

Logg deg inn på [sideblikk.agderposten.no](http://sideblikk.agderposten.no). Del dine artikler, bilder, hilsener, videoer, mistet&funnet. Det du publiserer der, er åpent for alle og kan også komme i papiravisen.



Irene Hegge Guttormsen

Annonser:  
**37 00 38 00**  
[annonser@agderposten.no](mailto:annonser@agderposten.no)

Abonnement:  
**37 00 38 10**  
[kundeservice@agderposten.no](mailto:kundeservice@agderposten.no)

Sentralbord:  
**37 00 37 00**



## Inviterer til ferdighetskjøring

ARENDALE: – Søndag inviterer vi til familiedag med ferdighetskjøring på Stoa vest, sier Arild Pedersen.

Sammen med sønnen Trond Arild Pedersen, og Tom Eddy Jensen vil han gjenskappe noe av det som var veldig populært for 25 år siden. Ferdigheter bak rattet med

slalåmkjøring, rygging, parkering og andre utfordringer kan folk prøve seg på.

Det blir også sykkelkonkurranser for barn. Pølser og brus blir servert så her er det bare å komme og prøve ferdighetene sine, sier Pedersen.



## Moskusand på Fevik

GRIMSTAD: Kari Vaksdal Aas skriver:

– Denne flotte fuglen har bodd en liten uke ved Hauslandstjenna på Fevik. Er det noen som vet litt mer om den? Den virker tam, kan mates og klappes. Den fikk litt mat hos meg i dag og kom så etter meg, og ville ha mer

kontakt, skriver hun på nettsiden vår der du kan se også et annet bilde.

Harald Skarboe sier dette er en moskusand.

– Den er mye brukt som tamand og en racer på å spise snegler, blant annet, får vi vite.

## Mange savner pusekatter

ARENDALE: Ni år gamle Henriette savner pusekatten sin så. Kattungen er seks måneder gammel og er muligens å finne i området Melkedammen/Nyli.

Den er i hovedsak sort, men også noe brunspraglete og hvit. Den har også et spe-

sielt kjennetegn, nemlig en sort prikk på høyre nesebor.

Har du sett den, blir Henriette og familien glade for et hint via 90 95 74 83 eller 90 77 16 38. Har du mistet eller funnet en katt, sjekk mistet & funnet på Sideblikk på nett.

## Varemesse anno 1936

ARENDALE: På sensommeren og høsten er det ofte tid for varemesser.

Ulike vareprodusenter som kommer sammen for å selge sine produkter og knytte kontakter, ofte i kombinasjon med en konsert eller et tivoli.

Arendal har også hatt sine varemesser, og Arendal Handelsstands Forening har arrangert flere av dem.

Dette bildet er fra Arendals første varemesse, som ble arrangert i 1936 på Idrettsplassen, og er tatt av fotograf Jacobsen.

16. juni 1868 ble Arendal Handelsstands Forening stiftet.

