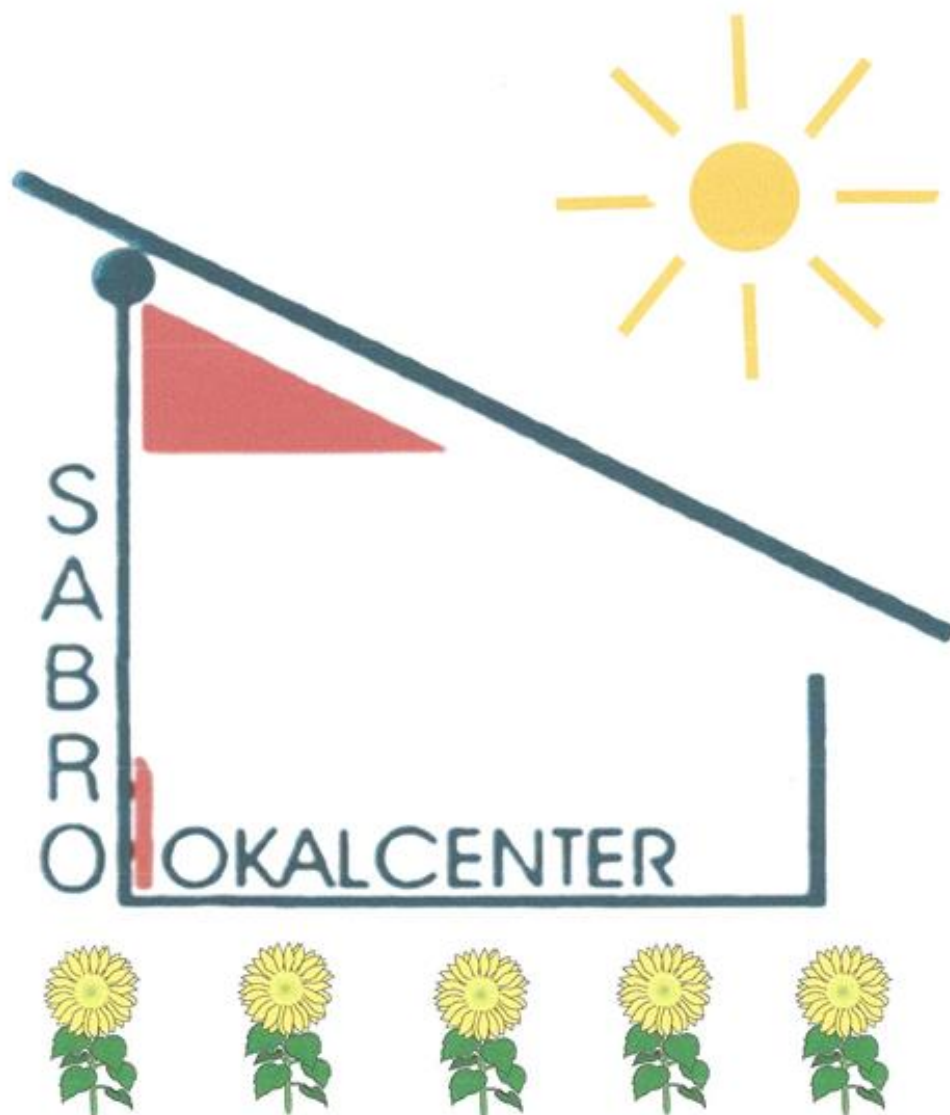


Sabro Centerpost

Nr. 1

Januar 2020

27. årgang



**SABRO AKTIVITETS- og
KULTURCENTER**

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

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 til Havkær på tlf. 21 99 69 57.

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



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

Forstander Nana Christensen



November måned har været en helt speciel måned på Sabro Plejehjem for beboere, personale, brugerråd, de frivillige samt diverse samarbejdspartnere tilknyttet plejehjemmet.

Der er sagt et flot og bevægende farvel til Karen Juul, som har haft sin gang på stedet i mange, mange år, og samtidig har man sagt goddag og velkommen til en ny forstander.

Jeg har glædet mig meget til at starte i min nye stilling som forstander på Sabro

Plejehjem, og jeg har fået en fantastisk velkomst af alle. Jeg har oplevet en stor imødekommenhed, og er blevet mødt med smil overalt, jeg er kommet. Det vil jeg gerne sige en stor tak for.

