

Sabro Centerpost

Nr. 3

Juli 2013

20. årgang



SABRO LOKALCENTER
Sabro Kirkevej 151, 8471 Sabro
Telefon 87 13 47 00 - Telefax 87 13 46 98
sabro@brugerraad.dk

Du skønne sommer



REDAKTIONSUDVALG

Hanne Korntved. Redaktør
John Edgar. Teknisk supporter
Birgit Lund. Korrektur
Tryk: Jørgen Lakjer
Udgivelse og distribution: Brugerrådet/Henny Overgaard og Bodil Kjeldsen



Indlæg til næste nummer af Sabro Centerpost skal afleveres senest 1. september 2013

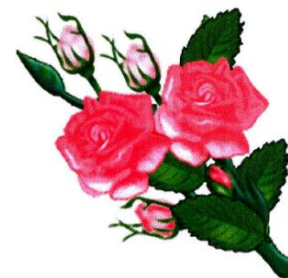
Velkommen i Gårdhavecafeen på Sabro Lokalcenter



**Åbningstider:
Mandag til fredag fra
kl. 10.00 - 13.30
Tlf. 87 13 46 94**

Nyt fra formanden

*Venner se på Danmarks kort,
ser så I det aldrig glemmer,
til hver plet har fået stemmer,
thi det fædreland er vort!*



Chr. Richardt

Digteren Chr. Richardts ord om, at vi skal skønne og værne om vort fædreland får større og større betydning for os.



I skrivende stund er den dejlige, skønne, frodige og vejrmæssigt overraskende sommer kommet, og alle nyder den rigdom vi har i naturen, alle palettens farver er brugt, ferietiden står for døren - hvad kan vi forlange mere?

Der har været mange gode oplevelser på Lokalcentret i første halvdel af år 2013, og flere venter efter sommerferien. Lokalområdets borgere er flittige til at møde op til arrangementerne, og det er vi glade for i Brugerrådet!

Desværre måtte vi aflyse Sommer/Skt. Hansaften grundet for ringe tilmelding. Vi troede, det var en god ide, at mødes en søndag eftermiddag, da vi ofte hører, at en weekend kan være lidt trist, men mange har jo også selv traditioner omkring Skt. Hans.

Efter ferietiden har vi planlagt - synes vi selv – flere spændende oplevelser: Dario Campeotto, sognepræst Henrik Oest, Flemming Knudsen, og der skal være valg til Brugerrådet i november.

Der bliver også en Sundhedsdag.

Alt dette kan der læses om i Centerposten.

I cafe/køkken arbejder personalet ihærdigt på at holde cafeen i gang, mange har fundet ud af, at det er dejligt at kunne ”gå ud og spise”. Flere har fundet ud af at mødes og nyde den gode mad, og ideen gives hermed videre.

Som nævnt skal der være Brugerrådsvalg til efteråret, måske har du lyst til at være med? Der bliver holdt et orienterende møde i september, hvor alle 60-årige, efterlønnere og førtidspensionister er meget velkomne.

Brugerrådet ønsker alle en rigtig god sommer og på gensyn efter ferietiden!

Med venlig hilsen

Birgit Lund

Brugerrådsformand

Få fuldt overblik over din økonomi



DJURSLANDS BANK
– vi bygger på lokale værdier

Tilst Skolevej 31 • 8381 Tilst • 8630 3670 • www.djurslandsbank.dk

Nyt fra Sabro Kunstforening

Sabro Kunstforening

Vi har haft ”nøgne” vægge i festsalen i juni og juli- men allerede

Mandag 5. august

kan vi præsentere noget så eksotisk som en ung maler fra Mexico nemlig:

Rey Morales

Fernisering mandag d. 5. august kl. 19

Rey har lovet at komme til ferniseringen og han vil medbringe malerier, der er inspireret af mexicansk tradition.



I september måned udstilling af malerier og akvareller af:

Lis Thøger

Fernisering d. 30. august kl. 19

Lis Thøger, der er kendt af næsten os alle er alsidig og fornyer sig bestandig. Lis har i flere år udstillet til påskeudstillingen ved første bord i salen på venstre hånd.



Mandag 30. september kl. 19

Fernisering

En kunstnergruppe bestående af:

Grete West

Susanne Dreiager og

Lene Elmoose Andersen

vil pryde festsalens vægge i oktober måned.

På Sabro kunstforenings vegne

Julie Arent

Formand



Brunsgaard's Auto

Larixvej 4

8471 Sabro

Tlf. 86 94 85 70



Sommerhygge med grill buffet



*for alle - så kom og deltag i
dette super gode arrangement*

d. 8/8 kl. 17.00

Sabro Lokalfacentrets cafe tænder grillen

og laver lækker mad bestående af:

Marinerede nakkekoteletter

Hakkebøffer

Kylling

Grillpølser

dertil forskellige salater, brød og kartofler

anrettet på buffeten

Til afslutning serveres hjemmelavet is og kaffe

Alt dette for kun kr. 70,-

Tilmelding senest 1. august i Cafeen

Med venlig hilsen Køkken og Cafepersonale



Brug jeres bibliotek

på Sabro-Korsvejskolen, Sabro Skolevej 4, 8471 Sabro

Tlf. 8694 8480 - Fax. 8694 9383

E-mail: sabbib@aakb.bib.dk

Bibliotekets åbningstider:

Mandag 14-18 med bibliotekar

Onsdag 10-15 med bibliotekar

Torsdag 16-19 brugerbetjent

Lørdag 10-13 brugerbetjent



FERIE REJSER

i ind og udland

**Specialist i senior-
& grupperejser**

Firma- & sportsrejser

Liftbusser i flere størrelser



de graa busser

Blomstervej 58, 8381 Tilst

Tlf. 86 39 43 66 - Fax 86 39 50 23

e-mail: INFO@degraabusser.dk

www.degraabusser.dk

Rejsefakta:

Pris: Kr. 2.775,-

Enkeltværelsestillæg: Kr. 600,-

Prisen inkluderer

Bustur, færge over Elben, hotelophold, ud over halvpension fra første dags aften til og med morgenmad sidste dag byder vi på frokost 2., 3. og sidste dag, udflugter, rejseleder samt bidrag til rejsegarantifond.

Evt. øvrige entréer er ikke inkl.

Valuta: €

RAMADA Hotel Stade

D-21680 Stade

Telefon +49 4141 99970

www.ramada.de

Dejligt 3 stjernet hotel beliggende i den gamle hansestad Stade lige ned til lystbådehavnen og i gåafstand fra den gamle historiske bydel. Hotellet har fine værelser, alle med bad/toilet, telefon og kabel-TV, hyggelig restaurant og bar. I tilknytning til hotellet findes et bowlingcenter.

Antal værelser	65
Etager	3
Elevator	Ja
Centrum	200 m
Busparkering	Ja

Rejseforsikring inkl. hjemtransport ca. kr. 78,-
(Europæiske)



de graa busser

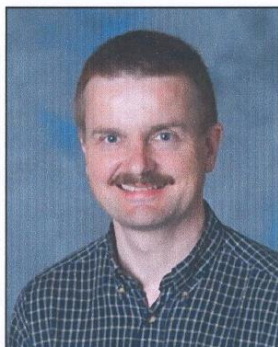
• Blomstervej 58 • 8381 Tilst • Telefon 86 39 43 66

Rejsegarantifond nr. 2443

Præstens 10 gode leveregler

BRUGERRÅDET, SABRO LOKALCENTER
HAR LÆNGE ØNSKET ET GENSYN MED DEN
LIVSKLOGE, HYGGELIGE OG SJOVE SOGNEPRÆST

Henrik Oest



OG DET SKER

torsdag d. 15. august kl. 14.00

HVOR HAN FORTÆLLER OM SINE 10 GODE
LEVEREGLER MED ET HUMORISTISK GLIMT I ØJET

f. eks. "hvis du ikke bekymrer dig, har du intet tilbage at miste"

"Skær ikke hele fedtkanten væk – du skal brokke dig"

Tilmelding senest 9/8 – kr. 50,-



*Cafeen serverer:
Hamburgerryg m. tilbehør
Kr. 40,00*

Kirkens besøgstjeneste



Besøgsven

Har du 1 time en gang om ugen eller hver 14. dag, kan du være med til at gøre en forskel for et menneske i en ofte ensom dagligdag.

I kan bruge tiden på at hygge jer, drikke en kop kaffe, gå en lille tur eller læse.

Hvis du er interesseret, eller bare vil høre nærmere, kan du kontakte:

Jette Thorsen tlf. 86948621.

Besøgsvært

Føles tiden lang, har du brug for en at hygge og tale med en gang om ugen eller hver 14. dag, kan du eller en af dine pårørende kontakte

Jette Thorsen tlf. 86948621

BilCenterSabro
AutoMester

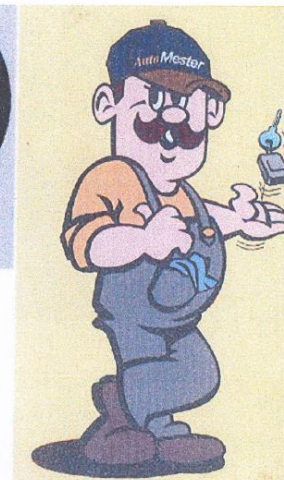
v. Preben Lund Rasmussen

Hvidtjørnvej 3
8471 Sabro

Tlf nr : 87 45 02 62

Bil nr : 21 63 02 62

Fax : 87 39 02 62



Præsentation af frivilligkoordinator Mariane Bech Nedergaard



Jeg er ansat som frivillig koordinator fra 1. marts.

Jeg hedder Mariane Bech Nedergaard, jeg er 39 år,
er gift med Erik. Vi har 3 børn på 12, 8 og 4 år.

Jeg er uddannet sygeplejerske. Jeg har de seneste år arbejdet som hjemmesygeplejerske i Favrskov kommune. Herfra kender jeg til mange frivillige og kommunale tilbud til ældre, og jeg har set hvor stor betydning, og glæde det er for mange mennesker.

Siden jeg var teenager har jeg været involveret i frivilligt arbejde, både som leder og som deltager, ansat og frivillig. Jeg har siddet i forskellige bestyrelser i kirkeligt og humanitært arbejde.

Jeg er vild med at løbe ting i gang, se menneskers kompetencer, få folk til at samarbejde, have overblik, koordinere, planlægge og organisere. Så brug mig gerne til inspiration, sparring og alt muligt andet.

Jeg brænder for frivilligt arbejde og for at mennesker må trives og opleve livskvalitet, integritet af værdi hele livet igennem.

Jeg brænder for at få mange forskellige mennesker og mange forskellige tilbud i sving.