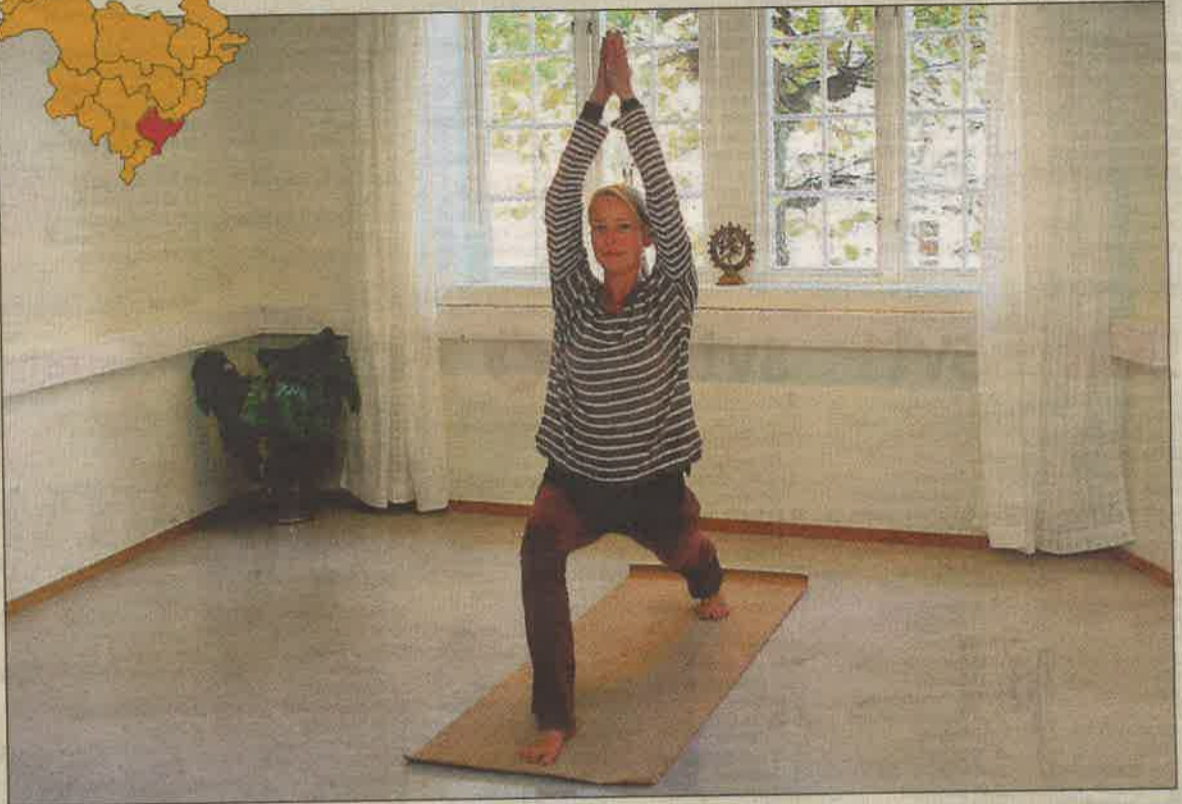
Formålet var å ivareta næringslivets interesser i Arendal sentrum, samt å fremme forståelsen for næringslivets funksjoner i samfunnet.

Fotografiet er en del av arkivet etter Arendal Handelsstands Forening, som befinner seg på Aust-Agder kulturhistoriske senter.

Det skriver en som kaller seg @Avtrykk – og som har lagt dette ut på Instagram og tagget bildet med #sideblikk.



## GRIMSTAD: Lever i en gammel drøm



EGET STUDIO: – Viktigere enn kurs og utdanning, er praksis, sier Hedda Malde som har begge deler. Her i hennes nye studio i Grimstad. FOTO: ELISABETH GROSVOLD

Etter mange år med yoga, har Hedda Malde startet eget yogastudio i Grimstad.

– Jeg underviste min første yogatime i Grimstad i januar i år. Jeg satt opp en time i uken i fire uker, gratis. Dette ga mersmak, både for mange av dem som kom på de timene og for meg. Det føltes så godt endelig å få dele den kunnskapen og erfaringen jeg har fra yoga med andre. Tilbakemeldingene var gode, så etter de fire ukene satt jeg opp det første yogakurset. Siden har interessen vokst, og derfor

også antall kurs, forteller hun. Malde startet med yoga i 2003 da hun jobbet i Sydney i Australia.

