



Kultur- & Sundhedscenter

**Havkær**

CAFÉ HAVKÆR  
ÅBEN FOR ALLE

**Mosealleen 1-59**

# Havkær - Nyt

Nr. 4. Okt. - Nov. - Dec. 2022. 18. årgang.

## **Kultur- & Sundhedscenter Havkær**

**Mosealléen 1 - 3, 8381 Tilst**

**Tlf.: 8713 1600**

**Redaktionen:** Inga Hygum. Ansvarlig  
Egon Axelsen. Billeder.- trykker  
Søren Hygum. Korrektur  
Niels Andersen. Korrektur  
Erik Pors . Korrektur-Trykker.

**Hjemmeside:** [www.aarhus.dk/omraadevest](http://www.aarhus.dk/omraadevest)

Sidste indsendelse til næste blad er den **18.11.2022** 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](mailto: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**

# Indlæg fra Centerrådet

v/Søren Hygum

Efter en varm og lang sommer er vi vendt tilbage til normale temperaturer for årstiden, og dagene bliver kortere.

Hvorfor kommer det nu på banen, for sådan har det vel altid været når vi kommer ind i den mørke og kolde tid.

Danmark er kommet under pres i forhold til energiforsyningerne. Krigen i Ukraine begynder for alvor at påvirke os alle. De manglende forsyninger fra Rusland af gas og olie, samt de udtørrede floder bl.a. i Norge betyder, at vi den kommende vinter må skrue ned for varmen og huske at slukke for kontakterne. Og måske skal vi sikre os med et tæppe og en trøje. Det kan vi leve med.

Vi kan se, at der efterhånden kommer flere mennesker til vores arrangementer, og det glæder os naturligvis. Så Festudvalget og Centerrådet samarbejder om at finde på flere muligheder for arrangementer og underholdning, og samtidig finde økonomien til underholdningen.

**Der er kommet nye retningslinier for udlejning af lokaler, gældende fra den 1. september 2022:**

- Det er fremover **gratis** at låne lokaler for ældrebolig- og plejeboligbeboere og deres pårørende til særlige arrangementer som fødselsdage og begravelsesarrangementer.
- Der udlejes **ikke** lokaler til aktiviteter med kommercielle og forretningsmæssige formål eller private/lukkede arrangementer.



## Festugearrangement.



Onsdag den 31. august, afholdt vi festugearrangement på Havkær. Der mødte 60 veloplagte deltagere, som alle var indstillet på at vi skulle have en hyggelig eftermiddag.

Erik Pors bød velkommen, og orienterede kort om hvad der skulle ske.

Menuen bestod af en flot buffet, som alle gladelig gik i gang med, dertil var der i prisen 2 genstande til hver, og derefter kaffe med småkager.

Cottenfield stod for underholdningen og fællessang efter omdelte sanghæfter.

En hyggelig eftermiddag.



## 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.**

## 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

# Har du lyst til at spille **Petanque**?

v/Dieter Delling.

Så er chancen her!

## **Petanque er .....**

- en anderledes måde at mødes på i en venskabelig, spændende og fascinerende atmosfære
- sporten - hvor der ikke kræves den store investering for at komme i gang
- spillet - hvor grundreglerne er overskuelige - og kan læres hurtigt
- sporten, der kan spilles af begge køn, store og små, gamle og unge på lige vilkår

Renovering af Havkærs petanque-bane er afsluttet - den er spilleklar nu! Vi har alt udstyr, som naturligvis kan lånes!

Vi mødes hver Tirsdag kl. 10:30 i Havkærs café .



Larixvej 4  
8471 Sabro



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:

en 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 telefon: 21 99 69 57.

## Caféens åbningstider:

Mandag - torsdag kl. 9:00 - 14:00

Fredag kl. 9:00 - 13:00

Alle er velkomne.



# 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

**Smedien**



1871

## *Smedien's åbningstider*

Man - onsdag.....13 - 22

Torsdag.....12 - 22

Fredag.....12 - 24

Lørdag.....10 - 20

Søn & helligdage..... 10 - 20

- stedet man mødes...

