gata, lite parkeringsplass, dårlig sosial- og helsemessig service? Da kan du også komme. Om de ikke alltid kan løse problemet ditt, vil du bli henvist til de som har ansvar for dette området.

I tillegg til alt dette betjener Innbygger-torget kommunens sentralbord, er web-redaktører for kommunale nettsider, er en del av beredskapen til kommunen, tar imot søknader om skjenke-bevilling, salg og servering, torgsalg, demonstrasjoner, utleie av kommunens lokaler. Og de selger billetter til arrangementer på Elvespeilet og andre kommunale lokaler.

Torget er nå i gang med å prøve ut oppsøkende virksomhet «der folk er». Dette kan være byens bydelshus, eventuelt også kjøpesentrene.

Så til alle Godt Voksens lesere. Lurer du på noe, ta en tur. Lurer du ikke på noe spesielt, kan du også ta en tur, hilse på og ta med deg noen gratis søppelposer hjem.



Åshild Thune i samtale med Gitte Helland

Kontakt: Storgata 153, 3915 Porsgrunn. Telefon: 3554 70 00, Mail: postmottak@porsgrunn.kommune.no

Biblioteket i våre hjerter

Vi godt voksne med oppvekst i Norge, har med få unntak hatt et bibliotek i vår nærhet. Mange av oss har utviklet oss sammen med biblioteket, biblioteket har utviklet seg sammen med oss. Siden biblioteket på mitt hjemsted bestod av bokreoler og en myndig fru Eriksen, er det blitt en kulturorganisasjon som har utviklet seg i nær sagt alle retninger innen det skrevne og talte ord, og enda litt mer.



Åshild Thune i samtale med Tordis H. Kverndokk

Tekst: Åshild Thune
Foto: Erik Engnæs

Godt Voksen besøker Porsgrunn bibliotek og blir tatt imot av leder Tordis Holm Kverndokk og andre blide, hyggelige ansatte. – Biblioteket er for alle, sier hun. – Porsgrunn skal være en demensvennlig by, den gruppa skal vi også ha tilbud til. Ansatte får spesiell opplæring til dette. Det som er bra for demente, er bra for alle.

Bibliotekets kjerneoppgave er å låne ut bøker. Vil du finne en bestemt bok eller forfatter: Personalet hjelper deg.

Digihjelpen: Her får du hjelp til det meste innen daglig håndtering av dine digitale utfordringer.

Kopiering, utskrifter og skanning: Her kan du komme med egne dokumenter, utdrag fra bøker, tidsskrifter, aviser etc. og få dem ut på papir.

Du kan benytte bibliotekets pc-er. Trenger du assistanse, er personalet der for deg.

Vil du lese aviser, tidsskrifter, ukeblader, eller bøker, er det stort tilbud i hyllene og god plass til å sette seg ned. Gamle dagers «stille bibliotek» er en saga blott. Du kan prate her. Det finnes også stillesoner, egne studierom og møterom.

Spørreløype. Dette er en aktivitet som passer veldig godt for samarbeid mellom voksne og barn. Her får du tildelt spørsmål hvor du må gå rundt i biblioteket, slå opp i bøker for å finne svarene.

Dette er for barn, men vil være hyggelig for bestefar-foreldre og barnebarn å gjøre sammen.

Leken lørdag i barneavdelingen. Dette er et tiltak hvor man driver med forskjellige aktiviteter, som for eksempel tegning og perling.

Bokpraten foregår torsdager kl 12 og er åpen for alle. En bibliotekansatt eller en forfatter tar deg med på en halvtimes reise i litteraturen. Det er lydanlegg for hørselshemmede, slik det er på alle bibliotekets arrangementer.

Språkkafeen er også på torsdag. Kl 13-14. Denne drives av frivillige i samtale med fremmed-språklige personer som vil trene på å snakke norsk.

Advokatvakten er på biblioteket en gang pr. måned i kl 17 -19 (ikke om sommeren). Her kan man få juridisk rådgiving.

Lørdagsuniversitet er et samarbeid med Universitetet i Sørøst-Norge. 2-3 lørdager i halvåret blir det holdt populærvitenskapelige foredrag om ulike tema.

Slektsforskning er en populær aktivitet for mange. På biblioteket finnes et godt utvalg av lokalhistoriske bøker og skrifter. Vil du granske din egen slekt, kan du søke råd hos Grenland Ættehistorielag som jevnlig holder sine møter på biblioteket.

På kveldstid er det også mye liv og røre på biblioteket. Samarbeidet med Kvindernes Læseforening, Seniornett, Universitetet i Sørøst-norge og ulike forfattere som presentere sine verker går som smurt og trekker stort publikum.

Og for ikke å forglemme: I tillegg til vanlig åpningstid har biblioteket såkalt meråpent mandag-torsdag 7-21 og fredag-søndag 7- 18. For tilgang til den utvidete åpningstida, kontakt bibliotekresepsjonen. Du kan også bruke BankID på www.porsgrunnbib.no eller i Bibliofil-appen for å skaffe deg tilgang.

Så Godt Voksen-leser: Les programmet og få med deg detaljene i mangfoldet som foregår på biblioteket. Du vil garantert finne noe som passer for deg.

Følg også med på bibliotekets Facebook-side for oppdatert informasjon om arrangement, tjenester og bøker.



Tordis sier: L*itteratur gir trøst, glede, spenning, kunnskap og sosial kontakt. Det kan vi leseglade seniorer skrive under på. Så ta en tur!*

Kontakt: Rådhusgata 3, 3915 Porsgrunn. Telefon 35 53 71 70. Epost: biblioteket@porsgrunn. kommune.no Nettside: https//porsgrunnbib.no Åpningstid: Mandag-123orsdag 08-19, fredag 8-15, lørdag 11-15, søndag 11-15 (1. oktober-31. mars)

Velkommen til nye møteplasser i Porsgrunn

Savner du noen å ta en kopp kaffe med? Eller setter du pris på gode samtaler og hyggelige møteplasser? I Rådhusgata 7 finner du nå både Seniorcafé og Livskafé – to tilbud som gir mulighet til å møte nye mennesker, dele erfaringer og være en del av et sosialt fellesskap.

Tekst: Marlena Sljivo, Foto: Kjersti Veel Krauss

Et sted å møtes



Porsgrunn Røde Kors Besøkstjeneste og Porsgrunn Frivilligsentral har gått sammen om å etablere to møteplasser for voksne i Porsgrunn.

Her er det rom for både latter, gode samtaler, nye bekjentskap og hyggelige opplevelser. Tilbudene er åpne for alle som ønsker et sosialt fellesskap, enten du kommer for praten, aktivitetene eller bare for å ha et hyggelig avbrekk i hverdagen.

Målet er å skape møteplasser hvor det er lett å bli kjent med andre, utveksle erfaringer og oppleve gleden ved å være sammen.

Kaffe, prat og hyggelig samvær

Seniorcafé er en åpen møteplass uten påmelding. Her serveres kaffe, enkel bevertning og noe godt å bite i.