– Jeg hadde en ganske stressende jobb og et veldig travelt liv. Jeg hadde det greit, men følte likevel at jeg manglet noe i livet mitt. Møtet med yoga for meg var «love at first sight». Det var fantastisk å komme inn i et rom hvor jeg bare kunne være, uten å prestere, bare følge instruksjonene, kjenne inn i kroppen. Det var et fristed for meg. I 2009 reiste jeg, etter flere års arbeid i finansverdenen, til India

hvor jeg fordypet meg i yoga. Selv om jeg hadde en god, bra betalt jobb, kjente jeg veldig sterkt at jeg ikke fulgte hjertet mitt. Jeg visste at jeg burde jobbe med mennesker på en annen måte enn det jeg på den tiden gjorde. Jeg har siden tilbrakt rundt 10 måneder der, sier Malde som også har også studert yoga i Australia.

I hele vår leide hun ulike lokaler på timebasis, og i sommer hadde hun mange timer ute.

– Jeg følte sterkt på meg at tiden var inne for å åpne

et lokale, egnet og beregnet kun for yoga. Interessen var tilstrekkelig og jeg følte meg klar til å satse på å tilby yoga til alle som ønsker det i Grimstad. Dette er en gammel drøm som endelig er gått i oppfyllelse, sier Hedda Malde.

– I tillegg til forbedret tilstand av muskler og ledd, er yoga med på å balansere alle systemene i kroppen slik at man får en bedre generell helse, sier hun.

● Bli bedre kjent med henne i «Dagens navn» i morgendagens avis.

## Hver årstid, sin sjarm

VEGÅRSHEI: Marit Jakobsen på Vaaje foreviget høstfarger på en rusletur langs Ubergsvann.

– Høsten har sin sjarm den også på en dag med sol, knallblå himmel og masse rødt løv, sopp, men lite bær, noe som skyldes en nydelig, men noe tørr sommer, skriver hun.



## Har du mistet eller funnet noe?

Sjekk inn på Sideblikk på nett – se [agderposten.no](http://agderposten.no)

**sideblikk**  
- Også på nett



# små&store

37 00 37 00 eller navnesiden@agderposten.no

## Til ettertanke

### VEIEN TIL GUD

Det finnes en allmektig, personlig, god Gud. På grunn av Ham er vi til. Vi ligner på Han. Blant annet derfor baler vi med de store spørsmålene i livet, finner det vanskelig å leve uten hensikt og mening, tror på rettferdighet, sannhet og kjærlighet. Gud ønsker å la seg finne. «Den som ber, han får, den som leter, han finner, den som banker på, for han skal det lukkes opp», sa Jesus. De fleste religiøse systemer har følgende svar: «Skjerp deg!» På en eller annen måte må du bli en annen enn den du er. Jesus sier den veien blir for bratt. Men jeg har båret din synd, så veien til Gud er åpen. Den ligger rett foran deg, samme hvor du er og samme hvem du er. Veien til Gud er å ha fellesskap med Jesus. Fellesskap bygges på åpenhet. Vi må altså si alt som det er.

Arne Inge  
Vålandsmyr  
Normisjon  
Tlf.: 907 66458



## 50 år siden

Onsdag møtte vi kaptein **Age Guttormsen** i Tvedestrand, og han fortalte at på sin vei inn til byen like ved innløpet til havnen, kjørte han med sin motorsjette mot en stor ting som viste seg å være en gammel sofa. Kollisjonen var så kraftig at maskinen stoppet. Hvorvidt det var skader på båten er vanskelig å si før man har fått den på land.

I dag bringer fjernsynet et program om de problemene som er forbundet med tilværelsen for de døvstumme. Blant dem som blir presentert for seerne er fru **Björg Bråten**, som er oppvokst i Moland og Arendal. Hun er datter av ekteparet **Andrea** og **Victor Wroldsén**, som satte til verden tre døtre, alle født døve.

## 25 år siden

Åmli Alpinsenter har fått ny eier. Hvis Distriktenes Utbyggingsfond godkjenner handelen, vil **Jon Lauvland** bli senterets nye eier. Banksjef **Turid Haugstøy** ved Sparebanken Sør i Åmli forteller at Lauvland fikk tilslaget på 1,6 millioner kroner – den summen banken hadde utestående i anlegget. Han var driftsleder ved senteret de første årene etter åpningen i 1980.

