



Kultur- & Sundhedscenter

Havkær

CAFÉ HAVKÆR
ÅBEN FOR ALLE

Mosealleen 1-59

Havkær - Nyt

Nr. 4. Okt. - Nov. - Dec.

2023.

19. årgang.

Kultur- & Sundhedscenter Havkær

Mosealléen 1 - 3, 8381 Tilst

Tlf.: 8713 1600

Redaktionen:

Inga Hygum.	Ansvarlig
Egon Axelsen.	Billeder.- trykker
Søren Hygum.	Korrektur
Erik Pors .	Korrektur-Trykker.

Sidste indsendelse til næste blad **8. december** på mail:
is.hygum13@gmail.com mærket HavkærNyt.

Centerråd.

Søren Hygum. Formand. mail: s.hygum47@Gmail.com

Værtinde Jane Vestergård:

tlf.: **4185 9436**

Træffes mandag, torsdag og fredag kl. 08.00-15.00

Reservation af lokaler, Helle Vestergaard tlf. **4187 2700**

Mail. hbv@aarhus.dk

Frivilligkonsulent.

Ulla Bording. Jbul@aarhus.dk

tlf.: **4188 4143**

Forebyggelseskonsulent:

Pia Frimand Odgaard mail. pifo@aarhus.dk

tlf.: **4185 5285**

Sundhedsklinikken på Havkær:

tlf.: **8713 4660**

Åben mandag - fredag kl. 8.00 - 15.00

Der er tidsbestilling på 8713 4660

Kontinensklyngen

tlf.: **4185 7321**

Sundhedsenheden Område Nord:

Sygeplejersker/Borgerkonsulenter/Terapeuter

Hverdage kl. 8.00 - 15.00 på

tlf.: **8713 1600**

Hjemmeplejen Område Nord:

Hverdage kl. 8.00 - 15.00 på

tlf.: **8713 5800**

Visitationslinjen: Borger der ikke er visiteret

til hjælp eller hjælpemidler

tlf.: **8713 1600**

Administrativ Service— Personlige hjælpemidler:

Hverdage kl. 8.00 - 15.00 på tlf.:

tlf.: **8713 1600**

Indlæg fra Centerrådet

v/Søren Hygum

Folkehuset Tilst er et stort hus. Ikke kun fysisk. Der kommer hver dag mange mennesker i huset. Medarbejdere der har deres arbejde i huset, og andre der kører ud til borgerne.

Både sygeplejesker og fysioterapeuter laver behandlinger med borgerne, så de hurtigt kan komme tilbage til en god hverdag.

Men også mange frivillige bruger huset til aktiviteter og arrangementer til glæde for borgerne. For at det kan lykkes, kræver det smidighed og en god forståelse for, at vi alle skal være i huset.

Der er mange aktiviteter i huset, og derfor er der brug for endnu flere frivillige.

Det skulle gerne være sådan, at det er en glæde at være frivillig og ikke en pligt.

I vores alder er der brug for både at kunne være syg, passe børnebørn, eller bare at tage en fridag, uden at tænke på, at man måske belaster andre frivillige fordi der ikke er andre til at tage over.

Så kender I nogen i omgangskredsen der har nogle timer til overs, og gerne vil hjælpe, så tag dem under armen og med til Folkehuset Tilst, så får vi en kop kaffe og en snak om mulighederne.

Centeret har en hjertestarter, der sidder lige inden for indgangsdøren. Det er uheldsmæssigt når Centeret er låst fra kl. 16.00. Det har vi drøftet med kommunen, men den kan ikke betale, for at få hjertestarteren placeret udvendig. Derfor har vores selvtrænerforening, Seniorfitness besluttet at betale udgiften for få flyttet hjertestarteren udenfor. Så kan den komme med i Tryg's Hjerteløberordning, til glæde og sikkerhed for borgerne i området.

Festuge på Havkær.

v/Inga Hygum.

