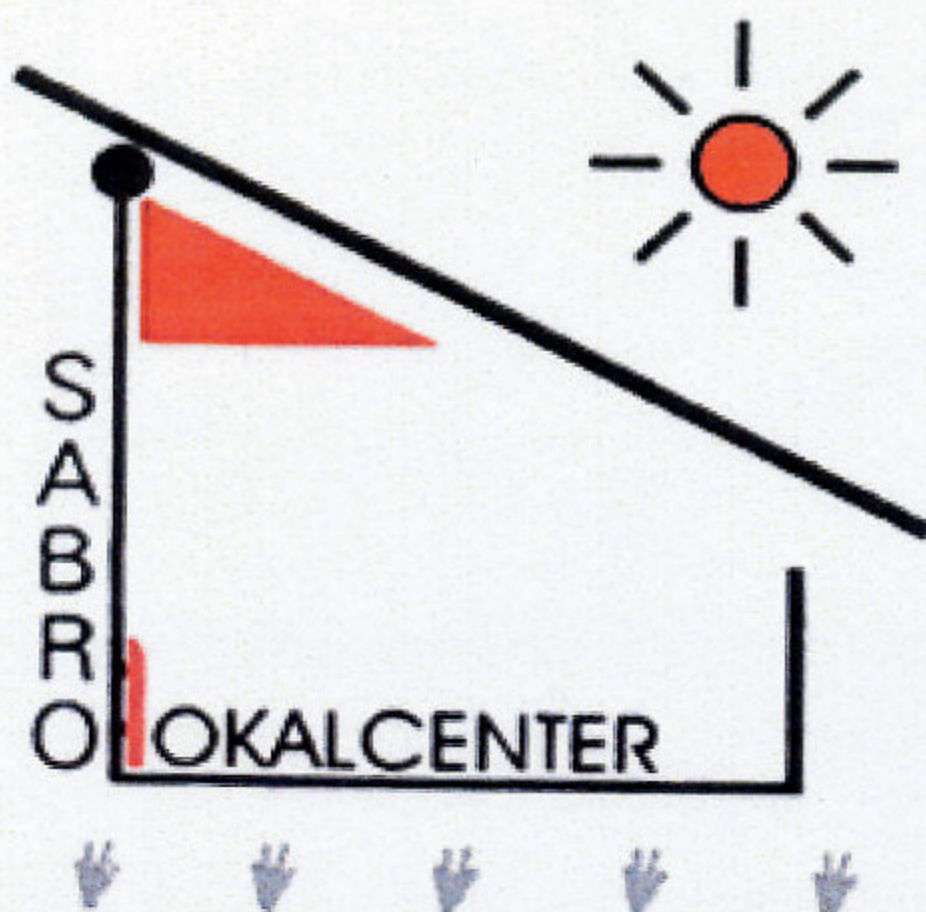


Sabro Centerpost

Nr. 4

Oktober 2016

23. årgang



SABRO LOKALCENTER

Sabro Kirkevej 151, 8471 Sabro

Telefon 87 13 47 00 - Telefax 87 13 46 98

sabro@brugerraad.dk

Hjemmeside: www.sabrobrugerraad.dk



Vi ønsker alle et godt efterår

*De fleste aktiviteter er
startet i september.*

*Det er dejligt, at
aktiviteterne har stor
tilslutning.*

*Vi håber vi ses til vore
mange arrangementer i
oktober, november og
december.*

*På gensyn
Brugerrådet*

Kolofon

Sabro Centerpost redigeres, trykkes og udsendes af Brugerrådet ved Lokalcenter Sabro på vegne af lokalcentret.

Redaktion

Redaktør: Poul Øxenholt

Ansvarshavende redaktør: Flemming Krarup

Grafisk medarbejder: Birthe Envoldsen

Annoncer: Peter Fredsbo Andersen



Næste nummer udkommer 1. januar 2017. Indlæg til dette nummer sendes til sabrocenterpost@sabrobrugerraad.dk senest 1. december 2016.

Velkommen til Cafe Sabro på Lokalcentret

Åbningstider:

Mandag til fredag: Kl. 10.00 – 13.00

Tlf. 29 20 99 02

*Har du brug for at bestille mad til arrangementer, skal du henvende dig på
tlf. 21 99 69 92 (køkkenet, Lokalcenter Søholm).*



Hver dag sælger cafeen frostmad kr. 25,-



Den "gamle" redaktion takker af.

Efter mange år - ca. 14 - har vi talt os frem til - og i lyset af, at Sabro Lokalcenter har fået nyt Brugerråd, med flere kompetente folk, trækker den gamle redaktion sig tilbage i god ro og orden.

Vi vil gerne benytte lejligheden til at sige tak for støtte og forståelse, når der en gang imellem var fejl i bladet, og tak til de læsere, der kom med forslag og historier, der gjorde bladet mere "kulørt" på den gode måde.

Vi har gjort, hvad vore evner rakte til og har (må vi indrømme) også haft det rigtig sjovt, når fantasien løb fra os.

