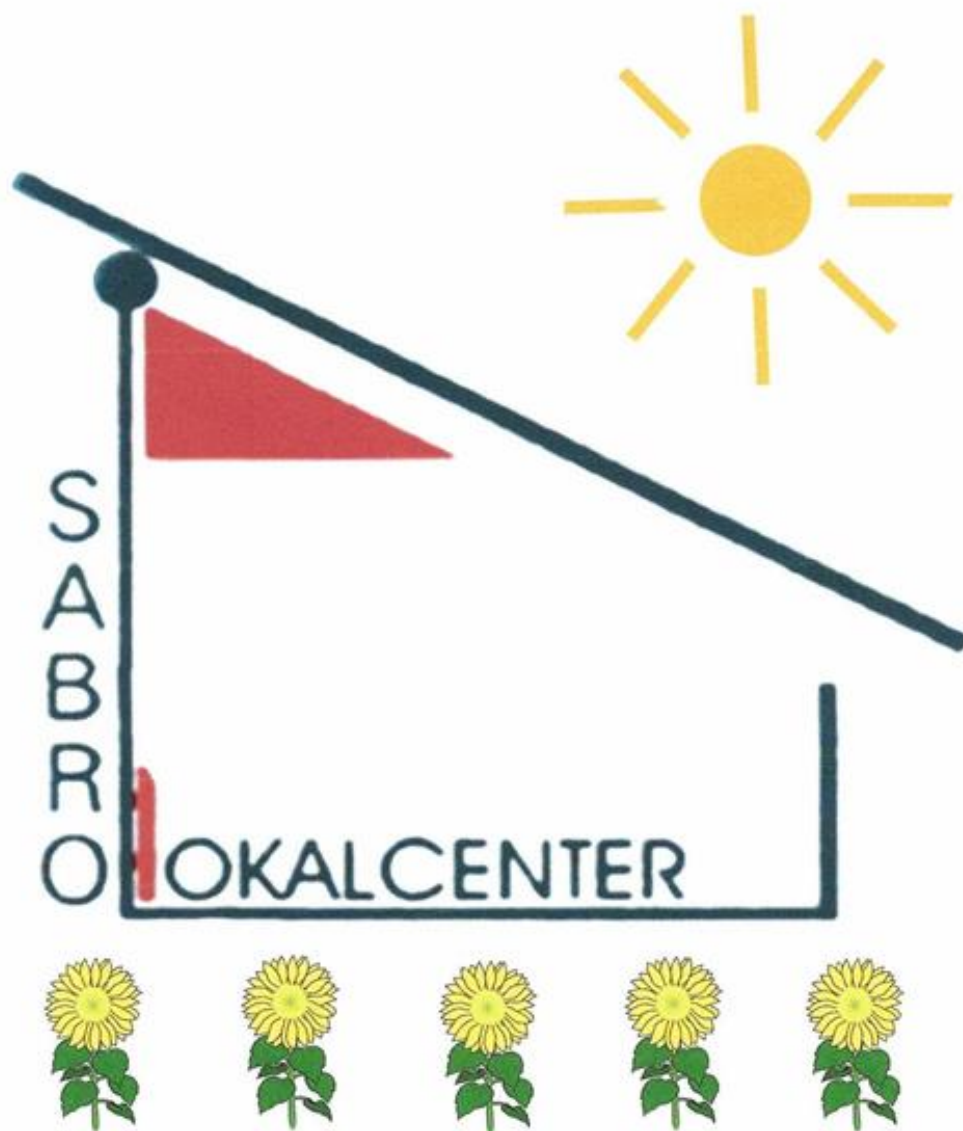


Sabro Centerpost

Nr. 1

Januar 2019

26. årgang



LOKALCENTER SABRO

Aktiviteter og kultur

Sabro Kirkevej 151, 8471 Sabro

Telefon 87 13 47 00

Hjemmeside: www.sabrobrugerraad.dk



Vi ønsker alle en fortsat god vinter
og et spirende forår

*Vi er startet på et nyt
år og en ny sæson.*

*Vi håber, vi ses til vore
mange arrangementer i
januar kvartal – både
på de forskellige hold
og til festlige stunder.*

*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. april 2019. Indlæg til dette nummer sendes til sabrocenterpost@sabrobrugerraad.dk senest 1. februar.