Jeg vil benytte anledningen til at sige tak, for den dejlige modtagelse, jeg har fået på Lokalcenter Sabro. Jeg glæder mig meget til at samarbejde med jer om aktiviteter og tilbud!

I er altid velkomne til at kontakte mig på tlf. 87 13 27 50
eller mail:nmab@aarhus.dk.

Med venlig hilsen
Mariane Bech Nedergaard

Hurra Hurra Hurra

En eftermiddag, men hvilken eftermiddag?

Jo, igen et af de hyggelige arrangementer, som det utrættelige Brugerråd gang på gang laver for os.

Denne gang med sangeren Hans Magnussen solo (ham vi kender, da han har været her flere gange med Arion-koret) med en sløjfe, bundet af skønne sange og melodier, så vi kom langt omkring.

Noget om at være

Skærsommernætter



I skyens dybe stille ro



Livet er en morgengave

Når byggerne tændes



Aften svaner

og mange flere skønne kendte sange

Tak til Brugerrådet

Med venlig hilsen
Grete Kristensen

Tømrermester Jørn Pedersen Aps

Stillingvej 107 - 8471 Sabro - Tlf. 86 94 88 45 - Bil 26 27 88 45 - Fax 86 94 94 93

e-mail: pps-aps@mail.tele.dk - website: www.pps-aps.dk

Tømrer- & Snedkerarbejde

Inventararbejde

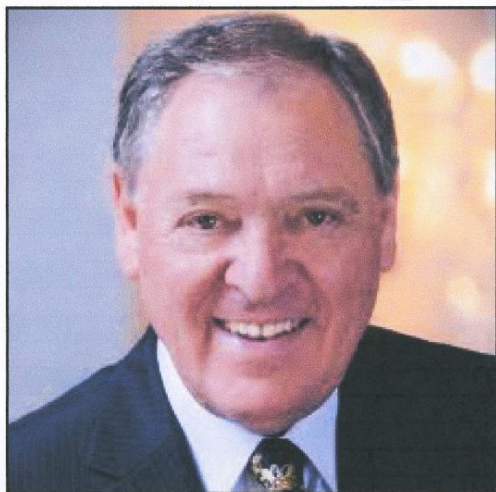
Glasarbejde

Såvel nyt som reparationsarbejde

Tilbud uden forbindende



Ja, Ja, Ja - nu kommer han på Sabro Lokalcenter *Tirsdag d. 3. september* Dario Campeotto



Program

- Kl. 11.30 Buffet, bestående af:
Tunmousse/flutes
Kylling m/bacon, Béarnaise sauce
og persille kartofler
Kl. 13.30 Dario – 1. del
Kl. 14.00 Kaffe m/småkager
Kl. 14.30 Dario – 2. del

Pris: Middag + underholdning + kaffe/småkager kr. 95,-
Drikkevarer: Øl, vand og vin købes på stedet

Tilmelding, der er bindende, senest mandag d. 26. august

Har du brug for hjælp?

KONTAKT TIL LOKALCENTER

HAVKÆR OG SABRO

Kontoret er åbent hverdage kl. 8.00 til 15.00.

Sabro 87 13 47 00

Hvis der er behov for kontakt til visitator er Lokalcentret Dem behjælpelig.

Ved akut behov for hjemmesygeplejerske på hverdage kl. 15.00 til 07.00 og i weekend og helligdage kan kontakt formidles via

86 12 10 21 (Døgnplejen)

AN Planteservice

v/ Arne Nielsen

*Stort udvalg af grønne
og blomstrende planter
Friske buketter hver dag*

Åbent:

Hverdage: Kl. 10.00 – 17.00
(Lukket mandag)

Weekend: Kl. 10.00 – 14.00

Hovvejen 60 A – Markusminde

Tlf. 86 94 95 00 – 40 58 54 46



Turen til Polen

Vi boede på et dejligt hotel ved Barlinek sø, hvor vi på første udflugt – efter en tur rundt i byen, var på en meget smuk sejltur på søen.

En anden tur gik til Stettin, her spiste vi frokost om bord på en pæn båd, mens vi sejlede på fjorden, der munder ud i Østersøen. Stettin er en moderne by med megen handel, ikke mindst markeder, hvor der fint går indtil flere timer.

På den sidste tur var vi på bryggeribesøg, her fik vi fortalt hvordan man brygger øl fra A-Z. Besøget sluttede med en frokost i fabrikkens hyggelige kældere.

Til morgenmad var der et bredt udvalg af brød og pålæg og aftenmaden, 3 retter hver dag, var til flere kokkehuer.

Vi var så heldige at få kaffe med rundstykker i bussen og 2 gratis frokoster i forbindelse med udflugter.

Vi forstod, at det var fordi Brugerrådets rejseudvalg havde afstået fra selv at få særlige vilkår på turen. De deltog på samme betingelser som vi andre.

- Flot gestus, der kom alle - der var med - til gode.

Når man ser bort fra en middelmådig guide (polsk dame), var det absolut en dejlig tur.

Vi glæder os allerede til den næste tur i oktober, som vi kan se går til Altes Land i Tyskland, et meget smukt område.

*Med venlig hilsen
Tilfredse rejsende*

YOGA

Onsdage kl. 10.00 - 11.30

Start: Onsdag d. 18. september

Pris: 400 kr. for 10 gange

Leder: Hartvig Quelle

Efter starten d. 18. september er der yoga 10 onsdage i træk med forbehold for aflysninger, hvis andre skal bruge salen.

