

Sabro Centerpost

Nr. 3

Juli 2018

25. årgang



LOKALCENTER SABRO

Aktiviteter og kultur

Sabro Kirkevej 151, 8471 Sabro

Telefon 87 13 47 00 - Telefax 87 13 46 98

Mail: sabro@brugerraad.dk

Hjemmeside: www.sabrobrugerraad.dk



Vi håber, at alle vil nyde det forhåbentlig gode sommergejr



*Det er sommer.
Lad os håbe, at det
ikke kun er på
kalenderen, men at det
gode vejr kommer igen.
Nyd den under alle
omstændigheder og
glæd dig til efterårets
arrangementer og
aktiviteter på
lokalcentret.*

*På gensyn
Brugerrådet*

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

Brugerrådets annoncer: Birthe Envoldsen

Annoncer: Peter Fredsbo Andersen



Næste nummer udkommer 1. oktober 2018. Indlæg til dette nummer sendes til sabrocenterpost@sabrobrugerraad.dk senest 1. sept.

Velkommen til

Café Sabro

Åbningstider: 10:00 – 13:00 mandag til torsdag

Tlf. caféen 29 20 82 28

Menuen kan du se inde i caféen,

Kan også ses på www.sabrobrugerraad.dk og

FACEBOOK: 'Sabro Brugerraad' og 'Cafeen Sabro Lokalcenter'

Har du brug for at bestille mad til arrangementer,
skal du henvende dig på tlf. 41 85 78 18

Nyt fra brugerrådet

Det er dejligt at kunne sidde udendørs i god varme og nyde sin frokost. Men i år er der skruet ekstra op for varmen. Der har allerede været 18 sommerdage i maj måned. (En sommerdag har temperaturer over 25 grader). Bare det bliver ved hele sommeren! Første halvår af 2018 er gået med god tilslutning fra lokalområdet til brugerrådets arrangementer, og vi glæder os til at præsentere efterårets planer og aktiviteter, ølsmagning, endagstur og underholdning, mere herom længere inde i bladet. Cafeen, der har ferielukket i 4 uger, hen over sommeren, har haft gavn af, at Tina er blevet ansat i køkkenet. Maden til brugerrådets arrangementer har været veltillavet og af høj kvalitet. Ingen grund til klage. Når uheldet er ude, kan udbedringen af en skade tage lang tid. 15. november bakkede ølbilen ind i tagudhænget, der blev ødelagt. Skaden forplantede sig helt hen til muren ved indgangen og muren ind til den store sal. Taget og murskaderne er nu udbedret (slut på maj måned), dog mangler der lige lidt maling. Døren ved data-



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**

stuen og fitnessrummet kan igen benyttes.

Beboer/pårørenderåd er etableret, så nu er MSO's nye struktur for råd ved plejehjem og lokalcentre implementeret i Sabro.

Brugerrådet glæder sig til igen at møde deltagerne til lokalcentrets aktiviteter, der for de flestes vedkommende starter i den anden uge af september. Brugerrådet tager gerne mod forslag til nye aktiviteter.

I ønskes alle en god og afslappende sommer fra brugerrådet ved Lokalcenter Sabro.

Som vanligt et lille citat:

*"Om vinteren tåler man varmen bedre,
Simpelthen fordi det er koldere."*

Venlig hilsen
Flemming Krarup
Brugerrådsformand

Banksnak glider nemmere ned over en kop kafe.



ONLINE



OFFLINE

Vi lærer hinanden at kende ofine via personlig kontakt og samtale.

Al anden kommunikation klarer vi online. Kig forbi...



DJURSLANDS BANK

Anni Filt

Torsdag den 16. august kl. 14:00

Giro 413 - ønskekoncert

At synge gør dig glad, så find smilet frem og gør dig klar til et par festlige og fornøjelige timer med nogle af de bedste sange fra den danske sangskat.

Der er frit valg blandt sange i min egen sangbog.
En skøn blanding af ældre og nyere sange.