Vi håber, den nye redaktion på Sabro Centerpost vil synes, det er en nyttig, sjov og lærerig udvalgspost at blive pålagt.

Venlig hilsen

Birgit Lund

John Edgar

Hanne Korntved

Så er en noget regnfuld sommer slut. Vi har fået vores flotte drivhus op, takket være en stor indsats fra frivillige borgere i Sabro. Vi er meget taknemmelige for jeres indsats. Der er høstet mange gode tomater i år. Næste år regner vi med, at have lidt mere i drivhuset

Vi er nu gået ind i efteråret, som nok den smukkeste årstid, med alle dens mange smukke farver. Vi holder traditionen tro, løvfaldsfest på plejehjemmet for beboerne og deres pårørende.

Vores Kanin blev desværre syg her i sensommeren og måtte aflives. Det er vi alle kede af, men der var ingen anden udvej. Vi håber på, at vi til foråret kan få en ny kanin.

Vi er nu begyndt at tænke på julen, og vi glæder os allerede til, at komme på kro og få en dejlig julefrokost, en lille dram i hyggelige omgivelser.

Jeg vil gerne benytte lejligheden til, at ønske alle en glædelig jul og godt et nytår.

Tak for et godt samarbejde, til alle de frivillige på Sabro, samt til brugerrådet, for det store stykke arbejde og de mange timer I lægger på Sabro. Uden frivillige var der meget, der ikke kunne lade sig gøre.

Karen Juul
Leder

Nyt fra Brugerrådet

Det er lidt surrealistisk at sidde og planlægge efterårets, vinterens og julens aktiviteter i september måned med 25 graders varme udenfor. Sommeren har ifølge de relevante meteorologiske observationer været den varmeste i 150 år. I Danmark har den været noget mere svingende, sol, regn og blæst i en stadig bølge.

Brugerrådet håber alligevel, at alle har haft en god ferie og en god sommer. Nu står efteråret for døren. Aktiviteterne på lokalcentret er i opstartsfasen og går i gang for fuld kraft i oktober. Der er kommet 2 nye aktiviteter man kan deltage i: Et bjæsk- (kryddersnaps) hold og et madlavningshold for mænd. Begge oprettet af medlemmer fra Brugerrådet. Disse hold bliver omtalt andet sted i bladet.

Brugerrådets arrangementer: Et lysbilledforedrag om Australien og Hong Kong samlede ca. 30 personer. Det er rart at lokale kræfter kan formidle deres oplevelser til lokalområdet. Uddeler Jens Kvist besøgte lokalcentret den 8. september, hvor han fortalte om oversøiske vine, en var dog fra fastlandet. Brugerrådet havde investeret i nye duge, bordene er efterhånden blevet noget triste.

Festsalen var dækket flot op og deltagerne hyggede sig ved bordene.

Nu ser vi frem til efterårets og julens arrangementer med oktoberfest og julefrokost. Brugerrådet vil hermed gerne takke for den flotte opbakning til arrangementerne og ønsker alle en glædelig jul og et godt nytår, når vi når så langt. Som sædvanlig et lille citat:

"Lad dit smil ændre verden.

Men lad aldrig verden ændre dit smil"

Venlig hilsen

Flemming Krarup
Brugerrådsformand

Hermed en lille blomsterhilsen



Blomsterbinding starter op igen
tirsdag, den 4. oktober klokken
14.30 i Terapilokalet.

Med venlig hilsen
Henny Overgård
Telf. 20 73 86 53

AN *Plant*eservice

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



Gåtorsvenner søges til Lokalcenter Sabro

Giv et skub – og gør en anden glad!

Det er et nyt tilbud til Sabro-borgere, der er raske og rørige og gerne vil bruge en times tid mandag eftermiddag 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.

Turen skal foregå i et adstadigt tempo, så dårligt gående med rollator og andre langsom gående også kan være med.

Kørestolsbrugere og skubberne mødes til en kop kaffe og en hyggesnak 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



Fælles julefrokost

Den 8. december kl. 12.00 afholdes der fælles julefrokost for interesserede.

Mulighed for, at de forskellige undervisningshold kan bestille samlet.

Menu:

Marinerede hvide sild m/karrysalat
Røde sild m/ karrysalat
Lun rødspættefilet m/ remoulade og citron
Ribbensteg m/ rødkål
Tarteletter med høns i asparges
Ris a la mande m/ kirsebærsovs
Kaffe og julesmåkager

Pris for hele herligheden:

85 kr.

Tilmelding på skema på opslagstavlen senest 1. december.