Etter det vellykkede stevnet på gokart banen på Stoa lørdag har allerede over hundre interesserte tegnet seg som medlemmer i en kommende gokart klubb. Formann **Sven-Erik Hanssen** i KNA regner med at de også vil blåse liv i andre former for motorsport.

\* Ta også en titt på arkiv.agderposten.no her finner du aviser helt tilbake til 1940.

Etter å ga holdt yogakurs i mange ulike leide lokaler – og utendørs, har **Hedda Malde** endelig oppfylt drømmen om eget yogastudio i hjembyen Grimstad.

# Slapper helt av på jobb



– I tillegg til forbedret tilstand av muskler og ledd, er yoga med på å balansere alle systemene i kroppen slik at man får en bedre generell helse, sier Hedda Malde som har åpnet Grimstad Yoga. FOTO: ELISABETH GROSVOLD

## Dagens navn

Hedda Malde.  
Fra:  
Grimstad.  
Alder:

**35**

Yrke:  
Yogalærer.  
Bosted:  
Grimstad.  
Aktuell:  
Åpnet nylig  
Grimstad Yoga-  
studio.

### Fortell litt om bakgrunnen din.

– Jeg har tilbrakt mye tid i utlandet, inkludert India, hvor jeg har studert og praktisert i forskjellige tradisjoner og diverse yogalærere. Jeg startet med yoga i 2003 da jeg jobbet i Sydney. I 2009 reiste jeg, etter flere års arbeid i finansverdenen, til India hvor jeg fordypet meg i yoga.

### Hvorfor skal man begynne med yoga?

– Det er mange grunner for å praktisere yoga. Selv følte jeg at livet var hektisk, stort forventningspress på jobb og i fritiden. Det var nydelig å ha et lite fristed hvor jeg bare kunne være, trekke oppmerksomheten min på meg selv, på pusten, følelsene mine og kroppen min.

### Hvem kommer?

– Mange kommer til yoga fordi de føler seg stive og kjenner det ukomfortabelt. Den fysiske stivheten skaper ofte fysiske og psykiske utfordringer for dem.

Yoga hjelper så absolutt med å løs-

ne på ledd og muskler, og dette gir store helsefordeler.

### Hvor viktig er pusten?

– Pusteøvelser er en stor og viktig del av yogapraksisen. På grunn av stress vi har i dagens samfunn, puster vi ofte overfladisk og raskt. Ved å lære seg å puste riktig, og ta dypere åndedrag kan man oppnå enorme fysiske helseeffekter. Hjertet slår saktere og nervesystemet balanseres. I tillegg påvirkes også følelsene og tankene våre. Alt henger sammen.

### Har du noen hobbyer?

– Jeg er veldig interessert i, og bruker mye tid på å lage sunn mat. Blogger så av og til om det. Du finner det på hjemmesiden min, www.grimstadyoga.no.

### Din drømmereise?

– Jeg har bodd mange år i Australia, men har sett forholdsvis lite av dette store, magiske landet. Jeg skulle gjerne tatt med meg sønnen min på biltur rundt hele kysten av Austra-

lia, og også inn til midten, til Ayers Rock. Det hadde vært fantastisk.

### Hvem og hva ville du hatt med deg på en øde øy?

– Ingen og ingen ting ...

### Hva er det viktigste i livet ditt?

– Tiden sammen med sønnen min som vokser så altfor fort. Prøver å nyte hvert øyeblikk med han og være der for han i størst mulig grad.

### Hva er det beste rådet du noen gang har fått?

– Follow your heart, and trust.

### Hva gjør du i fritiden din?

– Bruker tid på sykkel med sønnen min og tid i naturen.

### Har du et skjult talent?

– Jeg kan røre på ørene.

Irene Hegge Guttormsen  
irene@agderposten.no 957 46 87

PS! Les utvidet intervju på Agderposten.no