

AKTIVITETER I TILST

A group of children are playing basketball in a large indoor gymnasium with wooden floors and brick walls. In the foreground, a girl in a blue shirt and black shorts is in a low starting position, ready to jump. Other children in various colored shirts (green, yellow, blue, pink) are scattered across the court, some in motion. In the background, there is a basketball hoop on the left and a handball goal on the right. A yellow callout box is overlaid on the bottom left of the image.

**Kom og deltag i
fællesskaberne**

**TILST
FRITIDSKLUB
SVÆVEFLY
MUSIK
BABYSALMESANG
BYFEST
LEKTIEHJÆLP
KVINDEFÆLLESSKABER
SPEJDER
SPORT
FRIVILLIGHED**

VELKOMMEN

Leder du efter en fritidsaktivitet eller et lokalt fællesskab, som du kan være en del af i Tilst?

Så tag et kig i dette katalog!

Her får du et overblik over de foreninger og aktiviteter i Tilst, du eller dit barn kan deltage i. Der er masser af muligheder for at blive en del af et fællesskab – uanset om det er med en bold, en ketcher, i vandet, i naturen eller med et musikinstrument.

Det foregår i nærområdet, og der er aktiviteter og fællesskaber for både børn, unge, familier, voksne og seniorer. Du kan også læse mere om, hvordan du kan bidrage til og være en del af frivilligheden i Tilst, som støtter op om sport og kultur i området.

INDHOLDSFORTEGNELSE

IDRÆT	s. 04
SENIORIDRÆT	s. 14
BIBLIOTEK, BYDELSHUS OG FOLKEHUS	s. 16
LOKALE FÆLLESSKABER, AKTIVITETER OG NETVÆRK	s. 20
FRITIDSKLUB, UNGE FÆLLESSKABER OG LEGEPLADS	s. 28
KIRKER	s. 32
MUSIK OG KREA	s. 34
SPEJDERE OG FRILUFTSLIV	s. 36
FRIVILLIGHED	s. 38
FRITIDS- OG HVERDAGSVEJLEDNING OG STØTTE	s. 41



Lokation



Målgruppe



E-mail



Telefonnummer



Hjemmeside



Sociale medier



Kig efter denne, når du skal finde oplysninger om de forskellige aktiviteter.



Kig efter denne, hvis du vil vide hvilke aktiviteter du kan bruge dit fritidspas til. Læs mere om fritidspas på s. 42

IDRÆT

Aarhus Svævefly

Aarhus Svævefly er for alle, der gerne vil flyve svævefly og være en del af Danmarks hyggeligste svæveflyklub. Det er en holdsport, hvor vi tager ansvar for hinanden og bidrager hver især, hvor vi kan til vedligehold, drift instruktion og udlandsture mv.

Vi tilbyder uddannelse af piloter til svævefly og afholder teoriundervisning i løbet af vinteren. Det er et håndslag, der læres under kyndig instruktion fra klubbens erfarne instruktører, der alle er certificerede af Dansk Svævefly union.

Kom forbi og smag på vores dejlige sport.

Book en prøvetur eller kom forbi til introaften.



TST Badminton

Kom og spil med os!

TST Badminton tilbyder badminton for alle – børn, unge og voksne – uanset niveau.

Vores ungdomsafdeling kombinerer sjov, leg og teknik med træning for børn og unge mellem 7 og 17 år. Der er ugentlig træning, men der er også masser af ekstra aktiviteter som turneringer, interne og eksterne stævner, juleturneringer og klubmesterskaber, så der er altid noget spændende at deltage i.

Ung motion er for 15-25-årige, der vil spille badminton socialt og sjovt uden store turneringskrav. Her kombineres hygge og bevægelse, så alle kan være med og have det sjovt på banen. Der er plads til både nybegyndere og øvede.

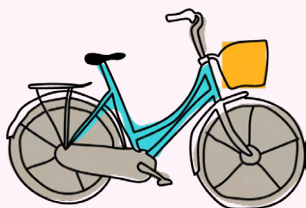
Vores motionsafdeling har hold fra nybegyndere til erfarne spillere og dækker alle alderstrin mellem ca. 25 og 95 år. Der spilles både formiddage og aftener. Uanset alder eller erfaring er der plads til dig – kom og prøv!



Aarhus Pistolklub

Pistolskydning er en nichesport for den seriøse udøver, ung som gammel. Skytterne starter gerne med luftpistol, senere kaliber .22 og erfarne skytter kan skyde grovkaliber i pistol og revolver. Træningen har fokus på sikkerhed og koncentration. Klubben har indendørs 15m baner og udendørs 25m baner.

OBS: Kræver ren straffeattest og vurdering af politiet ved medlemskab.



TST Cykling

Har du en god cykel, lyst til at cykle med andre og få noget god motion samtidig, så kom og bliv en del af TST cykling. Vi har fokus på hyggelige ture, hvor alle (også nybegyndere) kan være med. Der køres i grupper med minimum to forskellige hastigheder. I løbet af vinteren arrangeres der også watt-test, fællesspisning og klubture. Vi hjælper også til forskellige idrætsarrangementer i Aarhus som DHL, Aarhus City Halvmaraton mv.

Vi kører som udgangspunkt hver tirsdag kl. 17.30 og søndage kl. 9 fra TST Aktiv Center.



City Smile Rollers

Smile City Rollers er en roller derby klub, hvor vi vægter diversitet og mangfoldighed – ALLE over 18 er velkommen. Vi træner alle sammen uanset fx køn og størrelse, dog bliver der taget højde for niveau.