# BUSSEN KØRER VIL DU MED

**Busture hver torsdag  
kl. 12.30-16.00**

**Vi kører en tur og  
ser hvor bussen vil hen**

**Tilmelding:**

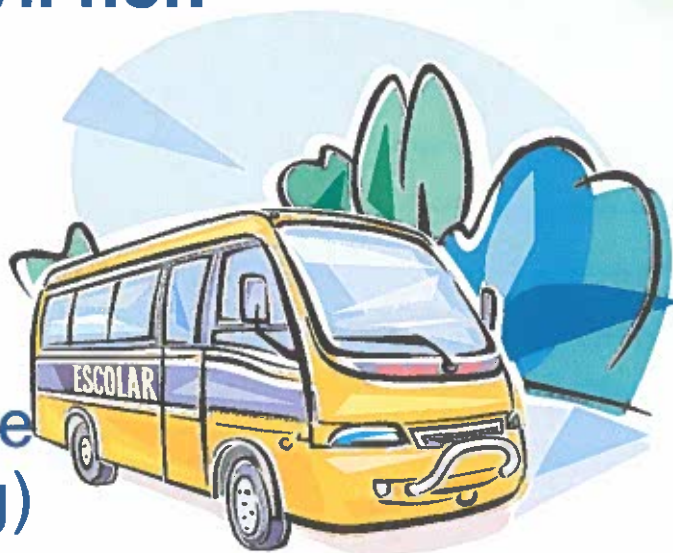
(Du skal selv tilmelde  
dig fra gang til gang)

Værtinde

Jane Vestergaard

Tlf. 41 85 94 36

mail: [jave@aarhus.dk](mailto:jave@aarhus.dk)



# 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](mailto:Pia@mobilfodterapi.dk)

Hjemmeside. Mobilfodterapi.dk

Tilskud.

Kommunen ved helbredstillæg.

Danmark til gruppe 1+2

# Arrangementer på Havkær.

Oktober - november – december 2022

## Mandag den 3. oktober 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 12. oktober kl. 17.00 Spiseaften/Jazzorkester.

Vi har fået tilbudt musikere fra Århus jazzorkester til at underholde os fra kl. 18.00 til kl. 19.00.

Vi håber rigtig mange har lyst til at komme.

Vi spiser fra kl. 17.00, orkestret spiller fra kl. 18.00.

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 7. november 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 10. november kl. 13.00 Mortens And.

Cafeen serverer den traditionelle Mortens And Menu.

And, ribbensteg, hvide og brune kartofler, rødkål.

Dessert, kaffe og småkager. Pris kr. 140.-



**Der bliver underholdning med Bjerne og Charlene.**

Drikkevarer kan købes.

Billetsalg i cafeen fra 1. november.

### **Mandag den 5. december kl. 13.30. Julebanko.**

Salg af plader fra 12.45

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

Kaffe og brød kr. 25.-

Banko afvikles af frivillige.



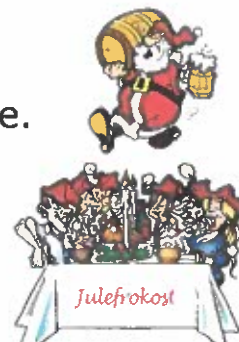
### **Onsdag den 7. december kl. 13.00. Julefrokost.**

Cafeen holder den traditionelle julefrokost, med alt hvad dertil hører. Herefter Ris a`lamande og mandelgave. Carsten Holm sørger for underholdningen.

Kom til en hyggelig eftermiddag, med god stemning.

Pris kr. 140.- Drikkevarer kan købes.

Billetsalg i cafeen fra 28. november.



### **Tirsdag den 13 december Luciaoptog.**

Tirsdag den 13 december kl. 10,00, vil der være Luciaoptog, fra Tilst skole.

Luciaoptoget starter i cafeen, og går gennem plejehjemmets 4 huse, og afsluttes i cafeen.

### **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 brød kr. 25.-

Banko afvikles af frivillige.