Pris 60,00 kr. incl. Kaffe/the og kage

Tilmelding på liste i forhallen senest 9. august

Grill aften



på Lokalcenter Sabro



Torsdag den 30. august kl. 17.00

Velkomstdrink

Vi griller:



3 slags kød

med div. lækkert hjemmelavet tilbehør

Lækker frugttærte med is

Kaffe og the



Alt dette for kr. 125,00

Der købes øl - vin - sodavand i caféen

Tilmelding og betaling senest fra d.6/8 til
og med den 22.8 2018 i cafeen.



Venlig hilsen
Cafeen og køkkenpersonalet i
Plejeboligerne



Gratis koncert

Tirsdag den 4. september

kl. 14:00

Aarhus Symfoniorkester

Orkesteret stiller med 13 medlemmer,
som spiller let klassisk musik.



AARHUS SYMFONIORKESTER

Alle er velkommen

Kaffe/the og æblekage

Pris 30,00 kr.

ØLSMAGNING

TORSDAG, DEN 20. SEPTEMBER KL. 17.00

med en let tapasservering til.

Det kniber lidt med at få en sikker aftale, så det bliver en overraskelse hvem, vi får. Derfor skal du holde godt øje med opslagstavlen og hjemmesiden, hvor den endelige invitation med alle oplysninger vil blive sat op.

Vi kan jo glæde os ved at mindes Kumbels gamle gruk om øl, som I får en bid af her:

*Jeg løfter flaskens gyldne kapsel
og hælder af en havgrøn sjæl
en ravgul bryg af bedste tapsel
med kluk direkte i mig selv.*



Damernes butik

Dorthe Andersen

Kærvangen 4 · 9500 Hobro

Tlf: 26 27 02 31

www.damernesbutik.dk

Bustur til Nationalpark Thy

Den 12. september 2018

Afgang fra : Sabro Lokalcenter 7:15 og Brugsen 7:20 - **Hjemkomst: ca. 18:00**

Nationalpark Thy er Danmarks første nationalpark, og blev oprettet i 2007. Området omfatter 24.370 ha og strækker sig over et op til 12 km bredt bælte fra Agger Tange i syd til Hanstholm i nord.



Midt formiddag ankommer vi til Vestervig Kirke, hvor vores guide fra Naturstyrelsen modtager os.

Vi begiver os nu ud på en fantastisk rundtur i den sydlige del af nationalparken og oplever seværdigheder som Agger Tange, halvøen mellem Limfjorden og Nordsøen, Ørum og Flade sø, Stenbjerg Landingsplads med de hyggelige huse fra 1900 tallet, Stenbjerg Plantage samt Lodbjerg Fyr, - det fredede fyr blev opført i 1886 af granitblokke fra Sverige. Vi får en spændende fortælling hele vejen rundt og oplever en enestående natur.

Til middag gør vi ophold på Stenbjerg Kro og Badehotel for at nyde en dejlig to retters menu. Stenbjerg kro og kromor Henny vægter den hyggelige, uhøjtidelige atmosfære, det solide måltid og en kvalitet, man kan regne med. Kroen ligger smukt omgivet af marehalmsklitter på alle sider med duft af saltfrisk hav, gran- og fyr plantage.

Vores guide deltager i middagen, og turen fortsætter herefter.

Turen slutter ved Vestervig Kirke og vi skal tage afsked med guiden. Hjemturen går over Mors. På den anden side af Sallingsundbroen med udsigt over Sundet nyder vi eftermiddagskaffen og medbragt kage.



Pris ved 25 passagerer: Kr. 640,00 pr. person

Bindende tilmeldinger og betaling finder sted i Caféen fra 11:00 til 13:00

Mandag den 13. august - Tirsdag den 14. august - Onsdag den 15. august

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

Følgende betalingsmåder:

Kontant

MobilePay 87 13 46 99

Bankoverførsel 7267 000 113 0689 husk navn og adresse

Prisen inkluderer: buskørsel i 50 personers moderne 4 stjernet komfortbus, rejseleder.

Kaffe og morgenbakke med en bolle og snegl.

Middag på Stenbjerg Kro. Schnitzel med ærter og brasede kartofler samt islagkage.

Eftermiddagskaffe og medbragt kage nydes ved bussen på hjemturen .

MERRELL ROHDE SANITA SKETCHER JACO ARCOPEDICO TEVA BIRKENSTOCK

Demonstration af flotte nye Sko, Sandaler, Tasker 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

Karina Dyhr

kommer på:



SABRO LOKALCENTER

TORS DAG D. 27. SEPT.

