



Kultur- & Sundhedscenter

**Havkær**

**CAFÉ HAVKÆR  
ÅBEN FOR ALLE**

**Mosealleen 1-59**

# Havkær - Nyt

Nr. 3. Juli. - Aug. - Sept.

2021. 17. årgang.

## **Kultur- & Sundhedscenter Havkær**

**Mosealléen 1 - 3, 8381 Tilst**

**Tlf.: 8713 1600**

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

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

Sidste indsendelse til næste blad er den **10. 09. 2021** på mail:  
[is.hygum13@gmail.com](mailto:is.hygum13@gmail.com) - mærket "Indlæg til Havkær-Nyt".

### **Centerråd.**

Søren Hygum. Formand. mail: [centerraadhavkaer@Gmail.com](mailto:centerraadhavkaer@Gmail.com)

**Værtinde Jane Vestergård:** tlf.: **4185 9436**

Træffes mandag, torsdag og fredag kl. 08.00-15.00

**Reservation af lokaler, Helle Vestergaard.** tlf. **2080 7421**

Mail. [Omraade-vest@mso.aarhus.dk](mailto:Omraade-vest@mso.aarhus.dk)

### **Frivilligkonsulent.**

Ulla Bording. [Jbul@aarhus.dk](mailto:Jbul@aarhus.dk) tlf. **4188 4143**

### **Forebyggelseskonsulent:**

Ida M. Hovgaard tlf.: **2199 6941**

**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**

# Nytårskur og årsmøde 2020/21

v/Dieter Delling.

Langt om længe lykkedes det at gennemføre Nytårskur og Årsmøde, som ikke har kunnet udføres på grund af Corona!

Mødet startede med en meget forsinket Nytårskur, lidt mærkeligt her næsten ved midsommer, men sådan er det nu i disse pandemi-tider .

Henning Stærk bød velkommen, og vi fandt ud af, at boblevand og kransekager smager godt også om sommeren!

Efter at have skålet det "nye" år ind, startede vi så med Årsmødet.

Henning Stærk fortalte lidt om året der gik: det var jo mest kendetegnet af alle de aflysninger vi måtte igennem på grund af Corona.

Også alle andre aktiviteter på Havkær blev ramt af restriktionerne, men Havkær var heldig, og oplevede ikke et større udbrud af Covid-19, hverken på plejehjem eller lokalcenter/ældreboliger.

Men der skete også noget godt. Lokalcentrets offentligt tilgængelige arealer er blevet renoveret. Der er malet, lagt nyt gulv, vi har fået ombetrukket en del af vores gamle stole, der kommer snart flere helt nye stole og en del nye borde. Indgangen og Caféen fremstår nu lyst og indbydende – selv om der pt. mangler gardiner og den sidste finish hist og her.

Årets frivillige, Inga Hygum og Erik Pors blev hyldet og fik en lille anerkendelse for deres store indsats. Alle må gerne komme med nye indstillinger til årets frivillig 2021.

Henning stærk meddelte, at han og Gitte trækker sig fra Centerrådet og opfordrede til, at nogle af de tilstedeværende meldte sig.

Havkær som mødested for Tilst og omegn, kan kun fortsætte, hvis der er et Centerråd.

Ulla, vores frivilligkonsulent, supplerede denne beretning og informerede om den organisationsændring, som kommunen har gennemført på vores område. Vi håber, at den nye struktur medfører hurtigere beslutninger, enkelt, effektivt og direkte må være stikordene!

Dieter takkede Henning og Gitte for deres indsats og overrakte en lille anerkendelse. Der blev valgt 3 nye medlemmer til Centerrådet. Søren Hygum, Erik Pors, og Johnny Sørensen, Dieter Delling fortsætter i Centerrådet.

# Nyt fra redaktionsudvalget.

v/ Inga Hygum

Så kom dagen, hvor vi ikke mere behøver at gå med mundbind, selv om vi nok vil fortsætte med det enkelte steder.

Der er lukket delvis op, dog ikke helt så meget på Havkær som vi kunne ønske. Der er stadig restriktioner som gør, at vi ikke kan gøre som vi plejer.

Område Vest er blevet lagt sammen med område Nord, hvilket har givet en del omroinger i ledelsen, så der er en del forvirring om, hvem vi skal henvende os til.

Vi kan stadig ikke bruge stue 1 og 2, hvilket er et meget stort minus for os, først sidst på året forventes Dagcentret at flytte ud, så før det sker er der mange ting vi ikke kan gøre.

Personalet bruger stadig halvdelen af cafeen til frokoststue, så her er også et problem i dagtimerne.

