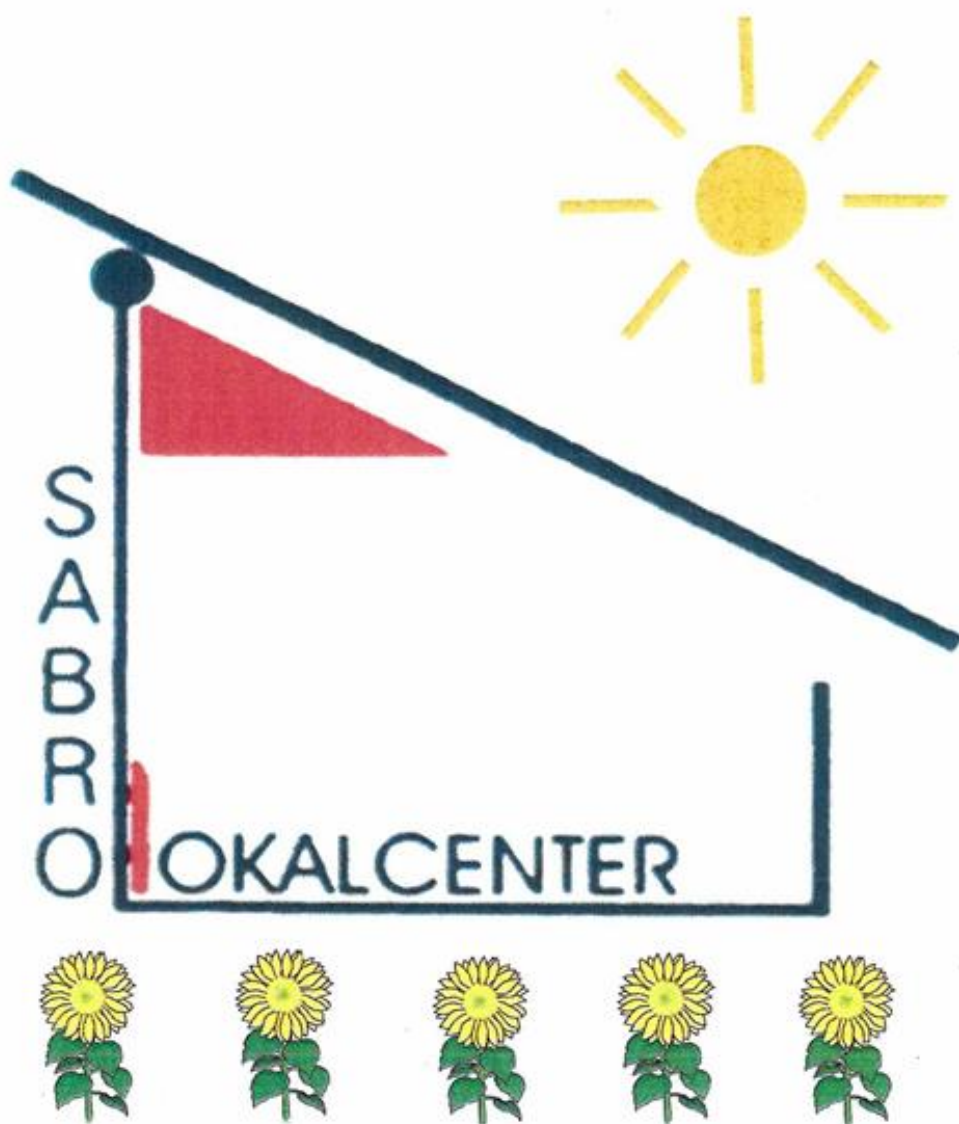


Sabro Centerpost

Nr. 3

Juli 2019

26. årgang



SABRO AKTIVITETS- og KULTURCENTER

Sabro Kirkevej 151, 8471 Sabro

Telefon 87 13 47 00

Hjemmeside: www.sabrobrugerraad.dk



Vi håber, at alle vil nyde det forhåbentlig gode sommervejr

*Det er sommer.
Lad os håbe, at det
ikke kun er på
kalenderen, men at vi
får dejligt afvekslende
sommervejr.*

*Nyd den under alle
omstændigheder og
glæd dig til efterårets
arrangementer og
aktiviteter på Sabro
Aktivitets- og
Kulturcenter.*

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

Velkommen til **Café Sabro**

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

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 Karen Juul

Så er sommeren kommet, og alt er blevet grønt, vores sansehave er flottere end nogensinde. Vi håber, at vi igen i sommer kan få rigtig meget glæde af vores gårdhave og få god grillmad.