Madhold for mænd

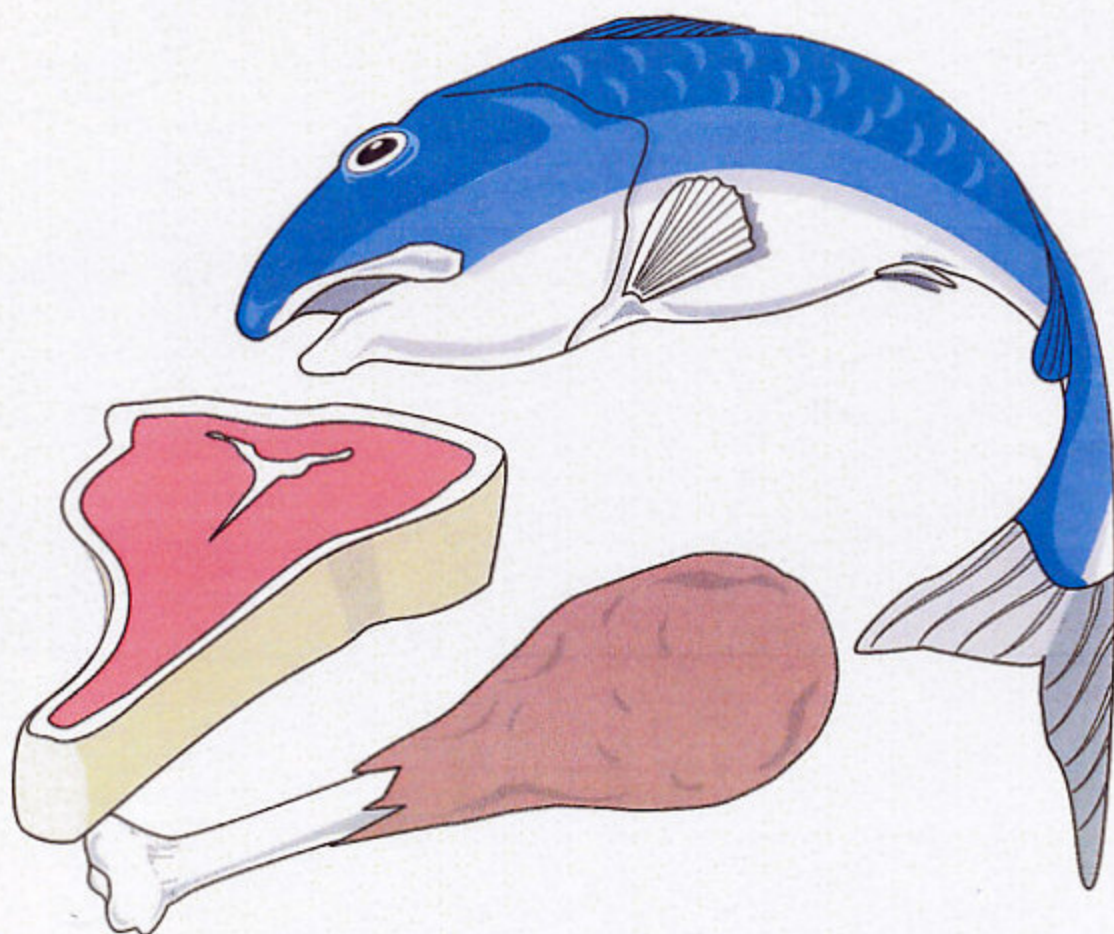
Den 7. september havde jeg indkaldt til møde for mænd, der gerne vil lave mad. 5 mødte op, og to andre havde skrevet sig på listen 7 i alt.

Det blev vedtaget, at der laves mad 2 gange om måneden den 1. og den 3. torsdag kl. 16.00. Første gang bliver den 6. oktober kl. 16.00. Menuen er allerede bestemt: Frikadeller og stuvet hvidkål står den på.

Jeg vil være til stede med råd og vejledning.

Jeg håber der bliver nogle hyggelige torsdage.

Inger Holt Larsen
Sabro Brugerråd



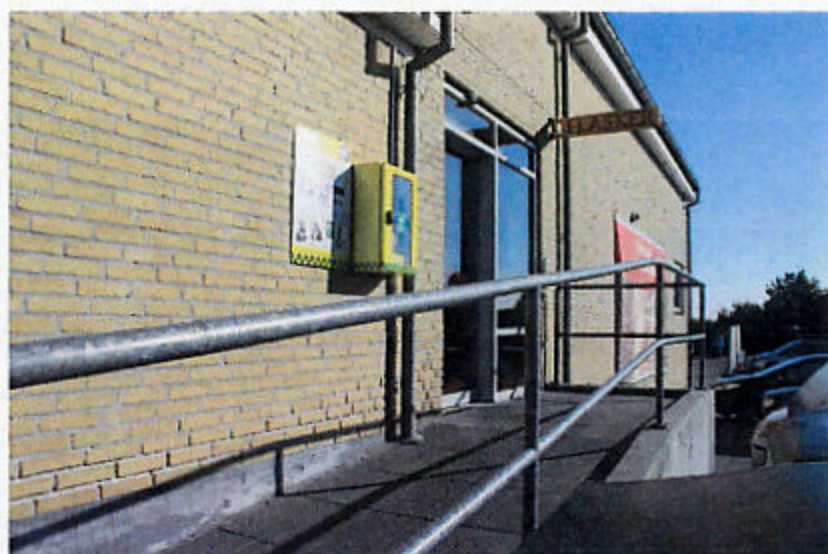
NYT

NYT

NYT

Ny hjertestarter i Sabro

Sabro Dag'li Brugs og dens sponsorer har ved brugsens flaskeindlevering opsat en hjertestarter, der kan benyttes hele døgnet. Hjertestarteren er registreret, så den kan findes på forskellige apps.