Vi må se at få det bedst mulige ud af de lokaliteter vi har.

Som det fremgår af aktiviteterne er det meget begrænset de næste 3 måneder, vi håber, når vi kommer frem til oktober at det bliver bedre.

## Havkær Centerråd. 2021.

Centerrådet har konstitueret sig:

Søren Hygum.	Formand
Erik Pors.	Næstformand.
Dieter Delling.	Kasserer.
Johnny Sørensen.	Sekretær.

# Banko.

v/Inga Hygum

Der har været mange efterspørgsler efter Banko, og vi ønsker rigtig meget at det kan genoptages.

Der er blot det problem, at vi mangler frivillige til et nyt Bankohold. Den tidligere gruppe, der har gjort et kæmpe arbejde gennem mange år, ønsker ikke at fortsætte.

Det pæne overskud der har været gennem årene, er blevet brugt til glæde for borgerne og for cafeen på Havkær.

Vi søger derfor nogle frivillige, helst 3-4 stykker der kunne tænke sig at føre Banko videre, de vil blive instrueret og hjulpet i gang, så der er ikke noget at være bekymret for, det vil være rigtig dejligt hvis nogen har lyst, det vil blive til glæde for alle banko vennerne.

En stor tak til bankoholdet for det store arbejde de har gjort gennem 10 år.

## 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

## Frivilligfest på Havkær.

v/Inga Hygum.

Fredag den 11. juni blev der afholdt den årlige fest for de frivillige på Havkær. Der bliver hvert år afsat et beløb til at afholde denne fest, som en beskedent tak for det store arbejde de frivillige udfører. Det gælder Cafepersonale, Data, Fitness, Syning, Krolf, Festudvalg samt de øvrige aktiviteter der foregår på Havkær. De frivillige er tovholdere for aktiviteterne.

I år var det lidt anderledes, på grund af coronaen. Der blev serveret lækre platter i stedet for tag selv bord.

Underholdningen blev leveret af Karsten Holm der sang og fortalte blandt andet om Kim Larsen.



En hyggelig eftermiddag, med meget snak, god mad. Alle syntes det var dejligt at vi igen kunne mødes. Forhåbentlig bliver alt snart normalt.







# Årets frivillig 2021

v/Centerrådet



Centerrådet har besluttet, at vi hvert år vil kåre årets frivillig. Det skal være en person eller par, som yder en ekstraordinær stor, frivillig indsats til glæde og gavn for brugerne af Kultur- & Sundhedscenter Havkær.

Alle brugere af Havkær kan indstille den/de personer, de gerne vil kåre som årets frivillig – også i år!!

Normalt vil der komme opslag op i november måned omkring afviklingen, og ved det følgende årsmøde vil vi fejre årets frivillig .

Der er mange frivillige på Havkær der gør en stor indsats, fx i Caféen, som frivillige chauffører, fitness instruktører, spisevenner, i datastuen samt ved diverse arrangementer.

## **Men: 2020 var jo et meget specielt år!**

Årets frivillige blev godt nok udvalgt af Centerrådet – men der har i lang tid ikke været mulighed for at fejre dem som de har fortjent det!

Vi valgte Inga Hygum og Erik Pors for deres store engagement på Havkær, fx i festudvalg, i chaufførgruppen og ved mange andre lejligheder. Kan man forestille sig Havkær uden de to ?



Harboer



Vi kan fra august 2021 tilbyde følgende kurser

Lektioner

Begynder kursus	5
Windows 10:/ Billedbehandling	5
Tekstbehandling / Regneark	6
Oprydning.	3
(Sikkerhed på pc., stifinder og mapper )	
Slægtsforskning	løbende
iPad begyndere	5
iPad lettere øvede	5

**Tilmelding: Til værtinden (receptionen)**

**eller på mail til Egon Axelsen**

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



---

## *Har du brug for hjælp til din iPad eller PC*

---



### **Få gratis rådgivning på Lokalcenter Havkær med start fra juli 2021**

**Er du pensionist eller på efterløn og har brug for hjælp til brug af iPad eller PC,**

**Fra juli 2021 holder vi åbent den anden onsdag i måneden fra kl. 13 til 14.30 på lokalcenter Havkær i Datastuen. Uanset, om du er begynder eller øvet, kan du få hjælp.**

**Der er ikke egentlig undervisning, ”hvis det er det du søger, så tilbyder lokalcenteret forskellige it-kurser, du kan tilmelde dig på” men den anden onsdag i måneden om eftermiddagen, er det primært vejledning i at bruge computer.**

**Du kan komme forbi i åbningstiden og få råd og vejledning om det, du har brug for. Her tilbyder frivillige hjælp til lige det, der giver problemer.**

**Det er gratis at få hjælp og kræver ikke noget medlemskab. Medbring bare din iPad, bærbare PC, eller du kan også benytte stedets stationære PC'er. Der er gratis trådløst og kablet Internet.**

**Ordningen løber frem til og med november 2021 hvor vi vil evaluere om den skal fortsætte.**

## Udlån og leje af lokaler på Havkær.

Foreninger med godkendte vedtægter, organisationer og andre som arbejder for lokalområdet borgere kan låne lokaler.