December måned er i fuld gang med alt hvad dertil hører af hygge, julelys, diverse julearrangementer og masser af hjertevarme. Det er skønt at se personalet gå rundt med nissehue og skabe en hyggelig atmosfære omkring beboerne.

Den 19/12 afholdes der julefrokost for beboerne på Havne Bistroyen Egå, hvor vi vil nyde et par timer med dejlig julemad og hyggeligt samvær.

Jeg vil glæde mig til et fantastisk 2020 her på Sabro plejehjem, og ønsker kun at fortsætte det store stykke arbejde, som Karen har bidraget med i så mange år.

Rigtig glædelig jul til alle med ønsket om et godt og lykkebringende nytår.

Nyt fra Brugerrådet

Et nyt år tager sin begyndelse. Vi har sagt farvel til forstander Karen Juel, der efter 8 år som forstander for Lokalcenter Sabro og plejehjem, har valgt at gå på efterløn.

Vi har fået ny forstander Nana Christensen, som vi byder velkommen, og Brugerrådet glæder sig til det fremtidige samarbejde. Der var indkaldt til årsmøde d. 21. november med 24 fremmødte fra lokalområdet. Brugerrådet informerede om, hvilke arrangementer og tiltag, der var foretaget i 2019. Efter spørgsmål og debat, var der desværre ingen der meldte sig til at være med i Brugerrådet, som i 2020, indtil videre vil bestå af 5 medlemmer. Derefter blev der serveret kaffe og kage.

Kirsten Andersen og Peter Fredsbo har valgt at udtræde af brugerrådet. Vi vil her gerne sige en stor tak, for det store arbejde, de har lavet i deres tid som brugerrådsmedlemmer. Vi håber de kommer til at savne os i deres nye fremtid. Det er stadig muligt at komme til at deltage i brugerrådsarbejdet ved at kontakte et af brugerrådets medlemmer. Da vi kun er 5 medlemmer i det nye brugerråd, vil vi bede om lidt ekstra hjælp ved afviklingen af fremtidige



Larixvej 4
8471 Sabro

tpmautocentrum.dk
Tlf. 40 91 60 82

Reparation & Service af alle bilmærker

arrangementer, 2 personer har meldt sig indtil videre.

Vi har også fået ny frivilligkonsulent, Ulla Bording Jørgensen, og vi glæder os til et givende fremtidigt samarbejde. Brugerrådet har bestemt at årsmødet for fremtiden kun vil blive afholdt hvert andet år; vi føler, det er det rigtige for Sabro Lokalcenter, så vi har sluppet ”kræfterne fri”.

Hvad mon vinteren bringer? Vi skal huske at for hver dag, der går, bliver vinteren kortere, og vi går mod lysere tider.

Vi vil hermed takke for opbakningen fra lokalsamfundet til vort arbejde og vore arrangementer, og vi glæder os til at præsentere nye tiltag i det kommende år.

Brugerrådet vil hermed ønske alle et rigtigt godt nytår.

Som sædvanligt et lille citat:

”Husk, hvis du udsætter ting, suser livet forbi.”

Flemming Krarup, brugerrådsformand



Klinik for Fodterapi

v/statsautoriseret

Fodterapeut

Mette Overgaard

Tlf. 21 75 05 11

Ring for information om tider,
priser og tilskudsmuligheder



Præsentation af ny frivilligkonsulent



Mit navn er Ulla Bording Jørgensen, og jeg har overtaget jobbet som frivilligkonsulent efter Mariane Bech Nedergaard, der længe har været sygemeldt pga. en sjælden bindevævssygdom.

Jeg har fået min gang rundt på de otte lokalcentre i Sabro, Harlev, Brabrand, Stavtrup, Tilst, Herredsvang, Hasle og Gellerup. Her er jeg godt i gang med at samle op på, hvad de forskellige centerråd er optaget af, og hvordan jeg bedst udfylder rollen som understøttende konsulent for den mangfoldige, frivillige indsats, der bliver gjort på vores lokalcentre.

Tidligere i mit arbejdsliv har jeg bl.a. været frivilligkonsulent i Børn og Unge i Aarhus Kommune og netværkskoordinator for foreninger og ildsjæle i Gellerup.