Mandag den 28. august blev der afholdt festugearrangement i Cafeen på Havkær.

75 feststemte borgere havde købt billet til arrangementet. Køkkenet havde lavet en buffet med en let forret, og en flot hovedret, dessertkage, og kaffe og småkager.



Niels Adrian underholdt med dæmpet musik under maden.

Da kaffen blev serveret, blev der spillet op til dans, hvilket der var flere der havde lyst til.



Dejligt der var så mange der havde lyst til at deltage, og få snakket sammen og hygget sig. Det er jo det der er formålet med Arrangementerne.

BUSSEN KØRER VIL DU MED

Busture hver torsdag

Kl. 12.30 – 16.00

Vi kører en tur og ser,

Hvor bussen vil hen

Tilmelding:

**(DU skal selv tilmelde dig
fra gang til gang)**



Værtinde: Jane Vestergård tlf. 41 85 94 36

Mail: jave@aarhus.dk

Flytning af flagstang

på plejehjemmet Havkær

Af Teddy Andersen

I foråret blev jeg spurgt, om det var muligt at flytte flagstangen ved plejehjemmet, så den bedre kunne ses af alle beboerne. Den puttede sig inde i en atriumgård, og kunne næsten ikke ses af beboerne.

Jeg kiggede lidt på sagen og fandt ud af, at det bedst kunne lade sig gøre ved at indkøbe en ny flagstangssokkel. Den gamle var støbt fast inde i atriumgården, og var ikke lige til at få op.



Der blev sendt en anmodning til sognegården og mandeklubben Kasketkarl om lidt økonomisk støtte. Begge steder var der opbakning til projektet, og ved hjælp af støtten fra dem og plejehjemmet blev der indkøbt en ny sokkel.

Der var flere bidragsydere, i form af frivillige donationer og sågar en medarbejder, som kom med et nyt flag til stangen. Da soklen ankom, blev der rekvireret et par stærke fyre til at grave den ned. Med hjælp fra et motoriseret bor, blev der lavet et fornuftigt hul. Deri blev soklen sat, og der blev støbt omkring den.



Den gamle flagstang kunne sagtens bruges igen, så en gang vask og polering gav den et helt hæderligt udseende igen. Efter en lille uges tid var soklen hærdet så meget op, at flagstangen kunne monteres. Der blev isat ny flagline, og en ny vimpel.

Så oprandt dagen D. 28/06, hvor der var flagstangs indvielse Solen skinnede fra en skyfri himmel, og beboerne på plejehjemmet var i festhumør. Kl. 11:30 blev flaget hejst, og det blev fejret med kaffe, sodavand og frisk frugt på fad.



Sådan kom en skjult og næsten usynlig flagstang atter til sin ret på det åbne område ved parkeringspladsen på plejehjemmet Havkær.

Stor tak til alle bidragsyderne og de frivillige donationer og kræfter til at få projektet på plads.

Teddy

(frivillig chauffør ved Folkehuset Havkær)

Genbrugsbutikken. Kirkens Korshær.

Vi mangler personale i Genbrugsbutikken i Græsvangen.

Har du lyst til at bruge 3 timer i Genbrugsbutikken om ugen.

Vi har åben hver dag fra 11.00 – 17.00 lørdag til kl. 14.00

Vi arbejder i 2 hold hver dag, et hold fra kl. 11.-14. og et hold fra kl. 14.00 til kl. 17.00.

Vi pakker ud og mærker tøj, porcelæn og andet. Rydder op i forretningen, samt hjælper og ekspederer kunderne.

Vi er 3-4 på hvert hold, og vi har et hyggeligt samvær.

Vi er alle frivillige. Overskuddet i forretningen går til gode formål i lokalområdet.

Kig forbi butikken og få en snak, eller kontakt Evald på tlf. 2067 2905

.....Vi står klar med faglig viden og de bedste produkter til daglig velvære og forkælelse samt receptpligtig medicin.....

