

Sabro Centerpost

Nr. 4

Oktober 2019

26. årgang



SABRO AKTIVITETS- og KULTURCENTER

Sabro Kirkevej 151, 8471 Sabro

Telefon 87 13 47 00

Hjemmeside: www.sabrobrugerraad.dk



Vi ønsker alle et godt efterår

*De fleste aktiviteter er
startet i september.*

*Det er dejligt, at
aktiviteterne har stor
tilslutning, men der er
stadig plads til flere.*

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

*På gensyn
Brugerrådet*

Kolofon

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

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. januar 2020. Indlæg til dette nummer sendes til sabrocenterpost@sabrobrugerraad.dk senest 1. dec.

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

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



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



Sidste nyt fra forstander Karen Juul

Så er vi gået ind i efteråret med alle dens skønne farver. På plejehjemmet går det sin stille gang. Vi har et godt samarbejde med Dagplejen, som besøger os hver 14. dag. Vi får besøg af en mødregruppe fra Sabro hver 14. dag. Hver mandag får vi besøg af 6 børn fra børnehaven Kærnehuset, som spiser frokost sammen med beboerne, hvilket giver meget glæde og gode bekendtskaber, beboerne og børnene imellem.

Den 29. november har jeg, efter 8 år, min sidste dag som Forstander på Sabro Plejehjem og koordinerende leder af Lokalcenteret Sabro. Det har været nogle dejlige år med mange forskellige opgaver og rigtig mange gode oplevelser.

Jeg vil gerne takke alle jer frivillige, både dem jeg har samarbejdet med og alle i andre, for den store indsats i har gjort i "mit hus". Jeg er stolt over at kunne overlevere det til en ny forstander.

Jeg vil også gerne takke brugerrådet for et godt, fortroligt og altid konstruktivt samarbejde.

Jeg er ikke i tvivl om, at jeg kommer til at savne Sabro og det liv, der er i huset, men jeg glæder mig også til, at kunne bruge mere tid sammen med min mand og mine 3 børnebørn. Jeg vil også glæde mig til kunne tage i sommerhus, når lysten er der, og vejret tillader det.

Jeg håber jeg kan lære at sove længe, nu hvor alarmen ikke starter kl. 5.35 hver morgen, men mon ikke jeg kan lære det med tiden.

Den nye forstander, som jeg ikke kender navnet på endnu, starter den 1. november, så vi får en måned sammen.

Jeg håber, at I alle vil tage godt imod den nye forstander.

God jul og godt nytår til jer alle

Nyt fra brugerrådet

Snart er efteråret over os. Markernes farver er skiftet fra gult til grønt og sort; næste års avl er ved at blive forberedt. Brugerrådet håber, at alle har haft en rigtig god sommer, med mange gode oplevelser. Alle lokalcentrets aktiviteter er i fuld gang.

På Brugerrådets tur til Harzen opstod en ide om en strikkeklub. Den startede op i september måned med god tilslutning. Allerede i Goslar begyndte man at strikke og hygge sig om aftenen. Pindene og snakken gik livligt.

På Lokalcenteret vil der i efteråret ske store forandringer. Forstander Karen Juul, har besluttet at gå på efterløn d. 29. november, så vi skal have en ny forstander. Ansættelsesproceduren er i fuld gang. Brugerrådet deltager aktivt i ansættelsesproceduren med en repræsentant i ansættelsesudvalget.

Brugerrådet har besluttet at nedsætte kadencen med hensyn til vore arrangementer, da vi ser et vigende antal deltagere til disse. Før i tiden kunne vi samle 40 – 60 personer til vore arrangementer, dette er henover året faldet til 25 – 35 personer. Det er måske de forkerte temaer, vi tager op, så hvis der er nogle, der har forslag til spændende foredrag, musik eller anden form for underholdning, hører vi gerne fra jer.

REMA 1000

Meget mere discount!