		
<i>Søndagsmiddag med laks, steg & is fra kl. 12.00-20.00</i>		
2 retter kr. 225,- 3 retter kr. 275,-		
 HOTEL SABRO KRO **** www.sabrokro.dk · Tlf: 86 94 89 22		

Kunne I tænke jer at danse folkedans?

Det er lægeligt bevist, og bekræftet af radiodoktoren Carsten Vagn-Hansen, at det er sundt at danse, og det er livsbekræftende at røre ved hinanden.

Alle symptomer på sygdomme træder i baggrunden, når musikken spiller op, og dansen trædes!

Menneskene har behov for at være sammen på en aktiv måde, sammen om at synge, sammen om at danse, og det er netop det folkedansen er indbegrebet af.

Et fællesskab, der i mange tilfælde strækker sig langt ud over det dansefællesskab, som dyrkes på danseaftenerne.

C. Vagn-Hansen udtaler endvidere, at dans gør mennesket stærkt og funktionsdygtigt.

Det gælder vore sanser, vores hukommelse, vore muskler, sener, knogler, ryg, lunger og hjerte. Vi, der har danset folkedans i mange år, og fortsat er oppe på tæerne, kan med rette bekræfte, at doktoren taler sandt.

Foreningen Borum og Omegns Folkedansere, blev startet i 1953 af nogle danseglade initiativtagere i Borum og omegn.

Efter nogle år med base i Borum Forsamlingshus, blev danseaftenerne, af praktiske grunde, flyttet til Sabro Korsvejskolen, hvor danseforholdene er i absolut topklasse.

Dansene, vi danser, er ganske almindelige folkedanse, tilrettelagt af en danseinstruktør i samarbejde med tre, uovertrufne spillemænd.

Spillemandsmusikken sætter jo uvægerligt én i godt humør.

Vi, for hvem folkedans er blevet en livsstil, ser hvert år med glæde frem til en ny sæson.

Alle er indstillet på, at give eventuelle nye medlemmer den samme gode oplevelse.

Den nye sæson startede onsdag, den 14. september kl. 19.00 – kl. 22.00 med indlagt kaffepause midtvejs, og skulle I have fået lyst til at være med, uanset hvilken onsdag, der passer jer, så er de to første aftener uforpligtende prøveaftener. Husk kaffe/the og kage til pausen.

Med venlig hilsen
Borum og Omegns Folkedansere

Skrevet af Vagn Bødker, som starter på
39. sæson sammen med Anne Grethe

INFLUENZAVACCINATION

Onsdag, den 5. oktober

Kl. 9:30 – 11:00

HUSK

SYGESIKRINGSBEVIS



Du skal af hensyn til dit helbred hvile 15. min. efter vaccinationen, hvor du kan nyde en GRATIS kop kaffe/the.

Caféen tilbyder

Hønseskødssuppe m/ kød og melboller

Kr. 20,00

Tarteletter m/ høns i asparges

Kr. 25,00

Tømrmester 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

**BYG
GARANTI
ORDNING**

Norsk Sekvenstræning

Onsdage

*Træning 1. hold kl. 11.30 – 12.30

* Fælles frokost

*Træning 2. hold kl. 13.00 – 14.00



Er du interesseret i at holde din krop i god form, er motionen i
Norsk Sekvens

maskiner rigtig god til, at alle led og muskler bearbejdes.

Når vi sammen spiser et let frokost, forener vi arbejde med
fornøjelse.

*Vi har ledige pladser så er du interesseret, kan du kontakte mig på
tlf. 86 94 82 49*

Med venlig hilsen Bodil Kjær

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

GUDSTJENESTER

FOR BEBOERE PÅ LOKALCENTER OG
I PLEJEBOLIGER
SAMT PÅRØRENDE
I SOLSKINSSTUEN

LOKALCENTER SABRO

TIRSDAG, DEN 11. OKTOBER KL. 14.30

Sognepræst Vini Madsen

TIRSDAG, DEN 8. NOVEMBER KL. 14.30

Sognepræst Mette Charlotte Andersen

FREDAG, DEN 23. DECEMBER KL. 14.30

Juleandagt

Sognepræst Mette Charlotte Andersen



I forbindelse med gudstjenesterne er der **gratis** kaffebord

Kirkens besøgstjeneste

Besøgsven

Har du lyst til at gøre en forskel for et menneske i en ofte ensom dagligdag?



Har du en time en gang om ugen eller hver 14. dag, så er det dig, vi søger. Det kræver ingen særlige forudsætninger, blot evnen og lysten til at lytte og leve sig ind i et andet menneskes livssituation.

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

Besøgsvært

Hvis tiden føles lang, og du har brug for en besøgsven til at hygge og tale med, kan du eller en af dine pårørende kontakte nedenstående.