Roller Derby er en kontaktsport, der bliver spillet på rulleskøjter. To hold spiller imod hinanden på en ovalbane og scorer point ved at én af deres skatere (jammeren) overhaler det andet holds skatere (blockere). Det er en sport der både kræver fysiske evner og taktisk forståelse – men det kræver ingen færdigheder at begynde, så længe du har lysten til at lære!

De fleste af vores medlemmer er startet uden nogen form for rulleskøjte-erfaring, og flere af dem kan i dag prale af at have spillet på landsholdet. Hvis du er interesseret i at prøve kræfter med roller derby, har vi rulleskøjter og beskyttelsesudstyr, du kan låne samt kompetente trænere til at vise dig alle de basale rulle-tricks og introducere dig til roller derbyreglerne.

Vi byder alle velkomne uanset køn, seksualitet, etnicitet, sportsligt niveau m.m.



Skjoldhøjvej 11,
8381 Tilst



Voksne fra 18 år, alle køn



smilecityrollers@gmail.com



[@smilecityrollers](https://www.instagram.com/smilecityrollers)



facebook.com/smilecityrollers/



Disc Golf Klubben Opdrift

Disc golf er leg, spil, konkurrence, motion og friluftsliv på samme tid. Navigér discen (frisbeen) rundt om naturens forhindringer fra tee til kurv med færrest mulige kast. Med lidt øvelse kan discen flyve i de mest overraskende baner og man kan slippe kreativiteten løs.

DGK Opdrift har træning og uformelle turneringer hver uge for spillere på alle niveauer og i alle aldre. Som medlem af Opdrift kan du nyde godt af medlemsfordelene og være en del af et inkluderende, positivt fællesskab. Alle er velkomne.



TST Fodbold

Vil du gerne spille bold, være en del af et hold og have det sjovt? Her kan du både dribble dig forbi forsvaret, sparke bolden i kassen og grine med holdkammeraterne – på og uden for banen. Vi træner, spiller kampe og oplever fællesskabet sammen. Har du ikke lyst til at være med?



Floorball

I Århus Floorball Klub er der plads til alle – uanset alder og niveau. Her lærer du at dribble, aflevere og sende skudafsted mod målet, samtidig med at du bliver en del af et stærkt fællesskab. Hos os er fællesskabet og sammenholdet vigtigt. Det er afgørende at medlemmerne kender hinanden på kryds og tværs, og vi prioriterer sociale arrangementer. Derudover er det ønsket at tilbyde floorball på forskellige niveauer, så vi kan opfylde alle medlemmers ambitioner uanset, om man ønsker at spille et par gange om ugen eller være med på højt niveau.

Vi træner, spiller kampe og har det sjovt både på og uden for banen.



Aktiv Center
Tilst Skolevej 13a, 8381 Tilst.



Børn, unge og voksne



formand@aarhusfloorball.dk



www.aarhusfloorball.dk





TST Gymnastik

Spring, dans og leg - gymnastik er for alle, der elsker at bevæge sig. Uanset om du vil lave seje spring, styrke kroppen eller bare have det sjovt med vennerne, er der plads til dig. Vi træner, griner og udfordrer hinanden.



 Aktiv Center
Tilst Skolevej 13a, 8381 Tilst.

 Børn og voksne

 gym.bestyrelse@tst-tilst.dk

 tstgymnastik.dk



TST Håndbold

Håndbold er både teamwork og masser af sjov! Her lærer du at dribble, aflevere og skyde på mål - samtidig med at du bliver en del af et stærkt fællesskab. Vi træner, spiller kampe og har det sjovt både på og uden for banen. Vi har fokus på spillernes individuelle udvikling, men vi er bestemt også en klub, hvor vi vægter det sociale sammenhold utroligt højt.

 Aktiv Center
Tilst Skolevej 13a, 8381 Tilst.

 Børn, unge og voksne

 haand.formand@tst-tilst.dk

 tst-tilst.dk/haandbold





Aktiv Center
Tilst Skolevej 13a, 8381 Tilst.



Børn fra 9 år, unge og voksne



kar.best1@tst-tilst.dk



tstkarateskole.dk



TST Karate

I TST Karate træner du både krop og sind. Gennem slag, spark og bevægelse lærer du disciplin, kropskontrol og selvforsvar – alt sammen i et stærkt fællesskab!

Alle kan være med, uanset erfaring.



TST Løberne

Tilst Løberne er en social løbeklub med omkring 80 medlemmer i alle aldre. Hos os handler det først og fremmest om fællesskab og løbeglæde.

Vi løber typisk 8-15 km hver tirsdag og torsdag – og ofte længere ture om søndagen. Der er altid forskellige tempo- og distancegrupper, så både de hurtige og de rolige får en god tur. Vi har løbere i 20'erne og helt op over 70 år – og det fungerer fantastisk.

Nogle løber for hyggen, andre jagter personlige rekorder. Har du et konkret mål til halv- eller helmarathon, hjælper vi gerne med tempo, struktur og sparring. Men det vigtigste er stadig, at det er sjovt at snøre skoene.

Flere år har vi arrangeret fælles udlandsture til større løb, hvor vi altid vælger events med både halv- og helmarathon, så flest muligt kan være med.

Hos Tilst Løberne er der plads til alle – uanset tempo, alder og ambition.