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 Brugerråd

Brugerrådet har efter årsmødet i november fået følgende sammensætning:

	<i>Flemming Krarup</i>
	<i>Poul Øxenholt</i>
	<i>Hanne Krarup</i>
	<i>Kirsten Fredsbo Andersen</i>
	<i>Peter Fredsbo Andersen</i>
	<i>Karin Thomsen</i>
	<i>Hanne Larsen</i>

Forstander Karen Juul

På Sabro Plejehjem er vi kommet godt ind i det nye år, det håber jeg også I er.

Vi har på plejehjemmet haft mange gode oplevelser i 2018.

Vi har holdt 2 store fester, hvor alle vores pårørende var inviteret med.

Vi har været på sejlads på Silkeborgsøerne, hvor vi havde inviteret Brugerrådet med.

Vi har besøg af dagplejen hver 14. dag. Det giver utroligt meget glæde hos borgerne.

I december har vi været på Ans Kro til en dejlig julefrokost, vi har også holdt vores egen julefrokost sammen med de pårørende. Vi har været en tur i Fredensgade i Hinnerup og set julebelysningen, og vi har haft luciaoptog af pigerne fra 7. klasse på Sabro skole.

Tak til alle de frivillige i Sabro for jeres store engagement og tak for en hyggelig frivilligfest. Det er så rart at opleve den livsglæde, der er på sådan en aften.

Vi vil gerne have nogle frivillige ind på Plejehjemmet til bl.a. filmhygge i solskinsstuen, evt. kortspil, gåture, kaffedrikning med en lille gruppe borger. Har du selv en ide, er vi åbne. Du kan kontakte mig på **tlf. 51 57 63 55** hvis du har lyst til at være frivillig.

Jeg ser frem til et godt samarbejde med alle de frivillige i 2019.



Nyt fra Brugerrådet

Efter en forrygende sommer og sensommer er vejret vendt tilbage til mere normalt efterårsvejr, med blæst, regn og ikke megen sol. Hvad mon vinteren bringer? Vi skal huske på at for hver dag der går, bliver vinteren kortere.

Et år er nu gået, efter den nye struktur for råd på lokalcentre blev implementeret. Her i Sabro, blev vi enige om, at fortsætte med at hedde Brugerråd og have et beboer/pårørenderåd. På årsmødet i 2017 forblev det siddende Brugerråd på deres pladser og 2 nye kom ind, desværre forblev vi ikke 8 medlemmer, men endte med 6. Cafe Sabro fik et stort løft, da vi fik vort eget personale ansat. Som året er gået, vil det være dejligt at flere bruger cafeen til daglig, for at få større omsætning.

Brugerrådets arrangementer har givet mange gode oplevelser på lokalcentret, og på en dagsture rundt i landet. Brugerrådet er klar med nye aktiviteter og arrangementer, som skal give beboerne i lokalområdet lyst til at komme på lokalcentret for at få gode oplevelser og hyggeligt socialt samvær.

På årsmødet den 15. november mødte 14 personer op. Set i forhold til beboerantallet i Sabro var det ikke mange. På andre lokalcentre opleves et fremmøde på 50 til 75 personer. Man kan vælge at se det fra to sider. 1: Manglende interesse fra lokalområdet for hvad der foregår på lokalcentret. 2: At Brugerrådet gør det så godt, at der

REMA 1000

Meget mere discount!