Noen kommer for å treffe kjente, andre for å bli kjent med nye mennesker. Av og til byr vi også på enkle innslag og aktiviteter som bidrar til hyggelig samvær og gode opplevelser. Det er ingen forventninger til deltakelse. Du kan komme alene eller sammen med noen, bli lenge eller bare ta turen innom.

Når samtalene får litt mer tid

Livskafé er for deg som ønsker å delta i en mindre gruppe over tid. Gruppene møtes seks ganger, og samtalene tar utgangspunkt i Livshjulet, en metode som inviterer til refleksjon rundt ulike områder av livet som kan ha betydning for trivsel og livskvalitet.

Gjennom samlingene utforsker vi temaer som:

- Sosialt nettverk
- Fysisk aktivitet
- Mat og drikke
- Trygghet og sikkerhet

Hver samling inneholder et kort innlegg om dagens tema, refleksjonsspørsmål og samtaler i gruppen. Du velger selv hvor mye du ønsker å dele.

Livskafé handler ikke om å finne riktige svar, men om å reflektere sammen med andre, lytte til ulike erfaringer og bli mer bevisst på hva som gir energi, mestring, glede og innhold i hverdagen.

Når en gruppe har gjennomført sine seks samlinger, vil nye grupper starte etter interesse og behov. Deltakerne oppfordres til å fortsette å benytte seg av våre møteplasser. Seniorcafé er en sosial arena hvor gruppedeltakere kan fortsette å treffes, holde kontakten og bygge videre på relasjonene som er skapt gjennom Livskafé. Vi håper at fellesskapet kan leve videre også etter at samlingene er over.

Drevet av frivillige med hjerte for mennesker

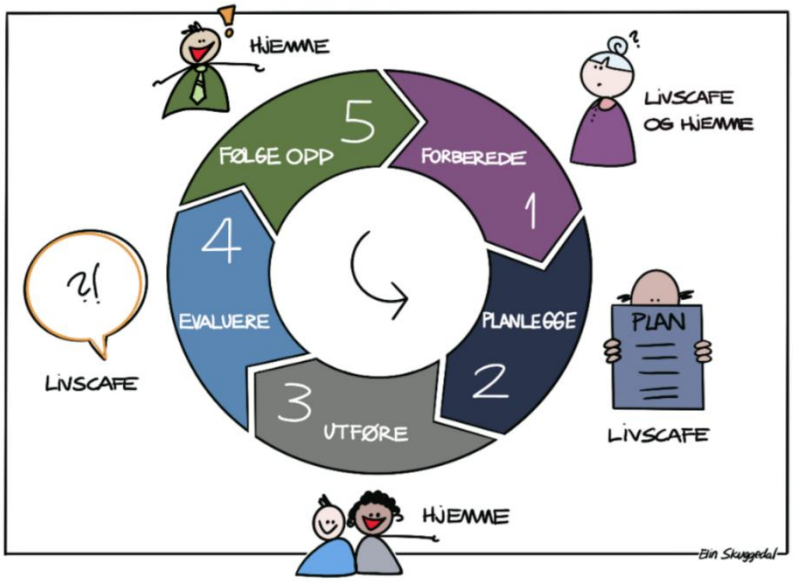
Både Seniorcafé og Livskafé drives av frivillige som ønsker å bidra til et varmt og levende nærmiljø. De sørger for kaffe på bordet, tar imot deltakere og skaper gode rammer rundt samlingene.

Livskaféene ledes av frivillige sirkelledere som bidrar til trygge og gode samtaler der alle får mulighet til å delta på sin måte.

Gjennom begge tilbudene ønsker vi å legge til rette for gode møter mellom mennesker, nye relasjoner og et sosialt fellesskap med plass til alle.

Du er hjertelig velkommen

Du trenger ingen forkunnskaper, og du trenger ikke kjenne noen fra før. Enten du ønsker å møte nye mennesker, delta i gode samtaler eller bare ta en kopp kaffe i hyggelige omgivelser, er du hjertelig velkommen.



Faktaboks

Sted: Rådhusgata 7, 2. etasje
Tid:
Seniorkafé: Kl. 12.30–15.00 **Første torsdag i måneden**
Åpen møteplass uten påmelding.
Livskafé: Kl. 12.30-16.00 **Tredje torsdag i måneden**
Møteplass med påmelding
Pris: Gratis

Spørsmål eller påmelding til Livskafé?
Ta kontakt med Porsgrunn Frivilligsentral

Sjømandsforeningene

I Porsgrunn har vi to sjømandsforeninger. Porsgrund og Omegn Sjømandsforening (POS), stiftet i 1847, og Brevik og Omegn Sjømandsforening (BOS) stiftet i 1867. Begge disse har som formål å arbeide for sjøfolks og sjøfartens interesser og de skal være sosiale møteplasser med maritim orientering.

Tekst og foto: Inge Jørgensen

POS har ca.130 medlem-mer av begge kjønn. I Brevik er det slik at «*enhver hederlig person*» kan være medlem om en har sjøfartsbok eller kun er interessert i sjøfart.

I Porsgrunn møtes 10-15 medlemmer hver eneste dag, seks dager i uka, til kaffe. De ivrigste møter kl.08.30 i foreningens lokaler i Sjøfartens hus og de holder på til 10.30 sånn cirka. Der er det sosialt samvær, historier fra sjøfarten, aktualiteter av i dag, politikk i det hele, noen ganger heftig diskutert. Og så kan det være historier om egen helse, et naturlig tema gitt medlemmenes alder. Vi snakker nå om 60+. Så er det medlemsmøter med foredrag en gang i måneden. Da møtes gjerne 40-60 medlemmer. Temaene varierer, men er oftest knytta til sjøfarten. Eivind Lande foredro en gang om Hurtigruta og en annen gang om fyrvesenet og fyrene langs kysten. Vi fikk vite at det finnes 224 fyrstasjoner, det første fra 1656, Lindesnes fyr. Så var det kommunedirektør Inger Anne Spielberg som forteller om Porsgrunns administrasjon, økonomi og hennes egen oppgave og posisjon. Hun trakk fullt hus. Og sist vår foredro foreningens egen Thor Hansen om skipsforlis i Telemark, hvorav forliset



av D/S Tinn straks den blei sjøsatt på Tinnsjøen den 24.august 1910, full av folk, gjorde sterkest inntrykk.

De mange foredragene trekker alltid mye folk. Det gjør også spiseaftenene som en inviterer til en gang i måneden. Da er det sjømannskost som står på menyen. Som erter, kjøtt og flesk, bacalao, skrei mm.

POS har mange gjenstander og bilder utstilt i Sjøfartens Hus, men også mye som har vært bortgjemt i mange år. Nå øyner en en ny tid og mer fokus på Porsgrunn som sjøfartsby. For fortsatt er Porsgrunn en betydelig sjøfartsby, selv om storindustrien har fått en mer framtredende plass.