Mandag-fredag 9-19, lørdag 9-15.

Kontakts os gerne ved levering med apotekets bud på: 8615 8000



Tilst Apotek 

En del af Åbyhøj, Hasle og Bruuns Apotek

Havkær Senior Fitness.

Træningstiderne:

**Mandag – fredag fra kl. 07.00 – 08.45,
og kl 14.00 – 17.00.**

**Der må kun trænes 1 gang om ugen, i
ovenstående træningstider.**

**Der må max være 7 selvtrænere på hvert
hold.**

Øvrige tider:

mandag til fredag fra kl. 17.00 – 22.00

Lørdag og søndag fra kl. 07.00 – 22.00.

er til fri afbenyttelse til flere træningstider.

**Det er vigtigt at I skriver jer på ugetavlen
inden i begynder træningen.**

Med venlig hilsen
Bestyrelsen

Besøg Cafe Havkær.

Indtag din middag/frokost i vores hyggelige café.

Havkær har hver dag:

Varm middagsret eller en mindre frokostret.

Salatbar.

Smørrebrød.

Kaffe og kage,



Tag smørrebrød eller varm mad med hjem.

Smørrebrød ud af huset, skal bestilles dagen før på tlf. 2199 6957.

Cafeens åbningstider:

Mandag-torsdag kl. 09.00 – 14.00.

Fredag. kl. 09.00 – 13.00.

Alle er velkommen.



Vi kan tilbyde følgende kurser i EDB

	Lektioner
Windows 10/11	5
Internet – E-mail. / G mail	6
Tekstbehandling	6
Regneark	6
Billedbehandling	6
Oprydning og Sikkerhed på PC	4

Er det ikke egentlig undervisning du søger, men primært vejledning og almen brug af computeren.

Kan der også hentes hjælp til dette

kontakt Jan Mikkelsen mail: janm272@gmail.com

Arrangementer på Havkær.

Oktober- november – december.

Mandag den 2. oktober. kl. 13.30. Banko.

Salg af plader fra 12.45

Pris pr. plade kr. 10, Der sælges kinesisk lotteri.

Kaffe og brød kr. 30.-

Banko afvikles af frivillige



Tirsdag den 10. oktober kl. 17.00-19.00 Spiseaften.

Alle er velkommen, tag familien med til en hyggelig spis sammen aften. Menu annonceres en uge før.

Pris kr, 60.- børn under 12 år halv pris.

Der kan købes øl, vand, vin og kaffe.

Ingen tilmelding.

Onsdag den 18. oktober. kl. 14.30. Gudstjeneste.

Der afholdes gudstjeneste i cafeen på Havkær.

Alle er velkommen.

Der er kaffe og kage efter gudstjenesten.



Mandag den 6. november. kl. 13.30. Banko.

Salg af plader fra 12.45

Pris pr. plade kr. 10,-Der sælges kinesisk lotteri.

Kaffe og brød kr. 30.-

Banko afvikles af frivillige



Fredag den 10. november kl. 13.00 Mortens And.

Cafeen serverer den traditionelle Mortens And menu.

And, Ribbensteg, hvide og brune kartofler, sauce og rødkål. Dessert, kaffe og småkager.

Pris. Kr. 130.-

Drikkevarer kan købes.

Underholdning efter spisning, med John Batz, der synger John Mogensen sange.

Billetsalg fra 30. oktober i cafeen.



Onsdag den 15. november. kl. 14.30. Gudstjeneste.

Der afholdes gudstjeneste i cafeen på Havkær.

Alle er velkommen.

Der er kaffe og kage efter gudstjenesten.



Mandag den 4. december. kl. 13.30. Julebanko.

Salg af plader fra 12.45

Pris pr. plade kr. 10,- Der sælges kinesisk lotteri.