Vi har været så heldige, at **REMA 1000** har sponsoreret blomster til vores fællesrum på Plejehjemmet, det sætter vi stor pris på, tak for det. Det har stor betydning for beboerne, at der er noget pænt at se på.



Vi har været på vores årlige tur på Silkeborgsøerne. Vejret var ikke helt med os, så vi blev alle lidt våde, da vi kom fra bussen og skulle ombord. Det klarede heldigvis op i løbet af turen, så vi kunne komme på dækket og nyde den friske søluft. Vi havde lækker hjemmelavet mad med fra vores egen køkken, samt kølig hvidvin, sodavand og en lille Baileys til kaffen. Det var en dejlig tur med god stemning.

Vi er ved at etablere et samarbejde med børnehaven Kernehuset i Sabro. En gruppe af de store børnehavebørn skal komme en gang om ugen og spise frokost med borgerne på Plejehjemmet, vi glæder os meget til at få børneliv ind i huset.

Karen Juul

Nyt fra brugerrådet

Den vejrmæssigt overraskende sommer er over os. Ferietiden nærmer sig med hastige skridt. Det første halve år af 2019 er næsten gået. Brugerrådets arrangementer har været godt besøgt, dog måtte et arrangement aflyses på grund af, at Tina fik læderet en finger i pålægsmaskinen. Omfordelingen af medarbejdertimer i Cafe Sabro er også på plads. Det er kun i pressede situationer og ved store begivenheder Cafe Sabro får hjælp fra cafeen på Havkær, ellers bliver maden lavet i vores eget køkken. Det ville være dejligt, hvis flere dagligt benytter cafeen. Cafeen vil dog være lukket i ugerne 27 - 28 - 29 - 30 – 31 henover sommeren. Brugerrådet arbejder i øjeblikket på at få forholdene omkring krolf- og petanquebanerne forbedret, og vi håber på at finde en løsning så hurtigt, det kan lade sig gøre. Brugerrådet deltager i øjeblikket i en høring om et eventuelt navneskift til Lokalcentret. I centerposten kan man læse om de arrangementer, der er planlagt i det kommende kvartal. Brugerrådet modtager gerne forslag til nye initiativer, der kan glæde andre i lokalsamfundet. Brugerrådet glæder sig til, igen at møde deltagerne til lokalcentrets aktiviteter, der for de flestes vedkommende starter i den anden uge af september. I ønskes alle en god og afslappende sommer fra brugerrådet ved Sabro Lokalcenter.

Som vanligt et lille citat:

"En fordel ved at være pensionist er, at man ikke kan fyres".

Venlig hilsen
Flemming Krarup
Brugerrådsformand



Palle Jørgensen

Arbejdsliv på havnen

Torsdag den 22. august kl. 14:00



Palle Jørgensen øser gerne af sine oplevelser og om sin tid på havnen i Aarhus, sammenholdet og den store havnestrejke.

Men også hvordan Aarhus fik Danmarks største arbejdermonument 'Historiske Spor', en skulptur af havnearbejdere.

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

Tilmelding på liste i forhallen senest 15. august

Ud af Røret - Aktive Seniorer

Kursus om klassisk musik

Ved Mag. art. Jens Rasmussen



Klassisk musik - ny sæson

Musikkurset på Sabro Lokalcenter har denne sæson fokus på den klassiske musiks mange instrumenter. Jens Rasmussen fortæller om deres egenskaber, forskelligheder og om den måde, de hver for sig bruges af de største komponister - alene, i kammermusikken og som del af symfoniorkestret. Der vil hver gang være mange musikeksempler, som samtidig demonstrerer en række karakteristika ved musikkens udvikling fra barokken, op gennem klassiken, romantikken og et stykke ind i det 20. århundrede. Dermed bliver kurset også en rejse gennem den klassiske musiks mest fascinerende og berømte musikværker.

Varighed: fra den 4. september til maj 2020

Tid: Onsdage kl. 15:00 - 17:45

Sted: Aktivitetslokalet på Sabro Lokalcenter

Tilmelding : FO - tlf. 87 46 45 00

Sabro Bibliotek

Sommerferielukning: uge 27-30 (1/7 – 27/7 begge inkl.)