I Brevik er det åpent hus hver 2.tirsdag i foreningens hus i Steensgate 7. en gang i måneden og det er medlemsmøte hver 4.tirsdag i måneden, ofte avsluttet med et måltid. Det er også foredrag, bl.a. et om Berge Istra-ulykken i 1975. De har også hatt kurs i bruk av hjerte-starter og de tilbyr båtførerkurs



som trekker mye folk, også unge. Det er endatil egne kurs for damer. Maten i Brevik er det samme i Porsgrunn, sjømannskost. Bacalaoen må framheves som særlig god. Så har de da også sjefskokken fra Bacalaofestivalen i sin midte. Anders Hyvik har skrivi bok om 365 bacalaoretter, så det skulle bare mangle.

BOS' lokaler må omtales særskilt. I 2006 kjøpte de et hus sentralt i Brevik, finansiert av penger fra Bacalaofestivalen og pusset opp med egne krefter. Makan til flotte lokaler skal en leite lenge etter. Lavlofta som på en båt, paneler og interiør fra skipsfarten og ei bysse å være stolt av.

Begge foreningene inviterer andres medlemmer til spiseaftener og begge foreninger arrangerer og deltar i turer utover distriktet. Skribenten var med Langesund og omegn Sjømannsforenings tur til Oscarsborg hvor en fikk omvisning og «foredrag» av Morten Svindal som har skrivi bok om kommandanten, Birger Eriksen.

En erfarer at sjøfartsinteressen i Porsgrunn er stor, mens medlemsmassen foreldes. *Her er plass til flere, både unge og godt voksne. Det er bare å melde seg på.*

BOS, Steensgate 7, formann Kai Nilsen, post@brevik-sjomandsforening.com
POS, Sjøfartens Hus, formann John S. Lund, porsgrunn1847@gmail.com

Helsestasjon for eldre i Porsgrunn

På selveste «Eldredagen» 1. oktober 2025, åpnet vi «Helsestasjon for eldre» i Porsgrunn. Helsestasjonen er et lavterskeltilbud til deg over 65 år, bosatt i Porsgrunn kommune.

Kommunen informerer:



Hva er helsestasjon for eldre?

På helsestasjonen tilbyr vi deg samtaler, veiledning, støtte, kurs og tematimer. Tilbud som:

- Forebygger helseplager
- Finner fram til aktiviteter, tjenester og tilbud som passer for deg
- Gjør at du beholder mest mulig selvstendighet og utsetter hjelpebehov
- Gjør at du kan bo hjemme trygt og godt, så lenge som mulig

Tilbudet er et supplement til øvrige helse- og omsorgstjenester.

Hva vi ser på sammen

Vi starter med en uforpliktende samtale og har fokus på hva som er viktig for den enkelte. Videre i samtalene vil vi også kartlegge områder som er viktig for deg og din helse, som blant annet:

- Fysisk funksjon
- Kognitiv funksjon
- Psykisk helse og trivsel
- Ernæring
- Syn og hørsel
- Din hverdag

Hvem kan ta kontakt? *Innbyggere over 65 år nevnt under, oppfordres til å ta kontakt*:

- Innbyggere over 65 år og deres pårørende
- Lege og annet helsepersonell kan henvise
- Innbyggere som søker trygghetsalarm uten andre kommunale tjenester, oppfordres i sitt vedtak til å ta kontakt
- Innbyggere som nettopp har mistet ektefelle/partner, og som har behov for en samtale,
- Innbyggere som er på opphold på trygghetsavdelingen, får tilbud om samtale i løpet av oppholdet

Samtaletilbudet er kostnadsfritt. Egenandel kan forekomme på annonserte kurs.

Vi tilbyr ikke oppfølging som skal ivaretas av fastlege, hjemmetjeneste eller sykehus.

Du må selv komme deg til avtale på helsestasjon. Om nødvendig kommer vi hjem til deg.

«Ta gjerne kontakt med oss»



KONTAKTINFORMASJON OG ÅPNINGSTIDER

Hovedtelefon: 480 77 368
E-post: helsestasjonforeldre@porsgrunn.kommune.no
Fra v. avdelingsleder **Anett Herbjørnsen**
Teamet :
Benedikte Pflug (sykepleier) Telefon: 481 21 642
Karoline Halvorsen (fysioterapeut) Telefon: 477 04 609
Martin Berg Andersen (ergoterapeut) Telefon: 480 77 368
Foto**:** Anette B. Kolle

Nettside:
www.porsgrunn.kommune.no/helsestasjonforeldre
Følg oss på Facebook:
www.facebook.com/helsestasjonforeldre.porsgrunn

Åpningstider: mandager kl. 10.00 – 16.00 og onsdager kl. 08.00 – 16.00
Besøks- og postadresse: Borgehaven 1 (1. etg), 3911 Porsgrunn

Helse- og aktivitetssentrene i Porsgrunn Møteplasser der folk bor

Helse- og aktivitetssentrene er møteplasser der folk bor, med kafeteria. Sentrene er åpne for alle, men hovedtyngden av våre brukere er godt voksne mennesker.

Kommunen informerer

Til oss kan du komme for en hyggelig prat, handle i kafeteriaen og av ulike utstillere, bestille time hos fotterapeut og/eller frisør, delta på ulike aktiviteter, temamøter, kurs, underholdning, arrangement og fysisk trening og/eller drive med en hobby du liker, sammen med andre. Av og til drar også brukere av sentrene på tur sammen.

Hvor er vi og eksempler på aktiviteter og tilbud?

Vi har helse- og aktivitetssentre på Vestsiden, Borgehaven, Brevik, Herøya og i Langangen.
Sentrene er ulikt utformet hva gjelder innhold og tilbud. De er i all hovedsak formet etter brukernes ønsker, men også etter hvilke fasiliteter vi har tilgjengelig.

Eksempler på aktiviteter og tilbud kan være: bridge, seniorsjakk, allsang, underholdning,



Frivillige Ellen Alhbom og Liv Ambjørndalen Foto: Ansatt

senioraktuelle tematimer/kurs (f.eks pårørendekurs, inspirasjonsdager for 75 åringer) trenings- og bassenggrupper med fysioterapeut, quiz, ulike håndarbeidsgrupper, treskjæring, korsang, bridge, frimerkeklubb, myntklubb, kryssordklubb, sittedans, gåturer, ulike pensjonistgrupper, studiegrupper, andakt, tilbud om hørselhjelp og arrangerte turer, for å nevne noe. Ved noen av sentrene kan du også bestille time hos frisør og fotterapeut.

I noen av aktivitetene som er hos oss, må du være medlem eller søke om å delta. Eks på dette kan være: ALL gruppene (Akademiet for livslang læring), som har sine studiegruppemøter hos oss. Disse fordyper seg eksempelvis i: litteratur, kunsthistorie, filosofi og sosiale medier. Det samme gjelder deltakelse i demenskoret «Porsblomstene», organisert av kulturskolen og frivillige, «Torsdagsklubben» og «Trivelig torsdag» og for deltakelse i balansegruppene på Borgehaven.

Hos oss kan du også være frivillig hjelper

Vi er heldige som har mange frivillige hjelpere i vår avdeling, og vi tar gjerne imot flere. Ta gjerne turen innom oss for en prat, dersom du ønsker å bidra.



Siv Stensen (t.v) og ansatt Monica Thomassen. Foto: Ansatt

Ellen Alhbom og Liv Ambjørndalen (forrige bilde) er to av medlemmene i brukerrådet på Borgehaven, og bidrar på mange av senterets aktiviteter.