### **Torsdag den 18. januar. Kl. 15.00 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



## 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

### Tilst Apotek.

Åbningstider: Mandag – fredag kl. 09.00-19.00

Lørdag kl. 09.00 - 15.00

Søndag kl. 10.00 – 14.00

Tilst Apotek tlf. 8624 2295

City Vest Apotek

(ved medicin leveret med bud) tlf. 8625 1533.



*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](mailto:eaxelsen44@gmail.com)**

# 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](mailto: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](mailto: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**

# Årets gang i Mandeklubben

## Næsten uden Corona

Af Erik Pors

Så er vi nået til oktober kvartal og året er så småt ved at rinde ud. Det giver anledning til at reflektere over begivenhederne i det forløbne år.

Vi har i "Kasketkarl" været så heldige at blive tilgodeset af forskellige sponsorer, som beredvilligt har skænket os ikke ubetydelige donationer.

Det har betydet, at vi har kunnet gennemføre en lang række aktiviteter og arrangementer til en ganske overkommelig egenbetaling for medlemmerne, trods det har der været skuffende deltagelse til flere arrangementer.

Vi har søgt og fået bevillinger fra en bred vifte af sponsorer, så en stor tak til Sport & Fritid næsten pr. kulance, Bymændene i Tilst et rigtig flot beløb, Auras lokalværdipulje til understøttelse af vores generelle indsats og også §18 kvikpulje tilgodeså os med beløb til "hyggespisningsarrangement" og "kulturoplevelse".

Fredag den 26. august lykkedes det således efter en flerårig Coronapause endelig at gennemføre Mandeklubbens årlige "sommer/fødselsdagsfest". 44 feststemte og -klædte medlemmer inkl. damer indtog med stor appetit Tina og Helles luksusbuffét efterfulgt af kaffebord alt sammen understøttet af levende musik og sang, aftenen sluttede og folk luskede hjem. En dejlig aften med højt humør.



Torsdag den 15. september stimlede en busfuld morgenfriske Mandeklubmedlemmer sammen på Sognegårdens parkeringsplads og afventede bussens ankomst. Forventningsfulde og med højt humør besteg man bussen og årets udflugtstur påbegyndtes. Vi drog mod vest, stille og roligt, holdt en pause for at indtage bussens medbragte rundstykker med ost og kaffe dertil en "ganerenser".

Velankommen til Stauning Whisky blev vi modtaget af en usædvanlig glad og velinformerende guide, der på utrolig vis magtede at fastholde de besøgendes fulde opmærksomhed under hele rundvisningen. Hun berettede i detaljer om virksomhedens opståen, historie og produktionsgang. Rundvisningen startede og sluttede med smagsprøver af deres fortrinlige whiskyer.




Det blev rigtigt festligt, og tiden var så fremskreden at klokken nærmede sig spisetid. På restaurant Stauning Havn blev et formidabelt stjerneskrud indtaget. Snakken gik ved de fint dækkede borde, og det gjorde tiden også. Pludselig opdagede vi, at vi havde travlt, nu skulle vi have været ved Stauning flymuseum, afsted med bussen.



Flymuseet var overraskende stort i forhold til vores forventning. Det var rigtigt interessant at iagttage de forskellige gamle flymodeller, men der var sandelig også flere moderne fly og en del spændende kampfly.

Efter en indtryksfuld dag vendte vi kareten og kørte mod Tilst kun afbrudt af en "strække ben" pause. Alle steg trætte og tilfredse af bussen efter en begivenhedsrig dag og traskede hjem.

En sådan tur kunne ikke lade gøre til den pris uden donationer, så igen en stor tak til vores gavmilde sponsorer.



**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](http://louisnielsen.dk)



## 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.

# 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	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
Gåturvenner	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	I cafeen torsdag
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](http://www.borger.dk/boligstoette)

[www.borger.dk/folkepension](http://www.borger.dk/folkepension)

[www.borger.dk/foertidspension](http://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.

## Læs i dette nummer.

- Nyt fra centerrådet.
- Kommende aktiviteter.
- Hjælp til PC og Ipad.
- Festugearrangement.
- Har du lyst til at spille Petanque.
- Senior Tours.
- Årets gang i Mandeklubben.
- Bliv frivillig på Havkær.