Oprindeligt stammer jeg fra landsbyen Træden mellem Horsens og Silkeborg, hvor jeg er opvokset på et landbrug med malkekøer. Som ung arbejdede jeg indenfor landbrug og var på landbrugsskole. Siden uddannede jeg mig som lærer med linjefag i sløjd og biologi. Efter en række år med undervisning førte skæbnen mig ind i det boligsociale arbejde med projekter, der involverede lokale medborgere og frivillige. Undervejs uddannede jeg mig i projektledelse og tog diplommoduler i kommunikation og ledelse.

Privat bor jeg i Skjoldhøjparken ved Tilst med min mand og vores to teenagedrenge.

Som ny frivilligkonsulent er jeg blevet utroligt imponeret - og nærmest blæst bagover - af de mange, livsbekræftende aktiviteter, som dedikerede medborgere står bag på vores lokalcentre. Og jeg er både stolt og glad over at have en hverdag med så mange engagerede mennesker, der sammen skaber rammerne for rummelige og aktive fællesskaber.

I kan kontakte mig på jbul@aarhus.dk eller mobil 41 88 41 43.

Førstehjælpskursus for frivillige



Onsdag d. 5/2 kl. 9.00 – 15.30
på Lokalcenter Toftegården
Sandkåsvej 39, 8210 Aarhus V

Her kan I komme på et 6-timers kursus i førstehjælp, hvor I lærer at foretage genoplivning af en livløs person ved hjælp af Hjerte-Lunge-Redning og yde livreddende førstehjælp ved ulykker.

Kurset er gratis, og der er fuld forplejning på dagen.

Der er plads til 16 deltagere, og det er først til mølle. Hvis vi får mange på venteliste, opretter vi et kursus mere på en anden dato.

Tilmelding med for- og efternavn
til frivilligkonsulent Ulla Bording Jørgensen
på mail jbul@aarhus.dk

Aktivitetskalender

for 1. kvartal 2020 (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 Sabro Lokalcenter er åbne for alle med tilknytning til Sabro – uanset alder.

Januar

2. januar	13.30-16.00	Banko
14. januar	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord.
14. januar	13.30-16.00 19.00-23.00	Whist
16. januar	14.00	Musik bag tremmer

Februar

5. februar	14.00	Generalforsamling Sabro Senior Fitness
6. februar	13.30-16.00	Banko
11. februar	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord.
11. februar	13.30-16.00 19.00-23.00	Whist
13. februar	17.00-19.00	Madaften
20. februar	14.00	Aarhus Harmonikaklub

Marts

5. marts	13.30 – 16.00	Banko.
10. marts	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord.
10. marts	13.30-16.00 og 19.00- 23.00	Whist.
19. marts	12.00	Fælles påskefrokost



Hvordan bærer De Dem egentlig ad med at lave alle disse vittigheder? blev en af vores revyforfattere engang spurgt.

Åh, jeg sætter mig bare ned og ler, og så tænker jeg baglæns.

Det er frygteligt med alt det aftenarbejde, sukkede en skuespillerinde. I mandags kom jeg først til ro kl. et, i onsdags var den halv to og i aftes halv et. Jeg kommer faktisk aldrig i seng før dagen efter.

Om hun er gift. Nej tværtimod! Hun er ugift for fjerde gang.

Musik bag tremmer

Torsdag den 16. januar kl. 14:00

Foredrag ved

Kirsten Saurus Mehlsen

Kirsten, som i 7 år har været musikmedarbejder i fængslet, fortæller bl.a. om at dirigere 3 forskellige fangekor, at få bandekriminelle til at sidde stille i fængslets kirke og lytte til musik, at styre et band hvor ingen som udgangspunkt kan spille, at opleve hvordan musikken kan være med til at lette dagligdagen for de indsatte.

Om at manøvrere på en arbejdsplads med maksimal sikkerhed, hvor de indsatte er opdelt i grupperinger, der ikke må være sammen med hinanden.



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

Tilmelding på liste i forhallen senest 9. januar

Madaften

Torsdag den 13. februar kl. 17:00 - 19:00

Vil du slippe for at lave aftensmad,
så spis på

Sabro Lokalcenter



Menu

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

Voksne kr. 65,00

Dessert kan købes for kr. 15,00

Børn under 12 år kr. 30,00

Tilmelding i Cafèen senest den 6. februar

Alle er velkommen

Aarhus Harmonikaklub

Torsdag den 20. februar kl. 14:00

Aarhus Harmonikaklub er Danmarks ældste harmonikaklub, stiftet i 1941.

