

CENTERBLADET

FOLKEHUSET TILST

Nr.1 JAN-FEBR-MARTS-2025



Folkehuset Tilst.
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 **7. marts 2025** 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 1313**

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**

Orientering fra Centerrådet

Godt Nytår

v/Søren Hygum

*Måske har I undret Jer over at finde et anderledes blad i reolen.
Vi har lavet en ny forside, der harmonerer med husets nye navn:*

Folkehuset Tilst.

Indholdet i bladet er tilpasset det nye navn, så vi håber at I vil syntes om bladet, og vi hører gerne fra Jer om ris eller ros.

I Centerrådet er vi glade og tilfredse med, at vores Folkehus også fremover får lov at bestå, til glæde for de mange borgere der dagligt er brugere af huset. Der sker jævnligt ændringer i folkehuset, der er mange ansatte og frivillige, og heldigvis er der mange besøgende, så der er hele tiden hensyn at tage for ledelsen, for at få huset til at fungere.

Seniorfitness har aldrig haft større tilslutning end nu, og det betyder meget for folkesundheden, så lad os håbe at vi får støtte til denne aktivitet fremover, og vi ikke skal indskrænkes lokalemæssigt. Det giver altid en del problemer for brugerne.

Der er de seneste år kommet meget mere fokus på sundhed i ældresektoren i takt med at der er endnu flere syge, og især blandt de mange der føler sig ensomme og stressede.

Centerrådet holder Nytårskur og Årsmøde den 20. januar kl. 13.00, og vi håber at der vil komme mange borgere der har lyst til at høre om hvad der er sket i årets løb, og måske engagere sig som frivillige i Folkehuset. Der er i særdeleshed brug for Frivillige i cafeen. Men også andre udvalg har brug for flere frivillige til at komme med forslag og varetage kommunikationen med kommunen, samt de forskellige aktiviteter i huset. Så det bliver et spændende Årsmøde.

Havkær Senior Fitness 10 år. 1. november 2024.

v/Inga Hygum

1. november 2014 blev Havkær Senior Fitness oprettet.

Århus Kommune besluttede at der skulle oprettes Fitness centre i alle Folkehuse, (tidligere lokalcentre) for selvtræning for de ældre borgere i områderne.

Centrene skulle oprettes som foreninger, med frivillige bestyrelser, vedtægter og ordensregler.

Der blev holdt stiftende generalforsamling på Havkær, hvor der blev valgt en bestyrelse på 5 personer, formand, kasserer og 3 bestyrelsesmedlemmer.

Det første år blev der uddannet 4 instruktører.

Vedtægterne blev udformet. Alle selvtrænere skulle være medlem, modtage instruktion og betale kontingent kr. 100, pr. år, samt være 60+ år.

Det første år var der 100 medlemmer, nu 10 år efter er der 300.

Med de timer der er til rådighed går det godt, alle forsøger at indordne sig.

Vi modtager meget ofte borgere der har gået til optræning hos Fysserne, og derefter bliver medlem af foreningen og fortsætter som selvtræner.

Der afholdes generalforsamling hvert år i februar, hvor der vælges bestyrelse, Fremlægges beretning og regnskab, bespisning, samt hyggelig snak.

Havkær Senior Fitness afholdt åbent Hus i anledningen den 1. november, der mødte 70 medlemmer frem, til et glas vin/øl/kaffe og lidt sødt til ganen.



Havkær Senior Fitness.

Træningstiderne:

**Mandag- fredag fra kl. 07.00 – 08.55
og kl. 14.00 – 17.00.**

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

**Der må max. være 8 selvtrænere på hvert
hold. Forsøgsvis.**

Øvrige tider:

Mandag - fredag fra kl. 17.00 – 22.00

**Lørdag og søndag kl. 07.00 – 22.00 er der fri
afbenyttelse til flere træningstider.**

**Det er vigtigt at alle skriver sig på ugetavlen
inden træning påbegyndes.**

**Alle selvtrænere skal selv medbringe
drikkevarer, det er ikke tilladt at hente glas i
cafeen.**

Venlig hilsen
Bestyrelsen.

Englen i Tilst

Lars Lindgrav Sørensen - frit efter Gabriel Garcia Marques

En vinterdag ind under jul nødlandede en engel i haven hos familien Sørensen i Tilst. Det var en tarvelig skikkelse at se til, dens vinger var lasede og beskidte, de så ikke ud som om de kunne få så meget som en fuglekonge på vingerne.