Ændret åbningstid

Efter sommerferien sker der en lille ændring i Sabro Biblioteks åbningstid om torsdagen.

Fra torsdag 1. august er der åbent kl. 15.30 – 18.30.

Vi håber, at denne ændring ikke giver anledning til problemer.

Planlagte arrangementer i efteråret:

9/9 kl. 19: Foreningens generalforsamling.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

11/9 kl. 19: Sy din egen knap.

26/9 kl. 19: Strikkecafe.

Alle arrangementerne er på biblioteket.

Nærmere om arrangementerne via nyhedsbreve, opslag mv.

Gode sommerhilsner
Sabro Biblioteks Venner

De gamle mønter med hul i havde nu den fordel, at man altid kunne få vejret, selv om man kom til at sluge en.

For øvrigt går der rygter om, at man har samlet alle hullerne fra de inddragne mønter sammen til ét mægtigt hul, som man har anbragt i bunden af statskassen.



Sommer ved Borum Eshøj og Eshøjhuset

Nyd en torsdag-sommeraften ved Borum Eshøj

Hver torsdag kl. 18.30-20 fra 27/6 – 1/8 er der åbent i Eshøjhuset. Her vil der være mindst en fra bestyrelsen til stede, der gerne vil fortælle og besvare spørgsmål om stedet.

Vi vil altid gerne vise og fortælle om stedet, så har du/I lyst til en hyggelig optakt med lokalt islæt til en fødselsdag eller anden begivenhed kommer vi gerne. Bestyrelsen gør det gratis, dog skal der betales til huset. På borumeshoj.dk kan man se bestyrelsen.

Vi har desværre været nødt til at sætte en stærkere lås på døren til huset. Det har vist sig, at der har været besøg uden vores vidende. Det kunne ses på rod, cigaretskod mv.



Vi arbejder med at planlægge en dragedag i september, se mere på hjemmesiden.

Sommerhilsner fra Eshøjhusets Venner

Fra forårets aktiviteter



Aarhus Seniorbrass



Grillaften



Fra turen til Harzen



Bliv klogere på Sabro - Fårups

Lokalhistoriske Samling

Benyt hjemmesiden www.safa.one eller

<http://sabro-faarup-lokalhistoriskesamling.dk/>

Arkivet er åben hver onsdag fra kl. 13.00 til 15.00
og efter aftale.

Arkivets dækningsområde er Sabro og Fårup kirkesogne.

Vi modtager gerne alle former for arkivalier, billeder, dokumenter og breve m.m. der vedrører lokaliteter eller personer i Sabro og Fårup sogne. Så vi er meget interesseret i at modtage eller låne til kopiering.

Arkivleder: Vagn Bødker tlf. 20 42 14 32

e-mail: safa.lokhist@gmail.com



Hørt i cafeen:

*Det her skulle være en rejesalat, men der er jo ikke antydning af reje i den!
Næh. Det er sådan set rigtig nok, men der er jo heller ikke hunde i en hundekiks, vel?*



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

Hver fugl synger med sit næb

men sangen lyder altid bedre, hvis der spilles lidt til.



Brugerrådet efterlyser derfor en eller flere personer, der lejlighedsvis kan spille til fællessang.

Det behøver ikke at være den store, professionelle akkompagnatør, det må gerne være hjemmepianisten, der spiller lidt til husbehov.

Er du interesseret og vil hjælpe, så henvend dig til brugerrådets formand Flemming Krarup på 29 64 40 76 eller krarup1003@mail.dk

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



SE HER

Vi er en flok damer, der har oprettet strikkeklubben
"Mønsterbryderne 1 ret og 1 vrang"

Vi synes, det kunne være hyggeligt at være flere - så grib pindene
og kom hen på Lokalcentret,

mandag den 2. september kl. 13:30

Vi strikker, hvad vi har lyst til.

Evt. henvendelse til Hanne Larsen 28 70 91 41



Hvorledes kan man lægge 1 og 1 sammen og få mere end 2? spurgte en lærerinde en af sine store piger.

Hun ventede svaret 11, men i stedet svarede pigen: Når et ægtepar får trillinger

REMA 1000

Meget mere discount!