Henvendelse: Bodil Smidt 86 94 84 25

Jette Rasmussen 86 94 85 03

Mie Lauritz
FRISØR



City Vest

86 25 15 15

86 25 17 18

Sabro 86 94 99 18

Solcenter

• City Vest - Mie Lauritz

• Hinnerup - Sabro

• Storcenter Nord

Alle arrangementer

Hvis intet andet er aftalt
på de respektive hold,
begynder den nye sæson
2. uge i september.

Er du i tvivl
så spørg kontaktpersonen -
se sidst i Centerposten

Dagli' Brugsen

Tæt på dig og din hverdag

SABRO. Vistoftvej 38. 8471 Sabro. Tlf. 86 94 84 75

Åbent hver dag kl. 7.00 – 21.00

Mad ud af huset – frokost / buffet / middag

Dagens ret og salatbar

Friskbagt brød hver dag

Postkontor – Tips/lotto- og håndkøbsudsalg

OK Tanken på hj. af Viborgvej/Vistoftvej
har åbent hele døgnet.

Bilvask hver dag kl. 7.00 – 22.00

Kørsel til arrangementer

Har du problemer med at komme til
arrangementer på Sabro Lokalscenter så kontakt:

Brugerrådsmedlem Bodil Kjeldsen,

tlf. 86 94 86 76

Xælder frisøren

v/ Bettina A. Frederiksen

Sabro Skovvej 18, 8471 Sabro

Tlf. 86 94 87 83

Altid gode priser:

f. eks.

Dameklip kr. 270

Herreklip kr. 190

PS! Tøj modtages til

✓ Rensning

✓ Vask

✓ Rulning

Til alle borgere i Sabro og omegn

Caféen på Lokalcenter Sabro er åben for alle i området. Så hvis du skal hygge om gæsterne og tiden er knap, så ring på Tlf.: 87 13 46 94.

Så laver vi gerne:

Brød og kager

Smørrebrød

Salater

Lune/kolde retter

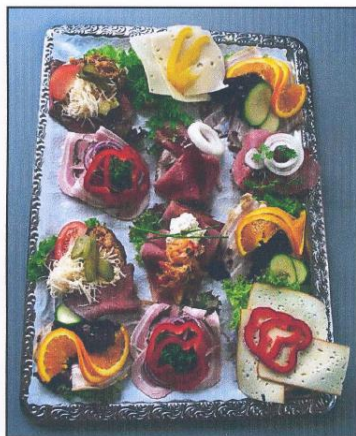
Og meget mere – Kun fantasien sætter grænser.

Du kan også besøge vores hyggelige café og nyde en kop kaffe, kage eller en frokost ret. Tirsdag og torsdag har vi varm middagsmad. Vi har åbent alle hverdage kl. 10 - 13

Gå ind på brugerrådets hjemmeside -

www.sabrobrugerraad.dk

- klik på **Caféen** i menuen på hjemmesiden og se vores udbud og arrangementer.



I skovens dybe stille ro



En stille, rolig og helt igennem hyggelig eftermiddag oplevede vi den 23. maj da Hans Peter Rasmussen satte sig ved klaveret og spillede en perlerække af danske sange.

Vi hørte bl.a. om hvordan H.C. Andersen lærte at sætte pris på det "mørke" Jylland. Vi sang det bedste vi havde lært, ja selv en helt ny dejlig melodi lærte vi? måske.

Venlig hilsen

Brugerrådet

SKORINGEN

Tema Centret, Hammel - 62 26 54 55
www.skoringen.dk

Aktivitetsoversigt

Brugerstyrede aktiviteter

JULI
AUGUST
SEPTEMBER



*Nu skal det være!
Jeg rejser mig fra
stolen og ta'r hen
på Lokalsentret*

MANDAG

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
10.00-11.00	Gymnastik	Betty J. & Ingrid S.	Store sal
10.00-12.00	Data	Poul Øxenholt	Datastuen
12.30-14.30	Data	Poul Øxenholt	Datastuen
13.00-16.00	Træværksted	Kay Parner	Træværksted

TIRSDAG

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
10.00-12.00	Knipling/Patch W.	Birthe Pedersen	Terapien
13.00-16.00	Træværksted	Kay Parner	Træværksted
10.00-12.00	Seniordans	Bodil Hegelund	Store sal
14.30-2. tirsd. i md	Gudstjeneste		Cafeen
10.00-12.00	Data	Ivan Cramer	Datastuen
12.30-14.30	Data	Ivan Cramer	Datastuen
13.00-15.00	Sy/strikkeklub	Astrid Thykjær	Terapikøkkenet
13.30-15.30	Blomsterbinding	Tove Kristensen	Terapien

Ang. brugerrådets arrangementer - se venligst opslag

ONSDAG

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
11.30-14.00	Kost & Motion	Bodil Kjær	Sekvenstræn.
13.00-15.00	Data	Hans Thøger Jensen	Datastuen
13.00-15.30	Hattedamer	Birthe Pedersen	Terapikøkken
13.00-16.00	Træværksted		Træværksted
13.15-15.30	Selvst. maleh.	Bodil Kjær	Terapien

TORSdag

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
13.30 1. torsdag i md.	Banko	Pensionistforening	Store sal
13.00-16.00	Træværksted		Træværksted
14.00-16.00 1 gang mdl.	Arrangementer	Brugerrådet	Store sal

Ret til ændringer forbeholdes.