Åbent alle dage kl. 7.00 - 22.00
også i weekenden

ingen grund er til at klage. Vi vælger nummer 2. Der meldte sig ingen nye til at deltage i brugerrådsarbejdet, og det gamle Brugerråd fortsatte. Efter årsmødet har en beboer meldt sig som aktivt medlem af Brugerrådet, så Brugerrådet, består nu af 7 personer. Inde i Sabro Centerpost vil det nye Brugerråd blive præsenteret. Brugerrådet er åbent for beboere fra lokalområdet, der efterfølgende har fået lyst til at deltage i arbejdet, det er aldrig for sent.

Til nogle af Brugerrådets arrangementer, er der for lidt parkeringspladser, det er derfor vigtigt, at kun de afmærkede pladser benyttes, da der skal være plads til eventuelle udrykningskøretøjer på forpladsen. Alternativ parkering kan foregå på Sabro Skolevej. Brugerrådet vil gerne bringe en tak til alle de frivillige, der har bakket op om og hjulpet til ved vore arrangementer. Også en tak til ledelsen på lokalcenteret og til gartneriet Graff for de flotte julestjerner.

Brugerrådet vil gerne hermed ønske alle et godt nytår og på gensyn i 2019. Som vanligt et lille citat.

"Et smil er en gave, alle har råd til"

Venlig hilsen
Flemming Krarup
Brugerrådsformand



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***

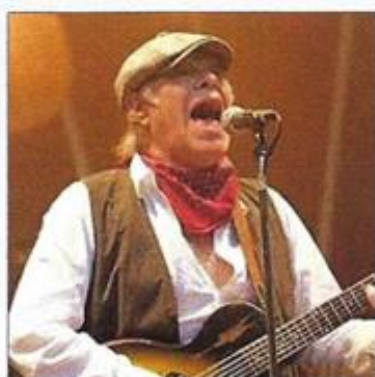
Tips/lotto- og håndkøbsudsalg samt lev. og afh. af pakker

Historien om Kim Larsen

Torsdag den 17. januar kl. 14:00 - 16:00

Ved Karsten Holm

Danmarks nationalskjald



Den store gavflab eller bare Kim Larsen. Da han startede i begyndelsen af 70'erne var han én af de kunstnere, som man enten ikke kunne fordrage eller elskede. Alt dette er ændret i dag. Alle elsker Kim Larsen - ung som gammel. Ud over sangene og musikken vil Karsten Holm også fortælle historien om Kim.

Pris 60:00 kr. incl. Kaffe/te og kage

Tilmelding på liste i forhallen senest 10. januar

Madaften

Torsdag den 24. januar kl. 17:00 - 19:00

Vil du slippe for at lave aftensmad,
så spis på

Sabro Lokalcenter

Menu

Ristaffel

Voksne kr. 50,00

Børn under 12 år kr. 25,00

Alle er velkommen



Madaften

Torsdag den 7. februar kl. 17:00 - 19:00

Vil du slippe for at lave aftensmad,
så spis på

Sabro Lokalcenter

Menu

Mørbradsnitzel m/brasede kartofler,
ærter, smørsovs og 'wienerdreng'

Voksne kr. 50,00

Børn under 12 år kr. 25,00

Alle er velkommen

Rundt på gulvet

Torsdag den 21. februar kl. 14:00 - 16:00



Musik og sang

Vi er en flok spillemænd, der dyrker den gamle spillemands-musik.

Det vil sige den musik, man dansede til for 100- 150 år si-den, det er Polkaer, gamle Valse, Mazuka og Menuetter.

Vi er også rigtig glade for de gamle Danske sange, som vi gerne synger med på.

Pris 60:00 kr. incl. Kaffe/te og kage

Tilmelding på liste i forhallen senest 14. februar

Herrefrokost

Onsdag den 27. februar kl. 13:00 –17:00

Menu:

Sild med karrysalat
Fiskefilet med remoulade/citron
Tarteletter med høns i asparges
Ribbensteg med rødkål
Kaffe/te og småkager

Pris: kr. 125,00

**Billetter sælges i Caféens åbningstid
i perioden fra den 11. - 21.februar**

Fra Skagen til Gedser og Fyn er fin!

