



Kultur- & Sundhedscenter

Havkær

CAFÉ HAVKÆR
ÅBEN FOR ALLE

Mosealleen 1-59

Havkær - Nyt

Nr. 2. April. - Maj. - Juni. 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.

Hjemmeside:

www.aarhus.dk/omraadevest

Sidste indsendelse til næste blad er den **09.06. 2023** på mail:
is.hygum13@gmail.com - mærket "Indlæg til Havkær-Nyt".

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 Vest:

Sygeplejersker/Borgerkonsulenter/Terapeuter

Hverdage kl. 8.00 - 15.00 på

tlf.: 8713 1600

Hjemmeplejen Område Vest:

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

Den 18. januar 2023, blev der afholdt Nytårskur/ Årsmøde i Cafeen, der var så mange fremmødte, at der knap nok var vin, kaffe og kager til alle. Centerrådet blev taget på sengen, så mange havde vi ikke regnet med, men det gik alligevel og der var en god stemning.

Dejligt med så mange mennesker.

Frivilligkonsulent Ulla fortalte om nødvendigheden af, at der er frivillige der vil hjælpe til på Lokalcenteret, men også om den gode oplevelse det er at være frivillig. Ulla apellerede samtidig til at flere meldte sig til aktiviteter, eller som frivillig i Cafeen.

Der skulle vælges medlemmer til det nye Centerråd, og det lykkedes at få valgt fire til Rådet.



Centerrådet har konstitueret sig som nedenstående:

Søren Hygum, formand

Mogens Skov Larsen, kasserer

Erik Pors, næstformand

Ove Meldgaard Mortensen, sekretær.



Kage - kaffebord på Havkær.

v/Inga Hygum



Onsdag den 1. marts var der dækket op til stort kagebord i cafeen.

Der var alt hvad der kunne ønskes, boller, lagkager, kringler, og mange Spændende kager.

Alle kunne spise hvad de kunne, for kun 40.- kr. og der blev gået godt til kagerne.

45 borgere var mødt frem, og Half and Half underholdt, med kendte sange.

En meget vellykket eftermiddag, som det kan ses af billederne.





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 Egon Axelsen mail: eaxelsen44@gmail.com

Alle døre står åbne

v/Lars Lindgrav Sørensen, sognepræst.

Else sidder helt indsunket i sig selv i sin kørestol. Der er ingen aktivitet at spore. Indimellem mumler hun uforståelige ord, for hun er lukket inde i sin tiltagende demenssygdom. Hun sidder og kigger ned, med hænderne foldede. Sommetider ruller hun tommelfingre eller hiver i tøjet som om der er noget, der presser sig på.

Når hendes datter kommer, liver hun tydeligt op. Hendes datter taler til hende som et helt almindeligt menneske, hvilket hun jo også er. Det kniber en del med hørelsen, og forståelsen af det sagte er meget tilbage at ønske. Men for Else giver det god mening. Det er tydeligt, at hun får lyst til at prøve at svare sin datter, og hun bliver tydeligt frustreret når datteren ikke forstår, hvad hun siger. Men datteren forstår ikke, at det der ser helt klart og tydeligt ud i Elses hjerne bare slet ikke passer med datterens. Det lyder som om datteren taler i øst, og Else svarer i vest, og det kan Else ikke forstå, for det hænger jo godt nok sammen med det, hun oplever.

Datteren spørger hende: "Hvad har du fået at spise i dag?" Else svarer: "Der er vist ikke nogen biler derover mere, de er kørt!" Goddag mand, økseskaft! Men det er jo datteren, der er forkert på den. Hun kunne bare have spurgt, om de er kørt i deres biler. For alle Elses døre står åbne i hendes sind, og folk går ud og ind af dem, som de selv vil. Ofte noget med mor og far, men det kan også være andre fra en fjern fortid. Else kan ikke selv lukke de døre, som andre mennesker kan og lynhurtigt finde den mest relevante dør at gå ind ad. Hun er fanget i sit sinds labyrint.

Men når så datteren sætter Kaj Normann Andersen på eller synger Altid frejdig når du går eller beder Fadervor, så bliver Else deltagende, hun liver op, hendes krop slapper af samtidig med, at hun er fuldstændig relevant. Hun danser inde i sit hoved med sin mand Børge til Alle går rundt og forelsker sig, hun sidder i søndagsskolen og konfirmandstuen, der slås bro over alle tider og fælles fodslag findes frem.

Nogle siger, at Else har et uværdigt liv, for hun kan ikke det, hun kunne for 5 år siden, hvor hun var i fuld vigør, gik til seniordans, foredrag, banko og lavede flæskesteg til hele banden, når de kom søndag middag. Ja, hun kan ikke alle disse ting, men værdighed er noget, vi giver til hinanden. Det er den måde, vi behandler hinanden på. Et værdigt liv er ikke noget, vi skal præstere, det er noget vi får.