Oplysning til borgere:

*Kvitteringer på f. eks. Fodbehandlinger eller lign.
sendes til:
Ydelsescenter Aarhus – Pensionsafdeling
Værkmestergade 15
800 Aarhus C.*

Sabro Lokalcenter

byder

Torsdag d. 19. september kl. 14.00

velkommen til



Flemming Knudsen

Flemming Knudsen er i dag regionsmedlem i Region Midtjylland. Han fortæller om sit spændende liv fra opvæksten i Viby over lærergerningen til det politiske liv, og han kommer ind på ting som vi tager for givet i vort nuværende samfund.

Flemming Knudsen lægger op til debat og er villig til at besvare spørgsmål af et ærligt hjerte.



Menu i cafeen:

Nakkesteg
stegt som vildt
med kartofler, surt og sødt
kr. 45,-

Tilmelding senest 13/9

Tilmelding
senest 13/9
kr. 50,-

VACCINATION

Da vi har fået datoen for vaccination 2013
på Sabro Lokalcenter
meddeler vi, at den finder sted:

Onsdag d. 2. oktober kl. 9.30-11.00

Nærmere i Centerposten til oktober

Statsautoriseret fodterapeut

Mette Simonsen

tilbyder behandling i hjemmet



Der ydes offentligt tilskud til :

- behandling af nedgroede negle
- sukkersygepatienter
- behandling af arvævspatienter

Der opnås desuden tilskud fra kommunen
og "danmark" gruppe 1 og 2

Tidsbestilling på tlf.nr. **21 75 05 11**

Opstillingsmøde til Brugerrådsvalg på Sabro Lokalcenter Mandag d. 30. september kl. 14-16

Program:

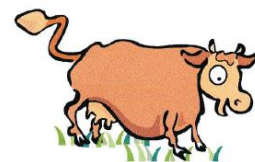
1. Velkomst ved Birgit Lund
2. Sang
3. Orientering ved Teamleder Karen Juul om driften af Centret, fremtiden, samarbejde med Brugerråd og dets betydning
4. Orientering om brugerrådsarbejdet ved formanden
5. Orientering om valgproceduren ved Karen Juul
6. Kaffepause
7. Opstilling af kandidater



Støt dit lokalcenter - kom og giv din mening til kende og vær med til fortsat at fremme trivslen på Centret.

Hvis du har forslag til nye emner og aktiviteter, har du her mulighed for at få indflydelse, måske kunne du tænke dig at tage en tårn i Brugerrådet, el. du kender en, der har lyst til at stille op.

Vel mødt!



Når by møder land

Det var første gang, den unge frøken var på landet.

Det var da en mærkelig ko, sagde hun til sin ferievært. Den har jo ingen horn. Jeg troede, at køer altid havde horn.

Lille dame, sagde bonden. Der findes køer, som ikke har horn, og som aldrig har haft det, og som aldrig får det. Andre stanger så de mister hornene, og så er der nogle, som dyrlægen må fjerne hornene på.

I det hele taget er der mange årsager til, at en ko kan være uden horn ... men i dette tilfælde skyldes det nu, at det er en pony, vi kigger på!

SABRO FODPLEJE

Udebehandling i eget hjem.

Birgit Møller Pedersen

tlf. 3051 1836

Højskoleaften i Faarup-Sabro Sognegård Torsdag d. 24. oktober kl. 19.00



Vejen til frihed

Jette Seidenschnur mistede kontakten til sin familie, da hun blev udstødt af Jehovas Vidner. Her fortæller hun om sin smertefulde vej fra en tilværelse med regler, kontrol og afsavn til et liv i frihed.

Aftenen indledes med spisning, derefter foredrag

Pris for aftenens arrangement incl. middag og kaffe kr. 60.-

Tilmelding i perioden 26.09.13 - 17.10.13 til:

Sonja Jensen på tlf. 86948716

eller Lisa Sørensen på tlf. 86243901

Husk at melde afbud senest deadline, da vi ellers ser os nødsaget til at opkræve aftenens beløb kr. 60,-

Med venlig hilsen
Højskolesamarbejdet.

Klinisk diætist i sundhedsklinikkerne

Som et nyt tiltag vil der være en klinisk diætist tilknyttet sundhedsklinikkerne på Lokalcenter Brabrand og Kultur- og Sundhedscenter Havkær.

Måske ønsker du at tabe dig eller at spise sundere. Eller måske ønsker du at få hjælp til at omlægge kosten på grund af sygdom som f.eks. Diabetes, forhøjet kolesterol eller nedsat appetit og deraf uplanlagt vægttab. Den individuelle kostvejledning bliver passet ind i din hverdag. Ring og hør nærmere om det er et tilbud for dig eller spørg personalet i Sundhedsklinikken.

Henv.: Lokalcenter Brabrand, torsdage (ulige uger) kl. 10-12
Kultur- og Sundhedscenter Havkær, torsdage (lige uger kl. 10-12)

Med venlig hilsen
Runa Gísladóttir,
klinisk diætist
Tlf. 51 57 69 63



Gør det
du er bedst til

det gør vi

Danske Bank

Lokalcenterets Gårdhave café

Stedet hvor man hygger sig

(v/ Else Cramer)

Den 19. april 2012 åbnede caféen, og på grund af omstrukturering af personalet i Område Vest caféerne og plejeboligerne, kom jeg tilbage til Lokalcenter Sabro den 9. maj og har siden da været daglig leder af caféen.