KL. 10.00 - 15.30



JEG GLÆDER MIG TIL AT BESØGE JER

OG YDE EN PERSONLIG BETJENING (MAIL: EK.VUC@GODMAIL.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

Sabro Biblioteks Venner

Midt i de hede sommerdage, er tanken om et efterår meget fjern. I Sabro Biblioteks Venner har vi trods varmen planlagt, at der er strikkecafeer som vanligt sidste torsdag i september, oktober og november, nærmere bestemt: **27.09., 25.10. og 29.11.** Hver gang **kl. 19-21** på biblioteket .

Onsdag 31. oktober er der bogsnak kl. 19 og **12.11.** er der skumringstime - oplæsning i stearinlysenes skær.

Generalforsamling i september, den endelige dato er pt. ikke fastlagt, men udsendes på nyhedsbrev, lægges på hjemmesiden og diverse andre opslag.

Alle ønskes en god sommer.

Frisør Mie Lauritz i Sabro

Åben fra mandag til fredag 9:00-17:00

Sabro: 86 94 99 18

Vi glæder os til at se dig ☺

Maibritt og Mie

Mie Lauritz
DAME & HERRE FRISØR

Nyt fra Sabro Kunstforening

Sommer udstilling fra 26/6 - 30/8 2018

Anne-Mette Strange udstiller sine billeder



Jeg hedder Anne-Mette og er fritidskunstner. Jeg har tegnet siden jeg kunne holde på en blyant og malet siden jeg kunne dyppe penslen i malingen. Mit første værk var et vægmaleri i min børnehave, som jeg desværre blev sat til at vaske ned... Siden er det blevet til en del malerier - fortrinsvis figurative. Inspirationen finder jeg i hverdagen omkring mig, hvor stemninger og lys er med til at give ideer til motiver, men også mere skæve vinkler giver liv til mine sære eksistenser i form af strudse og giraffer. Jeg håber du vil glæde dig over mine malerier mens de hænger i Sabro Kunstforening på Lokalcenter Sabro. Skulle du have lyst at have et af mine malerier hængende på din egen væg så er alle malerierne til salg. Du kan kontakte mig via min hjemmeside www.artstrange.dk

Christian Dugaard udstiller fra 3/9 – 1/10 2018



Tern, udtryksfulde ansigter, fugle og finurlige væsner smelter sammen i Christian Dugaards helt unikke og, til dels, autodidakte stil. Udtrykket er kækt, legende og figurativt, og ofte tilføjet en underliggende humor.

Det 3 dimensionelle element, der ofte er en del af værkerne, er tænkt som en påmindelse til beskueren om, at kunsten er ægte! Den kommer fra et sted, der findes i virkeligheden.

Historien i værkerne kommer både fra oplevelser i opvæksten og i dagligdagen, men kan også være med en politisk vinkel.

Christian Dugaard arbejder som kunstner på fuld tid, og har haft stigende succes de sidste 4 år.

I Sverige sætter betjente, som finder en bil fejlparkeret, blot et girokortfast under vinduesviskeren. Forleden fandt en stockholmer et sådant girokort siddende på vognen, da han kom ud fra posthuset. For at få ærgrelsen overstået, gik han straks ind for at sende pengene.

Da han kom ud igen, sad der et girokort under hans visker.

Eshøjhusets Venner

Eshøjhusets Venner har lige haft en forrygende bronzealderfestival med mellem 250-300 besøgende i løbet af dagen. Stor tak til alle, både gæster, hjælpere, bidragydere og fortællere, der var med til at gøre dagen uforglemmelig.

Det var dejligt at rydde op efter dagen, der var ikke smidt affald andre steder end i skraldesækkene. Det var så godt at se.

I skolernes sommerferie er der hver torsdag aften kl. 17.30-20 åbent hus i Eshøjhuset, her vil mindst en fra bestyrelsen være til stede.

En god sommer til alle.



Klinik for fodterapi

Fodbehandling i Deres hjem eller i Klinik for fodterapi

Statsautoriseret fodterapeut

ANETTE TOLSTRUP



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

Fra et tidligere brugerrådsmedlem

Først vil jeg sige tak for de pæne ord ved min udtrædelse af brugerrådet. Det har været 2 spændende år med gode oplevelser og tak for et godt samarbejde i den tid år jeg har været med på holdet. Rigtig god vind fremover.