Klubben tæller i dag 14 spillende medlemmer fordelt på 2 hold.

Klubbens repertoire er meget alsidigt, med vægten lagt på harmonikamusik.

Musikken er march, vals, polka, tango med mere, fra bl.a. Skandinavien, Tyskland, Irland og Frankrig.



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

Tilmelding på liste i forhallen senest 13. februar

Fælles påskefrokost

Torsdag den 19. marts kl. 12:00

afholdes der fælles påskefrokost for alle interesserede.

Der er mulighed for at bestille billetter samlet.

Menu:

Sild m/ karrysalat

Tun mousse

Tærte

Mørbradbøf m/ bløde løg, champignon og rødbeder

Kaffe/the med rugbrødslagkage

Pris: kr. 125,00



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

mandag den 9. marts, tirsdag den 10. marts, onsdag
den 11. marts og torsdag den 12. marts

Kontant eller bankoverførsel

7267 - 000 113 0689 - husk navn og adresse

Smart tøj til gode priser

- til den modne mand og kvinde!

Damernes
B U T I K

MODESHOW OG TØJSALG



Lokalcenter Sabro
D. 23. april
Kl. 10-14

**Betaling: Betalingskort, MobilePay,
kontant, indbetalingskort.**



Stor kollektion med:

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

 Find os på
facebook



Smart hele livet!

Bestil også online i vores webshop på:

www.damernesbutik.dk

GENERALFORSAMLING

Sabro Senior Fitness

Onsdag d. 5. februar 2020 - kl. 14:00

Sted: Sabro Lokal Center den store sal.

Forplejning: Kassereren siger at vi har råd til Kaffe/te og kage, vi sætter en liste op på tavlen, så du kan tilmelde dig, så vi har en lille forhånds orientering om hvor mange vi kan blive - 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 onsdag d. 29. januar 2020.

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. Den gamle romaskine – udlodning – udtrækning af vinder
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 (Flemming Krarup) og (John Pagh)

Revisor og suppleanter er på valg hvert år.

- Kasserer – Flemming Krarup – er villig til genvalg.
- Næstformand – John Pagh – er villig til genvalg.
- Suppleant – der skal vælges 1 eller 2 suppleanter
- Revisor – Bodil Smidt
- Revisor suppleant – Nina Jensen

10. Eventuelt

Med venlig hilsen Bestyrelsen.



SABROEL
SØREN BRUUN

Aut. El-installatør

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

87 45 12 42 - www.sabroel.dk

I rutebådenes tid:

Frøken Rosenstift skulle for første gang i sit liv sejle fra Aarhus til København og spurgte ængstelig manden i billethullet:

Der er vel ingen mænd i kahytten?

Næh, ved De nu hvad! der er da også grænser for, hvad man kan forlange for 31 kroner.

REMA 1000

Meget mere discount!

Åbent alle dage kl. 7.00 - 22.00
også i weekenden

Velkommen på Sabro Bibliotek i 2020

Vi håber alle har haft en god jul og på bedste vis er kommet ind i det nye år.

Vi havde midt i november besøg af vores kulturrådmand, hvor vi bl.a. kunne præsentere vores helt spritnye boomerangposer.

Det er et tiltag, der er blevet taget mere end godt imod, ikke mindst fordi der fra august ikke længere er plastposer på Aarhus Kommunes biblioteker.

Vi skal derfor have syet flere boomerangposer, og arbejder på at lave en dag/aften, hvor alle, der har lyst kan hjælpe. Der skal selvfølgelig sys, men også trykkes logo, klippes osv. Så selv om man ikke er til syning, er der andre gøremål.

Der kommer opslag, når vi har en præcis dato.



Vi ser frem til **den 28. januar kl. 19** at kunne præsentere lokale Marianne Thybo Søgaards nye bog: Kvalt. Marianne bor i Sabro, og det er hendes 2. bog.

Marianne præsenterer sin bog. Derefter interviewer Mogens M. Nielsen fra bestyrelsen Marianne om bogen.

Sluttelig er der tid til, at de af de deltagende, der har lyst, kan omtale og anbefale en eller flere bøger/krimier, de er optaget af. Entre inkl. kaffe, te og brød 40,- kr.

Strikkecafeerne i vinter er torsdagene **30. januar, 27. februar og 26. marts. kl. 19-21 på Sabro Bibliotek.**

Aktivitetsoversigt

JANUAR
FEBRUAR
MARTS

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

Unge mand, De har anholdt om min datters hånd, men er De i det hele taget i stand til at underholde en familie?