Siv Stensen har jobbet som frivillig ved Brevik helse- og aktivitetssenter i mange år. Her sammen med ansatt Monica Thomassen (Foto: tatt av ansatt)

Er våre sentre noe for deg eller dine?

For mer informasjon, ta kontakt eller besøk våre hjemmesider

https://www.porsgrunn.kommune.no/helse-og-omsorg/aktiv-hverdag/helse-og-aktivitetssentre/

Her finner du Langangen, Brevik, Vestsida, Herøya og Borgehagen.

Reiselyst 2026 - Følg fugletrekkene

Det er når en bedre halvdel kommer opp med gode ideer det gjelder å hoppe på. Denne gangen handler det om trekkfugler. Hornborgasjøn i Sverige, Vadehavet i Danmark, Jomfruland i Telemark og Børsesjø lokalt.

Tekst og foto: Inge Jørgensen

Sjøl hadde jeg ikke hørt om Hornborgasjøn, den svenske sjøen som er kjent blant fugletittere over hele verden for sine store flokker traner og deres fantastiske dans. Vi dro dit en vårdag i april og vi blei ikke skuffa. Reisa er lang, sjøen ligger sørøst for Vänern, ikke langt fra Skara. Vi overnatta på Brunsbo Gjestgiveri, et gammelt bispesete, med en stor ærverdig hovedbygning og med en praktfull hage.



Mer enn 20.000 traner strekker hals ved Hornborgasjøn og hannene danser rundt. De utfordrer hverandre, og de gjeveste får seg en partner. Her finner du også de årlige campere, de som stiller med skikkelig fuglekikkert og de med fotoapparater med stoore linser.

År seinere dro vi til Vadehavet nasjonalpark sørvest i Danmark, hvor trekkfugler samler seg før reisa videre mot nord. Vi tok inn på Bjerrumgaard B&B i Ribe og dumpa oppi en østersfestival som bød på både østers og lokalt sprudlevann. En kjærkommen overraskelse. Vadehavet strekker seg fra Esbjerg i Danmark og langs hele kysten til Nederland og



kjennetegnes ved lange grunner, store tidevanns-forskjeller og mye fugl. Øya Mandø kan kun besøkes ved lavvann og er en heldig, flokkes mengder av fugl langs kysten, mens vi skuet kun en og annen vadefugl. Likedan på øya Rømø. Et nydelig naturlandskap med klipper og lange strender, lengre ved lavvann. Her samles også drageflygerne og fantasien er stor. Men fugl var det lite med denne gangen. Grågåsa, derimot, svikter ikke.

En trenger ikke reise så langt for å se trekkfugler. Jomfruland har sitt eget fugletårn hvor en



kan se mengder av fugl på en god dag. Jeg besøkte fugletårnet siste dag i mars, og da var fuglene fraværende. Noen få eksemplarer av syngende fugl, en kjøttmeis, noen kråker, mange gjess, grågås også her.

Denne nordligste delen av nasjonalparken er stengt for



besøkende i tida 15.april til 15.juli. Da er det de hekkende fugler som regjerer.

Eirik J Dobbedal (bildet til høyre) er naturpark-forvalter og **Jørn Helge Magnussen** er mangeårig fugletitter og -teller. De forteller at de i fjor hadde 500 fugl til merking på samme dag som i år. Ingen fugl i år. Grunnen er fralandsvinden, nordvesten og den blå himmelen. Men Jomfruland er vakker og blå himmel er ikke å forakte. Dessuten kan en se mengder av stein fra millioner av år tilbake og både ville og tamme dyr, som rådyr, llama og alpakka. Gården er åpen noen timer hver dag og barn har stor glede av et besøk.

Fugletårnet ved Børsesjø er ennå nærmere Porsgrunn. Det gjør ingen ting å gjøre en bomtur dit. Både vår og høst kan en skue trekkfuglene, kanskje også hekkende fugler.

Vi er heldige som har fugletitterne i Birdlife til å følge opp. De observerer og registrerer, opplyser og forteller. Her kan flere bli medlem, og det er sosialt også.

Oppsøk www.birdlife.no og meld deg inn!



Jeg må ut!

Hei, Lars, sier jeg. Hei, Inge, sier han. Vi sitter på benken på Steilås og ser utover Porsgrunns vakreste landskap, Herøya industripark.



Tekst og foto: Inge Jørgensen

Lars Vik har skrivi boka «Jeg må ut». Den handler om å gå, spasere, rusle, vandre. Kanskje helst vandre. Boka er skrivi på moderat Grenlandsspråk. Det passer, mitt eget er mer radikalt. Lars må ut for å lufte hue, rydde tankene, komme videre når han står fast, eller bare for å gå. Som guttunge hadde han maur i rompa. Han er fortsatt mye i bevegelse. Når han vandrer bruker han vandrestav, en han har spikka sjæl. Da kan han gå Camino de la Compostella og andre caminoer i Spania. Eller han kan gå pilegrimsleden til Nidaros. Sjøl har jeg gått Caminito del Rey nord for Málaga. Det var opprinnelig arbeidsveien til de som bygde jernbanen mellom Cordoba og Málaga. Det skjedde 1901 til 1905. Den fikk navnet Den lille kongeveien da Kong Alfonso XIII besøkte stedet i 1921. Caminitoen var en gang verdens farligaste sti, men i dag er

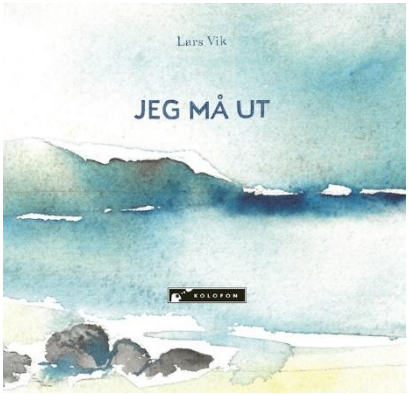
ingen ting farlig. Hengebrua over juvet svinger, men farlig er den ikke. Naturen er skjønn, historia verdt å lytte til og belønningen ved bare å gå, er en bonus. Mens jeg leser boka går jeg Via Nicolau i Bagá i Pyreneene. Det er en gammel jernbanestrekning for frakt av tømmer. De smale spora og det lille toget smøyg seg gjennom fire tunneler i ei bratt skråning. I dag er de fire kilometerne som å gå i en park, i et museum. En svak stigning gjør turen lett. Disse to stiene har sin opprinnelse i industriell utvikling, nå er det turismen som står i fokus.

Lars og jeg går gjerne på kyststien i Vestfold og Telemark. En favorittstrekning er Stavern til Helgeroa. Her går vi på svafjell, i skauen, av og til på grusvei. Her har vi Skagerak rett ut fra land og geologien under føttene, med en historie fra millioner av år tilbake. I Bamble er kyststien mer utfordrandes, med bratte skråninger både opp og ned. Men for en tur i furuskau, løvskau og også her med sjøen i sikte.