Med Venlig hilsen
Inger Holt Larsen

REMA 1000

Meget mere discount!

Åbent alle dage kl. 7.00 - 22.00
også i weekenden

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



Datastuen

Mobiltelefon – tablet – iPhone – iPad – smartphone osv.



Navnene er mange, selv om de grundlæggende dækker over det samme: En elektronisk dims, som bruges til mangfoldige former for kommunikation.



Og de kan meget. En smartphone af i dag har langt større kapacitet end de computere, der blev brugt i sidste århundrede i satellitter og raketter i rummet.



Det giver også os rigtig mange brugsmuligheder. Selvfølgelig kan vi stadig telefonere, men herudover kan smartphonen bruges til alverdens forskellige ting: betaling, social kommunikation, tv-kigning, indkøb, bankforretninger, vejrudsigt, ordbog, katalogisering, filmvisning, radiolytning, og jeg skal komme efter dig.

Alt dette sker ved brug af små programmer, der i denne sammenhæng kaldes applikationer – i daglig tale apps.



Somme tider kan man få fornemmelsen af, at blive styret af alle de tilbud, der kommer gennem mobilen.

Hvis du vil lære at være den, der styrer elektronikken, så meld dig til kursus i datastuen, hvor vi vil gennemgå mulighederne i smartphonen og brugen af de almindeligste apps, samt dem, vi på holdet bliver enige om, er gode at lære om.

Er du interesseret? Vil du vide mere? Eller vil du vide mere om PC, så ring eller skriv til **Poul Øxenholt på 40 54 88 22 eller poul@oexenholt.dk**.



Er der gået en sportskvinde tabt i dig? - eller sportsmand?

Så kan du indhente det ved en af disse aktiviteter, der alle styres af deltagerne selv. Fælles for dem er, at du samtidig med at dyrke en sund og styrkende aktivitet har et muntert og varmt samvær med de øvrige deltagere.



Petanquebanen ligge ved ældreboligerne.

Der spilles om onsdagen kl. 13 – 14.

Læg vejen forbi for at se, om det er noget for dig.



Krolf spilles på banen ved lokalcentret

Vi starter på kl.10.00, og spiller 18 huller. Derefter drikker vi kaffe og snakker løst og fast, om stort og småt og prøver at løse landets problemer i Cafèen på Lokalcentret



Er det **bowling**, der er sagen? Så foregår det i **In Side** i Hammel om onsdagen fra 13.00 – 14.00.

Ring til Aage Kjeldsen tlf. 21 70 22 21.

. . . . og så må De holde Dem helt og fuldstændigt fra kvinder, spiritus, kaffe, tobak og tjaa, er der andet, De bryder Dem om?



Kvindegruppen

Lokalcenter Sabro

Torsdag den 30. august 2018 kl. 11:00

Tur til Dokk1



Her kigger vi os lidt omkring i området, hvor der jo er sket rigtig meget de senere år og hvor vi blandt andet kan se på Prins Henriks skulptur.

Efterfølgende kan vi evt. spise frokost på caféen.

Dette er for egen regning.



Transport klarer vi hver især, men vi kan jo snakke sammen om samkørsel eller følges ad i bus.

Tilmelding senest den 23. august på listen i forhallen eller til Hanne på 20 13 50 90.

AN Plantereservice

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



Fotogruppen

Vi er nogle stykker, der hver anden onsdag mødes på lokalcentret, hvor vi udveksler erfaringer om fotografering. Vi har taget nogle emner op, der faldt os ind på møderne. I efteråret begynder vi at mødes mere struktureret og har derfor udarbejdet en mødeplan. Hvis der er andre, der gerne vil deltage i vores lille fotogruppe, er de hjerteligt velkomne. Mødeplanen er kommet til at se ud på følgende måde:

Onsdag 26. september: Hvordan udnytter vi bedst vores kamera (telefon).

Onsdag d. 10. oktober: Ud og fotografer.

Onsdag d. 24. oktober: Hvordan får vi bedst lavet vore billeder (over nettet, gennem Bilka eller andet).