Tilst Skolevej 13A, 8381 Tilst
(mødes foran døren til højre
for cafeen)



ALLE - uanset form, blot man
har lyst til at løbe/lære at løbe



20 87 04 44



tst-tilst.dk/loeb



morten@pannen.dk



TST Svømning

I vores svømmeafdeling har vi plads til alle – uanset alder og niveau. Vi lærer børn at føle sig trygge i vandet og udvikle stærke svømmefærdigheder.

- For de ambitiøse har vi talent- og konkurrencehold.
- Teens-hold for unge, der vil hygge og svømme med vennerne.
- Forældre-barn hold med fokus på nærvær og tryghed i vandet.
- Seniorhold med fællesskab og bevægelse.
- Begynder- og vandskrækhold for voksne.
- Motions Master hold for dig, der vil svømme baner fast hver uge.
- Aqua fitness med instruktør – effektiv træning på en sjov måde.
- Specialhold for børn med handicap.
- Offentlig svømning for alle, der bare vil en tur i vandet.



Taekwondo Klub Do Tilst

Vi er en klub med plads til alle, som rummer de små og de voksne, såvel som nye og erfarne indenfor sporten. Klubben har en bred erfaring både som udøvere, trænere og som deltagere på teknik- og opvisningslandshold.



TST Tennis

Tennis er sjovt, udfordrende og for alle, der vil slå til bolden!

Her lærer du at serve, lave præcise slag og spille både single og double. Uanset om du vil træne teknik eller bare have det sjovt, er der plads til dig.

Vi spiller, lærer og nyder fællesskabet på og uden for banen.



 Aktiv Center,
Tilst Skolevej 13a, 8381 Tilst

 fra 2. klasse til og med 7. klasse

 ungfredag@tst-tilst.dk

 tst.tilst.dk

 Ung Fredag, tst,
Tilst Skolevej 13a i Tilst



Ung Fredag

Idræt, fællesskab og sjove oplevelser – det får dit barn i tst!

Her kan alle være med, bevæge sig og have det sjovt på tværs af mange idrætsgrene. Er dit barn i tvivl om, hvad der passer bedst? Så kom forbi til Ung Fredag, som er en aften fyldt med sport.

SENIORIDRÆT

Senior Idræt TST

Sund motion og godt socialt samvær OM FORMIDDAGEN

TST Senioridræt giver en alsidig og ældreorienteret træning og forsøger gennem vores aktiviteter at opbygge et tæt netværk, som kan give livsglæde og fællesskab.

Idræt/Gymnastik
om tirsdagen kl. 10.00.

Badminton-Pickleball-skumtennis
om torsdagen kl. 10.00.

Bordtennis
om torsdagen kl. 10.00.

Pickleball
om mandagen kl. 13.30.

Vandring "De Gamle Traverser"
om mandagen kl. 10.00.

KROLF
Hele året på mandage og onsdage kl. 10.00.



Aktiv Center,
Tilst Skolevej 13a, 8381 Tilst



+ 60 år



senior.formand@tst-tilst.dk



tst-tilst.dk/senior-idraet



Tryk træning - og fællesskab - for seniorer i Aarhus

Er du 65+ og har en kronisk sygdom, fysiske skavanker eller senfølger - og har du brug for ekstra hjælp til at komme i gang? Så kan du her træne i trykke rammer.

TrykTræningAarhus er et tilbud, hvor du kan træne én gang om ugen i din lokale idrætsforening. DGI Østjylland har ansat to erfarne fysioterapeuter, som er instruktører på holdene og tilpasser træningen, så alle kan deltage trykt og sikkert. Du er i gode hænder, og der er plads til gode og dårlige dage. Træningen varer 1 time og afsluttes med en halv times hyggelig snak sammen med holdet og en eller flere sociale værter - den såkaldte 3. halvleg.

Tanken er at du skal komme over i et varigt seniortilbud i din idrætsforening.

Er du i tvivl, om tilbuddet passer til dig? Kontakt projektleder Susanne Wiben fra DGI Østjylland



Aktiv Center,
Tilst Skolevej 13a, 8381 Tilst



Fra 65 år



51 20 44 65



tst-tilst.dk



swd@dgi.dk



BIBLIOTEK, BYDELSHUS OG FOLKEHUS

Bydelshuset Tilst

Bydelshuset er for hele Tilst og omegnen og alle er velkommen – om det så bare er til en kop kaffe eller til en af vores mange aktiviteter. Har du en god ide til, hvad der kan ske i huset, så bare tag kontakt til os.



Folkehuset Tilst

I Folkehuset Tilst er alle velkomne!

Vi er i gang med at udvikle alle byens folkehuse – og du kan være med.

Der er mange måder, du kan blive en del af Folkehuset Tilst på. Du kan f.eks. deltage i vores aktiviteter og arrangementer, melde dig som frivillig eller selv tage initiativ til nye aktiviteter og arrangementer.

Vi håber, du vil være med!



Tilst Bibliotek

Tilst Bibliotek er et bibliotek med hyggelige opholdsområder for både store og små og god plads til at sidde og læse og studere. Det er et lokalt og kulturelt samlingssted for alle- og vi har særlig fokus på demokrati, bæredygtighed, læselyst og arrangementer. På biblioteket finder du også flere borgerdrevne fællesskaber og aktiviteter. Vi glæder os til at se dig på Biblioteket.

I forbindelsen i Tilst Bibliotek er der også et Lokal Egnsmuseum, det eneste i Århus kommune, hvor der udstillinger fra det lokal landbrug og håndværker, køkken ting, samt en sten samling fra Geding og Kasted mose, det har åben hver torsdag kl. 13 til 16, eller i Biblioteks åbningstid når det er personale.