Lars går tur med «hu andre». Kona Geddy er trofast og stimulerende følge, kan vi lese av boka. De går gjerne på Hardangervidda, men kartlesere er de ikke og de kan finne på å gå seg bort. Hu andre klager ikke mer enn nødvendig og overnatting får de, hos folk som bor aleine i fjellheimen. De to i øverkøya i den lille stua, skyldfolket nederst. Gjestfriheten i fjellet er god å ha, heldigvis ikke begrensa til Norge.

Lars går mest aleine, eller med «hu andre». I Danmark, på Nord-vestkysten, rota han seg bort. Stiene er ikke alltid så godt merka. Når sånn er, er det best å gå i gruppe hvor det også er en kjentmann eller -kvinne. I Grenland kommer hvert år ut brosjyra «Naturlos». Her er vidt tilbud av vandreturer i gruppe, for de mange som liker det best.

Mens Lars får ideer på sine vandringer, skriver dem ned og utvikler dem seinere, har jeg huet fullt av musikk. Noen ganger er det godt, andre ganger går det i repeat. Det er et poeng at vandring, å gå, å slentre, å traske (Lars lister opp og forklarer 41 måter å gå på) er godt, ikke bare godt for kroppen, men også for det mentale, for humøret og for matlysta. Jeg er hjertens enig der jeg rusler gatelangs i Porsgrunn og kanskje slår av en prat med Lars som går motsatt vei.



Nå også som lydbok.

APPe-tider

Det er rare tider for oss eldre. Alt handler om APPer. Små programmer som dominerer på nettbrett og såkalt smarttelefon. Det finnes en APP for alt.

Tekst: Inge Jørgensen og Ragni Hjelmtvedt

Sjøl har jeg noe sånt som 200. Flere bankapper, noen kredittkortapper, reiseapper, musik-kapper, oversettelses-apper og flere andre nyttige apper. I vinter var det fuglet-elling i hagen. Da var det fint med en fugleapp. Og går du i skauen er det fint med en planteapp som kan fortelle deg hva du ser. Du finner en app for sopp også, og kan du litt om sopp, kan den føles betryggende. Mange koser seg med spillapper. De kan jeg ingenting om. Noe av det nyttigste er kartapper, som kan fortelle meg hvor jeg er og hvor veien går videre. Men kartappen min gir meg av og til noen underlige råd. Jeg blei geleida ut av hovedveien da jeg var ute og kjørte bil, og inn i et bolig-område, for så å ende på hovedveien igjen. Det var visst kortere.

Ragni har gode erfaringer med smartklokke og helseapp. Hun skriver:

Alderen viser 80+ og jeg erfarer at å glemme eller falle kan være mer utfordrende enn tidligere. PULSKLOKKA gir trygghet. Den har egen kode og er på meg til lands og vanns, sender og mottar telefoner og meldinger og har betalingsfunksjon selv om mobil og bankkort er oppbevart hjemme. Enda viktigere for meg er vissheten om at skulle et uhell skje og pulsen 'fyker i været' vil klokka varsle en mottaker. Umiddelbart plinger det inn spørsmål om det er behov for hjelp. Svarer jeg ja, eller ikke er istand til å svare,



igangsettes tiltak.

Nå deler jeg en erfaring fra en togreise hvor togbytte måtte skje i en fykende fart. Dessverre vurderte jeg at heisen ville ta for lang tid og hasta ned steintrappa. Jeg holdt fast grep om rekkverket, men den tunge sekken hadde jeg ikke kontroll på. Det resulterte i et fall og kutt i skinnleggen. Blodet silte og telefonen i klokka ringte - fra den nærmeste legevakt. De holdt kontakten hele tida og veileda en konduktør som plutselig var der med førstehjelpsutstyr. Blødningen ble stoppa og jeg ble transportert i drosje til legevakta for videre behandling av lege. At alt skjedde så raskt takker jeg teknologien i pulsklokka for.

Therese Johaug bruker en app på klokka som



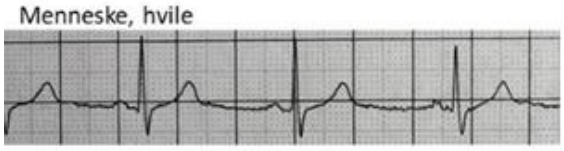
forteller om jevn eller ujevn hjerterytme. Den kan til og med gi beskjed før du sjøl merker at noe er galt.

Men apper byr også på utfordringer. Alt du driver med registreres hos leverandøren og fanges opp av de store selskapene. Persondata er den nye olja. «Alle» blir rike på data om deg og din APP-bruk. Ja, det finnes et personvern, men det kan det være du må betale for å være beskytta. At du må betale for å slippe reklame og videresalg av persondata.

Nå er det sånn at du kan spare penger på å bruke noen apper også. Kundeklubber, betalingsapper og medlemstilbud kan gi deg gevinst. De som har app fra Norges-gruppen (Trumf), Coop og Rema kan spare tusenvis av kroner hvert år på matbudsjettet. Likedan Power og El-kjøp. Det kommer også «gode» tilbud som folk uten app ikke får. Men pass deg, kanskje du ikke har bruk for det «gode» tilbudet.

Det nyeste er den såkalte Kunstige «Intelligensen». Mer om den i et annet stykke.

Vil du følge din puls?



”Hvad mand kan se naar ”Minde-Kikkerten” rettes mod ungdommens dage”


KONTOR: 1008 - 4th AVENUE, BROOKLYN, N. Y.

NORDISK TIDENDE

NORWEGIAN NEWS NORSKE NYHETER

TELEFON: SUNSET 1217 - 1218 - 1219

No. 28—40. Aargang | 20 Pages | Torsdag den 10. Juli | 20 Sider | Enkelt Nummer 7 Cents

Dette «Norges-minde» som gjengis i litt forkortet form, er av forfatteren ledsaget av følgende bemerkning: «Blir det ikke akceptert, saa er det av den grunn at der er en bedrestillet der maa tas hensyn til. Husmandssjælen i Ola Nordmann er udødelig. Vedlægger returporto om vraket.» - Redaktionen mener at artikkelen har en viss psykologisk interesse.

Stykket er skrivi i 1930 i Brooklyn, New York, men historia stammer sannsynligvis fra 1890-95. Christian Andreas Bentsen er født i Kragerø 1868, men bodde i Porsgrunn i 1880-90-årene. Han var da sjømann.

Chr. Bentsen, Brooklyn, N.Y.

Byen lå den gang som et kantebaand på begge sier av Skienselven, eller fjorden, som den ogsaa benevntes. Paa østsiden, fra Osebakken fem minutter til Rasmussen paa Roligheten, der hadde Frierfjorden grænsende mot sin eiendom. En god halvtimes spasertur. Vestsidens bygrænse begynte ved færgen og strak til Torsberg.

Paa østsiden, som er hovedbyen, tvers over for den ældgamle Flodegaard, laa dampsibsbryggen. Her opptraade Melgaards ældste sønn, Andreas, ved alle passaskjerskibes ankomst med sin grønlige svømmende blik og store blomstrende næse.

