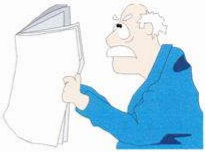
Sabro Centerpost

Nr. 3 Juli 2017 24. 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 håber, at alle vil nyde det forhåbentlig gode sommervejr

Kolofon



Sabro Centerpost redigeres, trykkes og udsendes af Brugerrådet ved Lokalcenter Sabro på vegne af lokalcentret.
Bladet omdeles til alle i Sabro, som er fyldt 60 år, eller som af anden grund hører til målgruppen. Det omdeles af et korps af frivillige efter kommunal adresseliste.

Redaktion
Redaktør: Poul Øxenholt
Ansvarshavende redaktør: Flemming Krarup
Grafisk medarbejder: Birthe Envoldsen
Annoncer: Peter Fredsbo Andersen

Næste nummer udkommer 1. oktober 2017. Indlæg til dette nummer sendes til sabrocenterpost@sabrobrugerraad.dk senest 1. september 2017.

Velkommen til Cafe Sabro
Caféen holder lukket i ugerne 28, 29, 30 og 31
på Lokalcentret

Åbningstider:
Mandag til fredag: Kl. 10.00 – 13.00
Tlf. 41 85 53 25

Har du brug for at bestille mad til arrangementer, skal du henvende dig på tlf. 29 20 82 28 (køkkenet, Lokalcenter Søholm).

Hver dag sælger cafeen frostmad kr. 25,-

Så er vi gået ind i sommermånederne, vi har desværre haft mere regn end solskin, sådan føles det, men mon ikke sommeren efterhånden viser sig fra sin bedste side.
Vi har fået "solskin" i haven igen. Der er flyttet to nye kaniner i atriumgården på centeret. De er efter en afstemning blandt beboerne blevet navngivet Bodil og Ellen. Jeg er ret sikker på, at de vil skabe liv i borgernes hverdag, samt for dem der bruger Lokalcenteret
Vi har fået gjort klar i haverne omkring husene, så det ser efterhånden pænt ud, bort set fra, at kaninerne har ædt alle blomster i kummerne i atriumgården.
Vi har indledt et samarbejde med dagplejen i Sabro, som er vores nabo. Hegnet der skiller vores haver, er ved at være godt brugt, så vi har ansøgt om, at få et lavere, samt et transparent hegn, med havelåge i, så dagplejeren kan komme ind og bruge vores have. Der er sat børnebord og bænke op, der er købt koste, og skovle samt vandkander, så dagplejebørnene kan hjælpe os med at passe haverne.
Drivhuset er i år klar til at blive taget i brug. Der er sat vinranker, tomater og agurk planter.
Der er sat to hyggelige stole og et bord ind, så nu kan beboerne og de pårørende, samt andre brugere af centret gå i drivhuset og nyde en kop kaffe, eller hvad man nu ønsker.

God sommer
Karen Juul

Bodil og Ellen

Gåtursvenner 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.

Kørestolsbrugerne 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. Brugerne 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

Nyt fra Brugerrådet

Nu er sommeren atter over os, for mange står ferien for døren og mange arbejdspladser lukker mere eller mindre. I sommertiden vil Lokalcentret være "affolket", men nogen aktivitet vil der stadig være. Cafeen har dog lukket i ugerne 28– 29 – 30 og 31.
Brugerrådet har nu siddet i halvandet år, og vi mangler et halvt år under den gamle brugerrådsstruktur. Som man har kunnet læse i dagspressen har Aarhus Kommune vedtaget ny rådsstruktur, for Beboer/pårørende råd og Brugerråd, der skal afløse de gamle forældede råd. Man har ønsket disse ændringer for at bringe nærdemokratiet tættere på borgerne. Rådene på de enkelte plejehjem kan vælges hvert år blandt beboere, pårørende og andre med interesse for plejehjemmet. Rådet kan være med til at arrangere aktiviteter på plejehjemmet, men lige så vigtigt, at rådet inddrages