Tilst Skolevej 13 a,
8381 Tilst



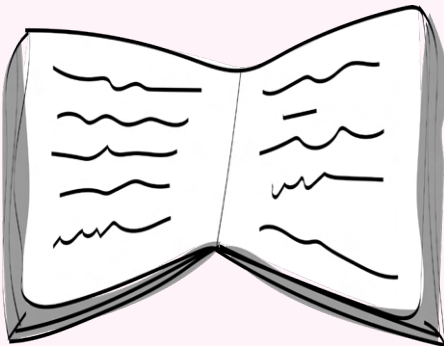
Børn, unge og voksne



tilstbibliotek@aarhus.dk



aakb.dk/tilst



Det Boligsociale Hus i Tilst

Huset summer af liv med en lang række spændende aktiviteter, der gør en forskel for både børn, voksne og familier i området.

I huset arbejder AL2boligs boligsociale team tæt sammen med beboere, Aarhus Kommune og lokale foreninger for at skabe et trygt og levende lokalområde. Her kan du blandt andet deltage i lektiecaféer, fællesskaber for kvinder eller være med i småbørnsgrupper og fælleslæsning. Der er også mulighed for at få støtte til at komme i gang med en fritidsaktivitet eller få en mentor, der kender vejen ind i foreningslivet. Aktiviteterne tager udgangspunkt i det, beboerne har brug for - og der er altid plads til nye idéer og initiativer.

Alle er velkomne - uanset om du søger støtte, fællesskab eller bare vil lære dine naboer bedre at kende, er du altid velkommen i Det Boligsociale Hus. Har du en idé til en aktivitet eller noget, du savner i området, er du også velkommen til at dele den med os. Vi glæder os til at se dig på Haurumsvej 31A!



Det Boligsociale Hus,
Haurumsvej 31a, 8381 Tilst



Alle



vorestilst.dk



Vores Tilst





LOKALE FÆLLES- SKABER, AKTIVITE- TER OG NETVÆRK

Familieværket i Tilst - leg og bevægelse

Familieværket er en forening for børn og voksne, der gerne vil lave noget hyggeligt og aktivt sammen i Tilst på helligdage og i skolernes ferie. Vi mødes, når vi har fundet på en sjov aktivitet, det kan eksempelvis være vandkamp, strandtur, bagedyst, bålhygge, streetbasket mv. Der er ikke faste aktiviteter eller tidspunkter. Vi laver noget, når vi har lyst og har en god ide- og du kan også være med til at finde på. Vi samarbejder med andre foreninger, Fritidsklub og organisationer, som også gerne vil lave gode oplevelser for børn, unge og familier.



Det Boligsociale Hus,
Haurumsvej 31a, 8381 Tilst



Børn, unge og voksne



familieværket@gmail.com



Familieværket i Tilst



Bydelismødrene



Bydelismødrene Tilst er en gruppe af socialt bevidste kvinder som gennem et kursusforløb er blevet klædt på til at være lokale rollemødder og brobyggere. De hjælper andre kvinder og familier med hverdagens små og store ting. Det kan være man er ny tilflytter eller at det er første gang man skal skrive sit barn op i institution eller skal tage kontakt til en anden myndighed.

For at blive frivillig bydelismor, gennemfører kvinderne Bydelismødres grunduddannelse, hvor de bliver øvet i at støtte andre kvinder, så de får den viden, de har brug for til at kunne hjælpe sig selv videre. Bydelismødrene har altid haft en stor andel af kvinder med anden etnisk baggrund end dansk, hvorfor der sprogligt er fokus på at alle skal kunne være med. Der undervises på dansk uden tolk.



Tilst Byfest - samler Tilst og styrker sammenhængskraften

Tilst byfest afholdes i maj/juni i samarbejde med flere lokale foreninger og organisationer, herunder Aarhus Gymnasium, Tilst Skole og TST idrætsforening. Festivalen foregår over to dage og byder bl.a. på koncerter, fællesspisning, motionsløb og et hav af aktiviteter for børn, unge og voksne i Tilst.

Bliv frivillig og vær en del af vores lokale fællesskab og støt op om en skøn lokal event.



TST AKTIV CENTER,
Tilst Skolevej 13 a, 8381 Tilst



Alle



info@tilstbyfestival.dk



@tilst_byfestival



Tilst Byfestival



International kvindeforening

I International Kvindeforening mødes kvinder på tværs af nationaliteter. Hver mandag er der åbent for alle til hyggeligt samvær og snak på kryds og tværs.



Torstilgårdsvej 6, kælderen,
8381 Tilst



alle kvinder



60 13 52 15

GRATIS



Langkærparkens Fritidsklub

Det er ikke nok at bo, man skal også bo godt. Det betyder, at man skal kunne udfolde sig i fritiden ude og inde - hver for sig og sammen. I Langkærparken har vi mange dejlige aktiviteter, der drives af en fritidsklub med det formål at give beboerne mulighed for at dyrke deres interesser i fællesskab med andre.

For at benytte de enkelte aktiviteter, der drives af Fritidsklubben, skal man være medlem af Langkærparkens Fritidsklub. Man kan blive indmeldt i aktiviteten, og kontingentet er p.t. kr.