Torsdag den 14. marts kl. 14:00

Ved Ejvind Nielsen

Er du morsingbo, thybo, fynbo eller bybo? Med humor og venlig satire sættes fokus på Danmark og os danskere. Hvem er vi, har vi en speciel dansk mentalitet, og hvordan opfører vi os i en lang række daglige situationer? Med sange, fortællinger og gode historier afsløres vores særpræg og særheder.

Tør du møde op?

Pris 60:00 kr. incl. Kaffe/te og kage

Tilmelding på liste i forhallen senest 7. marts

A decorative border of tulips in various colors (red, pink, orange) and green leaves surrounds the central text area.

Damefrokost

Onsdag den 27. marts kl. 13:00 - 17:00

Menu:

Sild med karrysalat
Lakseroulade
Tærter med salat
Hønsesalat
Kaffe/te og ostekage

Pris: kr. 125,00

**Billetter sælges i Caféens åbningstid
i perioden fra den 11. - 21.marts**

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

AN Planteservice

V/Arne Nielsen

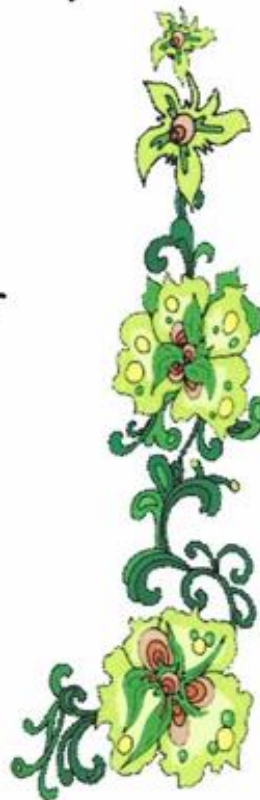
**Stort udvalg af
grønne og blomstrende planter
Friske buketter hver dag**

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



Brugerrådet Lokalcenter Sabro

Bustur til Harzen

Fra den 3. juni til den 7. juni 2019

Vi starter fra Sabro Lokalcenter kl. 06:00

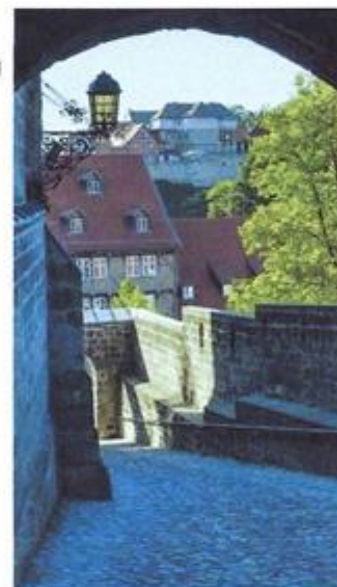
og Dagli Brugsen kl. 06:05.

VIGTIGT: vi samler kun op i Sabro



**Danskernes foretrukne by i Harzen
er og bliver Goslar.**

Denne skønne og velbevarede by danner rammen om vores tur til Harzen. Bykernen i Goslar er helt fantastisk, og det meget berømte rådhus er kernen i byens centrum. Vi bor på det skønne **Hotel der Achtermann** i Goslar. I området omkring Goslar ligger et spændende landskab med inddæmmede søer, dybe slugter, klippedale, skove og grønne enge. Harzen har det hele.



Hotel der Achtermann (4-stjernet).

Hotellet er beliggende 10 minutters gang fra den gamle bydel.

Alle værelser har individuel indretning og udsigt over bjergene i Harzen. Samtlige værelser har satellit-tv og eget badeværelse. Hotellet har et spa-område med indendørs pool.