Altid gode priser
F.eks.
Dameklip kr. 280
Herreklip kr. 195

Tøj modtages til
Rensning
Vask
Rulning

i de daglige forhold på plejehjemmet, som mad, tilsyn og den måde arbejdet tilrettelægges på. Rådene på lokalcentrene får en bredere base end de nuværende brugerråd, idet de ikke kun kan vælges af områdets seniorer, men af alle grupper, der har interesse i lokalcentrets virke – dvs. også foreninger og andre brugere. Rådene skal stå for aktiviteter og samarbejde med direktionen og andre aktører i lokalområdet, så lokalcentret bliver et åbent, aktivt medborgerhus med plads til alle. Brugerrådet er gået aktivt ind i dette arbejde, da vi ønsker, at der efter 1. januar 2018 er et råd, der står parat til at videreføre det store arbejde, som de gamle brugerråd har lagt fundamentet til. Hvis der sidder nogle med ideer til nye tiltag vil brugerrådet meget gerne høre fra dem. Før det sædvanlige lille citat: EN GOD SOMMERFERIE TIL ALLE.

"Alt her i verden er muligt
at opnå ved hjælp af
hårdt arbejde og en lille
smule sund fornuft."

Med venlig hilsen
Flemming Krarup
Brugerrådsformand

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

BYG GARANTI ORDNING

VALDEMARS SLOT, TÅSINGE OG SEJLTUR MED M/S HELGE D. 22. AUG.

Denne turs hovedpunkter er Tåsinge og Valdemars Slot og en enestående sejltur med veteranskibet M/S Helge på Svendborgsund

Efter opsamling og afgang kl. 7.30 fra Sabro skal vi nyde frisk kaffe og medbragt morgenbrød i bussen. På vores færd ned gennem Jylland vil vores rejseleder underholde os med fortællinger og anekdoter.

Vi skal til det højeste punkt på Fyn - udsigtspunktet Frøbjerg Bavnehøj og nyde den enestående udsigt over det fynske landskab. Der bliver måske også tid til at besøge den lille mindelund for besættelsestidens ofre .

Turen går videre til Landet Kirke på Tåsinge, hvor Elvira Madigan og Sixten Sparre ligger begravet. Vi hører selvfølgelig historien om det berømte kærlighedsdrama.

Herefter kører vi igennem den velbevarede skipperby Troense med de charmerende og velbevarede bymiljøer - og med udsigt over Thurøsund og Thurø.

Turen går nu mod Tåsinge og vi ankommer til Valdemars Slot ved frokosttid. Vi skal spise vores medbragte sandwich ved borde og bænke i den smukke slotspark - eller under tag i Den Gamle Hestestald.

Valdemars Slot, der oprindeligt er bygget af Kong Christian 4., er nu midtpunkt for vores opmærksomhed de næste par timer.

Vi starter med en spændende rundvisning af slottets guide og bagefter er der mulighed for på egen hånd at besøge slottes tre museer.

Midt på eftermiddagen spadserer vi den korte tur til kajen, hvorfra vi skal sejle med det 90-årige veteranskib M/S Helge på en enestående sejltur, hvor Thurø- og Svendborgsund opleves fra den smukkeste side. M/S Helge lægger til i Svendborg Havn, hvor bussen henter os og vi kører nu mod den historiske Hejse Kro. Undervejs nyder vi eftermiddagskaffen i bussen.

Hejse Kro er en charmerende Kgl. privilegeret kro med stolte traditioner tilbage fra 1737. Ved 18-tiden får vi serveret en dejlig middag i de hyggelige ram-

mer og i en ægte gammeldaws krostemning. Menuen består af dansk bøf med traditionelt tilbehør og hjemmelavet is.

Der er forventet hjemkomst omkring kl. 20.

Tilmelding

Bindende tilmelding og betaling til turen finder sted i Cafeen i tidsrummet 11.00 – 13.00 følgende dage:

Onsdag den 26. juli
Torsdag den 27. juli
Mandag den 31.juli

Hvis der ikke ved tidsfristens udløb er tilmeldt mindst 25 personer, aflyses turen og det fulde beløb refunderes; hvis flere end 30 personer tilmelder sig , vil overskydende beløb blive udbetalt på turen.