12,50 pr. måned, som opkræves over huslejen. For beboere i andre afdelinger er prisen kr. 20 pr. måned. Dette giver adgang til samtlige aktiviteter og gælder for hele husstanden (børn til og med det fyldte 17. år.) Unge over 17 år skal være selvstændige medlemmer.

I Fritidsklubben finder du både motionsklubben, billard, pool og dart, "hyggeren" for pensionister og efterlønnere, den kreative klub.



Langkærvej 11, kælderen,
8381 Tilst.



Beboere i Langkærparken,
samt mulighed beboere
i andre afdelinger



lkp.fritidsklub@gmail.com



www.langkaerparken.dk



Kvindenetværket

Netværket for flygtningekvinder er målrettet kvinder i det nordvestlige Aarhus, primært Tilst og nærmeste omegn. Det er for kvinder, som ønsker at udvide deres eget netværk og finde ligesindede at tale med.

Det kan være svært og til tider uoverskueligt at række ud og finde nye relationer. Netværket gør det nemmere at få nye bekendtskaber for de kvinder, som allerede har motivationen.

Det Boligsociale Hus danner rammer for samvær og samtaler hver tirsdag formiddag. Vi har fokus på at skabe hyggelige og trygge rammer, som opfordrer til gode snakke om forskellige relevante emner.

Netværksmøderne starter altid med et kort oplæg om et aktuelt emne, som efterfølgende bliver diskuteret. Deltagerne i netværket er selv med til at bestemme, hvilke emner der skal tages på, når de mødes.



Haurumsvej 31A, 8381 Tilst



Kvinder med flygtningebaggrund



linnea_larsen@yahoo.dk



aarhus.drk.dk/aktiviteter

GRATIS







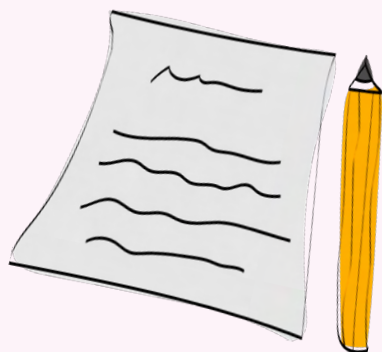
**Skønne øjeblikke
fra Tilst.**

**Kom og vær med
til alt det sjove!**

Fællesrådet i Tilst, True og Skjoldhøj

Fællesrådet er et lokalt talerør og samlingspunkt for borgere, foreninger og aktører i området. Rådet arbejder for at styrke fællesskabet, skabe dialog med kommunen og bidrage til udviklingen af lokalområdet. Gennem samarbejde og borgerinddragelse er Fællesrådet med til at sikre, at lokale ønsker og behov bliver hørt i kommunen.

Fællesrådet er løbende i dialog med Aarhus Kommune om blandt andet trafikale forhold og arbejder for at få størst mulig lokal indflydelse på de planer, der påvirker området. Vi hjælper også borgere og lokale aktører med at finde vej til den rette indgang til kommunen, når henvendelser vedrører fællesrådets område. Samtidig arbejder vi for at samle så mange foreninger og fællesskaber i Tilst som muligt og opfordrer alle til at blive en del af fællesskabet.



Ny Mor i Danmark

Ny Mor i Danmark er en mødre-gruppe for mødre på barsel, som oprindeligt ikke er fra Danmark. Vi er et lille trykt fællesskab, hvor vi støtter hinanden i at finde ud af vores nye rolle som mor og samtidig også finde ud af at være i Danmark. Vi mødes hver torsdag i Det Boligsociale Hus, hvor koordinatorene fra Dansk Flygtningehjælp tager imod os. Nogle gange er der oplæg fra fx tandplejen eller sundhedsplejerskerne.



Samvirket 8381

Samvirket Tilst 8381 er et netværk, hvor vi mødes fire gange om året på tværs af alle foreninger og kommunale aktører. Vi får ny viden om Tilst og, hvordan udviklingen ser ud, og så bruger vi tid på at netværke med hinanden.



Haurumsvej 31A,
8381 Tilst



Mødre på barsel med anden
oprindelse end dansk.



60 29 41 37



www.vorestilst.dk



gbs@al2bolig.dk

GRATIS



Ingen fast adresse



Alle, som har interesse for Tilst



www.vorestilst.dk/samvirket



samvirket@vorestilst.dk

GRATIS

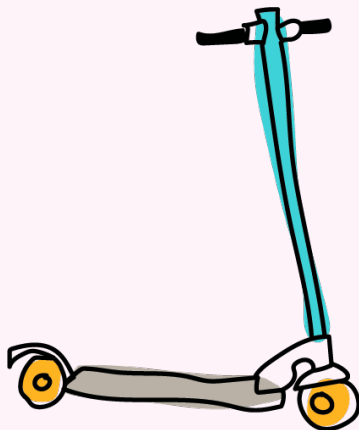
FRITIDSKLUB, UNGE FÆLLES- SKABER OG LEGEPLADS



Fritidsklub

Fritidsklubben er for børn fra 4. – 6. klasse. Her er der fokus på fællesskab og samvær med andre børn i sjove og udviklende aktiviteter på tværs af alder og køn. Her er der imødekommende voksne, som du kan snakke med om alt. Hver eneste dag er der i klubben mange forskellige aktiviteter; f.eks. kan du deltage i madlavning, kreative aktiviteter, gaming, komme på tur med bussen, bål, cross og aktiviteter ud af huset.