Kammerherregården, der laa et rifleskudds avstand fra damskibsbryggen, var byens fornemste bygning. Den hadde to etasjer og flatt tak, som kongens slott. Et stort firkantet gaardsrum paa baksiden var omgjerdet av vaktmesterens leilighet paa den ene side og styrmandsskole og arrest paa den anden. En rad av ti toaletter var den siste linje i firkanten.

Kammerherregaarden indeholdt postkontor og sparebank i første etasje og byfogd- og kæmnerkontor i anden, foruten en rummelig sal – «Kammerherre salen» som den benævntes. Der kunde byens bedre ungdom danse om vinteren. Der hadde musikforeningen sine øvelser aaret rundt. Reisende teaterselskaper hadde anledning til at opføre sine skulespill der for et høist skuelystent publikum. Desuten leiet typograf Hans Persen denne sal fire aftener om aaret for at oplæse sin skrevne

kjærlighetsroman for byens glade ungdom, vel bevæpnet med bløtkokte ægg og raatten frugt. Billettprisen var 50 øre. Naar applausen begynte efter hvert kapitel, saa dreiet Hans Persen sin runde rygg mot publikum og imot den overflod av medbragte laurbær, der med intenst hjertelag tildeltes ham, idet han hævet sin røst ved næste kapittels begyndelse, saa ingen sætning av hans forfatterbegavelses produkt vilde gaa tapt for hans lyttende venner, er forstod at vurdere sand kunst. Naar de siste linjer av hans gamle ungdomskvad var deklamert med høi og bævende røst:

O, du min engledue, o, kunde du ind i mit hjerte skue og se den ild der brænder for dig, saa blev vort liv til en blomstervei -

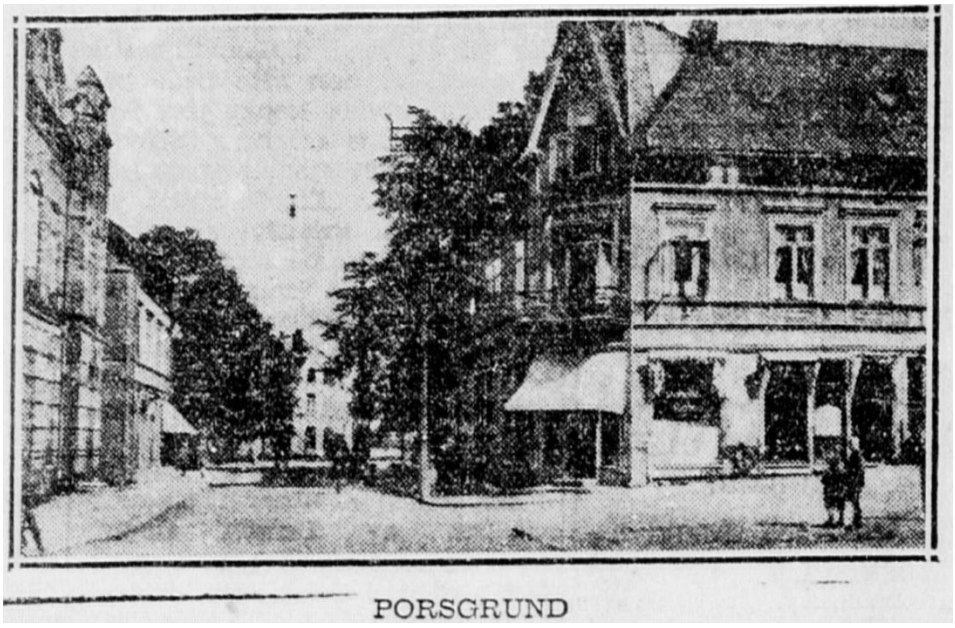
saa tystet solen av haandklap, bravorop og mangedobbelte hurraer og digteren Hans Persen, efterat ha rystat eggeskal og anden i løstsittende laurbær av sin blankslitte trøye, blev båret paa guldstol over til Flodegaarden, hvor byens bedre ungdom hadde sin klub "Humanitas"

Her maatte han drikke skaaler med hvert enkelt medlem og siden tømme et glas for hver skaaltale, der blev holdt for ham, hvor han blev indsvøpt i det norske sprogs skjønnaste ordfraser. Saa Hans Persen blev i den grad stemningsberuset, at han resten av uken fandt det under sin værdighet at arbeide paa trykkeriet.

Dette var imidlertid noget som boktrykker Dyring var forberedt paa og hadde reserven engagert før forelesningen begyndte.

Byens arrest var væsentlig benyttet av svenske løsarbeidere der hver lørdag kveld søp sig fulde og sterke og røk i slagsmaal. Byens indfødte vildstyringer blev sjelden kapret, eftersom dens tre politibetjente - "Mavetyngda", "Verdens Motgang" og "Sporhunden" - var barnefødte der og nødig vilde bringe skandale over personlige venner eller deres familier. Om det ikke der, som overalt i Norge, hadde levet misundelige og moralskt forargede saa kunde vist ungdommen ha boltret sig i paradisisk frihet aaret rundt. De forargede var bedehusmenighetens ældre jomfruer og mødre.

Styrmands-skolens elevers optræden holdt deres snakketøi i aktivitet hele vinteren igjennom. Sladderen begyndte gjerne naar gulvtepper og dørmatter blev baardet ut i sneen for at rystes og bankes om morgenen: - Ja, er det ikke grusomt, madam Andersen! Ingebrekt kom krabanes hjem paa fire klokka to inat. Han stryker kanske til eksamen, aa saa har jeg samme fornøielse til neste vinter igjen. Men aa kan en andet vente, når læreren, der skulde være et lysende eksempel, kommer full paa skolen hver eftermiddag.


PORSGRUND

Vi ser Sjømannshjemmet og Heimengården på hjørnet av Storagata og Serine Jeremiassens gate

Grenland Friteater runder femti – hva nå?

Det er noen år siden folk begynte å stille spørsmål som dette: - Nå, dere drar jo på åra. Åssen skal det gå med Friteatret i framtida?

Tekst: Lars Vik Foto: Friteateret



På bildet:
Tor Arne Ursin, Lars Steinar Sørbø, Trond Hannemyr, Lars Vik, Eva Danielsen

Å jada, vi som har investert hele voksenlivet i Friteatret har godt kjennskap til kalenderen og tidens tann. Vi er fullt på det rene med at vi ikke varer evig. Men det finnes en liten jækel som sitter bak det høyre øret mitt og hvisker: - Skal dere slutte å spelle teater bare fordi dere nærmere dere søtti? Skal kunstneriske prosjekter skrinlegges på grunn av dårlig hørsel og manglende hårvekst?

Vi har noen kollegaer i friteaterbransjen som offentliggjorde følgende: «Når den siste av oss går bort skal teatret vårt dø. Når vi som grunnla og jobba fram teatret ikke finnes lenger, skal ikke teatret finnes mer heller.» Da reagerte lokalsamfunnet tvert, den slags resonnementer hadde de lite til overs for. Publikummet, frivillige, det offentlige, ja, det var riktig mange som mente at de hadde investert en hel del i teaterprosjektet i årenes løp. Var alle deres menneskelige, økonomiske og praktiske bidrag bortkasta nå?