Yderligere oplysninger

Supplerende oplysninger fås hos Peter Fredsbo Andersen tlf. 3074 8820.

AFREJSE	VARIGHED	PRIS PR. PERSON
22. aug.	1 dag	fra 760,00

I turen er inkluderet:

- Bustur i 4 stjernet luksusbus
- Rejseleder på hele turen
- Morgenkaffe, bolle og snegl i bussen
- Frokost sandwich
- Rundvisning på Valdemars Slot og entré til museer
- Sejltur med M/S Helge
- Eftermiddagskaffe i bussen
- To retters middag på Hejse Kro

Pris ved

25 personer..... kr. 835,00
30 personer..... kr. 760,00

Kom og vær med i Strikkeklubben

Vi mødes hver tirsdag

Kl: 13:00 - 15:00

Har du ønsker eller problemer med dit strikketøj, taler vi om det.

Vi tager gerne mod bestillinger - også sokker i store størrelser.

PS: Vi sælger ud af vort lille lager af strikkede ting.

Kom og vær med til et par hyggelige timer, der er plads til flere.

Anne Marie Pausgård og Susanne Olsen

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

Et smil og en sang -

hed cabaretten som Pottemageregnens Amatørteaterforening underholdt
os med torsdag den 18. maj.
Vi skal love for, at de levede op til både smilet og sangen.
Tilhørerne – ca. 50 personer, der havde været så fornuftige at komme hjemmefra - fik en dejlig aften begyndende med lækker mad og vin, så vi var godt rustet til at opleve cabaretten, der var

Flot - forrygende - festlig

En overraskende god cabaret.
Publikum morede sig hjerteligt og sang med på de kendte melodier.
En festlig aften – der sluttede af med stående ovation.
En tak til Brugerrådet for initiativet

siger Nora, Peder, John, Hanne

Tak til alle...

...der har vist interesse for vores lille bog **Lad Minderne Fortælle**. Det har glædet os meget, at så mange har købt bogen og givet udtryk for, at det var hyggelig og rar læsning.

De indkomne penge overdrages til *Karen Juul* (forstander) /ledelsen, som formidler den rette anvendelse af pengene til glæde for lokalcentrets beboere.

I skrivende stund er beløbet ikke endelig opgjort, men det bliver mere end 1.000 kr., og bogen kan stadig købes for 10,- kr. hos værtinde *Jane Vestergaard*.

Tak, fordi I har støttet vor ide med at lade ældre beboere på Lokalcentret fortælle om deres liv og levned!

Med venlig hilsen
Birgit Lund - Per Christiansen

Mie Lauritz
FRISØR
City Vest
86 25 15 15
86 25 17 18
Sabro 86 94 99 18
Re-Sun
Solcenter
• City Vest - Mie Lauritz
• Hinnerup - Sabro
• Storcenter Nord

Eshøjhusets Venner

I løbet af forsommeren optager DR igen ved Borum Eshøj, denne gang handler det om steder i Danmark, der er unikke, men ikke særlig kendte. Udsendelsen kommer i begyndelsen af august.

I skolernes sommerferie er det igen i år muligt at besøge Eshøjhuset torsdag aftener, hvor der vil være åbent i huset, og en eller flere fra bestyrelsen vil være til stede. Der er åbent første gang 29.06 og sidste gang 03.08. alle dage fra kl. 18:00 - 21:00. Check lige på hjemmesiden om der er åbent - aflysninger kan forekomme - inden du begiver dig op til højen.

Vi efterlyser stadig **e-mailadresser** på en del medlemmer, selv om det lykkedes at få nogle Valborgaften. Det betyder bl.a., at man så ikke modtager nyhedsbrevene og andre meddelelser fra foreningen (herunder oplysning om indbetaling af kontingent). E-mail adresser (og navn, adresse og tlf.) kan sendes på kontakt@borumeshoj.dk . På forhånd tak for din hjælp!

Alle ønskes god sommer og velkommen ved højene og huset. Skulle du få lyst til at komme på andre tidspunkter og få mere information om stedet, er du altid velkommen til at kontakte en fra bestyrelsen, vores navne mv. findes på hjemmesiden borumeshoj.dk.