Se mere på www.der-achtermann.de

Dag 1 Afrejse og Lüneburg (A)

Dag 2 Goslar samt bjergværket Rammelsberg (M, A)

Dag 3 Udflugt til Rappbode, Thale og Wernigerode (M, A)

Dag 4 Rundt i Harzen (M, A)

Dag 5 Hjemrejse og Celle (M)

Detaljeret program fås på Lokalcentret

Busrejse i 4-stjernet luksusbus

- Ophold i delt dobbeltværelse
- 4 x morgenmad og 4 x aftensmad
- Transport og udflugter ifølge program
- Dansk rejseleder
- Skatter, afgifter samt bidrag til Rejsegarantifonden

Pris pr. person:

- Kr. 3.995,00 ved min. 30 deltagere

Tillæg pr. person:

- Enkeltværelse kr. 585,00
- Årsafbestillingsforsikring kr. 272,00

Tilmelding:

Tilmelding til Ans Rejser på tlf. 70 26 00 49

eller mail: rejs@ansrejser.dk

Sidste tilmeldingsfrist 31. marts 2019

Yderligere info. fås hos Peter Fredsbo Andersen tlf. 30 74 88 20

GENERALFORSAMLING

Sabro Senior Fitness

Mandag d. 28. januar 2019 - kl. 14:00

Sted: Sabro Lokalcenter den store sal.

Forplejning: Intet da vores indtægter ikke giver plads til sådanne udgifter.

Der vil være mulighed for at købe vand/øl.

Bestyrelsen indkalder hermed til generalforsamling.

Iflg. Vedtægterne skal ordinær generalforsamling afholdes hvert år inden udgangen af 1. kvartal. Alle medlemmer, som ikke er i restance, er stemmeberettiget. Der kan kun stemmes ved personligt fremmøde.

Forslag skal indsendes senest d. 14. januar 2019.

Dagsorden iflg. Vedtægterne

1. Valg af referent
2. Valg af dirigent/ordstyrer
3. Bestyrelsens beretning (John Envoldsen)
4. Fremlæggelse af regnskab til godkendelse (Flemming Krarup)
5. Fremlæggelse af budget for næste år til orientering (Flemming Krarup)
6. Fastsættelse af kontingent (Flemming Krarup - bestyrelsen)
7. Bestyrelsens forslag om ændring af vedtægter – forslag til vedtægts ændring kan læses på www.sabrobrugerraad.dk ved tryk på link på forside til 'Sabro Senior Fitness' blå knap
8. Indkomne forslag
9. Valg til bestyrelsen (jf. § 3)
 - Valg til bestyrelsen gælder for en periode på 2 år.
 - I lige år vælges formand og 1 eller 2 bestyrelsesmedlemmer.
 - I ulige år vælges kasserer og 1 bestyrelsesmedlem.**
 - Revisor og suppleanter er på valg hvert år.**
 - Kasserer – Flemming Krarup – er villig til genvalg.
 - Næstformand – Niels Jørgen Pedersen – er villig til genvalg.
 - Revisor – Bodil Smidt
 - Revisor suppleant – Nina Jensen
10. Eventuelt

Med venlig hilsen Bestyrelsen.

Sabro Kunstforening

2. januar kl 19.00 fernisering og nytårskur

Sabro Kunstforening holder fernisering og nytårskur. Vi serverer bobler og kransekage og Flemming og Anders synger og spiller guitar.

Trebekelværket fra Borum ved Line Wegger, Vibeke Andresen og Gitte Wendelboe udstiller **2. januar - 15. februar 2019** deres meget forskellige værker.



Papirklip af Line Wegger i gækkebrevs-inspireret format. Line folder og klipper også insekter og blomster i papir

Pinholekamerafoto af Gitte Wendelboe. Gitte dyrker fotografiet igennem et knappenåls hul,



spejl-
vendt

og vendt på hovedet.

Kunst er som at ånde, man kan ikke leve uden.