La det være sagt: Vi har ingen planer om å gjøre det på den måten. Vi har lenge snakka om at vi *ikke* skal dra opp stigen etter oss. Det siste tiåret har vi jobba aktivt for å få nye folk, nye

generasjoner inn på Grenland Friteater. Vi håper og tror at grunnmuren vi har bygd stein på stein er såpass solid at Friteatret tåler både omkalfatring og fornyelse i tida som kommer. Underskogen er absolutt i vekst.

Men publikum er helt kvitt oss seniorer enn. Det høres kanskje snodig ut, men når en har jobba med kunst - kunst i utvida forstand - gjennom et langt yrkesliv så er det ikke en selvsagt ting å slutte tvert på grunn av alder. Sånne raringer som oss har neppe samme forhold til begrepet pensjonist som en industrirørlegger eller lærer. Tidlig i livet ble lidenskapen til teater vårt levebrød. Vårt altoppslukende levebrød. Du slutter ikke å drive med det du er lidenskapelig opptatt av fordi du blir eldre. Du slutter når du går lei eller mangler ork. Du legger opp når du ikke finner mening eller glede i det du driver med lenger. Når kroppen har fått nok.

Vi er ikke gått leie, ikke av publikum, ikke av teater. Den forunderlige prosessen det er å skape sceniske fortellinger gir fortsatt mening. Arbeidslysten er ikke fordampa, lukta av sagmugg river fortsatt i neseborene på sirkushestene. Den dag idag er det en oppriktig glede å presentere arbeidets frukter for publikum.

Jeg har en sterk mistanke om at grunnleggerne av Grenland Friteater fortsatt har noe ugjort. På den annen side: vi har lovet

GF Storfamilie på tur

hverandre at det nødvendigvis ikke er vi som skal dra i gang de aller største prosjektene i åra som kommer.

I den sammenheng er skikkelig kjekt å registrere at det nå er mange flere som jobber med scenekunst i Grenland enn det var for 20-30 år siden. Og det er flere som går på teater. I pentøy eller i allværsklær. Og det er flere som bryr seg om og engasjerer seg i Grenland Friteaters virksomhet og framtid. Midt i jubileumsåret melder det seg en særdeles oppmuntrende tanke; om noen år står etter alle solemerker det nye bygget i Huken, sjølvaste Teaterkvartalet, klart til bruk. For de neste femti åra.

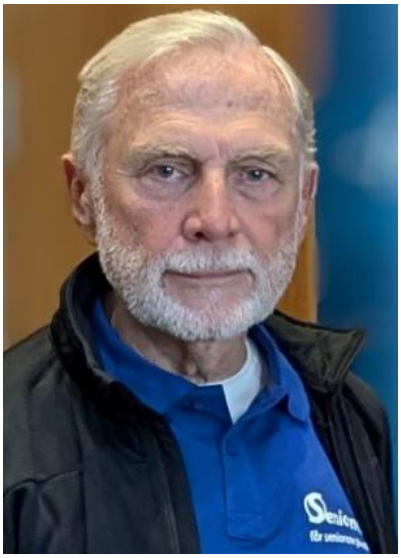
Lars Vik, mai 2026
Kjerkehauen



Digital inkludering og digital trygghet

«– Å mestre det digitale i hverdagen handler om den enkeltes trygghet, om kontroll på eget liv og om verdighet

– Jeg har stor tro på digitaliseringen, men vi kan ikke ha på oss digitale skylapper. Vi må se og være realistiske for utfordringene. Fordi, alle skal med, både seniorer, innvandrere, funksjonshemmede og andre som lett faller utenfor.



v/Einar Moen (bildet), daglig leder Seniornett Grenland

– Seniornetts innsats er avgjørende for at «alle skal bli med» på digitaliseringen av Norge. Vi må overkomme barrierene, som mange kjenner på, bygge kompetansen til alle eldre og opparbeide digital selvtillit i hele befolkningen. Noe Seniornett virkelig bidrar til! Det handler om digital trygghet og digital motstandskraft, i en stadig mer utrygg verden.»

Skriver Karianne Tung-Digitaliseringsminister.

Mange offentlige og private tjenester er opprinnelig bygget på en analog plattform. Ofte blir ting mer knotete og komplisert enn det trenger. I tillegg er det ingen standard for hvor du finner informasjon, menyer og innstillinger. Og har du klart å gjøre alt riktig og trykket «send», blir du liggende våken og lure. Kom meldingen fram? I app-verdenen er det enda større variasjon. Mangfold er bra, bare ikke for mye!

Fordelen med digitale selvbetjeningsløsninger er at du kan bestille skattekort en lørdag kveld og betale regninger i nettbanken til alle døgnets tider. Du kan bestille togbillett og laste x|ned lydbok, når det passer

deg. Denne fordelen med det digitale er noe vi seniorer også liker.

Men noen ganger trenger vi hjelp og behøver å snakke med en person. Når ektefellen plutselig faller fra, er det mye å passe på. Hvor begynner du og hvem skal du kontakte?

Å ha, og holde vedlike, digital kompetanse er nesten uavhengig av alder. Vi må øve for å bli gode! Stadig flere 90-åringer bruker smarttelefon, har e-post og nettbank. Mens en 55-åring med en demens-diagnose ikke lenger klarer å bruke et nettbrett eller pc.

Utfordringen er ofte mangel på digital kompetanse. 3% - 4% av innbyggerne er ikke-

digitale. I tillegg er 8% - 10% digitale, men bruker telefon, nettbrett og pc i mindre grad og er derfor utrygge i møtet med digitale løsninger. Utfordringen ligger naturligvis i nærmiljøet, hos politikerne og kommunene. Her er det etablert Digihjelpen i biblioteker og servicetorg for å kunne bidra til basisopplæring en til en for de som tar kontakt. Spørsmålet er naturligvis hvordan nå ut til alle innbyggere som har behov for hjelp og bistand.

Gode brukervennlige digitale løsninger er viktig for at borgerne, uavhengig av alder, kan bruke

tjenestene på en trygg og sikker måte. Det må også finnes et likeverdig tilbud til de som ikke behersker digitale verktøy eller løsninger.

Jo eldre vi blir, jo mer utfordrende er det å lære nye ting. Og utviklingen innenfor det digitale går fort. Derfor må vi bygge ut og tilby veiledning, kurs og hjelp til seniorer, slik at de klarer å henge med.

«Jeg greier ikke å følge med på teknologien» (kilde: Telemark Røde Kors)
Besøksvenner i Telemark Røde Kors får stadig flere spørsmål om praktisk digital hjelp hos de eldre de besøker. I spørreundersøkelsen svarer hele 35 prosent av de over 70 år at de er sterkt eller ganske bekymret for ny teknologi og digitalisering av samfunnet. «Jeg får ikke kontakt med omverden,» forteller én av de mange eldre Røde Kors har snakket med den siste tida om hvilke bekymringer de har i hverdagen

Konsekvensene ved digitalt utenforskap
Konsekvensene av digitalt utenforskap kan være betydelige. Det kan føre til sosial isolasjon, økonomisk ulikhet, redusert tilgang til utdanning og arbeidsmulig-heter, og begrensninger i tilgangen til viktig informasjon og offentlige tjenester.