BRIDGE

på Sabro Lokalcenter

Har du lyst til at spille Bridge, det er både øvede og uerfarne, så se **her**.

I maj mødtes 10 glade bridge folk, på Sabro lokalcenter, for at vejre stemningen for at spille bridge. Det blev besluttet, at man vil starte et bridgehold i Caféen på Lokalcenteret.

Hver tirsdag kl. 13-16 fra den 5. september 2017.

Har du lyst så kontakt Knud Thomsen, 40 78 40 10

En sund bank

Tilst Skolevej 31
8381 Tilst • 8630 3670

DJURSLANDS BANK
- vi bygger på lokale værdier

Tilbud til førtidspensionister

Som opfølgning på brugerrådets invitation til førtidspensionister den 4. maj 2017 og ved efterfølgende møde den 18. maj blev det besluttet at afholde nyt møde, mhp. at starte aktiviteter for områdets førtidspensionister

onsdag den 30. august kl. 11.30
i cafeen på Lokalcenter Sabro

Vi håber, at rigtigt mange førtidspensionister vil møde op og være med til at starte lige præcis den/de aktiviteter, som du måtte ønske at lave sammen med andre førtidspensionister i dit lokalområde. F.eks. kulturarrangementer, gåture, spisesammen gruppe, qigong eller noget helt andet.

Mød bare op!
For mere information kontakt frivilligkoordinator Mariane Bech , mail: nmab@aarhus.dk tlf. 51 57 62 54.

Hvordan er det nu med den her COMPUTER

Der er hele tiden folk på dataholdene, der bliver "udlært". Derfor opstår der stadig plads til nye, der gerne vil lære om PC eller genopfriske det, de har lært engang.

Der undervises også i de muligheder mobiltelefonen giver os for kommunikation, sociale kontakter, mail, homebanking, mobilepay m.m.

Der er pladser ledige på de to hold om mandagen og på holdet om tirsdagen.

Der er ikke noget hold om onsdagen. Det bliver dog oprettet, hvis der melder sig tilstrækkelig mange (højst 8).

Det koster 400 kr. for en sæson, der strækker sig over 20 x 2 timer.

Hvis du er interesseret, kan du henvende dig til Poul Øxenholt på tlf. 40 54 88 22 eller mail poul @oexenholt.dk.

Lidt sjov

Har du hørt om de her apparater, der afslører, når en mand lyver?
Hørt om! Jeg er gift med en af dem!

Marie, De har vist glemt at tørre støv af på globussen.
Nå ja, hvad så. Det er jo Sahara, der vender opad.

Nyt fra Sabro Biblioteks Venner

Sommeren nærmer sig og med den forhåbentlig masser af gode solskinstimer, Skulle der komme en sky eller to så er der frem til og med 1. juli mulighed for at få tanket læsestof på Sabro Bibliotek. Der er ferielukket fra og med 3. juli til og med lørdag 29. juli. Mandag den 31. juli er vi klar med friske kræfter.
Husk: i forbindelse med ferie kan man sætte sine reserveringer i bero uden at komme bagi køen. Se nærmere på aakb.dk.

Efterårets aktiviteter – her er foreløbig planlagt generalforsamling tirsdag den 18. september kl. 19. Generalforsamlingen forventes at vare ca. ½ time og herefter får vi besøg af Marie Østergård, den nye bibliotekschef, Susanne Gilling leder af lokalbibliotekerne mm. og Bente Kjærgaaard teamleder for område Vest (Åby, Gellerup, Hasle, Tilst og Sabro). Her er der mulighed for ris og ros: at påpege problemer, få svar på noget af det, der driller/irriterer i hverdagen. Så kom og vær med til at gøre vores bibliotek bedre Der serveres kaffe/te med tilbehør undervejs.

Strikkecafeer: torsdag den 28. september, 26. oktober og30. november, hver gang kl. 19-21. Medbring kaffe/te, der serveres lidt til, pris 20,-

Bogsnak - præsentation af nyere litteratur ved 3 af Aarhus Kommunes bibliotekarer torsdag den 5.oktober kl. 19-20.30.