Åbent alle dage kl. 7.00 - 22.00
også i weekenden

FÆNGSLET I HORSSENS

Torsdag den 12. september 2019

Afgang fra : Sabro Lokalcenter 8:45 og Brugsen 8:50



Efter ankomsten vil der være en spændende rundvisning i det gamle statsfængsels historiske bygninger, her får man et indblik i fængselslivet gennem 153 år og en unik og mindeværdig oplevelse.



Efter rundvisningen er der ca. 45 min. på egen hånd, besøg evt. Fængselsbutikken, hvor man kan finde spændende ting.

12:00 forlader vi fængslet og kører den korte tur til Bygholm Parkhotel.

Vi nyder en frokost på det charmerende hotel, der ligger i en moderniseret herregård fra 1775 og er omkranset af en smuk park.

13:45 Kører vi ad små veje til Ejer Bavnehøj, Danmarks tredje højeste punkt. Her kan vi se den smukke udsigt fra Genforeningstårnet (1924)

15:00 går turen hjemad.



Prisen inkluderer:

Buskørsel i 50 personers moderne 4-stjernet komfortbus
Kaffe og morgenbakker undervejs i bussen
Entre og rundvisning i Fængslet

Frokostbuffet på Bygholm Parkhotel som består af

Store Nordsørejer med citron og kryddeurtemayonnaise.

Lun sprødstegt rødspættefilet med citron og remoulade

Rullepølse med sky og løg

Lun ribbensteg med rødkål

Friskbagt brød og smør

Marengs med nougatcreme og flødeskum

Ved Ejer Bavnehøj er der frisklavet kaffe og kage.

Pris kr. 595,00

Bindende tilmeldinger og betaling finder sted

mandag den 19. august, tirsdag den 20. august og onsdag den 21. august
i Caféen på Lokalcenteret, fra kl. 11:00 til 13:00

Ved mere end 40 personer refunderes et beløb, som vil blive udbetalt i bussen.

Følgende betalingsmåder:

Kontant

MobilePay 8713 4699

Bankoverførsel 7267 000 113 0689 - husk navn og adresse

Yderligere info. fås hos Peter Fredsbo Andersen tlf. 3074 8820

Trænger du til lidt ekstra motion?

Brugerrådet kan godt bruge nogle omdelere af Centerposten. Hver omdeler bringer et beskedent antal blade ud i postkasserne i et nærmere aftalt område ca. den 1. i hver kvartalsmåned.

Bladene er pakket og omdelingsliste parat ved afhentningen på brugerrådets kontor.

Jobbet hører til i frivillighedsområdet og er ulønnet. Det har derfor ingen skattemæssige konsekvenser

Alder er ingen hindring, så vi kan også bruge unge mennesker.

Henvendelse til brugerrådets formand Flemming Krarup på 29 64 40 76 eller krarup1003@mail.dk

To forfattere mødte hinanden.

Hvad laver du for tiden?

Jeg skriver på mine erindringer.

Nå. Du er vel ikke tilfældigvis kommet til den dag, du lånte en tier af mig?

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



Nyt fra 'Sabro Senior Fitness' foreningen

Har du lidt problemer med lidt ekstra kilo? Så er det måske en god ide at blive medlem af Fitness foreningen. Vi er nu 112 medlemmer, og det koster 200,- kr. for et helt års træning. Du får 2 timer om ugen, det er da billigt.

Vi har fået installeret vores nye professionelle løbebånd, så nu skulle det gerne holde i mange år.

Vores næste investering bliver en ny professionel romaskine.



Hvis du er interesseret i at høre om/se vores lokale med maskiner, er du meget velkommen til at ringe til:

Formand: John Envoldsen 40 47 19 52 eller Inge & Jørn 40 30 50 49.

Det er ganske meningsløst, som fabrikanterne mange gange ignorerer forbrugernes ønsker. Hvorfor er det f.eks. ikke til at opdrive et sæt drengetøj med seks par bukser?

Nyt fra Træværkstedet

– vi har stadigvæk enkelte ledige pladser

Har du lyst til at arbejde med træ, så er træværkstedet måske noget for dig. Lige nu er vi 13 medlemmer, vi er inddelt i 2 hold, og der er max 10 personer på hvert hold – vi holder åbent mandag – torsdag.

Vi har mange fine maskiner – 3 drejebænke – stor bordrundsav – høvl/tykkelseshøvl – båndsliber og meget andet.