Vi har også nogle store ture hvert år til DJURS, OMG (Ungiaarhus Festival) og klubbernes dag i Tivoli. Hvert år i april og maj laver vi sammen med Tilst skole og SFO nogle besøgsdage i klubben for 3. årgang, så I kan se hvad en fritidsklub er. Der vil også i maj måned være besøgs- og informationsdage for forældre til børn i 3. klasse. Hvis du har spørgsmål til at blive medlem i fritidsklubben, så tøv ikke med at ringe.



Legepladsen i Tilst for unge

Det er et gratis og åbent tilbud, som dit barn kan bruge i alderen 10-17 år. Hvis du er under ti år, skal du være ifølge med en voksen. Legepladsen er dit barns frirum, hvor der er plads til at udforske og blive udviklet gennem fællesskaber og vores aktiviteter. Her kan du blive tilmeldt vores kaninhold, deltage bålaktiviteter, besøge dyrene, hygge i hængekøjen, være med i fælles aktiviteter onsdag og fredag eftermiddag og meget mere.

Legepladsen er åben på hverdage fra kl. 13.30 – 17 (fredag kl. 16.00), hvor den er bemandet med en Legepladsmedarbejder.

Efter åbningstid kan alle voksne, børn og unge bruge Legepladsens udendørsfaciliteter. Se skilte på stedet for anvisningen for brug af stedet. Vi samarbejder med frivillige om brug af Legepladsen uden for åbningstiden. Så hvis du har en ide til en aktivitet eller fællesskab for børn eller voksne på legepladsen, så er du velkommen til at ringe til netværksskabende medarbejder Sofie for at aftale nærmere.



Tilst Ungemiljø er dit hyggelige sted

Sammen med de andre unge i Tilst ungemiljø skaber du og de voksne rammerne for et godt ungdomsliv. I ungemiljø kan du lave alt det, du synes, er fedt. Det kunne fx være kreative aktiviteter, gaming, tage på ture, boldspil på multibanen, deltage på ungdomsskolens barbershop eller Skønhed og wellness, tur til København, deltage i aftenspisning eller noget helt andet.

Hvad har du mest lyst til? Udfordre dig selv? Bevæge dig? Eller bare være sammen med andre unge? Her kan du sammen med andre unge og de voksne skabe rammerne for dit ungdomsliv. Her taler vi bl.a. om, hvad der rør sig, og forventninger til og udfordringer i dit ungdomsliv. Du er med til at bestemme hvad der skal ske i ungemiljøet.

Så kig forbi og se om det er noget for dig og tilmeld dig i Klubben.

Vi har åbent mandag og onsdag 13.30 – 17.00 og tirsdag og torsdag fra kl. 13.30 – 21.30



KIRKER

Tilst Kirke

Tilst Kirke tilbyder spændende aktiviteter for både store og små. Alle er velkomne!

For de mindste afholder vi babysalmesang. For de lidt større børn er der børneklub og andre aktiviteter. Børn, der går i 4. klasse, kan gå til minikonfirmand. Unge fra 16 år og voksne kan deltage i musikundervisning i Blå Boks.

Voksne kan deltage i foredrag, koncerter, sangaftener, Fredagsfamilien, Åben Sognegård, litteraturredaktionen og kniplegruppen.

Lørdag før 1. søndag i advent holder vi et stort julemarked i sognegården. Du kan også møde Tilst Kirke på Tilst Byfestival.

I kirken holder vi forskellige former for gudstjenester samt koncerter og foredrag, og vi holder også gudstjenester på Folkehuset Tilst.



Sognegård: Havkærvej 9, 8381 Tilst
Kirke: Bysmedevej 57, 8381 Tilst



Alle



86 24 81 81
tilst.sogn@km.dk



tilst-kasted.dk



Tilst-Kirke



Skjoldhøjkirken

Skjoldhøj Kirke er en folkekirke med tilbud for alle aldre. Her er udover gudstjeneste om søndagen et væld af aktiviteter gennem hele ugen. For de yngste har vi babysalmesang, børnekor, kirkelejr, Torsdagsklub og familiegudstjenester. For voksne tilbyder vi forskellige caféfællesskaber, f.eks. International Kvindeklub eller Kulturcafé, bibellæsning, fællesspisning, meditative aftengudstjenester, foredrag, strikkecafé samt kvinde- og mandeklub. Vi har også et gospelkor og et folkekor, som altid byder nye sangere velkommen. Kirken er et åbent hus for alle, og du er altid velkommen til at kigge forbi og høre om, hvad vi kan gøre for dig.



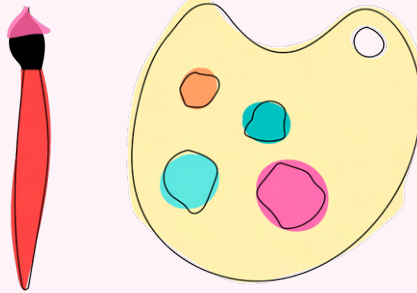
MUSIK OG KREA



Aarhus Musikskole

Aarhus musikskole tilbyder musikundervisning i klaver på Tilst Skole. Derudover har 2.-7. klasses elever mulighed for at blive en del af Bandklubben. Bandet mødes en gang om ugen for at skabe ny musik sammen. Udover det ugentlige skema spiller bandet koncerter både på skolen og til andre begivenheder i byen. Bandklubben arrangerer også forskellige fællesarrangementer med et socialt fokus, og hver sæson slutter med lyd-/videoindspilninger af bandsenes musik.