Monotypi af Vibeke Andresen,

Mine værker bliver til på forskellig måde og har forskelligt udtryk. Jeg interesserer mig for at eksperimentere med materialer og bliver inspireret af dels min indre

verden, andre kunstnere, naturen og verden omkring mig.

Jeg er også optaget af de muligheder, som grafiske metoder og udtryk giver. Især sort-hvide tryk.

Jeg arbejder med temaer, ex "træ", parafraser over andre kunstneres værker og billeder opstået i mit eget hoved.

Generalforsamling mandag den 4. februar kl 19.00.

Gitte Brandstrup fra Borum/Herskind udstiller fra 18. februar til 22. marts 2019



Mit navn er Gitte, Jeg har malet siden 2009, hvor jeg malede mig igennem et langt sygeforløb. Jeg har arbejdet med mange forskellige metoder og materialer. Det

mest interessante og fascinerende er det abstrakte. Jeg har fundet min egen stil nu, uden dog at være så bundet til den, at jeg ikke får tilført nye elementer i mine billeder. Jeg maler med akrylmaling hvor jeg bruger spartel, pensel, svampe og vand. Ofte bruger jeg også kul og kalk. Når jeg begynder på et billede, kender jeg aldrig slutresultatet, kun hvilke farver jeg kunne tænke mig. I alle mine billeder, bruger jeg farverne i mange lag, lagene lægges åbne, så du kan se mange farver i en enkelt farve. Det giver et godt spil i det færdige maleri og giver et unikt, lyst indtryk.

25.marts – 12april. 4. klasserne fra Sabro-Korsvejskolen udstiller værker skabt i tæt samarbejde med klassernes billedkunstlærere. Denne gang er overskriften: *“Smukke akvareller i glade farver”*



I 2018 hed det *“Moderne hulemalerier”*. Det kom der farverige og flotte værker ud af.

Grosserer Jokumsens var på den store 17-dages Spanienstur og befandt sig netop i den gamle slotsgård med ønskebrønden.

Jokumsen smed en mønt i og ønskede, men da hans kone ville gøre det samme, fik hun overbalance og styrtede i brønden og druknede.

Hvilket chok, sagde rejseføreren medfølende.

Ja, så hurtigt troede jeg søreme ikke, den havde virket.

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
13.00-15.00	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

Brugerrådets arrangementer omtales inde i bladet

ONSDAG

Klokkeslæt	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
10.00-11.30	Yoga	Gry Øxenholt	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
15.00-17.45	Klassisk musik	Jens Rasmussen	Aktivitetslokalet

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

Sabro Biblioteks Venner ønsker alle et godt nytår

Vi håber, at alle efter en forhåbentlig vel overstået jul er kommet godt ind i 2019.

Vi byder sammen med Sabro Bibliotek det nye år velkommen og vi er klar med flere gode tilbud:

"Når udviklingshæmmede sørger" ved Susanne Hollund og Line Rudbeck onsdag 6. februar kl. 19 på biblioteket.

Entre 50,- incl. kaffe/te.

Om Benny Andersen ved Tina Buchholz, tirsdag den 2. april kl. 19.30 i Borum Forsamlingshus. Så sæt kryds i kalenderen.

Se mere om ovenstående 2 arrangementer på diverse opslag

Strikkecafeer torsdage 31. januar, 28. februar og 28. marts

Har du lyst til at være medlem af foreningen kan du henvende dig til Lone Hansen, lone.hansen@feldheden.dk tlf. 86 94 83 61.

Har du lyst til at være frivillig, dvs. hjælpe med at holde biblioteket åbent torsdage og lørdage, kan du ligeledes kontakte Lone.



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**

Bridge

Der er plads til flere letøvede og øvede spillere.

Kom og vær med.

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. 299
Herreklip kr. 198*

*Tøj modtages til
Rensning
Vask
Rulning*

Fredagsgymnastik

Vi er en lille flok kvinder, der gerne vil være flere.