Vi hygger os, og der laves rigtigt meget i trædrejning, fuglehuse og mange andre ting. Vi udfører også mindre reparationer og andet arbejde for folk i Sabro. Hvis du har lyst til at høre mere, er du velkommen til at kontakte mig, så vi kan få arrangeret en rundvisning - Pris 100,- kr. ½ årligt

Henvendelse til - **John Envoldsen** **Mobil 40 47 19 52.**

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



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

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	Store sal
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

TORSdag

10.00-11.30	Stolegymnastik		Terapien
13.30 ^{1. torsdag i md.}	Banko	Pensionistforening	Store sal
9.00-16.00	Træværksted	John Envoldsen	Træværksted
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	Lis Jensen	Store sal
-------------	-----------	------------	-----------

Aktivitetskalender

for 3. kvartal 2019 (se nærmere inde i bladet)

Caféen er åben mandag – torsdag kl. 10 – 13 med gode tilbud. Kom og hyg 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.

Juli

Ingen aktiviteter i juli.

August

13. august 13.30-16.00 Whist.

og 19.00-23.00

14. august 14.30

Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord.

22. august 14.00

Foredrag med Palle Jørgensen

September

5. september 13.30 – 16.00 Banko.

10. september 13.30-16.00 og Whist.
19.00- 23.00

10. september 14.30 Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord.

12. september Endagstur til fængslet i Horsens.

19. september 14.00 Hold øje med opslagstavlen. Der arbejdes på et foredrag.

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*

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



Undervisning i DATA

Der er blevet mulighed for en forøgelse af dataundervisningen.

I næste sæson vil der udover de eksisterende hold blive tilbudt følgende:

1. Et begynderhold, hvor undervisningen tager udgangspunkt i, at man har meget lidt kendskab til brug af pc og mobil. Kurset kan også bruges til at få genopfrisket hukommelsen. Undervisningen foregår på mandage kl. 12.30 – 14.30.
2. Et hold for viderekomne. Du er i stand til at bruge pc og mobil og vil gerne gå i dybden med finesserne i, hvad en pc og mobil kan bruges til. Herunder også alle de muligheder, der er på internettet for kommunikation, indkøb osv. Holdet er en fortsættelse af et eksisterende hold, som godt kan optage flere. Undervisningen foregår på mandage kl. 10.00 – 12.00.
3. Hører du til dem, som godt kan lide at tage billeder, når du er på ferie, til selskab eller på tur i naturen? Hvis du er, kan du på dette hold lære at forbedre dine billeder ved hjælp af gratis fotoprogrammer. Undervisningen foregår på onsdage kl. 10.00 – 12.00 eventuelt tirsdage kl. 12.30 – 14.30.

Pris pr. kursus er 400 kr. for en efterårssæson og en forårssæson. I alt 20 gange.

Interesserede kan henvende sig til Poul Øxenholt tlf.: 40 54 88 22, mail: poul@oexenholt.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 frivilligkonsulent Mariane Bech på mail: nmab@aarhus.dk tlf.: 51 57 62 54



YOGA

- klar til en ny sæson?

Tøv ikke for længe! Sidste sæson var vi mange – både mænd og kvinder. Er du i tvivl, om yoga er noget for dig, er du velkommen til at kontakte undertegnede og/eller 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.

Undervisningen er sammensat 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: 11. september

Sted: Store sal

Pris: 400 kr. for 10 gange

Instruktør: Gry Øxenholt Montiel

Kontaktperson: Karin Øxenholt,

22842716, karin@oexenholt.dk



GUDSTJENESTER

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

TIRSDAG, DEN 13. AUGUST KL. 14.30
sognepræst Torben Brink

TIRSDAG, DEN 10. SEPTEMBER KL. 14.30
sognepræst Unna-Pernille Gjørup Jensen

TIRSDAG, DEN 8. OKTOBER KL. 14.30
sognepræst Unna-Pernille Gjørup Jensen



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

Transport til arrangementer



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

Brugerrådsformand
Flemming Krarup
Tlf. 29 64 40 76

Hvad er

Anatomi: Noget, vi alle har, men som ser bedst ud på piger.

Dans: Kunsten at flytte fødderne hurtigere, end modparten kan nå at træde på dem.

Håndbold: Det, som der bliver dømt frispark for ved en fodboldkamp.

Kandidat: En politiker, som går ind for de ting, som er populære blandt vælgerne.