Jeg syntes det har været et spændende år med mange udfordringer. Centerets køkken havde jo været lukket ned i ca. halvandet år mens ombygningen af plejeboligerne stod på, så der skulle tænkes kreativt i hvordan vi fik folk til at komme og besøge caféen.

Kommunen har jo besluttet, at der skal være cafédrift på alle lokalcentre i Århus kommune, hvilket jo er lidt nyt for nogle områder. Mange borgere tænker -



Et lokalcenter er der hvor de gamle bor, så det er jo ikke noget for os at komme der!

Jeg vil derfor gerne benytte lejligheden til at understrege at alle, uanset alder og hvor man kommer fra, altid er velkommen til at besøge caféen og benytte sig af de mange gode tilbud.

Man kan godt mærke at Sabro er et lille samfund hvor der ikke er kultur for at gå på café for at sidde og hygge sig med en kop kaffe eller spise en lille frokostret. Det er derfor dejligt at se, at mange borgere alligevel har fundet ud af at benytte sig af det store udvalg vi kan tilbyde.

Skal man have gæster kan der bestilles kødretter, kager og brød til at tage med hjem, så man får mere tid til familien og gæsterne.



Brugerrådet, og de frivillige der hjælper til i caféen, har været til stor hjælp med at få skrevet artikler i Centerposten og med at reklamere for arrangementer på centeret. Der er delt foldere ud til mange husstande i området, og der bliver ved mund til mund metoden reklameret for hvad caféen kan tilbyde.

Som bekendt udkommer Centerposten jo kun en gang i kvartalet, hvilket betyder at der ikke er plads til 12 ugers menuer fra caféen.

På brugerrådets hjemmeside -

www.sabrobrugerraad.dk



Caféen

- kan man derfor ved at klikke på "Caféen" se følgende:

- Menu: Menuplaner for minimum 3 uger
- Prisliste: Prisliste for caféer i Område Vest
- Prisliste drikkevarer: Prisliste på drikkevarer for caféer i Område Vest
- Proteinberigede energidrikke: Prisliste

Hjemmesiden opdateres løbende, og menuer og prislister er nemme at printe ud.

Alle er velkommen til at ringe til cafeen på Tlf.: 87 13 46 94 og bestille mad til afhentning, og for at få yderligere oplysninger.

Venlig hilsen

Else Cramer

Strikke klubben



- ❖ Vi mødes hver tirsdag kl. 13.00 -15.00.
- ❖ Vi har plads til flere ved vores bord, og begynder igen
- ❖ 2. uge i september.

Har du ønsker eller problemer med dit strikketøj, så taler vi om det, ligeledes tager vi gerne mod bestillinger - også sokker i store størrelser.

PS! Vi sælger også ud af vort lille lager, bl.a. et meget pænt slumretæppe, og vi tager gerne imod garnrester, hvis du har noget liggende.

På et godt gensyn.

Astrid og veninderne.



Der var engang en dame, der var ude at køre bil.

Lige pludselig så hun noget i grøften, som lignende en mikrobølgeovn.

Hun bakkede og skyndte sig at smide den ind i bilen.

5 min. senere bliver hun stoppet af politiet.

"Kørte jeg for stærkt?" spurgte hun.

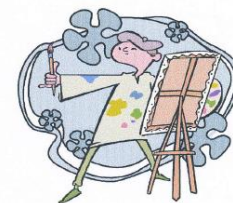
"Det ved vi ikke, fordi de har lige taget vores fartmåler".



Selvstændigt malehold

Onsdage kl. 13.00 – 15.30

I terapilokalet.



Deltagere på maleholdet inspirerer og hjælper hinanden, materialevalg er frit:

Olie – akryl – akvarel – kridt – decoupage

Man medbringer selv det, man har lyst til at arbejde med samt det gode humør.

Efter aftale arrangerer vi selv ture for at se på kunst.

Mød op og se, hvad du måske går glip af – der er plads til flere på holdet.

Evt. oplysninger på tlf. 86 94 82 49

Med venlig hilsen

Bodil Kjær



Damernes butik

Dorthe Andersen

Kærvangen 4 · 9500 Hobro

Tlf: 26 27 02 31

www.damernesbutik.dk

Gåtorsvenner



Giv et skub – og gør en anden glad!

(V/- Mariane Bech Nedergaard)

Det er et nyt tilbud til Sabro – borgere, der er raske og rørige og gerne vil bruge en time en gang imellem på at give et andet menneske, der er bundet til kørestol, en god oplevelse.

Vi har brug for frivillige til at skubbe kørestolsbrugere en tur, på cirka en times varighed en gang om ugen.

Man skal ikke binde sig til at gå fast med kørestolsbrugeren hver uge. Vi håber på, at så mange frivillige vil melde sig, at vi kan have tilkaldevikarer.

Turen skal foregå i et adstadigt tempo, så dårligt gående med røllator og andre langsom gående også kan være med. Kørestolsbrugere og ”skubberne” mødes til en kop kaffe og en hygge snak efter gåturen.

”Skubberne” oplever, at de gør andre glade, og at der er nogen, der har brug for dem. Brugere får frisk luft og kan følge årstidernes gang.