Vil du gerne være besøgsven, vært, eller kunne du godt tænke dig at høre mere om besøgstjenesten, kan du kontakte:

Jette Thorsen tlf. 96 94 86 21, mob. 60 89 86 21

Sognepræst Mette Charlotte Andersen tlf. 29 44 27 19.

SKORINGEN

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

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 dig 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 (Døgnglejen).**

Om kærlighed



Dit hoved er forrykt, dit hjerte er oplagt til at begå alle slags tåbeligheder.

Din arbejdskraft svækket, din dag fuld af ophidselse, og din nat søvnløs – og det kalder man lykkelig kærlighed.

O. Blumenthal

Ans Rejser

- din billet ud i verden

Ans Rejser er ekspert i rejser med bus og fly i hele Europa

- Topmoderne busser
- Individuelle rejser
- Grupperejser
- Firmature
- Udflugtsture
- Seniorture

GRATIS
parkering
i Billund
Lufthavn

REJSEOplevelser
med dansk rejseleder 2016

ANS REJSER

ANS REJSER

Lillehøjvej 2 • 8600 Silkeborg • rejs@ansrejser.dk
Tlf. 70 26 00 49 • www.ansrejser.dk

Bjæskholdet



Mandag, den 5. september, havde vi tilmelding til Bjæsk holdet. Der var, foruden Steen og jeg, 6 der mødte op. Vi fik en hel masse snak om Bjæsk og lidt smagsprøver. De 5 af dem er nu på listen. Vi har sidenhen fået 3 mere på listen, så nu er vi 10 på holdet.

Fredag den 9. september havde vi første plukke/samle dag. Vi mødtes hjemme hos mig privat. Vi startede med kaffe og en lille bolle OG selvfølgelig en lille smagsprøve på de ting, vi skulle ud og samle (Rønnebær, Hunderose, Agern, Hasselnødder og lidt Rejnfan) – jeg tror alle hyggede sig, og Peter Fredsbo Andersen kunne fortælle en hel masse historier om Sabro og omegn.

Vi har næste tur den 23. september, dette bliver måske den sidste tur i år.

Så nu skal de indsamlede ting bare stå og trække, så vi kan hygge os med vores Bjæsk senere på året.

Der er stadigvæk plads på holdet, hvis man har lyst....

Kontakt person for Bjæskholdet er Steen Rudolph
steenrudolph@gmail.com

Med venlig hilsen
John Envoldsen

Romaskine til selvtrænerne



Brugerrådet har hen over sommeren doneret en ny romaskine, der er stillet op i fitnessrummet, hvor den bliver brugt flittigt, til selvtrænerne.

Med venlig hilsen
Brugerrådet.



Damernes butik

Dorthe Andersen
Kærvangen 4 · 9500 Hobro

Tlf: 26 27 02 31

www.damernesbutik.dk

Aktivitetsoversigt

Brugerstyrede aktiviteter

OKTOBER
NOVEMBER
DECEMBER



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

MANDAG

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
10.00	Gymnastik	FO	Store sal
12.30	Siddende gymnastik	FO	
10.00-12.00	Data	Poul Øxenholt	Datastuen
12.30-14.30	Data	Poul Øxenholt	Datastuen
9.00 -16.00	Træværksted	John Envoldsen	Træværksted

TIRSDAG

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
10.00-12.00	Data	Per Christiansen	Datastuen
10.00-12.00	Knipling/Patch W.	Birthe Pedersen	Terapien
9.00-16.00	Træværksted	John Envoldsen	Træværksted
10.00-12.00	Seniordans	Bodil Hegelund	Store sal
14.30 2.tirsd.i md	Gudstjeneste		Solskinsstuen
13.00-15.00	Sy/strikkeklub	Astrid Thykjær	Terapien
14.30 Hver. 2. tirsdag.	Blomsterbinding	Julie Højgaard	Terapien
19.00-23.00 2.tirsd.i md	Kortspil	Knud Thomsen	Terapien

Ang. brugerrådets arrangementer

- se venligst opslag

ONSDAG

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
10.00-11.30	Yoga	Hartwig Quelle	Store sal
10.00-12.00	Krolf	Vagn Hansen	Ude/inde
11.30-14.00	Kost & Motion	Bodil Kjær	Sekvenstræn.
13.00-15.00	Data	Hans Thøger Jensen	Datastuen
9.00-16.00	Træværksted	John Envoldsen	Træværksted
13.15-15.30	Selvst. malehold	Bodil Kjær	Terapien

TORS DAG

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
10.00-11.30	Stolegymnastik		Terapien
13.30 1. torsdag i md.	Banko	Pensionistforening	Store sal
9.00-16.00	Træværksted	John Envoldsen	Træværksted
13.00 første og sidste torsdag i måneden.	Seniorfoto	Søren Karl Rasmussen	Datastuen
14.00-16.00 1 gang mdl.	Arrangementer	Brugerrådet	Store sal
16.00-21.30 Sidste torsd. i md.	Malehold	Alice Jespersen	Terapien

Fredag

10.00 – 11.15	Gymnastik		Store sal
---------------	-----------	--	-----------

Nyt fra Sabro Bibliotek

Så er bibliotekernes efterårsprogram udkommet, og der er mange forskellige tilbud på Aarhus Kommunes Biblioteker. Programmet kan hentes på Sabro Bibliotek.