Kaffe og brød kr. 30.-

Banko afvikles af frivillige



Onsdag den 6. december kl. 13.00 julefrokost.

Cafeen holder den traditionelle julefrokost, med alt hvad dertil hører. Herefter Ris a 'lamande og mandelgave. Kaffe og småkager.

Der bliver underholdning med Erik Sletting og Conni Stitz.

Kom til en hyggelig eftermiddag med god stemning.

Pris kr. 130.- Drikkevarer kan købes.

Billetsalg i cafeen fra 20. november.

Onsdag den 13. december. kl. 14.30. Gudstjeneste.

Der afholdes gudstjeneste i cafeen på Havkær.

Alle er velkommen.

Der er kaffe efter gudstjenesten.



Søndag den 24. december kl. 11.00 Julegudstjeneste

Traditionen tro er der julegudstjeneste i cafeen, der afsluttes med kransekage og et glas Portvin.

Alle er velkommen.

Bus- og sejltur med Mandeklubben

Nej, ikke sejltur

Af Erik Pors

Mandeklubben "Kasketkarls" busudflugt anno 2023 blev planlagt og arrangereret i det tidlige forår, så alt burde være klappet og klar til den fastsatte dato torsdag den 7. september.

En stor gruppe medlemmer mødte morgenfriske og feststemte op på sognegårdens parkeringsplads og blev mødt af den netop modtagne nedslående meddelelse, at Alsbussen havde brokket i det og den imødesete sejltur på Mariager Fjord med hjuldampere "Svanen" var aflyst.

Alsbussens chauffør Poul Erik, og stor tak til ham, forsøgte at udbedre Jørns fadæse og med stor hjælp fra Anton lykkedes det alligevel at få en god dag ud af det.

Vi kørte over Onsild efter smurte rundstykker og til Hobro Havn, hvor vi indtog dem med ost og kaffe, derefter gav chaufføren en omgang øl for at bøde på miseren, mens Anton fik rykket middagen en time frem på restaurant "Landgangen" i Mariager, en stor lækker Wienerschnitzel med gemyse, sauce og kartofler, helt perfekt.

Inden middagen gik turen fra Hobro Havn nord om Mariager Fjord, hvor vi nød den flotte udsigt flere steder, inden vi nåede Hadsund, derfra langs fjorden til Mariager forbi det gamle Dania Støberi i Assens. Efter middagen i bus til ishuse ved Saltlageret til dessert, isvaffel og øl, derefter gik turen hjemad efter en "oplevelsesrig" dag.

Nu forestår der så formand Hans at kontakte Jørn fra Alsbussen og nå til enighed om en rimelig compensation for en ikke tilfredsstillende udførelse af indgået aftale. En rigtig kedelig historie for vi er jo mange, der tidligere har haft rigtig vellykkede ture med Jørn både i Mandeklubben og i særdeleshed med hedengangne Senior Tours.

Vi ønsker for Jørn og Alsbussen, at han får rettet op på sit gode navn og rygte.

En stor tak fra "Kasketkarl"-deltagerne skal lyde til busudvalget og især til Anton, der pludselig måtte træde til i fraværet af Tom, og vi ønsker alle god bedring til Tom.



Larixvej 4
8471 Sabro,



tpmautocentrum.dk
Tlf. 40 91 60 82

Reparation & Service af alle bilmærker

Klinik For Fodterapi.

Fodbehandling i eget hjem, eller efter aftale.

Statsautoriseret fodterapeut

Pia True

Bronzealdervej 137

8210 Hasle.

Tidsbestilling på tlf. 3027 1430.

Mail adresse. Pia@mobilfodterapi.dk

Hjemmeside. Mobilfodterapi.dk

Tilskud.

Kommunen ved helbredstillæg.

Danmark til gruppe 1+2

Musik i Bydelshuset Efteråret 2023

Acoustica

27. Oktober

Acoustica. - De fire lokale drenge fra Tilst, der startede på fritidshjemmet Haurumsvej som store drenge og har spillet sammen lige siden i mere end 20 år. Et velsmurt akustisk band fyldt med gode melodier.