Opera: Et skuespil, hvori en mand, som får en dolk i ryggen, synger en sang i stedet for at falde død om.

TPM
Autocentrum

Teknicar

Larixvej 4
8471 Sabro

tpmautocentrum.dk
Tlf. 40 91 60 82

Reparation & Service af alle bilmærker

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

Tjener, der er en kylling i ægget.

Javel, hr. Nu skal jeg være der med kniv og gaffel.



Damernes butik

Bettina Lyngse

Mønstergade 16, 8920 Randers NV

Tlf: 52 17 90 96

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

Sådan er der så meget . . .

Giftes? sagde den gamle søulk. *Aldrig. Ikke om de så opfandt en læbestift, der smagte af snus!*

En kaffebar i Aarhus hedder "Up-Town". Forleden ringede en mand fra Sabro ind til etablissementet.

Up-Town, sagde servitricen.

Nå, er der optawn. Ja, så må du undskylde, sagde manden.

Jeg elsker at danse. Det ligger mig ligefrem i blodet.

Så må det være et meget dårligt blodomløb, de har i fødderne.

På et gymnastikhold for ældre fruer blev deltagerne beordret til at lægge sig ned på ryggen og "cykle" med benene i luften. Det gik godt et par minutter. De cyklede som om en sabeltiger var i hælene på dem. Men snart blev det for voldsomt for fru Petersen. Hun lod bene synke og lå og hev efter vejret som en forkølet blæsebælg.

Hvorfor cykler du ikke mere? Fru Petersen, kom det fra underviseren.

Jeg er punkteret.

Når visse kvinder strikker så meget, er det simpelthen for at have noget at tænke på, mens de snakker.

Den gamle fisker Lars Hansen var meget populær blandt fiskerlejets turister på grund af sin evne til at "spinde en ende".

En dag, da han igen havde givet en af sine krøniker til bedste, er der en lille prop af en kvindelig turist, som siger: *Lars Hansen. Jeg tror bestemt, at De er den værste løgnhals på hele kysten.*

Og De, frue, svarede Lars Hansen med sit allerelskeligste smil, *er den smukkeste kvinde, jeg nogensinde har mødt.*

I har da stor glæde af jeres børn, sagde den sorte præst til et par forældre i menigheden, *undtagen måske lige af den yngste.*

Ak ja, svarede moderen hovedrystende, *han er jo familiens hvide får.*

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.

Statistiker: En person, som videnskabeligt er i stand til at påvise, at salget af juletræsfigurer ligger højere i december end i maj.

Whisky: Den mest populære af de ting, som ikke virker mod forkølelse.



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

*Hjemme hos mig kommer der aldrig en dråbe spiritus på bordet.
Næh, jeg er også altid meget forsigtig, når jeg skænker.*

*Lille Søren kom hjem fra skole og fortalte mor, at skolen var noget pjat.
Nu har vi lige lært at lægge tal sammen, og så skal vi til at trække dem fra hinanden igen.*



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 (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.:

- Prag - den gyldne stad fra kr... **2.695**
- Det bedste af Holland. fra kr... **3.995**
- Rom - den evige stad... fra kr... **6.295**
- Sydspanien fra kr... **8.695**
- USA, New York..... fra kr. **11.995**

ANS REJSE

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

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	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 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



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	Lis Jensen	23 98 10 09
Knipling	Birthe Pedersen	86 94 90 90
Kortspil	Knud Thomsen	40 78 40 10
Kost og Motion	Bodil Kjær	86 94 82 49
Krolf	Vagn Hansen	20 14 2218
Kunstforeningen	Doris Nielsen	21 19 39 64
Malehold	Bodil Kjær	86 94 82 49
Mode	Hanne Krarup Kirsten Fredsbo Andersen	20 13 50 90 51 50 02 69
Pensionistforening	Inge Foghsgård Degn	86 26 26 37
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

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There is no handwriting or other markings on the paper.

Café Sabro

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

Åbningstider:

10:00 – 13:00 mandag til torsdag

tlf. 41 85 78 18

Caféen tilbyder bl.a.

Kaffe og kage

Frokostretter og varm mad



Menuplanen kan ses inde i caféen

Kan også ses på:

FACEBOOK: 'Sabro Brugerraad' 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

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

Afhentning i Caféen fra mandag til torsdag efter aftale.