.....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

Plejehjemmet Havkær søger frivillige.

Har du lyst til at gøre en forskel. Bruge et par timer om ugen, til at glæde de ældre på plejehjemmet. Vi mangler nogle frivillige, der vil være besøgsven, eller hjælpe med aktiviteter, og snakke med de ældre. Mange har ingen pårørende, og er derfor ofte ensomme, og vil være glad for en besøgsven.

Du bestemmer helt selv hvor meget tid du vil bruge.

Det er svært for personalet at få tid til at hygge og snakke med de ældre, i den travle hverdag.

Kom og få en snak med os:

Forstander Camilla Skov. Tlf. 9355 5911.

Viceforstander Anne Børsting. Tlf. 2042 5481. eller 2920 9738

Har du lyst til at spille Whist.

Vi er en gruppe på 3, der mangler en 4-mand.

Vi spiller i cafeen en gang om ugen, fra kl. 13.00 – 16.00, med en kaffepause ca. midtvejs.

Har du lyst til at deltage:

Kontakt Aksel Sørensen, Moseallèen 21, tlf. 3072 0330.





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

Birgit Høgh 90 års.

v/Inga Hygum.

Kære Birgit,
Hjertelig tillykke med 90 års fødselsdagen.
Du begyndte helt tilbage i 2004 i cafeen
og har nu i 19 år været en stabil og
veldig frivillig i cafeen.
En gang om ugen har du serviceret
borgerne samt de ansatte.



Derudover er du også frivillig i en Genbrugsbutik.
Men som du siger: man skal holde sig i gang, og komme
ud blandt andre mennesker, ellers bliver man alt for hurtig
gammel!

Vi håber at du vil fortsætte med at være frivillig i cafeen
længe endnu.



Senior Tours er nedlagt.

v/Søren Hygum

Medlemmerne i Senior Tours har på to generalforsamlinger besluttet, at Rejseforeningen Senior Tours nedlægges.

Senior Tours blev stiftet for ca. 15 år siden med tilknytning til Lokalcenter Havkær. Og det har været en stor succes igennem de mange år.

Der har været rejser til udlandet og mange rejser rundt i Danmark. Alle rejser er foregået med bus.

Medlemmerne kom fortrinsvis fra Tilst, men der har også været medlemmer fra hele Aarhus. Turene har i næsten alle tilfælde haft opsamling ved AL2boligs parkeringsplads.

Der blev på de mange ture skabt mange bekendtskaber og venskaber, og det har været til stor glæde for de mange medlemmer af rejseforeningen.

Desværre kom der en Corona i vejen, der gav problemer med at kunne være sammen og især at rejse med bus.

Siden da har det været sløjt med tilslutningen. Bestyrelsen måtte erkende, at arbejdet med at arrangere ture, der ikke kunne opnå tilstrækkelig tilslutning, var i overtal. Og det er naturligvis utilfredsstillende at lave et stykke arbejde, der ikke kommer noget ud af. Derfor fremsatte bestyrelsen forslag om nedlæggelse af foreningen, og det har medlemmerne på to generalforsamlinger accepteret.

En stor tak til alle de medlemmer, der har deltaget i rejserne, og en stor tak til de bestyrelsesmedlemmer, der igennem de mange år med stor entusiasme og glæde har arrangeret turene.

Arrangementer på Havkær.

April – Maj – Juni.

Onsdag den 19. april. kl. 14.30. Gudstjeneste.

Der afholdes gudstjeneste i cafeen på Havkær.

Alle er velkommen.

Der er kaffe og kage efter gudstjenesten.



Onsdag den 26. april. kl. 13.00. Forårsfest..

Kom til en hyggelig forårsfest, med en dejlig forårsmenu, dessert, Kaffe og småkage.

Kom og få en hyggelig eftermiddag, med dejlig mad og godt selskab.

Pris kr. 130.- der kan købes drikkevarer.

Billetter kan købes i cafeen fra 14. april.



Mandag den 1. maj. kl. 13.30. Banko.

Salg af plader fra 12.45

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

Kaffe og brød kr. 25.-

Banko afvikles af frivillige.



Onsdag den 10. maj. kl. 13.00. Jazzorkester.

Århus Jazzorkester med sangerinden Karoline Budtz i front, spiller på Havkær.

Temaet: With a little help from my friends. En fantastisk koncert med Beatles musik, som vi alle kan synge med på.

Efter underholdningen serveres der 2 stk. smørrebrød 1 øl/vand, Pris kr. 75,-

Billetsalg i cafeen fra 1. maj.

Onsdag den 17. maj. kl. 14.30. Gudstjeneste.