Åbent alle dage kl. 7.00 - 22.00
også i weekenden

I tredje kvartal er det også tid til at afholde årsmøde, hvor der ned-sættes et brugerråd for det næste år. Mød derfor venligst talstærkt op. Årsmødet er fastsat til d. 21. november kl. 14.00 i Cafe Sabro

Det sidste kvartal i 2019 bliver ret spændende, vi skal sige farvel til Karen Juul, og tage imod en ny forstander. Vi vil fra Brugerrådets side gerne takke for det formidable samarbejde, vi har haft i den tid, vi har været brugerråd på Sabro Lokalcen-ter. Brugerrådet vil gerne have at Lokalcen-tret, som beskrevet på Centerpostens forside, opleves som et aktivitets- og kulturcenter. Hvor alle er velkomne til at deltage i aktiviteter og arrangementer.

Brugerrådet vil hermed gerne ønske alle en glædelig jul og et godt nytår. Vi ser frem til et spændende 2020 med gode arrangementer og dejligt socialt samvær.

Som sædvanlig et lille citat:

"Rynker bør antyde, at her har siddet et smil".

Venlig hilsen
Flemming Krarup
Brugerrådsformand



Aut. El-installatør

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

87 45 12 42 - www.sabroel.dk

SABROEL
SØREN BRUUN

Aktivitetskalender

for 4. 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.

Oktober

1. oktober	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord.
3. oktober	13.30-16.00	Banko AFLYST
8. oktober	13.30-16.00 19.00-23.00	Whist
10. oktober	10.00	Modeshow med tøjsalg
17. oktober	10.00-14.00	Andersen Sko
25. oktober	16.00	Aarhus Jazz Orchestra

November

6. november	9.30-11.00	Influenzavaccination
7. november	13.30-16.00	Banko
12. november	13.30-16.00 og 19.00-23.00	Whist.
12. november	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord.
14. november	18.00	Lille Mortensaften

21. november 14.00 Årsmøde

December

5. december 13.30 – 16.00 Banko.

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

12. december 12.00 Fælles julefrokost

23. december 14.30 Julegudstjeneste



Jeg skal for resten giftes i næste uge med en enke.

Med en enke! Jeg kan ikke lide den tanke at være en enkes anden mand.

Og jeg kan ikke lide den tanke at være en enkes første mand.

I dag har jeg været her i firmaet i 25 år, hr. kontorchef.

Nå, det har De. Så er det vel Dem, der har slidt hul på løberen i entreen?

Damernes B U T I K

Smart tøj - hele livet



MODE SHOW



Torsdag d. 10. oktober kl. 10



Med efterfølgende tøjsalg



Vi ses også på www.damernesbutik.dk

MÆRKER: GREEN COMFORT SKECHERS JACO ARCOPEDICO
MM..

PRÆSENTATION AF

FLOTTE NYE SKO, SANDALER, STØVLER & HJEMMESKO

SKO TIL ALLE FØDDER!

Til aflastning af lænd og ryg – Til daglig brug – Til arbejde og fest.

Sig farvel til ømme fødder og knyster.



Jeg glæder mig til at besøge jer denne dag, hvor alle er velkomne til
at se og prøve det store udvalg af sko, jeg har med. VI SES PÅ...

Sabro Lokalcenter

TORSDAG D. 17. OKTOBER

KL. 10.00 – 14.00

VI HAR MANGE OGSÅ FINE TASKER OG PUNGE MED

ANDERSEN SKO

Kærvangen 4 .9500 Hobro TLF: 26270231

Gratis koncert med musikere fra Aarhus Jazz Orchestra

Fredag den 25.oktober 2019 kl. 16:00

Der er latinamerianske rytmer, sambainspireret jazz og bossa nova på programmet, når Aarhus Jazz Orchestra igen besøger lokalcentre i Aarhus Kommune sammen med sangerinde Karmen Rõivassepp.

Koncerten præsenteres i samarbejde med Magistratsafdelingen for Sundhed og Omsorg i Aarhus.



**AARHUS
JAZZ
ORCHESTRA**



Der kan købes vand, øl , vin og snacks

INFLUENZAVACCINATION

Onsdag den 6. november

kl. 9:30 - 11:00



HUSK
SYGESIKRINGSBEVIS



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



Vi fejrer

"Lille Mortensaften"

Torsdag den 14. november kl. 18:00

Menu:

Andesteg med hvide og brunede kartofler og rødkål
Ris a la mande med kirsebærsovs
Kaffe / te med småkager

Pris: kr. 125,00



Billetter sælges i Caféen fra 11:00 til 13:00

mandag den 4. november

tirsdag den 5. november

onsdag den 6. november

torsdag den 7. november

Kontant eller bankoverførsel

7267 - 000 113 0689 - husk navn og adresse

INVITATION TIL ÅRSMØDE

TORSDAG DEN 21. NOVEMBER KL. 14.00

PÅ LOKALCENTER SABRO

Sabro Lokalcenter rummer gode faciliteter
og muligheder for fællesskaber.