Billetter kan købes enten via vores hjemmeside eller i Bydelshuset

Optik Tilst - din lokale optiker!

Svend og Anette er parat til at give dig top professionel rådgivning! Med over 30 års erfaring indenfor branchen er vi med på det sidste nye, både indenfor briller og kontaktlinser. Vi handler kun med de bedste mærkevarer.



Også på det faglige område er vi helt ajour, både når det gælder synsprøver, men også i rådgivning omkring personlig stil og farvevalg. Kom og prøv de nyeste smarte briller. Du kan parkere lige ved døren!

Optik Tilst

Anelystparken 19, 8381 Tilst, Tlf. 86 24 49 99 • Åbningstider: Man-fre kl. 10.00 - 17.30, Lørdag kl. 10.00 - 13.00



KIRKENS KORSHÆR

Oplev Tilst Genbrugsbutikks store udvalg i:

Tøj | Møbler | Bøger | Glas | Isenkram m.m

Vi modtager gerne pænt brugt tøj og pæne møbler.
NB: Vi afhenter gerne møbler og kører også møbler ud fra butikken.
Vi støtter det sociale arbejde i lokalområdet.

Åbningstider: Mandag-fredag kl. 11-17. Lørdag 10-13.
Genbrugsbutikken i Tilst, Græsvangen 8, tlf. 8624 1711.



Bliv FRIVILLIG i cafeen.

Cafeen på Havkær søger frivillige, der vil bruge nogle timer om ugen i cafeen. Vi er en stab på 10 frivillige, men mangler frivillige til afløsning og faste dage,



Cafeen har åben mandag til fredag fra kl. 09.00 – 13.00.

Der er 2-3 frivillige i cafeen hver dag.

Arbejdet består af, at servicere borgerne som kommer på Havkær, med salg af kaffe, kage, smørrebrød, middag og frokostretter.



Du bestemmer selv hvor mange timer du vil bruge.

Der er et godt sammenhold blandt de frivillige, og alle er glade for at være på Havkær, flere har været der i mange år.

Vi søger også et par værtinder, som skal servicere spisegruppen.

Vi har en fast spisegruppe hver tirsdag, fra kl. 11.00 – 13.00.

Spisegruppen er meget populær, vi har venteliste til at komme med, men mangler værtinde/tovholder, for at kunne starte et hold mere.



Kom og få en snak med os, så du kan høre om cafeen på Havkær.
Henvendelse i cafeen.

A close-up portrait of a woman with long, wavy brown hair and dark-rimmed glasses. She is wearing a dark blue turtleneck sweater. The background is a soft, out-of-focus light grey.

**25% rabat
på alt til alle
over 60 år**

Gælder stel,
glas og tillægsydelse

Synstest
med
sundheds-
tjek 245 kr.

Louis Nielsen

Tilst
Bilka · Tlf. 9632 5054

Bestil synstest på
louisnielsen.dk

Det sker i Tilst-Kasted Sognegård

Højskoledage

Et spændende foredrag hver anden fredag kl. 9.30. Der serveres kaffe/te og rundstykker inden foredraget. Hhv. 6. oktober og 20. oktober samt 3. november og 17. november. Tilmelding nødvendig. Pris pr. foredrag: 75,- kr.

Mormormad - fællesspisning

Vi serverer mad som vor mormor lavede den, og hygger os med at spise sammen. 8. oktober, 12. november og 10. december kl. 12.00. Tilmelding nødvendig. Pris: 60,- kr.

Onsdagssamvær

Foredrag og/eller en berigende musikalsk oplevelse. Hver anden onsdag kl. 14.00. Der er kaffe og brød/kage i pausen. 27. september, 11. og 25. oktober, 8. og 22. november samt 6. december. Tilmelding nødvendig. Pris: 35,- kr.