Der afholdes gudstjeneste i cafeen på Havkær.

Alle er velkommen.

Der er kaffe og kage efter gudstjenesten.



Tirsdag den 23. maj. kl. 17.00-19.00. Spiseaften.

Alle er velkommen, tag familien med til en hyggelig spis sammen aften.

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

Der kan købes øl, vand, vin og kaffe.

Ingen tilmelding.



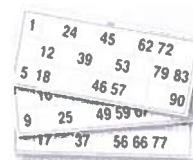
Mandag den 12. juni. kl. 13.30. Banko.

Salg af plader fra 12.45

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

Kaffe og brød kr. 25.-

Banko afvikles af frivillige.



Torsdag den 15. juni. kl. 11.30. Valdemars Dag.

Cafeen byder på stegt flæsk med persillesauce.

Kom og nyd middagen i hyggeligt selskab.

Pris kr. 60.- øl, vand, vin og kaffe kan købes

Ingen tilmelding.



Onsdag den 21. juni. kl. 14.30. Gudstjeneste.

Der afholdes gudstjeneste i cafeen på Havkær.

Alle er velkommen.

Der er kaffe og kage efter gudstjenesten.



Fredag den 23. juni kl. 18.00. Sankt Hans.

Traditionen tro, afholdes der Sankt Hans på Havkær.

Cafeen byder på pølser, frikadeller og kartoffelsalat.

Kr. 60.- Kaffe, Kager, øl, vand og vin, kan købes.

Bålet tændes kl. 20.00, der synges midsommersang,

Billetsalg i cafeen fra 12. juni.



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

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



Oplev Tilst Genbrugsbutiks 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.

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

TPM

Autocentrum

Larixvej 4
8471 Sabro

Teknicar

tpmautocentrum.dk
Tlf. 40 91 60 82

Reparation & Service af alle bilmærker

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.



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.

Havkær Senior Fitness.

Træningstiderne:

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

Der må trænes 1 gang om ugen, i ovennævnte træningstider.

Lørdag og søndag fra kl. 07.00 – 22.00.

Der må max være 7 selvtrænere på hvert hold.

Øvrige tider: mandag til fredag fra kl. 17.00 – 22.00
er til fri afbenyttelse til flere træningstider.

Det er vigtigt at I skriver jer på ugetavlen inden I starter
træningen.

Husk at passe på hinanden.

Med venlig hilsen

Bestyrelsen

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

Det sker i Tilst-Kasted Sognegård

Sangaftener

Kasted sogns traditionsrige og hyggelige sangaftener ved organist Marianne Nørholm Villadsen. Vi synger alt mellem himmel og jord. Medbring selv brød til kaffen. Pris: 5,-kr. Vi mødes i sognegården 15. marts, 19. april og 17. maj kl. 19.00. Den 2. juni kl. 20.00 er sangaften også nattergaletur fra Kasted Kirke.

Onsdagssamvær

Et spændende foredrag eller en berigende musikalsk oplevelse. Hver anden onsdag kl. 14.00–16.00. Pris kr. 25,- pr. gang. Der serveres kaffe og brød/kage. Hent gerne et program i sognegården eller henvend dig på kirkekontoret. Datoer: 15. marts, 29. marts, 12. april, 26. april, 10. maj og 24. maj.

Åben Sognegård hver mandag kl. 14.00–16.30.

Vi hygger os over en kop kaffe og brød/kage. De, der har lyst, nørkler med håndarbejde. Der er kaffe og brød. Alle er velkomne, og det er gratis.

Mormormad

Det gør godt at spise sammen. Vi serverer mad som vor mormor lavede den. Pris for mad, kaffe og drikkevarer kr. 50,-. Sidste mormormad i sæsonen er 16. april.

Højskoledage i Sognegården

Foredrag hver anden fredag kl. 9.30-12.00. Der serveres kaffe/te og rundstykker inden foredraget. Du er velkommen til at hente program for forår 2023 i sognegården.

Priser: Alle 6 foredrag koster kr. 300,-. Et enkelt foredrag koster kr. 75,-. Tilmelding og betaling sker ved henvendelse til kirkekontoret. Sæsonens sidste højskoledag finder sted 24. marts.

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
Gigtforeningen	Lene Jensen	8697 4301
Gudstjenester	Jytte Withen	4034 2574
Afspæn.gym.FO	Anne Marie Hjorth	6077 1446
Gåtorsvenner	Klaus Bjørn	4056 2413
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
Senior Tours	Torben Nielsen	3069 6918
Skak	Pt. Ingen aktivitet	
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	
Spisegruppen	Johnny Sørensen	2244 8581

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.
- Hjælp til PC og Ipad.
- Kage-kaffebord.
- Det sker i Sognegården.
- Bliv frivillig på Havkær.