Ganske rigtigt så var englen landet i familien Sørensens have, fordi den var blevet slået ned af et forfærdeligt haglvejr. Sådant et hvor det virkelig hagler ned. Små kugler af is var pludselig hamret fra himlen mod jorden, og det havde altså gjort, at englen ikke kunne holde sig på vingerne. I faldet mod jorden var vingerne så samtidig blevet ødelagte, så de så mere ud som trevlede lagner end friske vinger.

Hr. Sørensen så den nødlande, og da familien var ude at købe julegaver, og han var alene hjemme, så tog han frakken på og gik ud for at kigge på englen. Han fandt den ved et af æbletræerne. Den lignede en mandlig skikkelse. Den stod med lukkede øjne og panden ind mod træet – forkommen, rystende af kulde.

Hr. Sørensen nærmede sig. Han prøvede at tale til englen, men ingen svar. Han inviterede englen med indenfor til kaffe – der var også hjemmebagte brunkager. Men intet svar.

Så stod Sørensen og var rådvild og kløede sig i nakken.

Pludselig gik han hen til skuret, åbnede det med nøglen, han altid gik med i lommen. Han kunne lide sit skur. Han havde selv bygget det. Lagt gulv og fået strøm ind – men ikke varme. "Det er bedre end ingenting", tænkte Sørensen. Så gik han ind i huset.

En halv time efter – der var pause i fodboldkampen fra Villa Park – så Sørensen, at englen ikke længere stod ved æbletræet. Han gik derfor ind og kiggede i skuret, og nu stod englen allerbagerst ved siden af havetraktoren, en Stiga Tornado til 25000 kr., som han havde givet sig selv i fødselsdagsgave sidste forår.

Englen var rolig. Stod bare og rystede.

Sørensen gik ud af skuret og låste døren efter sig. Det var nok bedst ikke at indblande familien.

Resten af familien kom hjem fra indkøbene.

De var glade, for de havde fået klaret alle gaverne, bortset fra at de ikke havde købt noget til Hr. Sørensen. Han ønskede sig aldrig noget, han købte altid, det han manglede, og hvis han fik noget, var han altid sur, for det var aldrig det rigtige. De fik at vide, at de ikke kunne lide ham, når de ikke brugte tid eller penge nok på at finde

bare én god og fornuftig gave til ham. Omvendt set fik de direkte skæld ud, når de brugte alt for penge på en gave til ham. Det var helt unødvendigt, så han byttede det altid og gemte pengene, så han kunne købe noget til sig selv.

Han sagde ikke noget om englen i skuret.

Hver morgen tidlig, når Hr. Sørensen stod op, listede han ud i skuret. Han vækkede aldrig nogen, for han sov i kælderen med egen indgang, for dels havde han lidt mærkelige vaner med natteroderi, tissetrang og natkassefilm, og dels blev han beskyldt for at snorke så ganske forfærdeligt.

Han tog nøglen og låste op.

Var englen der endnu?

Jo, det var den. Den stod over i sit hjørne ved siden af Stigaen.

"Hvad giver man en engel til morgenmad?", tænkte hr. Sørensen.

Han listede ind i køkkenet. Jo, måske nogle havregryn? Eller de der fuglebolde som fru Sørensen hele tiden købte til at hænge på træet ved foderbrættet? Han tog en fin bakke. Tog hundens mad- og vandskål, som fru Sørensen havde gemt bagerst i skabet, fordi hun åbenbart ikke kunne slippe King, selvom det var 5 år siden den døde. Nu kunne det da endelig bruges til noget fornuftigt. Han hældte gryn og brødstykker i den ene og vand i den anden skål.

Så tog han det ud til englen og satte det i god afstand. Sagde "værsågod" og gik. Og låste.

Næste morgen tidligt var manden på pletten igen, han var spændt på, om englen havde spist sin mad. Han så hurtigt, at englen havde rørt det, men ingenting spist.

Hr. Sørensen tænkte: "Det skal være løgn, din satan, nå så maden er ikke god nok, hvad?"