Vi håber, at endnu flere i alle aldre, har lyst til at komme og bruge
stedet, så der skabes mere liv og sammenhold i lokalområdet.

Mødets formål:

At udveksle idéer og forslag til hvordan vi udnytter
faciliteterne på lokalcentret.

At orientere om brugerrådets arrangementer og gøremål.

At give mulighed for at du kan gøre en forskel.

At vælge medlemmer til Brugerrådet,

Gerne op til 2 – 3 mere.

Alle er velkomne til mødet.

Brugerrådet er vært ved kaffe / te og kage.

Venlig hilsen

Brugerrådet

Fælles julefrokost

Torsdag den 12. december kl. 12:00

afholdes der fælles julefrokost for interesserede.

Der er mulighed for at bestille billetter samlet.

Menu:

Hvide og røde sild m/karrysalat og æg

Lun fiskefilet m/remoulade og citron

Mørbradbøffer m/vintersalat og asier

Lun leverpostej m/bacon, champignon og rødbeder

Ris a la mande m/kirsebærsovs

Kaffe/the med julesmåkager

Pris: kr. 125,00

Billetter sælges i Caféen fra 11.00 til 13.00

mandag den 2. december, tirsdag den 3. december,
onsdag den 4. december og torsdag den 5. december

Kontant eller bankoverførsel

7267 - 000 113 0689 - husk navn og adresse



Nyt fra 'Sabro Senior Fitness' foreningen

Det går fantastisk godt i foreningen, vi er her midt i september 132 medlemmer, og der kommer stadigvæk nye. Det begynder at blive svært at finde tider til nye; men der er stadigvæk enkelte ledige timer om formiddagen, sidst på eftermiddagen og i weekenden er der ingen problemer.



Den 9. august 2019 fik vi installeret vores nye romaskine, en god og solid maskine. Det, jeg hører fra medlemmerne, er, at de er meget glade for den.

Så nu har foreningen investeret i nyt løbebånd og ny romaskine.

Hvis nogen er interesseret i at få en demonstration af romaskinen, så ring endelig (se nedenfor).

Oplysning til medlemmer

Vi starter med at opkræve medlemsbetaling for år 2020 i december måned 2019 og fortsætter i januar 2020. Alle indbetalinger skal være betalt inden d. 1. februar 2020 – beløbet er 200,- kr. for et helt år. Der kan indbetales direkte til Bankkonto eller Mobile-Pay samt være mulighed for kontant indbetaling i Caféen på udvalgte dage:

Vi starter i december uge-49 mandag til torsdag i Caféen, nærmere information om indbetalingen vil komme på opslagstavlen i fitnessrummet senere.

Du er altid velkommen til at ringe til os:

Formand: John Envoldsen 40 47 19 52 eller Inge & Jørn 40 30 50 49 (hvis det har noget med tilmeldinger og tider).

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
9.00 -16.00	Træværksted	John Envoldsen	Træværksted
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
13.00-15.30	Mønsterbryderne	Hanne Larsen	Terapien

TIRSDAG

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
10.00-12.00	Data	Per Christiansen	Datastuen
10.00-12.00	Knipling/Patch W.	Lis Dyhrberg	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	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	Inger Sørensen	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
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
-------------	-----------	------------	-----------

Hvordan kan det være, at du kommer en time tidligere hjem fra skole, end du plejer?

Det er, fordi jeg ikke har siddet efter i dag.

Sabro Biblioteks Venner

Strikkecafeer på Sabro Bibliotek

Torsdag 26. september, 31. oktober og 28. november kl. 19-21.

Der vil være lidt tilbehør til den medbragte kaffe, te eller...

Skumringstime mandag 11/11 kl. 19

Årets tema i Foreningen Nordens biblioteksuge er "fest".