Onsdag d. 7. november: Makro – zoom og portrætfotografering.

Onsdag d. 21. november: Hvordan laver man fotobøger og kalendere.

Onsdag d. 5. december: Afslutning.

På fotogruppens vegne.

Venlig hilsen

Flemming Krarup

Tlf: 29 64 40 76

Kan de dog ikke holde op med alle disse småtyverier, min gode mand. De bliver jo altid afsløret.

Nå, hr. dommer. Ikke altid! Ikke altid!

Ville du gifte dig med en mand, bare fordi han var millionær?

Aldrig! . . . På den anden side kunne jeg ikke få mig selv til at sige nej til et stakkels menneske, bare fordi han havde penge.

Jeg lærte min kone at kende på en af Tjæreborgs billigrejser.

Ja, det er det, jeg altid har sagt: Du sparer de forkerte steder.

Aktivitetsoversigt

SEPTEMBER
OKTOBER
NOVEMBER

Brugerstyrede aktiviteter



*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
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 og motion	Bodil Kjær	Sekvenstræning
9.00-16.00	Træværksted	John Envoldsen	Træværksted
13.15-15.30	Selvst. malehold	Bodil Kjær	Terapien
13.00-14.00	Petanque	Aage Kjeldsen	Petanquebanen

TORS DAG

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
-------------	-----------	--	-----------

Yoga

Yogaholdet har eksisteret i mange år. Enkelte har været med fra starten, nogle i en årrække, andre en sæson eller to, men ”der er altid plads til en til”, som man sagde i Rexona-reklamen.

*Sæsonen er planlagt til at starte d. 5. september.
Evt. ændring slås op på brugerrådets opslagstavle.*

Undervisningen er grundlæggende og lettilgængelig. Hele kroppen bliver rørt. Vi får gode råd til foregribelse af de små skavanker, man kan få, efterhånden som man bliver ældre. Undervejs hører vi om yogaens væsen på en gemytlig og uhøjtidelig måde.

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

Overvej du, om yoga er noget for dig, så ring og få en snak og/eller mød op til 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



Under en opførelse af Hamlet konverserede to damer hinanden temmelig livligt, indtil en herre på rækken bagved brød ind:
Ti dog stille! Man kan jo ikke høre ét ord fra scenen.
Den ene dame vendte sig om og nidstirrede ham gennem lorgnetten, idet hun bemærkede:
Ethvert dannet menneske kan Hamlet udenad!

Musikalske arrangementer

Under overskriften **Dit hjerte er i fare Andresen!** Gav musikere fra Aarhus Jazz Orchestra med Karoline Budtz som vokalsolist koncert **den 18. april.**

Vi blev ført tilbage til de gode swingdage med muntre melodier og sange alt fremført, såvi som publikum blevet revet med – og sang med.



Koncerten fik ekstra krydderi ved at elever fra 4. klasse på Sabro-Korsvejskolen var backinggroup til en af

solistens sange og (selvfølgelig) var med på fællessangene.
En god eftermiddag.



Torsdag, den 17. maj var der underholdning **Før fuld udrykning,** som forestillingen hed.

Her havde vi fornøjelsen at se og høre en cabaret med mange gode og vedkommende sange, hvor mange havde lidt bid både til Landspoliti-



kere og de lokale. Mange emner blev berørt til stor morskab for alle.
Caféen havde næsten overgået sig selv med en udsøgt middag, der blev indtaget i pausen.



Fællesmiddag

Ved du, at hver anden tirsdag mødes en lille flok personer til hyggeligt samvær over en god middag?



Det foregår i caféen på vores lokalcenter. Man møder i god tid, hjælper hinanden tilrette, får en god snak om "siden sidst" og dagens aktuelle forhold.



Dagens middag spises med god appetit og ros til køkkenet. Der er også plads til udveksling af bemærkninger med caféens øvrige gæster.

Der kan være flere deltagere, og passer dagen ikke, kan der laves et nyt hold for interesserede på en anden dag. Eventuel aftale laves med køkkenet. Brugerrådet hjælper gerne et nyt hold i gang.

Billederne er fra middagen den 29. maj 2018.