Familien var taget afsted, han arbejdede hjemmefra. Han fandt æg og bacon frem. Så sagde han til sig selv: "Måske du har det ligesom mig, kun det bedste er godt nok, måske er du vant til english breakfast, du kommer nok meget rundt til daglig." Så lavede han røræg, bacon, baked beans og te med mælk og satte det ud til englen.

Næste dag var det ikke rørt bortset fra, at hr. Sørensen syntes, at han kunne se antydningen af, at englen i det mindste have smagt på æggene.

Det blev jul og nytår.

Hver tidlig morgen listede hr. Sørensen ud med mere og mere komplicerede retter, som han fandt på internettet. I januar havde han en asiatisk periode, fordi han havde

en forestilling om, at englen måske var fra Kina. Det gav ikke noget resultat. Urørt. I februar forsøgte han sig med det sydamerikanske køkken. Urørt. Da han nåede til marts var han ved at give op. Intet havde englen spist. Måske han bare skulle have bestilt en pizza?

Han talte hele tiden med englen – altså han talte med sig selv. Han sagde kun "godmorgen" og "værsågod" til englen. Andre ord kom ikke over hans læber, når han om morgenen mødte op med Kong Bao eller Lomo Saltado. Og når han så, at englen endnu en dag og nat ikke havde rørt noget som helst, bandede han inde i selv: "Forbandede engel, her kommer jeg med lækker mad, og så vil du ikke have noget. Utaknemmelig, det er, hvad du er. Nu gør jeg så meget for dig, og så får man ingenting igen."

Hvad hr. Sørensen ikke så, var at englen var ved at få nye svingfjer. Langsomt men sikkert voksede de ud, og blev større, helt hvide, næsten lysende, de stødte de gamle fjer ud, som faldt ned på skurets gulv, de var nu helt brune og gik nærmest i ét med gulvets planker.

Fru Sørensen og børnene undrede sig over, hvad hr. Sørensen lavede. Han virkede meget tænksom, ikke så sur, somme tider smilede han endda uventet som en glad bevægelse gennem ansigtet. Han skældte dem ikke ud. Han havde oven i købet – lagt en seddel på køkkenbordet med en smiley på. Det var noget, de talte meget om den vinter.

En dag i marts låste hr. Sørensen sig ind i skuret. Han havde besluttet sig til at lave helt almindelig dansk mormormad til englen. Det var karbonader, kartofler og brun sovs. "Det kan alle da spise", tænkte hr. Sørensen.

Som sædvanlig stod tallerkenen urørt fra dagen før med den fine kwenkwen-ret fra Ghana med en flot afslutning af stegte bananer.

"Godmorgen", sagde hr. Sørensen. "Værsågod", sagde hr. Sørensen

Englen sagde ikke noget.

Han var fløjet

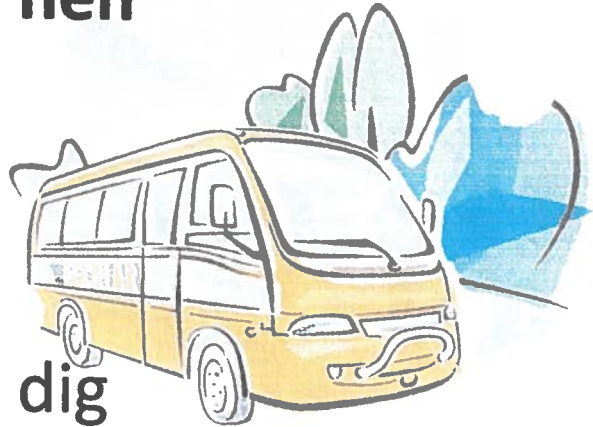
BUSSEN KØRER VIL DU MED

Busture hver anden 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

Vi henter dig gerne på din adresse.

Har du lyst til at blive frivillig.

Vi har mange frivillige i Folkehuset Tilst, som alle gør et stort stykke arbejde for at borgerne kan deltage i aktiviteter, arrangementer og det daglige liv i folkehuset.

Vi har frivillige i cafeen, som hver dag med et smil servicerer alle der kommer.

Vi har tirsdagsvenner, hvor frivillige hver tirsdag eftermiddag, hygger om deltagerne, de synger, hører foredrag og drikker kaffe. En meget populær dag for de ældre.

Spisevenner, der hver tirsdag middag, dækker op og servicerer en gruppe der kommer og spiser dagens ret.