Vi mødes på Lokalcentret i den store sal hver fredag kl. 10.00 - ca. 11.30. Helle underviser os. Hun er sød og dygtig. Vi kommer alle kroppens muskler igennem, det drejer sig om fingre, tæer, "knibeøvelser", mave og rygmuskler. Til sidst afsluttes med afslapning, til lyden af beroligende "musik" fra klang af "gryder". Hele herligheden koster kr. 350,00 for et helt år.

Kom og vær med.

Henvendelse kan rettes til

Lis Jensen

Tlf.: 23 98 10 09



Damernes butik

Dorthe Andersen

Kærvangen 4 · 9500 Hobro

Tlf: 26 27 02 31

www.damernesbutik.dk

Whist



Der er plads til enkelte spillere.

Både piger og mænd.

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

Efter flere opfordringer vil vi prøve, om der kan spilles whist om eftermiddagen.

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



Mød op!



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



Kvindegruppen

Sabro Lokalcenter

I oktober deltog jeg i foredraget

Firs, fed og færdig eller

Ved Annemarie Hessellund Beanland

I foredraget fortæller hun åbent og ærligt og med stor humor om sit livs op- og nedture.

Hun mistede bl.a sin formue på at virkeliggøre en drøm om at blive krokone – men kunne alligevel bevarer sit gode humør. Hun fortalte sin version af, hvad livskvalitet er og hvordan vi får det bedste ud af livet, så længe vi er her.

Det blev til et par timer med grin og smil på læben. Ud over foredraget fik vi også en lækker platte fra caféen.

Hilsen Birthe Envoldsen



Aut. EI-installatør

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

87 45 12 42 - www.sabroel.dk

SABROEL
SØREN BRUUN

YOGA

- måske er det *også* noget for dig?

Lige nu er vi 12 friske damer på holdet, men der er plads til flere – også herrer. Er du i tvivl om, om yoga er noget for dig, er du velkommen til at kontakte nedenstående og møde op til en uforpligtende prøvegang.

Der undervises ud fra den enkelte krop - med øje for forskelligheder. Der fokuseres derfor ikke på æstetik, men på funktionalitet. Der vil være modifikationer til dig, der måske har lidt skavanker eller blot ikke har kroppen til den traditionelle udgave af en yogastilling.

Timen vil være en sammensætning af et langsomt flow af traditionel Hatha yoga og Yin yoga, så vi får rørt både muskler og bindevæv. Der justeres efter behov undervejs i forløbet.

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

Tid: Onsdage kl. 10.00 – 11.30.

Start: 9. januar

Sted: Store sal

Pris: 400 kr. for 10 gange

Instruktør: Gry Øxenholt Montiel

Kontaktperson: Karin Øxenholt,

22842716, karin@oexenholt.dk



Banksnak glider nemmere ned over en kop kaffe.



ONLINE



OFFLINE

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

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



DJURSLANDS BANK

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



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



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

Har du brug for hjælp?

KONTAKT TIL LOKALCENTER SABRO

Kontoret er åbent hverdage kl. 8.00 til 15.00.

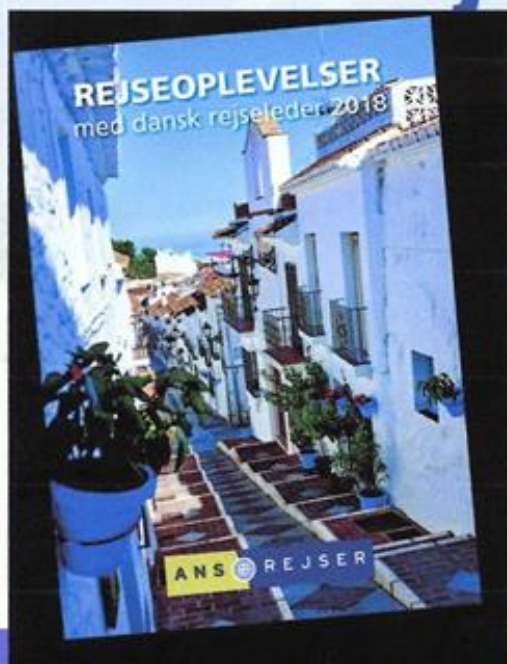
Sabro 87 13 16 00.