Bydelshuset, Langkærvej 2,
8381 Tilst



1-3 klasse



60 13 15 25



aarhusbilledogmedieskole.dk



chrwin@aarhus.dk



Krea hold med Aarhus Billed- og Medieskole i Bydelshuset i Tilst

Har du et barn i 1.-3. klasse, der elsker at tegne, male, klippe-klistre og bare gå krea amok? Vi skal male, tegne og modellere med forskellige materialer og redskaber. Der bliver masser af muligheder for at bruge fantasien og lege med kunstneriske udtryk i et hyggeligt fællesskab med andre.

SPEJDERE OG FRILUFTSLIV

KFUM spejdere

Kunne du have lyst til at prøve spejderlivet, så er du velkommen til at kigge forbi.

Spejderlivet handler om at lære børn og unge at tage ansvar for sig selv, hinanden og naturen. Et spejdermøde er både sjov og ballade samt læring. Vi prøver at tilrettelægge møderne, så børnene lærer igennem handling.



Familiespejder (3-6 år)

Første søndag i måneden
kl. 11.00-13.00

Bæver (0.-1. kl.):

Onsdag kl. 09.00 - 11.00

Ulve (2.-3. kl.):

Mandag kl. 18.30 - 20.00

Junior (4.-5. kl.):

Mandag kl. 18.30 - 20.30

Spejder (6. - 9. kl.):

Mandag kl. 18.30 - 20.30

Rover (17 år+):

Torsdage lige uger kl. 19.00-21.00



Skjoldhøj,
Holmstrupgårdvej 36,
8220 Brabrand



Børn, unge og voksne



25 21 56 03



www.skjoldhojgruppe.dk



KFUM Spejderne - Skjoldhøj Gruppe





Trueholmvej 10,
8381 Tilst



børn, unge og voksne



23 60 24 99



www.truespejder.dk

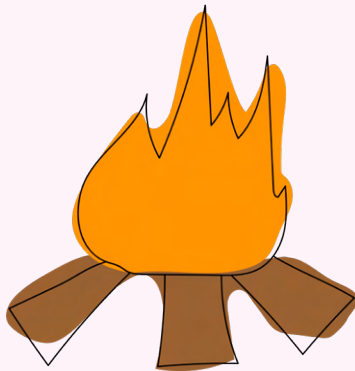


Info@truespejder.dk



De Blå Spejdere (Skjoldhøj gruppen)

Hos True Spejdere lærer du at tænde bål, bygge med rafter og samarbejde om sjove udfordringer. Vi er en del af Det Danske Spejderkorps og arbejder med friluftsliv, fællesskab og fede oplevelser – uanset om vi laver mad over bål, tager på vandretur eller sover i telt.



True Rytterlaug

Hos True Rytterlaug rider vi på skovstier og gennem åbne landskaber. Her lærer du at omgås heste, ride i naturen og blive en del af et hyggeligt fællesskab. Vi rider sammen i True Skov, Skjoldhøjkilen og Hasle Bakker og nyder turene året rundt- og alle kan være med.



True Skov



trueskovrytterlaug.dk



True Skov Rytterlaug



FRIVILLIGHED

Bliv Frivillig for Dansk Flygtningehjælp i det boligsociale hus i Tilst

Kunne du tænke dig at gøre en forskel for sociale og kulturelle fællesskaber? Så kontakt os i det boligsociale hus i Tilst, og vi finder den rigtige frivillige tjans til dig. Det kan være i lektiecafé, Ny Mor i Danmark eller Hverdagsrådgivning.



Bliv frivillig i Familieværket i Tilst og lav aktiviteter for børn, unge og voksne i ferier

Vil du også være med til at skabe spændende og sjove aktiviteter med fokus på leg og bevægelse for børn, unge og voksne i Tilst i skolernes ferie?



Fonden for Socialt Ansvar Frivillig i 2 Timer om Ugen

Et initiativ, der hjælper flersprogede børn (3-8 år) med at lære dansk gennem 1-1 samvær med en frivillig mentor. Indsatsen har base i Tilst og bruger sprogklubber til at støtte børnene. Børnene mødes med dig 2 gange om ugen i to timer, hvor I kan lege, læse billedebøger eller gå en tur sammen.



Tilst



Voksne



30 17 78 00

fonden@socialtansvar.dk



www.socialtansvar.dk



2 Timer om Ugen, Aarhus

Frivillig i TST Idrætsforening

Vil du gerne være frivillig?? Så kan du blive frivillig i Idrætsforeningen i TST i Tilst, som er en stor forening med over 10 forskellige aktiviteter for børn, unge, voksne og ældre. Du behøver ikke at have erfaring med idræt for at bidrage. Vi har mange forskellige opgaver, hvor du kan hjælpe med alt fra træning, planlægning af events og sociale aktiviteter fra kommunikation, økonomi eller drift af faciliteter.

Uanset hvor meget tid du kan give, er din indsats værdifuld. Sammen skaber vi gode oplevelser og stærke fællesskaber.



TST Aktivcenter



Alle



tst-tilst.dk



formand@tst-tilst.dk

Frivillig i Tilst Kirke

Det er frivillige kræfter, der ligger bag hovedparten af de aktiviteter, der finder sted i sognegården. Vil du give en hånd med?