Ih ja, det er jeg da rigtignok! Jeg har da både fjernsyn og gramofon!

GUDSTJENESTER

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

TIRSDAG, DEN 14. JANUAR KL. 14.30
sognepræst Mette Charlotte Andersen

TIRSDAG, DEN 11. FEBRUAR KL. 14.30
sognepræst Mette Charlotte Andersen

TIRSDAG, DEN 10. MARTS KL. 14.30
sognepræst Vinnie Madsen



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

Bustur til Mecklenburg

På de næste sider kan du se en beskrivelse af brugerrådets næste tilbud om en ferietur i bus med Ans Rejser.

Indledningsvis får du her de praktiske oplysninger i forbindelse med turen:

Turen afvikles 1. juni til 5. juni 2020.

Afgang fra Sabro Lokalcenter kl. 7.30 og fra brugsen kl. 7.35.

Tilmelding til Ans Rejser på tlf. 70 26 00 49 eller mail

rejs@ansrejser.dk.

Sidste tilmeldingsfrist 31.marts 2020.

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

Jo, de er såmænd flinke til at hjælpe mig, mine tre drenge; nu til aften f.eks. vasker den ene op, den anden tørrer af, og den tredje samler op.

Ægtemanden til psykiateren: Min kone har udviklet et mindreværds kompleks... hvad kan jeg gøre for at bevare det?