Tilmelding og betaling for de tre ovenstående aktiviteter sker ved henvendelse til kirkekonteret beliggende i sognegården.

Sangaftener

Kom og syng med! Vi hygger os med at synge en masse sange, holde kaffepause og synge nogle flere sange. Medbring selv brød til kaffen. Pris: 5,-kr. 20. september, 18. oktober, 15. november og 20. december kl. 19.00

Åben Sognegård hver mandag kl. 14.00–16.30

Vi hygger os over en kop kaffe og brød/kage, og nogle af os nørkler. Det er gratis, og du er også velkommen til at deltage!

Fredagsfamilien

Vi mødes ca. hver tredje fredag kl. 18.00 til foredrag eller udflugt. 29. september, 20. oktober, 10. november og 8. december. Tilmelding pr. mail: aaamspedersen@hotmail.com.

Kom gerne forbi sognegården og hent programmer for alle aktiviteter og arrangementer.

Aktiviteter på Havkær.

På Havkær har vi mange aktiviteter og tilbud.

Er du interesseret i at høre mere om nedenstående tilbud, kan du ringe til kontaktpersonen herunder og få en snak.

Akvarel	Bente Andreassen	4062 9751
Bridge	Erik Christiansen	8624 1617
Busgruppen	Erik Pors	2979 0197
Gudstjenester	Jytte Withen	4034 2574
Afspæn.gym.FO	Anne Marie Hjorth	6077 1446
Håndarbejde	Lena Mikkelsen	3029 4263
Senior Fitness	Evald Vesterbæk	2067 2905
Krolf og Billard	Erik Pors	2979 0197
Mandeklubben	Hans Thomassen	2062 3313
PC Undervisning	Jan Mikkelsen	5193 0377
Pilates FO	Tine Christensen	2194 5660
Maskinsyning	Else Blenstrup	5131 1969
Stavgang	Ingerlise Kejser	2013 0696
Stolegym. FO	Anne Marie Hjorth	6077 1446
Stoleyoga FO	Dorthe Eiler	2883 6618
Havkær Nyt	Inga Hygum	2361 1066
Tirsdagsvenner	Inge-Lise Bentzen	2834 7284
Yoga FO	Miles Ratledge	5189 0032
Banko	Egon Axelsen	4150 1892
Slægtsforskning	Poul Andersen	2970 5942
Petanq	Dieter Delling	Tirsdag 10.30
Spisegruppen	Johnny Sørensen	2244 8581
Centerrådet	Søren Hygum	2361 1065

Boligstøtte, folkepension og førtidspension.

Ansøgninger og spørgsmål om ydelser skal rettes til

Udbetaling Danmark via borger.dk

www.borger.dk/boligstoette

www.borger.dk/folkepension

www.borger.dk/foertidspension

eller pr. telefon

Boligstøtte – tlf.nr.: 70 12 80 63

Folkepension/førtidspension tlf.nr.: 70 12 80 61

Har man ikke mulighed for at ringe eller for at betjene sig selv på nettet, kan Borgerservice Dokk1 kontaktes ved fysisk fremmøde, når det gælder folkepension og boligstøtte. Gælder det førtidspension skal ydelsescen-tret kontaktes.

Hørekonsulent

Audiologisk klinik P.P. Ørumsgade tlf. 4187 6688

Eller

Audiologisk klinik Peter Sabroes gade tlf. 7846 3109

Her kan man få hjælp med navn og nr. på Hørekonsulent.

man-tirs-ons-fredag. kl. 09.30-11.30. torsdag 14.00-17-00

P.P. Ørumsgade 11, bygning 11. 8000 Århus C.

Læs i dette nummer.

- Nyt fra centerrådet.
- Kommende aktiviteter.
- Flytning af flagstang.
- Det sker i Sognegården.
- Bliv frivillig på Havkær.