Der læses uddrag af Karen Blixens "Babettes Gæstebud". Der arbejdes pt. På, at der efter oplæsningen vil være lidt nærmere om Karen Blixen. Nærmere om dette på nyhedsbrev, opslag mv.

Mød din rådmand

Rådmand for kultur og Borgerservice Rabih Amad-Azar besøger vores bibliotek mandag den 18. november kl. 16-17.

Der skal ikke bestilles tid, alle er velkomne til at komme og tale med rådmanden.

Sabro Biblioteks Venner sørger for en kop kaffe, te eller vand.

Boomerangtasker

I øjeblikket er vi i gang med at planlægge fremstilling af boomerangtasker.

En boomerangtaske er et net/pose, der kan lånes på biblioteket og som en boomerang, der vender tilbage, kommer poserne sikkert tilbage til udgangspunktet. Poserne er meget aktuelle, da der siden august ikke udleveres plastposer på Aarhus Kommunes Biblioteker. Se mere om projektet på opslag mv.

Bogsalg i uge 42-45

Husk vores ændrede åbningstid om torsdagen: kl. 15.30 – 18.30.

Efterårshilsner fra Sabro Biblioteks Venner

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

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



Eshøjhusets Venner

er som altid på årets korteste dag klar til at sparke solen mod lysere tider.

Det sker lørdag den 21. december kl. ca. 15.40 ved Eshøjhuset.



Folk siger, at du driver hjemmebrænderi.

Løgn og sludder. Det er et rygte, Nielsen udspreder, fordi han ikke må smage.

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



Bridge

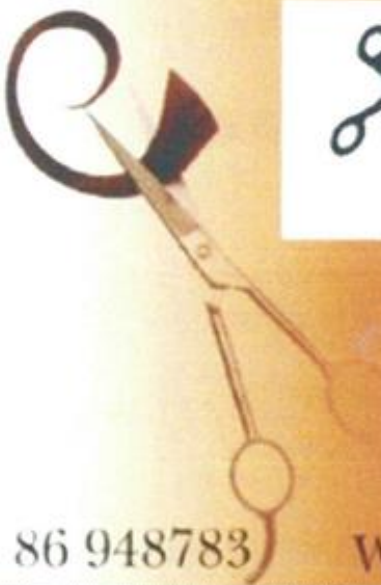
Der er plads til flere letøvede og øvede spillere.

Kom og vær med.

På Lokalcenter Sabro

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

*Du tabte nok stort i whist forleden?
Ja, da kom mine evner til kort!*



**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*

GUDSTJENESTER

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

TIRSDAG, DEN 1. OKTOBER KL. 14.30
sognepræst Unna-Pernille Gjørup Jensen

TIRSDAG, DEN 12. NOVEMBER KL. 14.30
sognepræst Vinnie Madsen

TIRSDAG, DEN 23. DECEMBER KL. 14.30
sognepræst Vinnie Madsen



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

Spisevenner

Vi håber, du har haft en dejlig sommer.

HUSK, at vi glæder os til at se jer alle igen

tirsdag, den 20. august

Vi mødes i cafeen på Sabro Lokalcenter **kl. 11.30.**

Mange sommerhilsener fra Margit Hansen.

Har du brug for hjælp til at komme i cafeen, så ring til Margit på tlf. 29 39 10 70.

PS: Alle er velkomne.

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

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.

Kørestolsbrugerne og skubberne mødes til en kop kaffe og en hyggesnak efter gåturen.

Skubberne oplever, at de gør andre glade, og at der er nogen, der har brug for dem. 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 brugerrådet.



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 mig og høre nærmere.

Lis Jensen, tlf. 23 98 10 09

SKORINGEN

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

Transport til arrangementer



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

Brugerrådsformand
Flemming Krarup
Tlf. 29 64 40 76

Vi kan ikke servere for dem, hr. De er beruset og ser dobbelt.

Ikke tale om. Jeg ser ikke dobbelt. Kig f.eks. på den kat, som kommer ind ad døren dør. Jeg kan tydeligt se, at den har to øjne. Hvis jeg så dobbelt, ville jeg se fire.

Katten går ikke ind, hr. Den går ud.

