



Havkær - Nyt

Nr. 1. Jan. - Febr. - Marts. 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 **11.03. 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:

Maj Majgaard mail. imdo@aarhus.dk tlf.: **2045 8604**

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**

Nyt fra Centerrådet

v/Søren Hygum

Jeg vil hermed ønske alle bladets læsere et Godt Nytår.

Vi indleder året med at holde Nytårs Taffel den 18. januar kl. 14.00, med "champagne" og kransekage. Årets taler er Fællesrådsformand Knud Erik Byrialsen, der fortæller om det nyeste der forgår i Tilst. Herefter holder Centerrådet Årsmøde, hvor vi vil fortælle om de mange ting der foregik i 2022, og hvad vi forventer vil ske i 2023.

Et fast punkt på dagsordenen er valg til Centerrådet, hvor vi nu er 4 personer. Desværre har Dieter for lang tid siden meddelt at han stopper som kasserer. Og Johnny har ligeledes meddelt, at han stopper i Centerrådet. Så vi står i den situation, at vi skal have valgt to nye medlemmer til Centerrådet. Og det håber vi naturligvis kan lade sig gøre.

Et dybfølt håb om, at det bliver et år uden de samme ubehagelige overraskelser som 2022 bød på. Jeg tænker her bl.a. på krigen i Europa. Men også på de frygtelige naturkatastrofer, en stor del af verdens befolkninger har oplevet.

Vi kan jo have det Nytårsønske at politikerne og befolkningerne i hele verden vil være med til at sikre klimaet og freden, så vi og vores familier kan få en god og stabil fremtid.

Vi håber at mange af jer vil komme til vores arrangementer og aktiviteter i det nye år.

Til sidst en stor tak til de frivillige og alle aktive i Folkehuset Tilst.

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

.....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, søndag 10-14

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

Tilst Apotek 

En del af Åbyhøj, Hasle og Bruuns Apotek



Harvær



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

Arrangementer på Havkær.

Følgende arrangementer er afholdt i de sidste 2 måneder.

11. november havde vi den traditionelle Mortens And, med 45 fremmødte, vi havde en hyggelig eftermiddag, med underholdning af Bjerne og Charlene.



30. november kl. 10.00 havde vi besøg i Cafeen af Egebakkeskolens børnekor med 38 dejlige børn, der sang julen ind. Det var meget festligt. Vi sluttede med, at børnene fik saftevand og flødebolles.



7. december var der julefrokost, med stort fremmøde, dejlig mad, god stemning, mandelgaver og præmier på billetnumrene. Karsten Holm underholdt under kaffen.



12. december kl. 13.00, havde vi besøg af Low-Brass kvintetten, som spillede julemusik. Desværre med et dårligt fremmøde.



13. december havde vi besøg af Luciaoptog fra Tilst skole. De gik syngende igennem de 4 huse i plejehjemmet, og sluttede i Cafeen. Rigtig hyggeligt.



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



**KIRKENS
KORSHÆR**

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 Café Havkær.

Indtag din middag/frokost i vores hyggelige café.

Café Havkær har hver dag:

Varm middagsret.

En mindre frokostret.

Smørrebrød.

Salatbar.

Kaffe og kage.



Tag smørrebrød eller varm mad
med hjem.

Smørrebrød ud af huset, skal bestilles dagen før
på tlf. 21 99 69 57.

Cafeens åbningstider:

Mandag – torsdag. Kl. 09.00 – 14.00

Fredag kl. 09.00 – 13.00

Alle er velkommen.

Arrangementer på Havkær.

Januar – Februar – Marts. 2023

Mandag den 9. 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.



Onsdag den 18. januar. Kl. 14.00 Nytårskur/Årsmøde.

Centerrådet byder velkommen i det nye år, med Champagne og kransekage. Der bliver holdt nytårstale ved Fællesrådets formand Knud Erik Byrialsen.

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 23. januar. kl. 10.00 – 13.00. Tøjsalg.

Seniorshoppen, som fra 1. januar får nyt navn, Patina, kommer forbi med gode tilbud i stue 1 og stue 2.

Kom og gør et godt køb.

Alle er velkommen.



Tirsdag den 24. januar. kl. 17.00 Spiseaften

Tag familien med til en hyggelig spis sammen aften.

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

Der kan købes øl, vin og kaffe.

Vi håber rigtig mange har lyst til at komme.

Ingen tilmelding.



Onsdag den 25. januar. kl. 14.30 Gudstjeneste.

Der afholdes gudstjeneste i cafeen på Havkær.

Alle er velkommen.

Der er kaffe og kage efter Gudstjenesten.



Mandag den 6. 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.



Tirsdag den 28. februar. kl. 17.00 Spiseaften

Tag familien med til en hyggelig spis sammen aften.

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

Der kan købes øl, vin og kaffe.

Vi håber rigtig mange har lyst til at komme.

Ingen tilmelding.



Onsdag den 22. februar. kl. 14.30 Gudstjeneste.

Der afholdes gudstjeneste i cafeen på Havkær.

Alle er velkommen.

Der er kaffe og kage efter Gudstjenesten.



Onsdag den 1. marts. kl. 14.00 Kaffe/kagebord.

Kom til et stort og flot kagebord, med mange lækre

Kager, spis hvad du kan.

Pris kr. 40.-

Der bliver musikalsk underholdning.

Alle er velkommen. Ingen tilmelding.



Mandag den 6. 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 15. marts. kl. 14.30 Gudstjeneste.

Der afholdes gudstjeneste i cafeen på Havkær.

Alle er velkommen.

Der er kaffe og kage efter Gudstjenesten.