Lokalt her i Sabro starter strikkeklubben igen torsdag, den 29. september kl. 19-21. Det er Sabro Biblioteks Venner, der holder strikkeaften den sidste torsdag i hver måned.

I efterårsferien er der igen i år højtlesning for børn mellem 2 og 6 år, onsdag 19. oktober kl. 10-12.

Skumringstimen i Nordisk Biblioteksuge markerer vi på biblioteket med højtlesning for voksne mandag 14. november kl. 19-20.

Line Wegger og Gitte Wendelboe Lassen udstiller bogkunst i september måned, for mere information se bibliotekets hjemmeside.

Mange hilsner

Kirsten Dyhrberg Grønne



**Kælder
Frisøren**

Bettina A. Fredriksen
Sabro Skovvej 18
8471 Sabro

Tlf: 86 948783 WWW.kaelderfrisoren.dk

*Altid gode priser:
f. eks.
Dameklip kr. 270
Herreklip kr. 190*

*PS! Tøj modtages til:
Rensning
Vask
Rulning*

Torsdag den 27. oktober kl. 18.00



Oktoberfest



med musik under og efter maden

Menu:

Ørred Mousse

m. rejer og flute

Kalvesteg stegt som vildt

m/kartofler, vildtsovs,

tyttebær og waldorfsalat

Mandel is

m/hindbærsovs

*Kurt Jepsen
spiller
festlig musik*



Brugerrådet sælger billetter i cafeen

10:00 til 13:30

Mandag den 17.oktober

Tirsdag den 18.oktober

Onsdag den 19.oktober

Kun kontant betaling



Nyt fra Sabro Kunstforening

Inge-Lise Thomassen fra Viby

Udstiller fra 3/10 – 31/10. Fernisering den 3. oktober kl. 19.00



Inge-Lise Thomassen eksperimenterer meget med oliemaling på forskellige materialer - lærred, plade, pergament og olieret papir. Modstanden fra - eller samarbejdet med - papiret giver et resultat, der adskiller sig væsentligt fra, hvad der kan opnås på lærred.

Billederne er abstrakte, men beskueren kan ofte finde både landskab, arkitektur og mennesker i billederne, som ved nærmere eftersyn viser sig at bestå af flere lag, som afdækker hver sin historie og sætter beskuerens fantasi og egen forestillingsevne i gang.

Inge-Lise Thomassen er uddannet på Århus Kunstakademi i maleri. Hun har siden udviklet sit billedsprog i en stræben efter at finde sit eget helt personlige udtryk. Hun er medlem af Fællesskabet Chokoladefabrikken i Aarhus og har en række separatudstillinger samt fællesudstillinger bag sig.

Lars Rohde fra Sorring

Udstiller 1/11 – 16/12 Fernisering 1. november kl. 19.00



Fra landskabsarkitekt til maler

Lars Rohde udtaler: Min lyst til at male og arbejde med farver og form har været som en ild, kraftigt blussende som helt ung, en glød gennem mit arkitektvirke, og nu har jeg sat ild i gløden, og den flammer livligt.

Lars Rohde maler på lærred, på trærødder, drivtømmer, keramik og afprøver hele tiden nye teknikker.

Lars Rohde har hele sit voksenliv arbejdet som landskabsarkitekt, hvoraf de sidste 35 år som selvstændig med tegnestuen Landskab og Rum. Han solgte tegnestuen i 2007, og har herefter arbejdet med billedkunst og skulptur.

Besøg af Norlog Sundhedsfodtøj

Norlog Sundhedsfodtøj besøgte centret den 15. september med sit store udvalg af fodtøj til ”alle fødder”.

Der var også andre lædervarer på bordene, så der kunne også anskaffes sandaler, støvler og tasker.



Et godt arrangement med grundig vejledning til kunderne.



Klinik for fodterapi

Fodbehandling i Deres hjem eller i Klinik for fodterapi

Statsautoriseret fodterapeut

ANETTE TOLSTRUP

Farøværnet 20

8381 Tilst

Tidsbestilling på tlf. 20 72 08 71

Mailadresse:
anette@fodterapi-tilst.dk

Hjemmeside:
www.fodterapi-tilst.dk

Tilskud:

Fra kommunen ved helbredstillæg

Fra DANMARK til gruppe 1 + 2



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 kreative på holdet.

Evt. oplysninger på tlf. 86 94 82 49

Med venlig hilsen

Bodil Kjær

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

Tips/lotto- og håndkøbsudsalg samt lev. og afh. af pakker

*Flot blomsterafdeling, der kan tilgodese de fleste ønsker
med spændende blomsterarrangementer til alle formål.*

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

Bilvask hver dag kl. 7.00 – 22.00



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 hver mandag og torsdag kl. 10-12

Sundhedsenheden tlf. 87 13 46 78



Sundhedsklinikken i Tilst
alle hverdage kl. 8-12



Benyt vores klinik i videst muligt omfang.

