



Kultur- & Sundhedscenter

Havkær

CAFÉ HAVKÆR
ÅBEN FOR ALLE

Mosealleen 1-59

Havkær - Nyt

Nr. 4. Okt. – Nov. – Dec.

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 **6. december 2024** 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**

Nyt fra Centerrådet

Søren Hygum



Efter en god dansk sommer med det "hele" vender de fleste tilbage til en mere normal hverdag. Det gælder måske især for den ældre generation, hvor en normal hverdag er at foretrække. Banko er åbnet op igen, arrangementer med spisning og underholdning, festugen med dens aktiviteter, giver oplevelser og samvær i hverdagen. Og heldigvis har de fleste af husets aktiviteter været i gang uden skelen til årstiden.

Springvandet i glashuset er genåbnet efter reparation. Vi har regnet ud, at der er gået 14 år siden springvandet sidst har fungeret og glædet besøgende med vandets beroligende lyd. Vi har fået fugle i huset, også til stor glæde for mange.

Alt dette er sket på foranledning af vores nye servicemand, Allan, dejligt.

For dem der kører med vores bus, vær opmærksom på, at har man problemer med at komme på FolkehusetTilst, kan man blive hentet hvor man bor, hvis man vil med på turene om torsdagen.

Der er hårdt brug for flere frivillige i cafeen.

Og der er brug for frivillige der har gode ideer til aktiviteter, og måske til udvikling af de nuværende aktiviteter. Jo flere man er til arbejdet, jo lettere og mere spændende bliver det.

Er det noget for dig, så henvend dig venligst til Søren Hygum, mobil 2361 1065.

Tirsdags spisevenner på tur

v/Teddy Andersen

Efter at have fået en forespørgsel fra spisedamerne, blev det besluttet at vi laver en tur til "Hos Anne-Marie" i Randers og derefter ud til Dannebrogspladsen i Ulstrup.

Da vi jo blev flere end der var plads til i bussen, blev der anmodet om at låne Sabro bussen som var ledig på dagen. Så d. 16/07-2024 blev besluttet, og alle glædede sig til at komme ud og opleve noget nyt.

Dagen oprandt, og stemningen var god. Da vi jo skulle afsted i 2 busser, var vi heldige at Preben Sørensen meldte sig som chauffør på den ene bus og undertegnede på den anden.

Egon Axelsen tilbød sig som hjælper og det samme gjorde Peter Øjenholdt.

Damerne blev kørt af små spændende veje til Randers, som Preben havde tilrettelagt.

Vel ankommet til "Hos Anne-Marie" blev vi budt velkommen og bordet var allerede dækket til os.

Alle fik noget godt at spise, og derefter gik turen videre.

Dannebrogspladsen var næste mål og dertil gik det af små veje som jeg kendte. Regnen udeblev desværre ikke, men alle tog det med højt humør. Kaffen og det bløde brød blev indtaget, og derefter gik turen hjemover.

Er sikker på at alle havde haft en god tur, så måske bliver det en tradition som vi kan gentage næste år?