TPM
Autocentrum

Teknicar

Larixvej 4
8471 Sabro

tpmautocentrum.dk
Tlf. 40 91 60 82

Reparation & Service af alle bilmærker

Sundhedsklinikken på Sabro Lokalscenter



Klinikken har åben
Mandage fra kl. 13.00 til 15.00
For de brugere, som har aftalt tid.

Der kan bestilles tid på
tlf. 29 20 39 89



Sundhedsklinikken Havkær i Tilst

alle hverdage kl. 8-15
efter forudgående aftale hos
Sundhedsenheden
Tlf. 87 13 16 00



*Jeg har givet dig de bedste år i mit liv.
Til gengæld har du fået de bedste sider i mit checkhæfte.*

*Alt kredser omkring ét ord: Penge.
Tværtimod. Alt kredser om to ord: Ingen penge!*

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.:

- 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  **REJSER**

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
Værtinde	Jane Vestergård	Tirsdag	41859436
Sundhedsenheden Vest	Borgerk/Sygepl.	Hverdage kl. 8-15	
Sundhedsklinikken Sabro	Mandag	Kl. 13-15 (tidsbestilling)	29203989
Sundhedsklinikken Havkær	alle hverdage efter aftale	Kl. 8-12	87131600
Forebyggelseskonsulent	Ida M. Hovgaard		
Forebyggende Hjemmebesøg			21996941
Hjemmeplejen			87135800
Ergoterapeut, træffes man-fre	Ring - Sundhedsenheden		87131600
Fysioterapeut	Ring - Sundhedsenheden		87131600
Kontinenskllyngen		8.00-15.00 (Havkær)	41857321
Demensnøgleperson	Ellen Finlov		41855107
Hørevejlederen	Aarhus Kommune	Mand.-fred. 8.30-12.00	78479300
Lokalebooking og lokaleudlån	Værtinde		41857321
Brugerrådsformand	Flemming Krarup	Mandag 10.30-11.30	29644076
Frivilligkonsulent	Vakant		
Selvtræner og fitness	Inge og Jørn Skriver		40305049

Alarmcentralen			112
Politi			114
Politi			87311448
Falck			70102030
Lægevagten (ring først)			78469787
Skadestuen (ring først)			87315050
Døgnvagten Brandstationen			86121021
Midttrafik Info - Bus			70210230
DSB – oplysningen			70131415
Telebus	(Handicapservice)		87408300
Patientbefordring			70236248
Skejby Sygehus			78450000
Aarhus Kommunehospital			78450000
Borgerservice, Rådhuset			89402222
Udbetaling Danmark: Folkepension og Boligstøtte	Kongens Vænge 8 3400 Hillerød	Mandag-onsdag kl. 8-16 Torsdag kl. 8-18 Fredag kl. 8-15	70128061 70128063
Boligadministration			89406663
Sognepræst ved Mette Charlotte Andersen	Fårup – Sabro		29442719
Sognepræst ved Vini Madsen	Borum Lyngby		86948302



Navn og tlf. nr. på kontaktpersoner

Arrangementsudvalg	Flemming Krarup Hanne Krarup Poul Øxenholt	29 64 40 76 20 13 50 90 40 54 88 22
Bjæskhold	Steen Rudolph	40 18 34 84
Blomsterbinding	Henny Overgaard	20 73 86 53
Brugerråd	Flemming Krarup	29 64 40 76
Data	Poul Øxenholt	40 54 88 22
Gymnastik	Lis Jensen	23 98 10 09
Knipling	Lis Dyhrberg	30 62 43 79
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	Inger Sørensen	26 61 17 46
Rejseholdet	Hanne Krarup Kirsten og Peter Fredsbo Andersen	20 13 50 90 51 50 02 69 30 74 88 20
Seniordans	Bodil Hegelund	86 46 85 88
Strikkeklubben Mønsterbryderne	Hanne Larsen	28 70 91 41
Træværksted	John Envoldsen	40 47 19 52
Yoga	Karin Øxenholt	22 84 27 16



Damernes butik

Bettina Lyngse

Mønstergade 16, 8920 Randers NV

Tlf: 52 17 90 96

www.damernesbutik.dk

Næste gang du skal på indkøb med din kone, skal du bare sige til ekspedienten: *Nej tak, jeg skal ingenting have. Jeg er bare med min mor.*

Den gør altid lykke – undtagen hos din kone.



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

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.