Hvis du har lyst og mulighed for at give en kørestolsbruger en hjælpende hånd i ny og næ, kan du henvende dig til frivilligkoordinator Mariane Bech på mail: nmab@aarhus.dk tlf.: 51 57 62 54

Efterlønnen kalder på teamleder i Sundhedsenheden/koordinerende Leder på LC. Næshøj, Fritze Mortensen.

Den 1. august 2013 er det så min tur til at gå på efterløn. Min sidste dag er d. 12. juni 2013 på grund af ferieafvikling.

Jeg var med til at starte Lokalcenter Næshøj, da Arbjerg var rådmand og var ansat på Næshøj som aktivitetsleder i 9½ år, hvorefter jeg søgte til Brabrand.

Herefter gik det slag i slag med fusioner af de seks lokationer Engsøgaard, Møllegården, Brabrand, Sabro, Havkær og Næshøj. Nu til sidst, får vi så også Søholm med, som var det første sted, jeg var ansat igennem 3½ år.

Ringen synes nu at være sluttet for mig på en god måde, og jeg har omtrent haft kontor i alle huse på skift og har været utrolig glad for at være alle stederne.

Tak til alle brugerråd og personaler ved Område VEST for mange spændende år og tak for et godt samarbejde.

Håber på alt godt for Område VEST i fremtiden.

Med venlig hilsen

Fritze Mortensen

Kommende efterløkker

REMA 1000

Meget mere discount!

**Åben alle dage fra 8.00 - 21.00
også weekenden**

Vægelsind koster dyrt!!

Et indkøbscenter hvor kvinder kunne vælge en ægtemand, var lige åbnet.



Centeret havde 5 etager og mændenes positive egenskaber forøges efterhånden som man gik op i huset. Den eneste regel var, at når en kvinde først åbnede døren på en etage, så skulle hun vælge en mand der, og hvis hun var gået en etage op, så kunne hun ikke gå ned igen, undtaget for at forlade centeret.

En flok kvinder var taget til centret for at finde en ægtemand.

På 1. etage står der på døren:

Disse mænd har et job og elsker børn.

Kvinderne læser skiltet og siger, Ja det er jo ikke så dårligt, men hvad mon der findes højere oppe, så de går op.

På 2. etage står der på døren:

Disse mænd har et højt betalt job, elsker børn og ser ekstremt godt ud.

Ikke dårligt siger kvinderne, men hvad findes der mon højere oppe.

På 3. etage står der på døren:

Disse mænd har et højt betalt job, elsker børn, ser ekstremt godt ud og hjælper til i huset.

Wouw siger kvinderne, meget fristende, men der er mere højere oppe.

På 4. etage står der på døren:

Disse mænd har et højt betalt job, elsker børn, ser ekstremt godt ud, hjælper til i huset og har en stærk romantisk og varm udstråling.

Det er næsten ikke til at klare, siger kvinderne, men tænk hvad kunne der ikke vente os på øverste etage.

Så de går op.

På 5. etage står der på døren:

Denne etage er her bare for at bevise at kvinder er umulige at gøre tilfredse.

Tak for jeres shopping, ha` en fortsat god dag.

Sundhedsklinikken på Sabro Lokalscenter

er et gratis tilbud til alle borgere i lokalsamfundet, der kan komme uden henvisning eller visitation og få **hjælp eller rådgivning**



Kom og hent en folder på centret, hvor du kan finde alle nødvendige oplysninger.

Åbningstid torsdag i lige uger kl. 10-12, tlf. 87 13 46 96

Derudover ring på 87 13 46 60 alle hverdage kl. 8-12



Thylkjær & Partner
Tømrer- / byggefirma
Blakhøjvej 8 · 8381 Tilst

Dan 40 99 98 28 / Lars 40 99 98 24
www.thylpar.dk

Arrangementer
i festsalen
på Sabro Lokalscenter

i
juli
august
september

Juli måned
holder Brugerrådet ferie

Vi ses til
august
til nye
oplevelser



Søndagsmiddag med laks, steg & is
fra kl. 12.00-20.00

2 retter kr. 225,-
3 retter kr. 275,-



HOTEL SABRO KRO

★★★★

www.sabrokro.dk · Tlf.: 86 94 89 22

August 2013

Torsdag 8.08

Kl. 13.30

Arrangør:

Banko
Banko er aflyst
Borum/Lyngby Pensionistforening

Torsdag 8.08

Kl. 17.00

Arrangør:

Kom til en hyggelig grill aften
Se i bladet
Køkkenet

Tirsdag 13.08

Kl. 14.30

Gudstjeneste
med hyggeligt kaffebord

Torsdag 15.08

Kl. 14.00

Arrangør:

"Præstens 10 gode leveregler"
Ved sognepræst Henrik Oest
Brugerrådet

Torsdag 29.08

Kl. 10-14

Arrangør:

Sundhedsdag
se folder
Centret

Ret til ændringer forbeholdes

September 2013

Tirsdag 3.09

Kl. 13.30 – Bemærk tidspunktet

Dario kommer og underholder med et bredt udvalg af kendte sange - akkompagneret af Thyge Thygesen – se omtale i bladet vedr. arrangementet.

