



Havkær - Nyt

Nr. 1. Jan. – Febr. – Marts. 2024. 20. 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. marts** 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**

Orientering fra Centerrådet

Godt Nytår
v/Søren Hygum

Så kom vi ind i det Nye år 2024. Og hvad det bringer er svært at spå om.

Med lidt status over 2023, fortæller det os jo om et år, hvor både krige og naturkatastrofer har floreret i verden, og vi kan jo ikke fralægge os ansvaret, det er alt sammen menneskeskabt.

Det bliver i fremtiden et kæmpe arbejde, både praktisk og politisk at ændre situationen.

Herudover er der kommet meget mere fokus på sundheds sektoren i takt med at der er endnu flere syge, og især blandt de mange unge, der føler sig ensomme og stressede. Også ensomhed blandt ældre er der kommet meget fokus på.

I Centerrådet håber vi, at kommunen beslutter sig for at vores Folkehus i Tilst også fremover får mulighed for at bestå, til glæde for de mange borgere der dagligt bruger huset. De frivillige har gjort Rådmanden opmærksom på, hvor mange aktiviteter vi har, og hvor mange borgere der kommer i Folkehuset.

Jeg vil nævne Spisevennerne og Tirsdagsvennerne, begge hold med ca. 20 deltagere. Her laver de frivillige et stort arbejde for at de ældre kan få nogle hyggelige timer i hinandens selskab.

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 ikke fremover skal indskrænke os lokalemæssigt. Det giver en del problemer for brugerne.

Centerrådet holder Nytårskur og Årsmøde den 15. januar, og vi håber at der vil komme borgere der har lyst til at deltage som Frivillig i Centeret. Der er i særdeleshed brug for Frivillige i cafeen. Men også Centerrådet skal bruge flere Frivillige til at komme med forslag og varetage kommunikationen med kommunen, og de forskellige aktiviteter i huset.

Så det bliver et spændende Årsmøde. Hvor det er igen lykkedes os at få Fællerådets formand, Knud Erik Byrialsen til at komme til mødet.

Nytårskur og Årsmøde

Mandag den 15. januar 2024 kl. 14.00

i Caféen i Folkehuset Tilst



Nytårskur

**Knud Erik Byrialsen fra Fællesrådet i Tilst - Skjoldhøj - True
fortæller om udviklingen i området.**

**Beretning og debat fra Centerrådet om året der gik.
Valg til Centerrådet.**

**Der foregår mange spændende ting i huset, så mød op og hør
om, hvordan du kan være med til at gøre en indsats for andre
borgere.**

**Kom og nyd et glas mousserende vin samt kransekage, kaffe/te
og småkager og fortæl om hvor du gerne vil hjælpe som
frivillig.**

Med venlig hilsen

Centerrådet

Har du lyst til at blive frivillig.

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

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 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.

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

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

Indtag din middag/frokost i vores hyggelige cafe.

Havkær har hver dag:

Varm middagsret

Salatbar

Smørrebrød

Kaffe og kage.

Tag smørrebrød eller varm mad med hjem.

Smørrebrød ud af huset, skal bestilles dagen før
på tlf. 2199 69 57

Cafeens åbningstider:

Mandag – torsdag kl. 09.00 – 14.00

Fredag 09.00 - 13.00

Alle er velkommen.

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

Årets julefrokost.

Årets julefrokost i Cafeen på Havkær blev afholdt den 6. december.

Der var 70 fremmødte, stemningen var i top.

Musikken blev leveret af Erik Sletting og Conni Stitz, der spillede de kendte sange som vi kunne synge med på.

På grund af vejret, var der 10 deltagere, som havde meldt Afbud, men som fik maden bragt ud.



Arrangementer på Havkær.

Januar – Februar – Marts. 2024

Mandag den 8. januar. kl. 13.30. Banko.

Salg af plader fra 12.45

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

Kaffe og kage kr. 25.-

Banko afvikles af frivillige.



Mandag den 15. januar. Kl. 15.00 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



Mandag den 22. 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.



Onsdag den 24. januar. kl. 14.30 Gudstjeneste.

Der afholdes gudstjeneste i cafeen på Havkær.

Alle er velkommen.

Der er kaffe og kage efter Gudstjenesten.



Mandag den 5. februar. kl. 13.30. Banko.

Salg af plader fra 12.45

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

Kaffe og kage kr. 25.-

Banko afvikles af frivillige.



Onsdag den 21. februar. kl. 14.30 Gudstjeneste.

Der afholdes gudstjeneste i cafeen på Havkær.

Alle er velkommen.

Der er kaffe og kage efter Gudstjenesten.



Onsdag den 28. februar kl. 14.00 Kaffe/kagebord

Kom til et stort og flot kagebord, med mange

Lækre kager. Spis hvad du kan.

Billetsalg i cafeen. Pris kr. 50.-

Alle er velkommen.



Mandag den 4. marts. kl. 13.30. Banko.

Salg af plader fra 12.45

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

Kaffe og kage kr. 25.-

Banko afvikles af frivillige.



Onsdag den 20. marts. kl. 14.30 Gudstjeneste.

Der afholdes gudstjeneste i cafeen på Havkær.

Alle er velkommen.

Der er kaffe og kage efter Gudstjenesten.



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



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.



Harboer



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



Larixvej 4
8471 Sabro,



tpmautocentrum.dk
Tlf. 40 91 60 82

Reparation & Service af alle bilmærker

.....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

A close-up portrait of a woman with long, wavy brown hair and black-rimmed glasses. She is looking directly at the camera with a slight smile. 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. 12. og 26. januar, 9. og 23. februar samt 8. og 22. 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 3. januar. Pris: 35,- kr.

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 17. 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 foredrag eller udflugt. Den 12. januar holder vi nytårsfest, 9. februar får vi besøg af Dansk Kherwara Mission og 1. marts er der filmaften. Spørgsmål og tilmelding kan stilles til Ingrid og Harry Hoffmann pr. mail: hoffmann.tilst@gmail.com

Mormormad - fællesspisning

Vi serverer mad som vor mormor lavede den, og hygger os med at spise sammen. Næste gang: 14. januar kl. 12.00. Tilmelding til kirkekontoret, tlf. 8624 1881. Pris: 60,- kr.

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	Værtinden Jane	4185 9436
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	Jens O Jørgensen	4060 6203
Petanq	Dieter Delling	Tirsdag 10.30
Spisegruppen	Johnny Sørensen	2244 8581
Centerrådet	Søren Hygum	2361 1065
Kol netværk.	Kirstine Pedersen	2651 6027

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.
- Nytårskur/Årsmøde.
- Det sker i Sognegården.
- Bliv frivillig på Havkær.