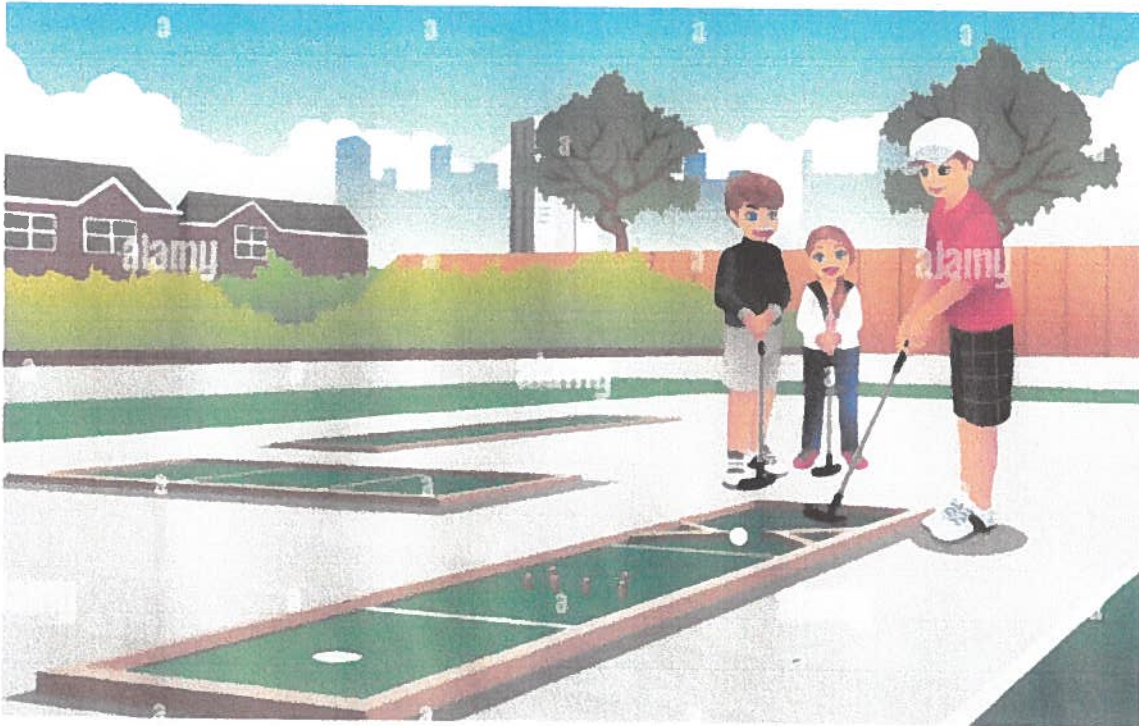
”Hos Anne-Marie ”



Dannebrogsplassen ved Gudenåen.



Minigolfbane



Er der stemning for en minigolfbane på Havkærs opryddede fliseterrasse?

Idéen er opstået efter henvendelses fra

Allan pedel til formand Hans fra Mandeklubben.

Det vil være meningen at alle interesserede brugere af Folkehuset Tilst vil kunne spille på de 6. planlagte baner efter "brugerregler" der vil blive lavet af idemagerne i samarbejde med centerrådet.

Finansiering undersøges i øjeblikket af idemagerne.

Vis du har interesse.

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

Vi henter dig gerne på din adresse:



**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

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 Havkær.



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

Arrangementer på Havkær.

Oktober – november- december 2024

Mandag den 7. oktober 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 16. oktober kl. 14.30 Gudstjeneste.

Der afholdes gudstjeneste i cafeen på Havkær.

Alle er velkommen.

Der er kaffe og kage efter Gudstjenesten.



Mandag den 4. november 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.



Fredag den 8. november kl. 13.00 Mortens And.

Cafeen serverer den traditionelle Mortens And menu.

And, ribbensteg, med hvide og brune kartofler, sauce

Og rødkål. Dessert, kaffe og småkager.

Charline og Bjerne underholder.

Pris kr. 140.-

Drikkevarer kan købes.

Billetsalg i cafeen fra 28. oktober.



Onsdag den 13. november kl. 14.30 Gudstjeneste.

Der afholdes gudstjeneste i cafeen på Havkær.

Alle er velkommen.

Der er kaffe og kage efter Gudstjenesten.



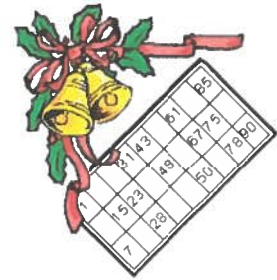
Mandag den 2. december kl. 13.30. Julebanko.

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 4. december kl. 13.00 julefrokost.

Cafeen holder den traditionelle julefrokost med alt hvad dertil hører.

Herefter ris a` lamande og mandelgaver.

Kaffe og brunkager.

Pris kr. 150.-

Drikkevarer kan købes.

Billetsalg i cafeen fra 22. november,



Onsdag den 11. december kl. 14.30 Gudstjeneste.