Vi har frivillige instruktører, der hver tirsdag eftermiddag, hjælper ældre der har brug for hjælp til brug af fitnessmaskiner.

Vi har frivillige chauffører, der henter og bringer ældre gangbesværede til stolegymnastik, spisning, fitness, samt kører en tur ud i det blå om torsdagen.

Det er frivillige i festudvalget der laver arrangementer, borddækning og bestiller underholdning.

Men selv om vi er mange, har vi brug for flere, både til faste aktiviteter og som afløsere ved sygdom m.v.

Vi frivillige har det godt med hinanden, det giver fællesskab og vi gør en forskel.

Har du tid og lyst til at være en af os, skal du være meget velkommen, det er frivilligt arbejde, du kan til hver tid stoppe, hvis det ikke lige er dig.

Vi glæder os til at høre fra dig.

Kontakt centerrådet på

Mail. Centerraadhavkaer@gmail.com.

Eller mød personligt op i Folkehuset Tilst.

Minigolf. 6 baner

Af Erik Pors

Annoncen i Havkær – Nyt oktober kvartal resulterede i bred opbakning fra Centerrådet, frivillig konsulent Ulla Bording og Trine Holst, chef for Folkehusene i Nord. Ligeledes fornemmedes begejstring hos adskillige brugere af Folkehuset for projektet.

Der blev ansøgt forskellige fonde om finansiering, men det er langsommeligt og en usikker proces. Heldigvis tilbød Trine at betale anlægget, en mulighed hun havde undersøgt, hvis minigolfbanen kunne leveres i indeværende år, **og det kunne den.** Med finansieringen på plads kunne vi afgive ordren uden at afvente svar fra ansøgningerne.

Efter et par forsinkelser leveredes banen søndag den 24. november og placeredes på det tiltænkte areal på flise-terrassen til beskuelse og eventuelt et spil, hvis man fik lyst, inden banen blev stillet i vinterhi. Her står den tørt og godt, indtil det igen bliver forår.

Alle der har sin daglige gang i Folkehuset Tilst, brugere, beboere, personale og frivillige ønskes et godt og lykkebringende nytår.



Arrangementer i Folkehuset Tilst.

Januar – Februar – Marts. 2025

Mandag den 6. januar. kl. 13.30. Banko.

Salg af plader fra 12.45

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

Kaffe og kage kr. 30.-

Banko afvikles af frivillige.



Onsdag den 15. januar. kl. 14.30 Gudstjeneste.

Der afholdes gudstjeneste i cafeen på Havkær.

Alle er velkommen.

Der er kaffe og kage efter Gudstjenesten.



Mandag den 20. januar. kl. 10.00 – 13.00. Tøjsalg.

Seniorshoppen Patina, kommer forbi med gode tilbud i stue 1 og stue 2.

Kom og gør et godt køb.

Alle er velkommen.



Mandag den 20. januar. Kl. 14.00 Nytårskur/Årsmøde.

Centerrådet byder velkommen i det nye år, med Champagne og kransekage.

Herefter vil Centerrådsformanden aflægge en kort beretning om året der gik, og lidt om fremtiden.

Der serveres kaffe og kage.

Alle er velkommen



Torsdag den 30. januar. Kl. 17.00 – 18.30 Spiseaften.

Velkommen til en hyggelige spiseaften, tag familien med og nyd et dejligt måltid sammen. Menu: Gullassuppe med creme fraiche..

Pris kr. 60.- Børn under 12 år halv pris.

Drikkevarer kan købes. Ingen tilmelding. Alle er velkommen.

Mandag den 3. februar. kl. 13.30. Banko.

Salg af plader fra 12.45

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

Kaffe og kage kr. 30.-

Banko afvikles af frivillige.



Onsdag den 19. februar. kl. 14.30 Gudstjeneste.

Der afholdes gudstjeneste i cafeen på Havkær.

Alle er velkommen.

Der er kaffe og kage efter Gudstjenesten.



Mandag den 3. marts. kl. 13.30. Banko.

Salg af plader fra 12.45

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

Kaffe og kage kr. 30.-

Banko afvikles af frivillige.



Onsdag den 5. marts kl. 14.00 Kaffe/kagebord.

Kom til et flot kagebord, med mange lækre kager. Spis hvad du kan.

Billetsalg i cafeen fra 17. februar. Pris kr, 75,-

Alle er velkommen.