Sabro Biblioteks Venner ønsker alle en god og varm sommer.

Sabro Biblioteks åbningstider kan ses på www.aakb.dk/bibliotek/sabro under åbningstider.

GUDSTJENESTER

FOR BEBOERE PÅ LOKALCENTER OG I PLEJEBOLIGER SAMT PÅRØRENDE

I SOLSKINSSTUEN

LOKALCENTER SABRO

TIRSDAG, DEN 8. AUGUST KL. 14.30
Sognepræst Vini Madsen

TIRSDAG, DEN 12. SEPTEMBER KL. 14.30
Sognepræst Mette Charlotte Andersen

TIRSDAG, DEN 10. OKTOBER KL. 14.30
Sognepræst Vini Madsen

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

Valdemarsdag

var der foredrag ved Vagn Bødger om det danske flag, den danske historie og nye og gamle traditioner, som de kendes i lokalområdet.

Det var en meget veloplagt Vagn, der øste af sin store viden til de mange fremmødte. Tydeligt, at han behandlede et emne, som han har dyb indsigt i og brænder for.

Den lokale historie blev fulgt op af flere sange med nationalt præg.

Tak for en dejlig eftermiddag.

STATSAUTORISERET FODTERAPEUT

Klinik for fodterapi

STATSAUTORISERET FODTERAPEUT

Fodbehandling i Deres hjem eller i Klinik for fodterapi

Statsautoriseret fodterapeut

ANETTE TOLSTRUP

Farøvænget 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

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

Hvor mange ben har en høne i regnvejr?

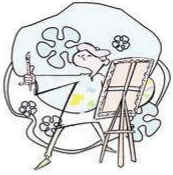
Et charmerende billede, som er tilsendt redaktionen.

En flok kyllinger har søgt ly for regnen under mors varme krop.

Kan du tælle, hvor mange kyllinger, hun giver ly?

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

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

Aktivitetsoversigt

Brugerstyrede aktiviteter

SEPTEMBER
OKTOBER
NOVEMBER

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

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	Anne Marie Pausgaard Susanne Olsen	Terapien
14.00 Hver. 2. .tirsdag.	Blomsterbinding	Henny Overgaard	Terapien
19.00-23.00 2.tirsd.i md	Kortspil	Knud Thomsen	Terapien

Ang. brugerrådets arrangementer

- se opslag og omtale i bladet.

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.
9.00-16.00	Træværksted	John Envoldsen	Træværksted
13.15-15.30	Selvst. malehold	Bodil Kjær	Terapien

TORSDAG

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 1. og 3. torsdag i md.	Malehold	Alice Jespersen	Terapien

Fredag

10.00 – 11.15	Gymnastik		Store sal

Sundhedsklinikken på Sabro Lokalcenter

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**

Transport til arrangementer

Har du problemer med at komme til arrangementer på Sabro Lokalcenter, så kontakt:
Brugerrådsformand
Flemming Krarup
Tlf. 29 64 40 76

Brunsgaard's Auto

Larixvej 4
8471 Sabro
Tlf. 86 94 85 70

MERRELL ROHDE SANITA SKETCHER JACO ARCOPEDICO TEVA BIRKENSTOCK

Demonstration af flotte nye Sko, Sandaler, Tasker, Støvler og Hjemmesko m.m.

FOR ALLE

Til aflastning for lænd og ryg
Til daglig brug
Til arbejde
Til fest
Til knyster
"Sig farvel til ømme fødder"
Til alle fødder

Sygeplejerske Ejgil Kristensen kommer på:

SABRO LOKALCENTER
TORSDAG DEN. 28. SEPT.
KL. 10.00 - 16.00

JEG GLÆDER MIG TIL AT BESØGE JER

OG YDE EN PERSONLIG BETJENING (MAIL: EK.VUC@OFIR.DK)