Damernes butik

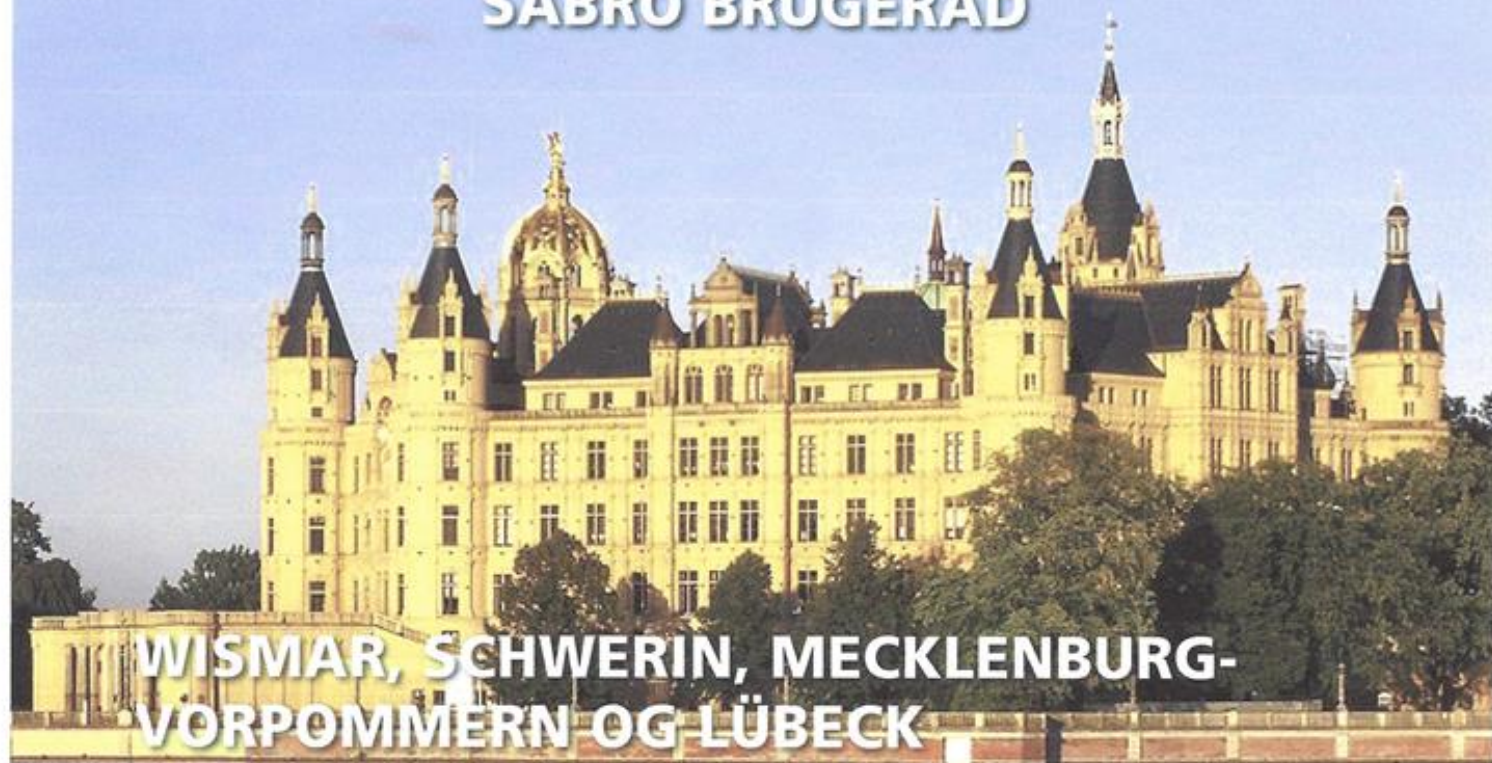
Merete Hagen

Slåenvej 10, 8653 Them

Tlf: 20 24 68 96

www.damernesbutik.dk

SABRO BRUGERÅD



WISMAR, SCHWERIN, MECKLENBURG-VORPOMMERN OG LÜBECK

En rejse til de gamle Hansestæder Wismar, Schwerin og Lübeck, hvor vi skal opleve byer som efter 41 år under DDR begyndte at rejse sig efter den tyske genforening. Wismar og Schwerin har genfundet prægten fra storhedstiden med stolte gavlhuse og de røde teglstens-katedraler knejser imponerende over byerne.

Dag 1 – Udrejse og Plön (A)

Efter opsamling går turen mod grænsen til Tyskland, undervejs nyder vi kaffe og en morgenbakke. Med passende pauser undervejs kører vi via Kiel til Plön. Byen er smukt beliggende ved Grosser Plöner See. Vi ser byens slot der tidligere var hjemsted for danske Christian V. Der bliver tid til frokost. Turen går videre forbi Lübeck til hotellet, hvor vi ankommer sidst på eftermiddagen. Middag på hotellet.

Dag 2 – Wismar (M, A)

Dagen i dag skal bruges i Wismar. Den historiske bykerne er optaget på UNESCO's liste over verdens kulturarv. Rejselederen tager os på en rundtur, hvor vi bl.a. ser Nordtysklands største, og måske smukkeste markedsplads. Her bliver der tid på egen hånd til at indsnuse byens charme, kigge på de mange takkede gavle, og gamle købmandshuse, eller man kan nyde det på en af de hyggelige cafeer omkring torvet. Wismar var fra 1648 til 1803 under svensk styre og det præger stadig byen.

"Der Alte Schwede" er byens ældste bygning, som vi naturligvis også ser. Middag på hotellet.

Dag 3 – Mecklenburg-Vorpommern og togtur (M, A)

Efter morgenmaden skal vi opdagelse i Mecklenburg-Vorpommern, delstaten med 1,6 mio. indbyggere. Vi kører til Kühlungsborn, et stort ferieområde ved Østersøen. Her bliver der tid til en gåtur ved vandet, inden vi skal med det nostalgiske damplokomotiv "Molli" til Bad Dobbin, der har kørt på strækningen siden 1886. Herefter besøger vi Rostock, hvor der bliver mulighed for frokost. Vi oplever den maritime stemning i byen, og selvom der er færre søfolk på havnen end tidligere giver havne en enestående stemning for byen. Her på eftermiddagen kører vi retur til hotellet, hvor der til aften er fælles middag.

Dag 4 – Schwerin (M, A)

I dag besøger vi hovedstaden i Mecklenburg-Vorpommern, Schwerin. Vi ser

det 6-kantede slot, der i dag er parlament for delstaten, men som tidligere var fyrstenresidens. Det er beliggende på en lille ø i den store Schwerin sø. Der bliver tid til frokost og shopping i det store indkøbscenter Schlossarkade. Tæt på markedspladsen ligger Domkirken, hvis byggeri startede tilbage i 1172, og først efter 76 år var færdigbygget og indviet i 1248. I domkirken findes den smukke altertavle fra 1325 samt et kæmpe orgel med over 5000 piber.

Dag 5 – Lübeck og hjemrejse (M)

Vi pakker bussen efter morgenmaden, men inden vi begynder hjemrejsen, besøger vi Hansestaden Lübeck. Her ser vi den smukke og historiske bykerne, hvor der vil være tid til frokost inden vi fortsætter vores hjemrejse mod Danmark. Vi gør hold ved grænsen, hvor der vil være mulighed for indkøb inden vi fortsætter mod vores hjembyer.