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 (Døgnglejen)**.

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

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 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



GUDSTJENESTER

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

TIRSDAG, DEN 8. JANUAR KL. 14.30

Sognepræst Vini Madsen

TIRSDAG, DEN 12. FEBRUAR KL. 14.30

N.N.

TIRSDAG, DEN 12. MARTS KL. 14.30

Sognepræst Vini Madsen

TIRSDAG, DEN 9. APRIL KL. 14.30

N.N.



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

Transport til arrangementer



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

Brugerrådsformand
Flemming Krarup
Tlf. 29 64 40 76

Gifte mig, hvorfor i alverden skulle jeg dog det, svarede frøken Jochumsen altid, når nogen antød noget i den retning. Jeg har en hund, der knurrer, en papegøje, der bander, en ovn, der ryger og en kat, der bliver væk hele natten, så hvad skulle jeg dog med en mand?

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.

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 ring for at bestille en tid til at få målt
dit blodtryk.

Det var frygteligt, Marius. Der var så tåget udenfor, at jeg ikke kunne se en hånd for øjnene.

Jamen når det er så tåget, hvorfor i alverden sætter du så også en hånd for øjnene?

Aktivitetskalender

for 1. kvartal 2019 (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 åbne for alle med tilknytning til Sabro – uanset alder.

Januar

3. januar	13.30-16.00	Banko
8. januar	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord
8. januar	13.30-16.00 og 19.00-23.00	Whist
17. januar	14.00-16.00	Historien om Kim Larsen
24. januar	17.00-19.00	Madaften. Ristaffel

Februar

7. februar	13.30	Banko
7. februar	17.00-19.00	Madaften. Mørbradschnitzel
12. februar	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord
12. februar	13.30-16.00 og 19.00-23.00	Whist
21. februar	14.00-16.00	Rundt på gulvet
27. februar	13.00-17.00	Herrefrokost

Marts

7. marts	13.30	Banko
----------	-------	-------

12. marts	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord
12. marts	13.30-16.00 og 19.00- 23.00	Whist
14. marts	14.00	Fra Skagen til Gedser
27. marts	13.00-17.00	Damefrokost

Gå i fængsel. Gå direkte i fængsel. Hedder det i det gode, gamle spil, Matador.

Det får du mulighed for at prøve den **12. september**, hvor der arrangeres en endagstur til det gamle Horsens Statsfængsel. Der bydes tillige på frokost på Bygholm og "bestigning" af Ejer Bavnehøj.

Se næste nr. af Centerposten.



Hvordan går det, Ane, spurgte præsten en gammel, syg kone.

Tak, det går bedre. Nu kan jeg da ligge i sengen uden stok.

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	Børge Bossen		41873001
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		41855107
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 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



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

På falderebet

Den 13. december blev den årlige fælles julefrokost afviklet med dejlig buffet og god stemning. Det sidste fremgår af disse stemningsbilleder.



En stærkt bedugget gentleman kom vaklende hen ad fortovet, som han brugte i sin fulde bredde, så en ældre dame havde svært ved at kante sig forbi.

De er jo fuld, bemærkede hun spidst.

Er jeg fuld? Det var jeg sandelig – hik – glad for at høre. Jeg troede, jeg havde brækket begge ben.

Café Sabro

Åbningstider:

10.00 – 13.00 mandag til torsdag

Tlf. til caféen **29 20 82 28**

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 78 18**

(køkkenet, Lokalcenter Sabro)

Bestilling skal ske senest en uge før.

Gælder kun hverdage.