ALLE ER VELKOMNE TIL AT SE OG PRØVE

JEG HAR OGSÅ DIABETESSKO OG SKOEN DU IKKE MÆRKER

NORLOG SUNDHEDSFODTØJ FJORDPARKEN 30 9500 HOBRO TLF. 98 52 35 88 - 51 98 88 88

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 en 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

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

Nyt fra Sabro Kunstforening

Kunsthåndværk i sommerperioden
I sommerperioden fra den 25. juni til den 1. september 2017 udstillerne Janne Hæstrup og Kirsten Jensen fra Sabro deres spændende kunsthåndværk på Sabro Lokalcenter. Janne Hæstrup udstiller redesign af gamle duge og broderier og Kirsten udstiller patchwork.

Fra 4. september – 29. september præsenteres værker af Ulla Houe fra Herning. Fernisering mandag den 4. september kl. 19.00

Ulla Houes kunstneriske talent breder sig over mange paletter inden for billedkunsten. Hun tegner gerne croquis og maler både akvareller og ekspressionistisk-abstrakte billeder med olie og akryl. Hun bevæger sig fra naturalismen til det non-figurative alt afhængig af stemningsøjeblikket.

Store strøg og klare, dybe farver kendetegner Ulla Houes malerier, som bl.a. er inspireret af ophold i Italien. Man føler sig henledt til en toscansk piazza i aftensolen med en veltempereret chianti i glasset, og det er her Ullas styrke fremtoner. Hun besidder en evne til at opsluge beskueren og inddrage denne i sit univers.

Ulla Houe har med årene spændt vidt, fra portræt til opstilling. Senest dog mest med landskabsmotiver, samt motiver fra Italien, hvor hun en årrække var bosat. Hun arbejder på at udtrykke en expressionistisk-naturalistisk form, nogle gange med en tendens til det abstrakte, især de seneste år.

Ulla arbejder derudover med små bronzeskulpturer.

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

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 (Døgnplejen).**

Ans Rejser

GRATIS parkering i Billund Lufthavn

- din billet ud i verden

Ans Rejser er ekspert i rejser med dansk rejseleder samt bus og fly i hele verden - f.eks.:

- Cirkusrevyen .....fra kr... **1.795**
- Cruise til Stavanger fra kr .. **2.395**
- Amalfikysten.....fra kr... **6.995**
- Haver i England .....fra kr... **7.495**
- USA, New York.....fra kr. **15.995**

ANS REJSER

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

Banko!

Det glade råb har lydt. Den hidtil herskende dybe tavshed bliver brudt af mumlen og småsnak, medens pladen bliver tjekket. Kort efter kan spillet gå videre indtil næste bankoråb lyder.

Intens hygge. En kop kaffe. Et hurtigt blik til sidemanden. Kommer han/hun først? Der mangler kun få felter.

Sådan forløber en bankoaften de fleste steder. Også på Lokalcenter Sabro den første torsdag i hver måned.

Hvis du vil have varmt samvær og munter stemning, så prøv at møde op. Det kunne være, du vandt.

Damernes butik

Dorthe Andersen

Kærvangen 4 · 9500 Hobro

Tlf: 26 27 02 31

www.damernesbutik.dk

Kirkens besøgstjeneste

Et anderledes venskab

Fårup-Sabro kirkers besøgstjeneste formidler besøg til mennesker, som har brug for at lære et nyt menneske at kende. Derfor søger vi besøgsvenner, der har lyst til at gøre en stor forskel for et andet menneske. Til glæde for både besøgsven og -vært.
Besøgene kan bruges på at drikke kaffe, gå tur, læse sammen – eller hvad I måtte have lyst til. Du er selv med til at sætte rammerne.

Bliv besøgsven – er du interesseret i at blive besøgsven, eller vil du blot høre mere om tjenesten, er du velkommen til at kontakte os.

Savner du besøg – kan du eller en af dine pårørende kontakte os og høre nærmere.

Lis Jensen, tlf. 23 98 10 09

Sognepræst Mette Charlotte Andersen, tlf. 29 44 27 19

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

Smart tøj til gode priser

- til den modne mand og kvinde!