Damplokomotivet "Molli"



Wismar



Wismar



Kühlungsborn



"Der Alte Schwede" i Wismar



Markedspladsen i Wismar



Lübeck

AFGANG	VARIGHED	PRIS PR. PERSON
01.06. - 05.06.	5 dage	4.795

Prisen inkluderer

- Busrejse i 4-stjernet luksusbus
- Ophold i delt dobbeltværelse
- 4 x morgenmad og 4 x aftensmad
- Morgenmad og kaffe/the på udrejsedagen
- Transport og udflugter ifølge program (ekskl. entreer)
- Togtur med damplokomotivet "Molli"
- Dansk rejseleder
- Skatter, afgifter samt bidrag til Rejsegarantifonden

Tillæg pr. person

- Enkeltværelse kr. 975
- Årsafbestillingsforsikring kr. 272

Valuta

Euro

City Partner Hotel Alter Speicher 4****

Beliggende i Wismar gamle kvarter, 750 m fra en togstation og 2,5 km fra den historiske Wismar havn. Faciliteter og tjenester inkluderer 24 timers reception, restaurant, bar, fitnesscenter, sauna og elevator. Værelserne har trådløs internetadgang, skrivebord, telefon, radio, tv, køleskab, kaffe / te faciliteter, pengeskab (mod ekstra gebyr), hårtørrer og badeværelse. Bemærk, små værelser, det er et gammelt historisk hotel og uensartede værelser.

YOGA

- 8. januar er vi klar igen!

Kom og vær med! Hvad enten du er nybegynder eller garvet rotte, mand eller kvinde, så er der også plads til dig på holdet.

Undervisningen tilrettelægges med øje for de enkelte kroppe – ligheder og 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.

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.

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: 8. januar

Sted: Store sal

Pris: 400 kr. for 10 gange

Underviser: Gry Øxenholt Montiel

Kontaktperson: Karin Øxenholt,

22 84 27 16, karin@oexenholt.dk



Mønsterbryderne



Den nye strikkeklub er nu i gang. Vi er 11 damer, der hygger os hver mandag eftermiddag, og pindene knitrer, og snakken går. Vi har altid plads til flere; så kom og vær med.



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

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 efter-
middagen.

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

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*

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



Transport til arrangementer



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

Brugerrådsformand
Flemming Krarup
Tlf. 29 64 40 76

Ny sangforening?

Så tager vi hul på et nyt år. Vi er nogle stykker, der synes, at det kunne være hyggeligt at starte en lille sangforening. Det er altid hyggeligt at synge, det så vi jo tydeligt både til Keld og Hilda og det syngende postbud.

Så mød frem tirsdag, den 7. januar kl. 14.00 i Solskinsstuen på lokalcentret.

Hvis I har nogen spørgsmål, er I velkommen til at kontakte mig på telefon 28 70 91 41.

Husk, at hver fugl synger med sit næb. Alle er velkommen.

Glade sangtoner

Hanne Larsen

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



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.

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  REJSER

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

Lis Jensen, tlf. 23 98 10 09

Frisør
Lene Ravn

**Fokus på service
og professionel vejledning**

Højvej 19, 8471 Sabro

**Book tid
2940 4285**



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 brugerrådet.



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	Nana Christensen		41873001
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
Kontinensklyngen		8.00-15.00 (Havkær)	41857321
Demensnøgleperson	Ellen Finlov		41855107
Hørevejlederen	Aarhus Kommune	Mand.-fred. 8.30-12.00	78479300
Lokalebooking og lokaleudlån	Karen Vittrup		20807421
Brugerrådsformand	Flemming Krarup	Mandag 10.30-11.30	29644076
Frivilligkonsulent	Ulla Bording Jørgensen		41 88 41 43
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	(Handicapsservice)		87408300
Patientbefordring			70236248
Skejby Sygehus			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

Bustur til Ribe og Mandø

1 september 2020



**Prisen forventes at blive
ca. kr. 600,00 pr. person**



**Endelig tilmelding
kommer i Centerpostens
juli udgave**



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 Havkær tlf. 21 99 69 57.

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

Afhentning i Caféen fra mandag til torsdag efter aftale.