Onsdag den 19. marts. kl. 14.30 Gudstjeneste.

Der afholdes gudstjeneste i cafeen på Havkær.

Alle er velkommen.

Der er kaffe og kage efter Gudstjenesten.



Torsdag den 27. marts. Kl. 17.00 – 18.30 Spiseaften.

Velkommen til en hyggelige spiseaften, tag familien med og nyd et dejligt måltid sammen.

Menu: Mørbrad a la creme med stegte kartofler og vintersalat.

Pris kr. 60.- Børn under 12 år halv pris.

Drikkevarer kan købes. Ingen tilmelding. Alle er velkommen.

Slægtsforskning.

"Når man leder efter navne og datoer på en slægtning i kirkebøger og de så lige pludselig dukker op, giver det virkelig en følelse, som at vinde i lotto."

Besøg hos slægtsforskningsgruppen i Folkehuset Tilst

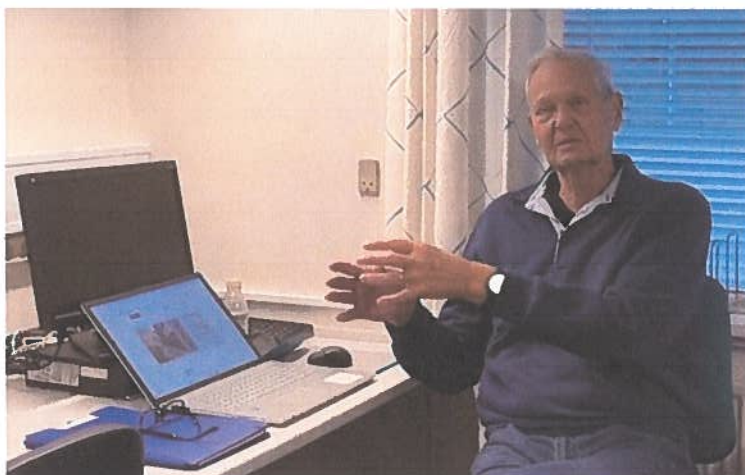
"Vi laver slægtsforskning hver mandag mellem kl. 15-17. Vi er lidt undervisere alle sammen og hjælper hinanden, når der er behov. Vi er i gang med at starte et nyt hold op, som bliver for både nybegyndere og erfarne."



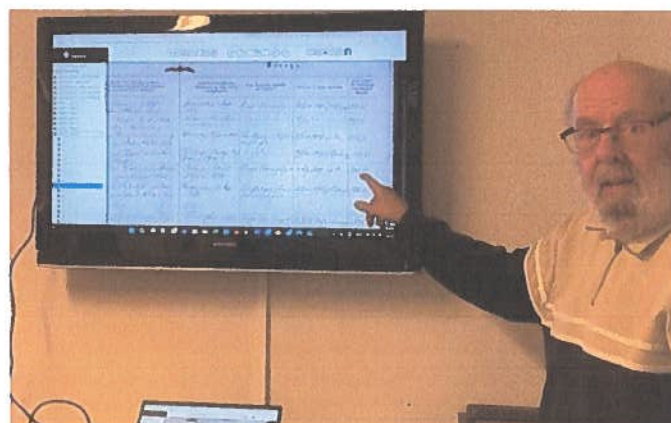
"Når man starter til slægtsforskning og ikke ved ret meget, så får man et hæfte med opgaver om, hvordan man finder alting, og hvad man bruger det til."



"Det er et stort stykke detektivarbejde at finde slægtninge, der er forsvundne for en. Jeg søgte på min bedstefar og kunne ikke forstå, at der dukkede to ens navne op med to forskellige årstal, indtil jeg opdagede, at min bedstefar havde haft en storebror. Han var død som toårig og hans navn og data var fulgt med over til min bedstefar."



"I kirkebøgerne vil det mange gange stå her i højre side, hvis den pågældende er blevet gravid og at vedkommende tjente der og der 10 måneder før fødslen. Og der vil også stå fx ud for et dødsfald, om vedkommende har fået en naturlig død eller dødsårsagen har været en anden fx har hængt sig. Så det er spændende."



Nogle gange finder man nogle slægtninge, som man ikke havde regnet med og ikke kendte. Fx en ny halvbror eller halvsøster til nogen i den familie, som man er i gang med at slægtsforske."