Borgere og foreninger der låner lokaler i tidsrummet 08.00 – 17.00 i hverdage, skal købe forplejning i cafeen.

Borgere der bor i ældreboliger samt på plejehjemmet, samt borgere i lokalområdet kan **leje** lokaler til arrangementer og private fester.

Lån og leje af lokalerne foregår ved henvendelse til Helle Vestergaard på tlf. 2080 7421  
samt mail [omraade-vest@mso.aarhus.dk](mailto:omraade-vest@mso.aarhus.dk)

Ved lån og leje gives der adgang til køleskab, kaffemaskine og opvask. Køkkenet **må ikke benyttes.**

Nøgle hentes hos værtinden.

Pris på leje af cafeen kr. 1.200.- Stue 1 og 2 koster kr. 650.-  
Samlet for cafeen og stue 1 og 2. kr. 2.500.-

Der udfærdiges en kontrakt, hvor det fremgår hvordan betaling finder sted.

# 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.

# Arrangementer på Havkær.

**Mandag den 30. august. Kl. 12.00.**

**Festugearrangement, med underholdning.**

Der serveres en luksus platte, kaffe og småkager.

Drikkevarer kan købes.

Pris kr. 150.- Billetsalg fra 1. august i cafeen.

**Onsdag den 22. september kl. 17.00. Spiseaften.**

Alle er velkommen. Menu slås op en uge før.

Pris kr. 50.- der kan købes drikkevarer.

## En sund bank



LOKAL OG SYNLIG

Tilst Skolevej 31  
8381 Tilst • 8630 3670



**DJURSLANDS BANK**

- vi bygger på lokale værdier



Bliv



i cafeen.

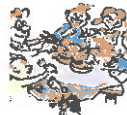


Cafeen på Havkær søger frivillige, der vil bruge nogle timer om ugen i cafeen. Vi er en stab på 10 frivillige, men mangler frivillige til afløsning og faste dage,



Cafeen har åben fra kl. 09.00 – 14.00, fredag til kl. 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. 11.30 – 14.00. 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 Seniorfitness**

**Træningstider – hvor der kun må trænes 1 gang om ugen:**

Mandag – fredag fra kl. 14:00 – 17:00

Lørdag fra kl. 07:00 – 13:00

**Søndag må der ikke trænes.**

---

**Øvrige tider:**

Mandag – fredag fra kl. 17:00 – 22:00

Lørdag fra kl. 13.00 – 22.00

**Er til fri afbenyttelse til flere træningstider - husk at skrive jer på ugetavlen inden i starter træningen.**

---

Der må max være 7 selvtrænere i lokalet.

Alle skal spritte hænder inden træning.

Maskinerne skal efter brug afvaskes i sæbevand, da sprit ødelægger maskinerne.

**Alle skal medbringe coronapas, der vil hver dag være stikprøvekontrol.**

**Restriktionerne skal overholdes, så vi kan selvtræne uden der opstår problemer.**

Med venlig hilsen

Bestyrelsen.



# Krolfspillere på græs

## "De frosne fingre"

Af Erik Pors

Knap var blækket tørt på offentliggørelsen af Mette Frederiksen budskab om åbningen af udendørs idræt for op til 25 personer, før end de mest "hardcourt" krolfspillere stimlede sammen for at klargøre den frostknoldede bane.

Flere kom til, de mindede om en flok vårkåde køer sluppet løs på græs. Vinterens indestængte vittigheder, den ene dårligere end den anden, føg gennem den klare skarpe forårsluft.

Inden længe afløstes kådheden af eder og forbandelser over spilpræstationerne på den frosthårde bane, kuglerne trillede i de mærkeligste retninger. Den lavtstående sols skinnen i øjnene blev brugt som undskyldning for den manglende præcision.

Men dejligt igen at mødes med gutterne og hygge sig med spillet og konstatere, at det gode humør stadig er intakt.

Nu venter vi med længsel på yderligere genåbning, og at alle bliver vaccineret, så vi rigtigt kan nyde både forår og sommer.