Tilst Kirke, Bysmedevej 67,
8381 Tilst

Voksne

tilst-kasted.dk

[@ tilst.sogn@km.dk](mailto:tilst.sogn@km.dk)

[Tilst Kirke](#)



Natteravnene i Tilst

Natteravnene er frivillige, ansvarlige voksne, der skaber tryghed i natteli-
vet for unge. Med deres karakteristi-
ske gule jakker er de et synligt
symbol på tryghed og støtte.
Natteravnene går altid tre sammen
og er til stede dér, hvor unge
færdes – på de mørke stier, i festga-
derne, til festivaler, ved sidste
skoledag og ved andre relevante
begivenheder. Deres nærvær gør
en forskel, når de unge har brug for
en voksen til at tale med, og som
har tid til at lytte eller hjælpe i
situationer, hvor tingene er ved at
køre af sporet. Natteravnene er
der både når der skal skabes
tryghed og når alvorlige hændelser
som konflikter eller overfald opstår.
Natteravnene er ikke myndigheder
eller forældre, men engagerede
voksne, der møder de
unge i øjenhøjde, uden at dømme
eller løfte pegefingre.



Haurumsvej 7, kld.
8381 Tilst

Voksne

[@ tilst@natteravnene.dk](mailto:tilst@natteravnene.dk)

socialtansvar.dk/natteravnene.tilst



FRITIDS- OG HVERDAGSVEJLEDNING OG STØTTE

ForeningsMentor

ForeningsMentor hjælper børn og unge ind i fællesskaber i en forening eller en anden fritidsaktivitet, og guider jer gennem hele processen - helt fra at finde den rette aktivitet til tilmelding og en god start i foreningen.





**SCAN HER FOR
AT ANSØGE
OM FRITIDSPAS
TIL DIT BARN!**

Fritidspas

**Kom godt i gang
- her kan du få hjælp**

Aarhus Kommune tilbyder fritidspas til børn og unge i alderen 3-17 år fra økonomisk trængte familier. Fritidspasset er på 1.500 kr. pr. barn om året og kan bruges til at betale for fritidsaktiviteter i en forening - f.eks. fodbold, taekwondo, svømning, spejder eller musik og støtte og hjælp til tilmelding til stævner og Camps (1.000kr).

For at få et fritidspas til dit barn må husstandens samlede indtægt ikke overstige et vist beløb om året. Du kan læse mere om fritidspasset på [vores hjemmeside](#).

Har du spørgsmål til fritidspasset, kan du kontakte Sport og Fritid.

Tlf. 41 85 57 11



Hverdagsrådgivning på Biblioteket

Dansk Flygtningehjælps frivillige står klar hver tirsdag fra kl. 15 til 17. Deres primære målgruppe for den hjælp de yder er beboere i Tilst med flugt- og etnisk minoritetsbaggrund. Man kan komme forbi hvis der fx er et brev fra kommunen man ikke forstår eller hvis der er andet som man har brug for hjælp til.



Tilst Bibliotek, Skolevej 13A



Beboere i Tilst med flugt- og etnisk minoritetsbaggrund



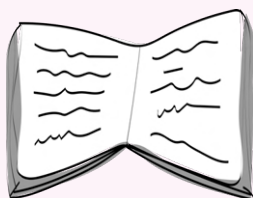
22 24 71 05



mariececilie.broundal@drc.ngo



Tirsdage fra kl. 15 til 17



Læsegruppen Tilst - Læseforeningen

I denne læsegruppe mødes vi, selvom dansk til tider kan føles lidt svært. Teksterne bliver læst højt, så det handler mere om at snakke om, hvad vi hører, end om at være god til at læse. Vi øver os på at formulere vores tanker på dansk, og så hygger vi os imens. Ofte bliver der også læst et arabisk digt, som oversættes til dansk. Ring til Gitte, hvis du ønsker at deltage.



Det boligsociale hus,
Haurumsvej 31A



kvinder med anden
oprindelse end dansk



60 29 41 37



www.vorestilst.dk



gbs@al2bolig.dk



Lektiecafeen Tilst

Hver onsdag mødes børn fra 1. til 10. klasse til lektiecafe. Det er frivillige fra Dansk Flygtningehjælp, som står klar til at hjælpe alle børn med lektierne. Børnene har selv deres lektier med. Det kan være alt fra månedsopgaver, til projekter og afleveringer. Man er også velkommen til at låne en frilæsningsbog eller få hjælp til at forstå grammatik, brøker eller gangetabeller.





Børn med særlige behov
eller handicap



+45 61 70 30 60



specialsport.dk



Hej@specialsport.dk

Specialsport

Idræt er for alle- også for børn med særlige behov eller handicap. Der findes idrætstilbud, hvor dit barn kan bevæge sig, have det sjovt og være en del af et fællesskab i trygge rammer. Specialsport giver dig overblik over skræddersyet muligheder og hjælper med at finde rette tilbud.



Aktivitetsfolderen er blevet til i samarbejde mellem Sport & Fritid og Vores Tilst.

Har du spørgsmål til indholdet i aktivitetsfolderen, kan du kontakte foreningsudvikler Christine Winding-Lauritzen fra Sport og Fritid (chrwin@aarhus.dk eller 60 13 15 25) eller foreningskonsulent Henriette Gaardbo fra Sport og Fritid.

Udgivelsesår: 2026, 1. udgave

Udgivelsen vil blive opdateret cirka en gang om året online, hvor den findes på denne hjemmeside:

www.vorestilst.dk



**Christine
Winding-Lauritzen**

@ chrwin@aarhus.dk

☎ 60 13 15 25

Grafik og layout

Martine Nebel

Henriette Gaardbo

@ henga@aarhus.dk

☎ 29 20 40 10

Ønsker du at se dette aktivitetskatalog
online? [Klik her](#)