Det kan være farligt at gå rundt med for højt blodtryk – så kik ind på klinikken og få målt **dit blodtryk**



YOGA

Yogaholdet tog fat på efterårssæsonen den 14. september, så vi er allerede godt i gang. Det var dejligt at mødes igen, og lige så dejligt, at vi denne gang kunne byde en flok nye deltagere velkommen.

På yogaholdet:

- er der god atmosfære
- er der plads og udfordring til alle
- øver man sig i at erkende og udfordre egne muligheder og grænser
- er der fokus både på fysisk aktivitet og kontrolleret afslapning

Overvejer du, om yoga er noget for dig, så ring på nedenstående nummer og aftal en uforpligtende prøvegang, før du beslutter dig.

Tid: Onsdage kl. 10.00 – 11.30.

Sted: Store sal

Pris: 400 kr. for 10 gange

Instruktør: Hartwig Quelle

Kontaktperson: Karin Øxenholt,

22 84 27 16, karin@oexenholt.dk

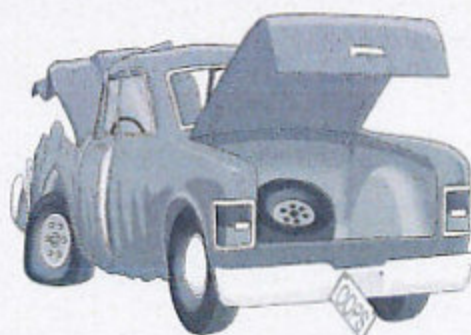


Brunsgaard's Auto

Larixvej 4

8471 Søbro

Tlf. 86 94 85 70



Vinsmagning



Torsdag, den 8. september havde Brugerrådet arrangeret vinsmagning. Jens fra Dagli'Brugsen kom med 2 hvidvine, 4 rødvine, en mousserende velkomstvin og en mousserende dessertvin. Jens præsenterede de forskellige vine på bedste vis.

Da vi kom til rødvinene, blev der serveret en tallerken med tapas, frisk fra Søholm.

Vi var omkring 60 forventningsfulde mennesker, som absolut fik en hyggelig aften, hvor der ikke manglede smagsprøver på vin. Det eneste, der blev klaget over, var, at der ikke blev serveret kaffe til slut. Det må tages op til en anden gang.

Men ellers en hyggelig aften

Med venlig hilsen
En tilfreds deltager

Tøjsalg fra Damernes Butik

Torsdag, den 22. september havde vi besøg af Damernes butik, som havde en omfattende udstilling med.



Interessen var stor – både under udvælgelse og fra sidelinien.



En sund bank



LOKAL OG SYNLIG

Tilst Skolevej 31
8381 Tilst • 8630 3670



DJURSLANDS BANK
- vi bygger på lokale værdier

Dataundervisning

Brugen af datahjælpemidler forandrer sig kraftigt i disse år. Hvor vi før kunne "nøjes" med en computer, er vi nu omsværmet af mange slags "datamater".

Derfor er undervisningen i data på lokalcentret i løbende udvikling.

Hvordan mailer jeg på min mobiltelefon?

Kan jeg se billederne fra mit digitalkamera på min tablet/pc/mobil?

Hvordan undgår jeg, at fremmede trænger ind i mit system?



Spørgsmålene er mange. Det kan svarene også være.

Der er ledige pladser på dataholdene, hvis du har lyst og behov for at være med.

Tilmeld dig til Poul Øxenholt, poul@oexenholt.dk, eller tlf. 40 54 88 22.

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



Transport til arrangementer



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

Brugerrådsformand
Flemming Krarup

Tlf. 29 64 40 76

Om Kærlighed

Man må kysse
en frygtelig masse frøer,
inden man finder
sin prins

Grafitti



REMA 1000

Meget mere discount!

Åbent alle dage kl. 7.00 - 21.00
også i weekenden



JULEBAZAR

lørdag, den 26. november kl. 12 – 16



Kom og gør et godt kup ved vores julebazar

*Køkkenet
byder på
lækkerier*

*Træværkstedet
sælger
originale
overraskelser*

*Vi modtager gerne
"gaver" til brug i*

bazaren

*Udstilling og salg
af lokale
husflidprodukter*

Whist

Der er plads til enkelte spillere.
Både piger og mænd.



Vi spiller den anden tirsdag aften i
hver måned fra kl. 19 - 23.

Er du interesseret så henvend dig
til: Knud Thomsen 40 78 40 10/
86 24 15 68.



Med venlig hilsen - Knud Thomsen



Om kærlighed

Alle veje,
som ikke udgår fra hjertet
ender blindt.

Ole Wivel



Kærlighed er,
når jeg ser over på divanen
og opdager,
at han ligger der endnu
efter seksten år

Suzanne Brøgger

Jeg elsker stadig Klaus Jørgen.
Han er en af grundene til,
at jeg ikke har været arbejdsløs
i 50 år.