Der afholdes gudstjeneste i cafeen på Havkær.

Alle er velkommen.

Der er kaffe og kage efter Gudstjenesten.



Tirsdag den 24. december kl. 14.30 Julegudstjeneste.

Traditionen tro holder vi julegudstjeneste i cafeen, der afsluttes med kransekage og et glas portvin

Alle er velkommen.



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.



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.

Mandeklub busudflugt

Denne gang med sejltur

Af Erik Pors

Tidligt om morgenen torsdag den 12. september mødtes 38 tilmeldte medlemmer på sognegårdens parkeringsplads og afventede Alsbussens ankomst med chauffør Jørn.

Efter påstigning startede bussen præcis kl. 8:00 på årets udflugt mod Viborg, første stop var Tange sø for indtagelse af kaffe, rundstykker og en lille en.

Derefter fortsatte vi til Hjarbæk havn til en times "strække ben" pause og nød den skønne udsigt over Hjarbæk fjords stille vand, inden turen gik mod Viborg til sejltur på Nørre- og Sønder sø med turbåden Margrethe 1.

Guiden ombord fortalte under hele turen detaljeret om Viborgs historie fra middelalderen til i dag – et interessant og laangt foredrag.

Godt i land igen videre til Mønsted Kro hvor stegt flæsk og persillesovs ventede, med maverne fyldte, en dejlig køretur gennem Dollerup Bakker til is huset ved Nørre sø, hvor desserten var isvafler eller softice efter eget ønske, inden turen fortsatte hjemad mod Tilst.

En dejlig dag i godt vejr i gode venners lag, en stor tak til busudvalget for en vellykket tur.

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.

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

Fredagene 4. og 18. oktober samt 1. og 15. november kl. 9.30. Inden foredraget serveres kaffe/te og rundstykker. Pris pr. foredrag: 75,- kr.

Onsdagssamvær

Foredrag og/eller en berigende musikalsk oplevelse. Der er kaffe og brød/kage i pausen. Onsdagene 9. og 23. oktober, 6. og 20. november samt 4. december kl. 14.00. Pris: 35,- kr. pr. gang.

Mormormad – fællesspisning søndag kl. 12.00

13. oktober, 10. november og 15. december kl. 12.00. Pris: 60,- kr. Tilmelding til kirkekontoret beliggende i sognegården.

Sangaftener – kom og syng med!

Medbring selv brød til kaffepausen. Onsdag 16. oktober, 20. november og 18. december kl. 19.00. Pris: 5,- kr.

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

Foredrag eller udflugt. 4. og 25. oktober, 15. november samt 6. december kl. 18.00. Tilmelding: hoffmann.tilst@gmail.com

NADA-café hver tirsdag kl. 16.00-17.30

Øreakupunktur, som kan lindre og supplere den behandling, du ellers modtager. Det er gratis at deltage.

Wivex-koncert søndag 17. november kl. 14.00

Festlig musik fra de gode gamle dage. Med servering. Billetter á kr. 50,- kan købes på kirkekontoret beliggende i sognegården.

Julemarked med boder, lotteri og café

Fredag 29. november kl. 14.00-17.00 og lørdag 30. november kl. 10.00-15.00.

Kom gerne forbi og hent en folder om de mange aktiviteter og arrangementer i sognegården.

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 Andreasen	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
Havkær Nyt	Inga Hygum	2361 1066
Tirsdagsvenner	Inge-Lise Bentzen	2834 7284
Banko	Egon Axelsen	4150 1892
Slægtsforskning	Jens O Jørgensen	4060 6203
Petanq	Dieter Dellling	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

Ewald Krogsgade 11 D tlf. 7873 4628

Tlf. 08.30 – 0930 mandag-torsdag

Fredag 09.00 – 10.00

Læs i dette nummer.

- Nyt fra Centerrådet.
- Kommende aktiviteter.
- Spisevenner på bustur.
- Det sker i Sognegården.
- Bliv frivillig på Havkær.