Tirsdag den 28. marts. kl. 17.00 Spiseaften

Tag familien med til en hyggelig spis sammen aften.

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

Der kan købes øl, vin og kaffe.

Vi håber rigtig mange har lyst til at komme.

Ingen tilmelding.



Senior Tours

... din lokale rejseforening

Rejseforeningen Senior Tours er lokalt forankret i Tilst og blev stiftet i marts 2007 på Kultur- & Sundhedscenter Havkær.

Foreningens formål er at arrangere rejser ud fra medlemmernes ønsker og til rimelige priser.

Foreningen sigter mod at være et inspirerende samlingspunkt for seniorer, der gerne vil rejse sammen.

Turene foregår sædvanligvis i bus og udgår fra Tilst.

Turene går til kulturelle seværdigheder, museer og smukke områder.

Juleture og firmabesøg har vi også haft succes med.

Medlemskab af foreningen er åbent for alle, som er i stand til at klare sig selv i forbindelse med foreningens rejseaktiviteter.

Medlemskab tegnes ved at skrive navn, adresse, tlf. og mailadresse til foreningens mailadresse:

seniortourstilst@gmail.com.

Kontingentet er pt. 100 kr. om året.

Der afholdes generalforsamling i februar måned.

Ønsker du yderligere information, kan du kontakte

Formand Torben Nielsen: tlf. 3069 6918

eller på mail: Seniortourstilst@gmail.com

Du kan også orientere dig på foreningens hjemmeside:
[www. seniortours.dk](http://www.seniortours.dk)

Senior Tours Tilst



Vi glæder os til at høre fra dig



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

Koncerter I Bydelshuset.



The Blackbirds

"Alle os der elsker The Beatles"

Fredag den 10. februar. kl.19.30

The Blackbirds er mest kendt for 20 afsnit i DR-TV programserien Beatles Forever.

Med topprofessionel musikalsk underholdning og overraskende anekdoter, formår The Blackbirds at samle alle om vores fælles arvesølv: The Beatles elskede sange.

Duoen spiller lyriske fortolkninger for spansk guitar, vokal og percussion. Med stor dynamisk og fortolkningsmæssig alsidighed, leger duoens sig igennem alle de store hits. Søren Bødgers virtuose guitarstil, varierer fra det klassiske udtryk, over spidsfindige soli til råswingende blues. Karoline Budtz levendegør sangene med sine tekstfortolkninger og sin farverige vokal.



Quist Møller Duo

Sjælfulde jazz- og popballader

Fredag den 10. marts kl. 19.30

Quist Møller Duo består af sangerinden Tescha Maria Quist og pianisten Jens Edlef Møller, som begge har spillet i utallige sammenhænge i det østjyske de sidste 30 år.

Repertoiret er standardjazz, bossanova og popballader med et sjælfuldt og intimt udtryk, der skaber en levende og intim stemning på såvel store som små scener.

Inspirationskilderne tæller blandt andet Chet Baker, Stacey Kent, Astrud Gilberto, Sara Gazarek, Esperanza Spalding, Lisa Ekdahl og mange flere.

Quist Møller Duo udgav i 2021 de 2 albums *Nearness* og *Embrace*. Albummet findes på Spotify, Apple Music, SoundCloud og YouTube m.v.

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

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 tillægsydelser

Synstest
med
sundheds-
tjek 245 kr.

Louis Nielsen

Tilst
Bilka · Tlf. 9632 5054

Bestil synstest på
louisnielsen.dk

Det sker i Tilst-Kasted Sognegård

Sangafterner

Kasted sogns traditionsrige og hyggelige sangafterner ved organist Marianne Nørholm Villadsen. Vi synger alt mellem himmel og jord. Medbring selv brød til kaffen/teen. Pris: 5,-kr. Sangaftern 18. januar, 15. februar og 15. marts 2023 kl. 19.00

Onsdagssamvær

Et spændende foredrag eller en berigende musikalsk oplevelse. Hver anden onsdag kl. 14.00–16.00. Vi starter traditionen tro med nytårskoncert, denne gang med MeloDivaerne.

Pris kr. 25,- pr. gang. Der serveres kaffe/te og brød/kage. Hent gerne et program i sognegården eller henvend dig på kirkekontoret beliggende i sognegården, tlf.: 8624 1881.

Onsdagssamvær 4. og 18. januar, 1. og 15. februar, 1., 15. og 29. marts, 12. og 26. april samt 10. og 24. maj.

Åben Sognegård hver mandag kl. 14.00–16.30.

Vi hygger os i hinandens selskab. De, der har lyst, nørkler med håndarbejde. Der er kaffe/te, og vi skiftes til at medbringe brød/kage. Alle er velkomne - det er gratis.

Mormormad

Det gør godt at spise sammen. Vi serverer mad som vor mormor lavede den. Pris for mad, kaffe/te og drikkevarer kr. 50,-. Der er begrænsning på deltagerantal, så tilmeld dig i god tid på kirkekontoret, tlf. 8624 1881.

Mormormad 15. januar, 12. februar og 12. marts kl. 12.00.

Højskoledage

Foredrag hver anden fredag kl. 9.30-12.00. Der serveres kaffe/te og rundstykker inden foredraget. Første gang 13. januar, Jens Mandøe: Jeg kan bedst med åbne vidder. Sidste gang 24. marts. Du er velkommen til at hente program i sognegården. Priser: Alle 6 foredrag (abonnement) koster kr. 300,-. Et enkelt foredrag koster kr. 75,-. Tilmelding og betaling sker ved henvendelse til kirkekontoret.

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
Petang	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.
- Koncerter i Bydelshuset
- Senior Tours.
- Bliv frivillig på Havkær.