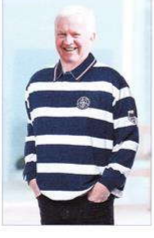
Damernes Butik

Modeshow:

Dato 5/10-17

Tid 10.00 – 16.00

Lokalcenter Sabro



Stor kollektion med:

- Tunikaer
- Bukser
- T-shirts
- Nederdele
- Strik
- Undertøj
- Skjorter
- Overtøj

Find os på facebook

Smart hele livet!

Bestil også online i vores webshop på:

www.damernesbutik.dk

Bliv frivillig på dit Lokalcenter

Caféen

har brug for hjælp til at

Betjene kunderne og personalet. Fylde varer op.

Tage imod og hygge om alle der kommer i caféen.

Brygge kaffe. Hjælpe med lettere køkkenopgaver.

Holde caféen pæn og ren. Hjælpe svækkede borgere

med at bruge og finde sig tilrette.

Din forplejning er gratis, når du er frivillig i caféen.

Interesseret – lad os tage en uforpligtende snak.

Kontakt: Frivilligkoordinator Mariane Bech tlf. 51 57 62 54

YOGA

- måske er det *også* noget for dig?

Yogaholdet starter ny sæson den 13. september. Vi dyrker yoga på en grundlæggende og lettilgængelig måde, hvor hele kroppen bliver rørt. Vi får gode råd til foregribelse af de små skavanker, som de fleste af os får, efterhånden som vi bliver ældre, alt imens vi hører om yogaens væsen på en gemytlig og uhøjtidelig facon.

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,
22842716, karin@oexenholt.dk

REMA 1000
Meget mere discount!
Åbent alle dage kl. 7.00 - 21.00
også i weekenden

Aktivitetskalender

for 3. kvartal 2017

Juli

Der sælges billetter til busturen til Sydfyn og Valdemars Slot
onsdag den 26. juli, torsdag den 27. juli og mandag den 31. juli
i caféen.
Ellers ingen aktiviteter. Alle nyder sommeren.

August

3. august		Banko
8. august	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord
8. august	19.00 – 23.00	Whist
22. august	7.30 – ca. 20.00	Bustur til Sydfyn, Tåsinge, Valdemars Slot m.m.
30. august	11.30	Planlægningsmøde med førtidspensionister

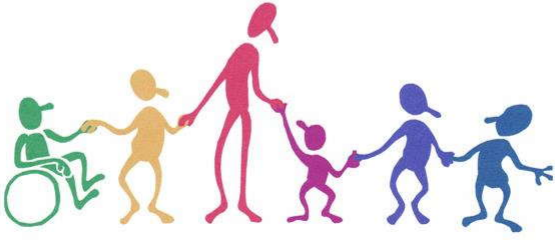
September

4. september	19.00	Fernisering. Sabro Kunstforening
7. september		Banko

12. september	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord
12. september	19.00 - 23.00	Whist
14. september	17.00 - 19.00	Madaften. Lasagne, salat og hjemmebagt brød
21. september	10.00 - 16.00	Åbent hus på centret.
28. september	10.00 - 16.00	Demonstration af fodtøj m.m.

Oktober

4. oktober	9.30 - 11.00	Vaccination mod influenza
5. oktober	10.00 - 16.00	Damernes Butik. Demonstration og salg.
10. oktober	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord



Frivillige til Brugerrådet

Ved Brugerrådets arrangementer på Lokalcentret kan vi godt bruge nogle **frivillige** til at hjælpe med forskellige ting

Opsætning af borde og stole
Dække borde
Hjælpe med lettere køkkenopgaver
Anretning af maden, samt servering
Oprydning og opvask (i opvaskemaskine)

Alt foregår selvfølgelig i fællesskab med Brugerrådet.

Venlig hilsen Brugerrådet

Hvilken forskel er der på en dværg og en lille dreng, spurgte professoren den medicinske kandidat.

Jah, svarede denne efter en længere pause. *Der kan være masser af forskel.*

For eksempel?

Ja, for eksempel kunne det jo være, at dværgen var en pige.

Professoren skred op gennem det anatomiske auditorium og lagde en lille pakke på katederet.