Hvis det irriterer dig, at din kone trykker på midten af tandpastatuben, kan du sagtens få hende til at holde op med det. Du skal bare lave et hul med en knappenål i den nederste del af tuben. Så gør hun det kun én gang til.

Undskyld frøken! Har De ikke lyst til at køre en lille aftentur med mig i en lang, drønstærk bil med uniformeret chauffør?

Jo tak, det lyder da faktisk meget spændende.

Skynd dig så lidt, søster, så kan vi lige nå den næste bus.

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



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



*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

Bridge

Der er plads til flere letøvede og øvede spillere.

Kom og vær med.

Start 4. september kl. 13.00

På Lokalcenter Sabro

Kontaktperson: **Knud Thomsen, tlf. 40 78 40 10**



Kælder
frisøren

V/

Bettina Frederiksen
Sabro Skovvej 18
8471 Sabro

Tlf: 86 948783

WWW.kaelderfrisoren.dk

*Altid gode priser
F.eks.
Dameklip kr. 285
Herreklip kr. 195*

*Tøj modtages til
Rensning
Vask
Rulning*

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





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

Der er indført tidsbestilling

Tidsbestilling hos Sundhedsenheden tlf. 87 13 16 00

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**.



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 langsomt 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





I maj deltog jeg i Kvindegruppens første arrangement.

Besøget gik til Kvindemuseet i Aarhus.

Det var en meget varm dag så det var helt fint at komme ind og blive kølet lidt af.

Det er en flot bygning som oprindeligt er bygget som rådhus. Museet har meget at byde på.

Miniudstilling.

Om 1970'ernes kvindebevægelse. Selvom vi ikke var rødstrømper var det noget der satte gang i minderne.

Der var meget, som vi der var unge på det tidspunkt kunne nikke genkendende til. Så der var rigtig gang i snakken. *En rundviser kunne ikke have gjort det bedre.*

Kvindemuseet og Aarhus Teater præsenterer i samarbejde en udstilling om 117 års teaterhistorie.

Den tager publikum med om bag kulisserne – ned i rekvisitkælderen, i sufflørkassen, op i garderoberne, i teknikrummet, billetlugen, på direktionsgangen og på skræddersalen.

Det var meget spændende at se. Der var mange kostumer. Der var beskrevet hvem der har haft dem på og i hvilke forestillinger. Virkelig et besøg værd.

Det var en rigtig hyggelig dag.



Hilsen Birthe Envoldsen

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

GUDSTJENESTER

FOR BEBOERE PÅ LOKALCENTER OG
I PLEJEBOLIGER
SAMT PÅRØRENDE
I SOLSKINSSTUEN
LOKALCENTER SABRO

TIRSDAG, DEN 14. AUGUST KL. 14.30

Sognepræst Vini Madsen

TIRSDAG, DEN 11. SEPTEMBER KL. 14.30

Sognepræst Vini Madsen

TIRSDAG, DEN 9. OKTOBER KL. 14.30

Sognepræst Mette Charlotte Andersen



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

Aktivitetskalender

for 3. kvartal 2018 (se nærmere inde i bladet)

Caféen er åben mandag – torsdag kl. 10 – 13 med gode tilbud.
Kom og hygge dig med et par venner – også selv om der ikke lige foregår andet på centret den dag.

Aktiviteterne på Lokalcenter Sabro er åben for alle med tilknytning til Sabro – uanset alder.

August

26. juni – 3. september	19.00	Sabro Kunstforening Sommerudstilling: Anne-Mette Strange
14. august	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord
14. august	19.00- 23.00	Whist
16. august	14.00	Sangdag med Anni Filt
30. august	17.00	Grillaften

September

3. september- 1. oktober		Sabro Kunstforening: Christian Daugaard
4. september	13.00	Bridgesæsonen starter
4. september	14.00	Koncert med Aarhus Symfoniorkester
6. september	13.30	Banko
11. september	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord

11. september	19.00- 23.00	Whist
12. september	7.15- 18.00	Bustur til Nationalpark Thy
20. september	17.00	Ølsmagning med tapas
27. september	10.00- 15.30	Skosalg



Aut. El-installatør

**Alt El-arbejde udføres!
Ring for uforbindende tilbud.**

87 45 12 42 - www.sabroel.dk

SABROEL
SØREN BRUUN

Har du brug for hjælp?