I dagens digitale samfunn er digitale ferdigheter og tilgang til internett og digitale ressurser blitt viktige for å kunne delta fullt ut i mange aspekter av samfunnet

Hva bør gjøres?
For å redusere digitalt utenforskap er det viktig å jobbe med å øke tilgangen til digitale ressurser og teknologier, spesielt blant marginaliserte grupper.

Dette kan inkludere tiltak som å redusere kostnadene for internett og digitale enheter, gi opplæring i digitale ferdigheter og teknologisk kompetanse, og øke bevisstheten om viktigheten av digital inkludering og like muligheter for alle.

Offentlige og private organisasjoner, myndig-heter og frivillige grupper kan alle spille en rolle i å adressere og redusere digitalt utenforskap

Og vi trenger møteplasser lokalt der seniorer kan få hjelp, kurs og støtte i å bruke digitale verktøy og tjenester.

Seniornett Grenland er en slik møteplass.

Også hos oss i Seniornett Grenland kommer informasjon og bruk av Kunstig Intelligens være tema møtene. Vi ønsker å gjøre at den enkelte blir tryggere i bruk av digitale løsninger, både ved individuell hjelp og gjennomgang av sentrale tema. Siste nytt om svindel er alltid en viktig del av møtene.



Kontakt: Einar Moen Telefon: 90658824 Epost: einmoe@gmail.com
Hjemmeside Seniornett: https://www.facebook.com/SeniornettNorge

Møtesteder: Menstad bydelshus, Skien (hver mandag fra kl. 11:00 til 13:00). Vi er også en gang i måneden på Porsgrunn Bibliotek, Bamble bibliotek og litteraturhus, Stathelle og Gråtenmoen Bydelshus, Skien.

Star pensjonat & restaurant, Brevik

Før Breviksbrua ble åpnet for trafikk i 1962, var Strømtangen knutepunktet for samferdselen mellom Østlandet og Sørlandet. Her gikk Sørlandske hovedvei med bilferja over Brevikstrømmen.

Barndomsminner ved Harald Nikman

På Strømtangen lå jernbanestasjonen som betjente lokaltoget mellom Brevik og Skien og var endestasjonen for Oslotoget over Kongsberg. Dette var byens sentrum den gangen med kafeer, pensjonater, byparken og mye mer. Midt i bakken mellom jernbane-stasjonen og ferjeleiet vokste jeg opp. Min far drev Star pensjonat og restaurant fra 1937 til 1968 og livnærte seg av trafikken fra jernbanen og bilferja.



Grishusgjengen

Bak Star hadde vi hage med plommetrær og en liten jordbæråker. I lia oppafor hagen lå grishuset. Et firkanta funkishus med saltak, bygget inntil Torskeberg-fjellet.

Grishuset var delt på to etasjer; griser i underhuset og tupper i overhuset. På slutten av 1950-tallet ble fjøsdrifta avvikla. Min far lot bror min og kameratene hans ha grishuset som klubbhus; derav navnet ”grishusgjengen”. I første etasjen rigget guttane seg til med snekkeri og mekanisk verksted. Det ble satt opp arbeidsbenker og skap. Verktøyet ble snoka med hjemmefra. I annen etasje ble det innredet salong og gjesterom. Grishuset ble etterhvert velmøblert med sofa, taklampe, salongbord, stoler, radioapparat og plate-spiller - samt egen telefon-linje ned til Star i tilfelle de trengte noe. I grishuset ble det reparert på radioer, telefonapparater, hode-

telefoner og annet gammelt "skrot" de hadde funnet rundt omkring i byen. På loftet, i Vikinggården der Telegrafen hadde kondemnert det gamle utstyret sitt, var det mye interessant å hente.

Da Broder Åge ble kringkastet på Strømtangen

Pinsemenigheten Betania var nærmeste nabo til Star. Der opptrådte predikanten Åge Samuelsen engang iblant. Den begivenheten ville grishusgjengen ta del i. I all hemmelighet strakk de en ledning fra grishuset over til Betania. I enden monterte de en mikrofon som ble firet ned takventilen som var plassert over talerstolen inne på Betania. Da vekkelses-møtet med Åge Samuelsen var kommet godt i gang, satt gjengen oppe i grishuset og kringkastet talene & sangene hans. Mikrofonen gikk begge veier. Da stemningen steg inne på Betania ble det fra grishuset returnert med hallelujarop tilbake i mikrofonen.

Kuler og krutt på avveie

Grishusgjengen hadde funnet noe gammelt krigsmateriell som de oppbevarte i en metall-kasse, nedgravd i jordgulvet i gangen til grishuset. I Breviks-posten kunne man lese om uforutsette spreng-ladninger som hadde avgått i byen. Den gang hadde Brevik egen politistasjon, som ble betjent av tre konstabler - henholdsvis Åby, Tveit og Gregersen. De patruljerte daglig rundt i byen og skjønte snart at det var guttunger som stod bak eksplosjonene. Ved et par anledninger kom det uniformert besøk til grishuset. Først ut var konstabel Åby, noen dager seinere dukket Gregersen opp med politihunden Peggy; en robust og nervefast rottweiler! Begge seansene fant sted i gangen til grishuset der metall-skrinet lå begravd. Guttane kunne forsikre Gregersen at de ikke hadde noe med eksplosjonene å gjøre, men skulle gi beskjed straks de fikk greie på noe. Selv hunden Peggy været ikke hemmeligheten med kuler og krutt der hun satt med den haleløse rumpa si på jordgulvet over våpen-lageret til grishusgjengen.



Harald Nikman *har utgitt ei prisbelønt bok om Brevikbanens historie og en CD med egne sanger med erindringer om oppveksten på 1950 og 60-tallet.*
hnikman@online.no eller tel. 958 35 592

Musikkhjørnet – Kor i Porsgrunn

Kan du synge? Liker du å synge? Liker du å være sammen med andre? Da er dette noe for deg.

Tekst og foto: Inge Jørgensen

Før jul i fjor var jeg på konsert på Kafé K. Der var en gjeng voksne damer på scena med sang og musikk. Det var Porsgrunns Kvinnekor som trakk fullt hus. De fylte 100 år.



Og de er ikke aleine. Porsgrunds Sangforening har en lang historie, helt tilbake til 1890, står det. Her mener mannfolka at sang burde komme på blå resept.

Aktivitetsportalen foreller om mange kor i Porsgrunn. Vi har Brevik blandakor, Gla'sang koret (demenskor på Vestsida sykehjem), KiK – Kvinner i kor, Porsgrunn Gospelkor, Porsgrunn kirkesangere, Canto Ammonia, Sing with a Stranger (prosjektkor), Velferdskoret, og vil du synge opera, er Vangens Operastudio stedet for deg.



«Syng, syng, syng og vær glad. Syng med den stemmen du har!»

Sånn skal det låte. I tillegg har jeg latt meg fortelle at det ikke bare øves og holdes konserter. Det er turer også. Fristende?

Du finner det meste på Aktivitetsportalen: https://www.aktivitetsportalenporsgrunn.no