Grethe Sønck



Aktivitetskalender

Anden tirsdag i hver måned	19.00- 23.00	Whist
14. september	19.00	Folkedans starter
29. september	19.00- 21.00	Strikkeklub på biblioteket (sidste torsdag i hver måned).
3. oktober	19.00	Fernisering i Sabro Kunstforening. Værker af Inge-Lise Thomassen
4. oktober	14.30	Blomsterbinding starter
6. oktober	16.00	Madhold for mænd starter
11. oktober	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen
19. oktober	10.00- 12.00	Højtlæsning for børn på biblioteket
27. oktober	18.00	Oktoberfest på centret
1. november	19.00	Fernisering i Sabro Kunstforening. Værker af Lars Rohde
8. november	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen
14. november	19.00- 20.00	Højtlæsning for voksne på biblioteket
26. november	12.00 – 16.00	Julebazar
8. december		Fælles julefrokost
23. december	14.30	Juleandagt i Solskinsstuen

Navn og tlf. nr. på kontaktpersoner

Arrangement-udvalg	Flemming Krarup Hanne Krarup Poul Øxenholt	29 64 40 76 20 13 50 90 40 54 88 20
Bjæskhold	John Envoldsen	40 47 19 52
Blomsterbinding	Henny Overgaard	20 73 86 53
Brugerråd	Flemming Krarup	29 64 40 76
Data	Poul Øxenholt	40 54 88 22
Gymnastik	Kontaktperson: Ingrid Skifter	86 94 84 01
Knipling	Birthe Pedersen	86 94 90 90
Kortspil	Knud Thomsen	40 78 40 10
Kost og Motion	Bodil Kjær	86 94 82 49
Krolf	Vagn Hansen	20 14 2218
Kunstforeningen	Doris Nielsen	21 19 39 64
Malehold	Bodil Kjær	86 94 82 49
Mode	Hanne Krarup Kirsten Fredsbo Andersen	20 13 50 90 51 50 02 69
Pensionistforening	Inge Foghsgård Degn	86 26 26 37
Rejseholdet	Hanne Krarup Kirsten og Peter Fredsbo Andersen	20 13 50 90 51 50 02 69 30 74 88 20
Seniordans	Bodil Hegelund	86 46 85 88
Strikkeklubben	Astrid Thykjær	55 73 04 69
Træværksted	John Envoldsen	40 47 19 52
Yoga	Karin Øxenholt	22 84 27 16

Telefonliste	Sabro Lokalcenter	Hoved. Nr.	87134700
Administrationen	er åben	Man-fred. ml. Kl. 8-15	
Området Vest	Navn	Træffetid	Telefon nr.
Område chef	Jette Harreskov		87134690
Viceområdechef	Lene Lindhardt		87134740
Viceområdechef	Dorthe Schou-Hansen		87134665
Teamleder/Cafe/Rengøring	Lene Collin		87134775
Teamleder Pl. Bolig	Karen Juul		87134650
Sundhedsenheden Vest	Borgerk/Sygepl.	Hverdage kl. 8-15	87134678
Sundhedsklinikken Sabro	Hver mandag torsdag	Kl. 10-12	87134678
Sundhedsklinikken Havkær	alle dage	Kl. 8-12	87134660
Forebyggelseskonsulent	Ida M. Hovgaard	Kl. 8.30-9.00	87134697
Forebyggende Hjemmebesøg	Træffes man-fred.	Kl. 8.30-9.00	21996941
Ergoterapeut, træffes man-fre	Ring - Sundhedsenheden		87134678
Fysioterapeut	Ring - Sundhedsenheden		87134678
Kontinenssygeplejerske	Gitte Holm	8.00-15.00 (Havkær)	87134678
Demensnøgleperson	Ellen Finlov		41855102
Hørevejlederen	Aarhus Kommune	Mand.-fred. 8.30-12.00	78479300
Lokaleudlån	Værtinde		41859436
Brugerrådsformand	Flemming Krarup	Mandag 10.30-11.30	29644076
Frivilligkoordinator	Mariane B. Nedergaard		87134750
Selvtræner og fitness	Inge og Jørn Skriver		40305049
Alarmcentralen			112

Politi			114
Politi			87311448
Falck			70102030
Lægevagten (ring først)			78469787
Skadestuen (ring først)			87315050
Døgnvagten Brandstationen			86121021
Midttrafik Info - Bus			70210230
DSB – oplysningen			70131415
Telebus		(Handicapservice)	87408300
Patientbefordring			70236248
Skejby Sygehus			78450000
Aarhus Kommunehospital			78450000
Borgerservice, Rådhuset			89402222
Udbetaling Danmark: Folkepension og Boligstøtte	Kongens Vænge 8 3400 Hillerød	Mandag-onsdag kl. 8-16 Torsdag kl. 8-18 Fredag kl. 8-15	70128061 70128063
Boligadministration			89406663
Sognepræst ved Mette Charlotte Andersen	Fårup – Sabro		29442719
Sognepræst ved Vini Madsen	Borum Lyngby		86948302





Brugerrådet ønsker alle en

**Glædelig Jul
og et Godt Nytår
med tak for 2016.**

**En særlig tak til alle vores
annoncører.**

På gensyn i det nye år.