## 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.



Rejseforeningen

**Senior Tours**

[www.Seniortours.dk](http://www.Seniortours.dk)

[seniortourstilst@gmail.com](mailto:seniortourstilst@gmail.com)

Kontakt: Annelise Jensen  
Tlf. 25 13 85 01



# 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](http://louisnielsen.dk)

# 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

## **Sangaftener i Sognegården**

Vi fortsætter Kasted Sogns traditionsrige sangaftener i Sognegården under ledelse af organist Marianne Nørholm Villadsen. Medbring selv brød til kaffen. Der er Sangaften den 15. sep., 20. okt., 17. nov. og 15. dec. kl. 19.00

NB! Der tages forbehold for eventuelle gældende Coronaregler.

## **Onsdagssamvær i Sognegården**

Onsdagssamvær starter op igen den 1. sep. Og fortsætter herefter hver anden uge (ulige uger) fra kl. 14.00 – 16.00.

Onsdagssamværet henvender sig til alle ældre, enlige og pensionister. Kaffen koster kr. 25,-. Nærmere oplysninger vedr. program kan fås på Kirkekontoret, Tlf.: 8624 1881

Der er Onsdagssamvær den 01. - 15. og 29. sep., 13. og 27. okt., 10. og 24. nov., 8. dec.

## **Åben Sognegård hver mandag fra 14 – 16.30.**

Har man lyst til håndarbejde under en eller anden form eller bare gerne vil møde nogen at hygge sig med. Der er kaffe og brød. Alle er velkomne og det er gratis. Den første mandag i måneden vil der være salg af håndarbejder deltagerne har lavet.

## **Sensommerudflugt onsdag den 25 august**

Turen går denne gang til Nr. Uttrup i Vendsyssel, hvor vi skal se på en nyere kirke, der blev indviet i 1977. Kirken der er tegnet af arkitektparret Inger og Johannes Exner er bygget sammen med en sognegård som ved mange nyere kirker.

Efter rindvisning og fortælling skal vi spise frokost et spændende sted med rigtig god mad.

Turen koster 100,- kr. og billetter kan købes på kirkekontoret senest fredag den 20 august

## **Koncert med Lene Siel den 25. okt. Kl. 19.00 i Kasted kirke**

Billetter af kr. 150 kan købes på kirkekontoret efter først til mølle princippet.





## GENBRUGSBUTIKKEN



TILST - KASTED SOGNE

KIRKENS KORSHÆR

*Se vores store udvalg i*

**Møbler - Tøj - Bøger - Glas - m.m.**

**Vi modtager gerne pænt brugt tøj og pæne brugte møbler**

Græsvangen 8 - Tilst. Tlf. 8624 1711

Mandag - fredag kl. 11-17 lørdag kl. 11-14

**Vi støtter det sociale arbejde i lokalområdet**

**Smedien**



### *Smedien's åbningstider*

Man - onsdag.....13 - 22

Torsdag.....12 - 22

Fredag.....12 - 24

Lørdag.....10 - 20

Søn & helligdage..... 10 - 20

*- stedet man mødes...*

## 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
Banko		
Yoga	Miles Ratledge	5389 0032
IPad kurser		
Bridge	Erik Christiansen	8624 1617
Busgruppen	Jane Vestergaard	4185 9436
Gigtgruppen	Lene Jensen	8697 4301
Gudstjenester	Jytte Withen	4034 2574
Afspændingsgym.	Anne Marie Hjorth	6077 1446
Tirsdagsvenner	Klaus Bjørn.	4056 2413
Håndarbejde	Ellen Jensen	8624 4377
Senior Fitness	Evald Vesterbæk	2067 2905
Krolf	Hans Thomassen	2062 3313
Mandeklubben	Hans Thomassen	2062 3313
PC Undervisning	Jan Mikkelsen	5193 0377
Pilates	Tine Christensen	2194 5660
Senior Tours	Annelise Jensen	2513 8501
Skak	Laus Jepsen	4086 5770
Slægtsforskning	Jens Brask Jensen	4052 3324
Stavgang	Ingerlise Kejser	2013 0696
Stolegymnastik	Anne Marie Hjorth	6077 1446
Stoleyoga	Dorthe Eiler	2883 6618
Havkær Nyt	Inga Hygum	2361 1066

# **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**

Lisbeth Høilund-Carlsen træffes kl. 08.00-09.00 på

Tlf.nr.: 87 13 34 57 alle hverdage.

Personlig træffetid 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.

Nyt fra redaktionsudvalget.

Kommende aktiviteter.

Frivilligfest på Havkær.

Hjælp til PC og Ipad.

Bliv frivillig i cafeen.

Træningstider for Senior Fitness.