KONTAKT TIL LOKALCENTER SABRO

Kontoret er åbent hverdage kl. 8.00 til 15.00.

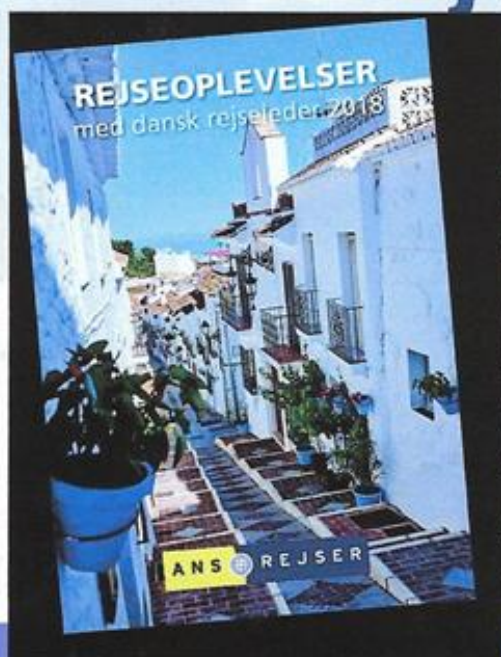
Sabro 87 13 16 00.

Hvis der er behov for kontakt til borgerkonsulenten er Lokalcetret 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.	1.895
Prag - Den Gyldne Stad.....	fra kr.	2.495
Historiske Nordtyskland.....	kun kr.	3.295
Stockholm & Tallinn	kun kr.	3.495
Rom - Den Evige Stad.....	kun kr.	5.995
Flodkrydstogt på Rhinen	kun kr.	7.995

ANS  **REJSER**

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

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	Jørgen Hyldegård Jensen	
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
Petanque	Aage Kjeldsen	86 94 86 76
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
Træværksted	John Envoldsen	40 47 19 52
Yoga	Karin Øxenholt	22 84 27 16

Telefonliste	Sabro Lokalcenter	Hovednr.	87131600
Administrationen	er åben	Man-fred. ml. Kl. 8-15	
Område Vest	Navn	Træffetid	Telefon nr.
Område chef	Jette Harreskov		29208385
Viceområdechef	Jan Borge		29209612
Viceområdechef	Jonna Madsen		29209852
Cafe/Rengøring	Lene Collin		29209776
Forstander Plejehjemmet Sabro	Karen Juul		51576255
Sundhedsenheden Vest	Borgerk/Sygepl.	Hverdage kl. 8-15	
Sundhedsklinikken Sabro	Hver mandag og torsdag	Kl. 10-12 (tidsbestilling)	87131600
Sundhedsklinikken Havkær	alle dage	Kl. 8-12	87134660
Forebyggelseskonsulent	Ida M. Hovgaard		
Forebyggende Hjemmebesøg			21996941
Hjemmeplejen			87135800
Ergoterapeut, træffes man-fre	Ring - Sundhedsenheden		87131600
Fysioterapeut	Ring - Sundhedsenheden		87131600
Kontinenssygeplejerske	Gitte Holm	8.00-15.00 (Havkær)	
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
Frivilligkonsulent	Mariane B. Nedergaard		51576254
Selvtræner og fitness	Inge og Jørn Skrivers		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



[illegible]

Til notater

[illegible]

Café Sabro

Caféen kan benyttes af alle og ikke kun af beboerne på Lokalcentret.

Åbningstider:

10:00 – 13:00 mandag til torsdag

Tlf. 29 20 82 28

Caféen tilbyder bl.a.

Kaffe og kage

Frokostretter, varm mad og salat



Menuplanen kan ses inde i caféen

Kan også ses på:

FACEBOOK: 'Sabro Brugerråd' og 'Cafeen Sabro Lokalcenter'
www.sabrobrugerraad.dk

Bestilling af mad

Har du brug for at bestille mad til arrangementer

skal du henvende dig til tlf. 41 85 78 18 eller 29 20 82 28.

Ved større ordrer skal bestilling ske senest en uge før og ved mindre dagen før.

Afhentning i Caféen fra mandag til torsdag efter aftale.