For bedre at kunne forklare Dem, hvad jeg mener, har jeg medbragt en frø.

Han pakkede op og fremdrog af pakkens dyb – fire halve stykker med leverpostej. Eftertænksom tavshed.

Det kan jeg ikke forstå. Jeg mener bestemt, at jeg har spist min frokost.

Arrangementer med mulighed for spisning

Torsdag, den 14. september er der **madaften** i caféen. Der serveres lasagne, salat og hjemmebagt brød. En oplagt mulighed for at "gå i byen".
Læg vejen forbi og tag børn og/eller børnebørn med.

Kl. 17 - 19

Hold øje med opslagstavlen for flere oplysninger

Åbent hus

Torsdag, den 21. septem[illegible]er fra kl. 10.
Kom på besøg på centret. Kig på de igangværende aktiviteter. Få stillet din nysgerrighed på, hvad der foregår. Tag en hyggesnak med "udstillerne", hinanden eller andre besøgene.
Du kan købe din mad og indtage den på stedet:

Kalvesteg 45 kr.
Citronfromage 20 kr.

Onsdag, den 4. oktober kl. 9.30 – 11.00 er der influenzavaccination og SUNDHEDSDAG.
I dagens anledning byder caféen på lækre retter til rimelige priser.

Tag en kop kaffe efter vaccinationen

Find nogle makkere og tag et slag kort

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
Forstander Plejehjemmet Sabro	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 mandag - fredag	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

Navn og tlf. nr. på kontaktpersoner

Arrangementsudvalg	Flemming Krarup Hanne Krarup Poul Øxenholt	29 64 40 76 20 13 50 90 40 54 88 22
Bjæskhold	Steen Rudolph	40 18 34 84
Blomsterbinding	Henny Overgaard	20 73 86 53
Brugerråd	Flemming Krarup	29 64 40 76
Data	Poul Øxenholt	40 54 88 22
Gymnastik	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
Madlavning for mænd	Inger Holt	
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	Anna Marie Pausgaard Susanne Olsen	24 80 86 46 30 32 88 77
Træværksted	John Envoldsen	40 47 19 52
Yoga	Karin Øxenholt	22 84 27 16

Til notater

Er det rigtigt, at Else er begyndt at bruge disse mudderpakninger?
Ja, det er rigtig nok.
Men har det hjulpet på hendes udseende?
Jo, en tid hjælper det. Men de bliver jo slidt af efterhånden.

De fleste mennesker drømmer om at få mere plads. . . og så snart de får det, styrter de ud og køber flere møbler!

Forleden aften havde Oles mor ikke lyst til at læse i de sædvanlige eventyrbøger for ham, og i stedet fortalte hun om, hvordan hun selv legede, da hun var en lille pige. Ole hørte efter med stigende interesse, indtil det omsider buser ud af ham:
Altså mor, jeg ville ønske, at vi to havde lært hinanden at kende for længe, længe siden.

Café Sabro

Caféen er lukket i ugerne 28, 29, 30 og 31

Åbningstider:

10:00 – 13:00 mandag til torsdag

Tlf. til caféen **29 20 82 28**

Fra 1. marts er caféen lukket fredag

Caféen tilbyder bl.a.:

Kaffe og kage

Mandag til Torsdag: Frokostretter

Mandag og onsdag: 3 håndmadder til kr. 25,00

Tirsdag til torsdag: varm mad - se menuplan

Menuplanen kan du se inde i caféen

Hver dag : frostmad til kr. 25,00

Ud over det sælges der:

Tirsdage:

1 friskbagt franskbrød til kr. 15,00

5 stk. boller 20,00 — 1 stk. kr. 5,00

200 gr. småkager til kr. 20,00

Bestilling af mad:

Har du brug for at bestille mad til arrangementer, skal du henvende dig på tlf. **41 85 53 25**

(køkkenet, Lokalcenter Søholm)

Bestilling skal ske senest en uge før.

Er caféen lukket kan man altid få maden sendt ud til Caféen Sabro Lokalcenter til afhentning.

Gælder kun hverdage.