"Vi har en dejlig kaffepause halvvejs, så alt er ikke slægtshistorie. Det er også her, vi drøfter hvad der rører sig rundt i verden og særligt i Tilst. Det er vigtigt at alle føler sig godt tilpas."

Vil du vide mere, så kontakt Jens Overgaard Jørgensen på tlf. 40 60 62 03

Til dig som ønsker at slægtsforske!

Hvis du er interesseret, er der mulighed for at komme til at slægtsforske på et hold for nybegynder / letøvede i Folkehuset Tilst.



Vi begynder mandag den 23. september 2024
fra kl. 12.45 til kl. 14.45 og efterfølgende hver mandag.

Tilmelding / spørgsmål til Jens Overgaard Jørgensen på:

Mobil: 4060 6203 eller

Mail: kjovergaard@gmail.com



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

Gælder stel,
glas og tillægsydelser

Synstest
med
sundheds-
tjek 245 kr.

Louis Nielsen

Tilst
Bilka · Tlf. 9632 5054

Bestil synstest på
louisnielsen.dk

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.



Larixvej 4
8471 Sabro,



tpmautocentrum.dk
Tlf. 40 91 60 82

Reparation & Service af alle bilmærker



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.

Kom med og bliv **CAFEFRIVILLIG**

Vi serverer mad
for glade gæster
i folkehusets cafe
en formiddag om ugen

*Vi står et par stykker i cafeen hver gang,
som også får en frokost sammen*



Hør mere hos Tina og Helle i cafeen eller på tlf. 21 99 69 57 ☺

FOLKEHUSENE

.....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

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. 10. og 24. januar, 7. og 21. februar samt 7. og 21. marts. Pris pr. foredrag: 75,- kr., alle seks foredrag 350,- kr.

Onsdagssamvær

Foredrag og/eller en berigende musikalsk oplevelse. Hver anden onsdag kl. 14.00. Der er kaffe og brød/kage i pausen. Vi starter forårssæsonen med nytårskoncert 8. januar. Øvrige datoer er: 29. januar, 12. februar og 26. februar. Pris: 35,- kr. pr. gang.

Sangaftener

Kom og syng med! En gang om måneden hygger vi os med at synge en masse sange, holde kaffepause og synge nogle flere sange. Medbring selv brød til kaffen. Pris: 5,- kr. Årets første sangaften finder sted 18. januar 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 fællesspisning og samvær, foredrag eller udflugt. Vi slutter af med den kommende søndags tekst og Fadervor. Hent gerne en folder i sognegården.

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

Læs mere på hjemmesiden: www.tilst-kasted.dk

Aktiviteter i Folkehuset Tilst.

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	2942 9165
Busgruppen	Værtinden Jane	4185 9436
Gudstjenester	Jytte Withen	4034 2574
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
Maskinsyning	Else Blenstrup	5131 1969
Gåtur	Ingerlise Kejser	2013 0696
Centerbladet.	Inga Hygum	2361 1066
Tirsdagsvenner	Inge-Lise Bentzen	2834 7284
Banko	Egon Axelsen	4150 1892
Slægtsforskning	Jens O Jørgensen	4060 6203
Petanq	Dieter Delling	Tirsdag 10.30
Spisegruppen	Egon Axelsen	4150 1892
Kol netværk.	Kirstine Pedersen	2651 6027
Centerrådet	Søren Hygum	2361 1065
Ved FO aktiviteter Kontaktes FO		
Afspæn.gym.FO	Anne Marie Hjorth	6077 1446
Yoga FO	Miles Ratledge	5189 0032
Pilates FO	Tine Christensen	2194 5660
Stolegym. FO	Anne Marie Hjorth	6077 1446
Stoleyoga FO	Dorthe Eiler	2883 6618

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 Peter Sabroes gade

Bygning 14 F. tlf. 7846 3109

Tlf. mandag-torsdag fra kl. 09.00-12.00

Eller

Evald Krogsgade 11 D tlf. 4187 6688

Tlf. 08.30 – 0930 mandag-torsdag

Fredag 09.00 – 10.00

Læs i dette nummer.

- Nyt fra Centerrådet.
- Kommende aktiviteter.
- Aktiviteter i Folkehuset.
- Det sker i Sognegården.
- Bliv frivillig i Folkehuset.