Torsdag 5.09

Kl. 13.30

Arrangør:

Banko
Borum/Lyngby Pensionistforening

Tirsdag 10.09

Kl. 14.30

Gudstjeneste
med hyggeligt kaffebord

Torsdag 19.09

Kl. 14.00

Arrangør:

Flemming Knudsen
"Fra Viby dreng til borgmester"
Brugerrådet

Torsdag 26.09

Kl. 14.00

Orientering for nye pensionister og efterlønnere om det kommende Brugerrådvalg (d. 5/11)

Mandag 30.09

Kl. 14-16

Opstillingsmøde til brugerrådvalg

Ret til ændringer forbeholdes

Alarmcentralen			112
Politi			114
Politi			87311448
Falk			70102030
Lægevagten (ring først)			70113131
Skadestuen (ring først)			87315050
Døgnvagten Brandstationen			70210230
Midtrafik Info - Bus			70102030
DSB – oplysningen			70131415
Telebus	(Handicapservice)		87408300
Patientbefordring			70236248
Skejby Sygehus			78450000
Aarhus Kommunehospital			78450000
Borger Service, Rådhuset			89402222
Udbetaling Danmark:	Kongens Vænge 8	Mandag-onsdag kl. 8-16	
Folked pension	3400 Hillerød	Torsdag kl. 8-18	70128061
og Boligstøtte		Fredag kl. 8-15	70128063
Boligadministration			89406663
Sognepræst ved	Fårup – Sabro		
Bent Kim Jepsen			86241011
Sognepræst ved	Borum Lyngby		
Vini Madsen			86948302



Telefonliste	Sabro Lokalcenter	Hoved. Nr.	87134700
Administrationen	er åben	Man-fred. ml. Kl. 8-15	
Området Vest	Navn	Træffetid	
Område chef	Jette Harreskov		87134690
Viceområdechef	Lene Lindhardt		87134740
Viceområdechef	Aase Grundal		87134665
Sundhedsenhed	Inger Rishøj		87131891
Café/ernæring/Teamleder	Lene Collin		87134775
Teamleder Pl. Bolig	Karen Juul		87134650
Sundhedsenheten Vest	Borgetk/Sygepl.	Hverdag kl. 8-15	87134678
Sundhedsklinikken Sabro	torsdag i lige uger	Kl. 10-12	87134696
Sundhedsklinikken Havkær	alle dage	Kl. 8-12	87134660
Forebyggelses Konsulent	Ida M. Hovgaard	Kl. 8.30-9.00	21996941
Forebyggende Hjemmebesøg	Træffes man-fred.	Kl. 8.30-9.00	21996941
Ergoterapeut Træffes man-fre	Pernille Vestergaard		29209602
Fysioterapeut	Lone Gertz		87134712
Kontinenssygeplejerske	Gitte Holm dl. kl.	13.30-14.30 (Havkær)	87134678
Demensnøgleperson	Marianne Basse		29209719
Hørevejlederen	Aarhus Kommune	Mand.-fred. 8.30-12.00	78479300
Lokaleudlån			87134700
Brugerråds formand	Birgit Lund	Mandag 10.30-11.30	87134699
Frivilligkoordinator	Mariane B. Nedergaard		87134750

Navn og tlf. nr. på kontaktpersoner



Brugerråd	Birgit Lund	86 94 84 23
Blomsterbinding	Aase Lassen	86 94 86 45
Data	Bodil Kjeldsen	86 94 86 76
Gymnastik	Betty Jensen Ingrid Skifter	86 94 87 62 86 94 84 01
Krolf	Willy Jensen	20 28 44 43
Knipling	Birthe Pedersen	86 94 90 90
Kost og Motion	Bodil Kjær	86 94 82 49
Kunstforeningen	Julie Arent	24 25 49 30
Malehold	Bodil Kjær	86 94 82 49
Mode	Henny Overgaard Bodil Kjeldsen, Ingrid Skifter	86 94 86 53
Pensionistforening	Gudrun Jørgensen	86 94 83 51
Petanque	Peder Sørensen	86 94 87 41
Rejseholdet	Henny Overgård Ingrid Skifter, Bodil Kjeldsen	86 94 86 53
Revygruppen/teater	Birgit Lund, Kjeld Letting	86 94 84 23
Seniordans	Bodil Hegelund	86 46 85 88
Strikkeklubben	Astrid Thykjær	55 73 04 69
Sygruppen/hattedamer	Birthe Pedersen	86 94 90 90
Træværksted	Kay Parner	86 24 28 24

Ret til ændringer forbeholdes

Velkommen til nye pensionister



Da der skal være valg til brugerrådet den 5. november, indbyder vi alle 60-årige, efterlønnere og førtidspensionister til et orienterende møde den 26. september kl. 14.00 om brugerrådsarbejdet.

Efter velkomsten vil Teamleder Karen Juul ved Sabro Lokalcenter fortælle om hverdagen og fællesopgaver.

Mariane Bech Nedergaard, Frivilligkoordinator Område Vest, vil berette om sit arbejde med centre, frivillige, brugerråd og borgere.

Ida Hovgaard, Forebyggende hjemmebesøg Område Vest, vil berette om sit arbejde med forebyggende hjemmebesøg.

Brugerrådet er vært ved en kop kaffe.

Venlig hilsen

Birgit Lund
Formand for brugerrådet

Program for dagen

1. Velkommen ved Birgit Lund
2. Indlæg ved Karen Juul
3. Indlæg ved Mariane Bech Nedergaard
4. Indlæg ved Ida Hovgård
5. Kaffe
6. Orientering ved brugerrådsmedlemmerne
7. Spørgsmål fra deltagere
8. Afslutning



