

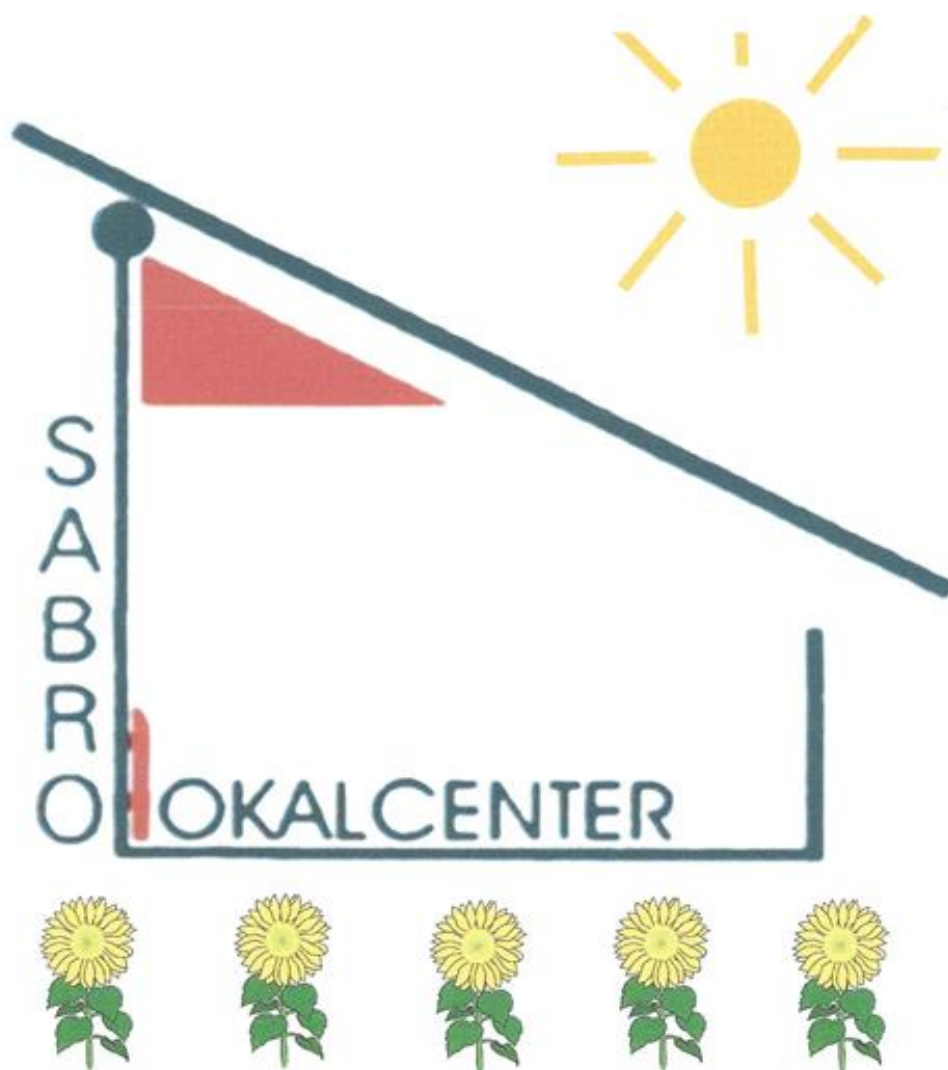
Sabro Centerpost

Nr. 2

August 2020

27. årgang

SÆRUDGAVE



SABRO AKTIVITETS- og KULTURCENTER

Sabro Kirkevej 151, 8471 Sabro

Telefon 87 13 47 00

Hjemmeside: www.sabrobrugerraad.dk

Nyt fra Brugerrådet

Det er nu muligt at komme på Lokalcentret igen. Der er åbnet for krolf, petanque og træværkstedet, hvis reglerne for at mødes overholdes med hensyn til at holde afstand, spritte af og benytte indgangen ved datastuen og fitnessrummet. Det er også muligt at benytte toilettet. Det forventes, at lokalcentret og dermed også Cafe Sabro vil være fuldt åben efter 1. september, hvor også alle aktiviteter starter igen. Brugerrådet har tilrettelagt møder og arrangementer for resten af 2020. Disse kan naturligvis ændres, hvis coronasituationen forandrer sig.

Brugerrådet vil med denne nødudgave af Sabro Centerpost gerne ønske alle brugere af Lokalcentret velkommen tilbage, nu da det ser ud til at coronakrisen klinger af. I denne udgave af Centerposten er der opslag på de arrangementer, vi håber at kunne afholde inden 1. oktober, hvor bladet vil udkomme som sædvanlig.

Brugerrådet glæder sig over, at vi sandsynligvis kan mødes igen og håber, at alle er kommet godt igennem tiden med udbruddet af corona og nedlukningen af Danmark.

Som sædvanlig et lille citat:

"Vejret er dejligt, så længe man kan trække det".

Flemming Krarup
Brugerrådsformand

Kolofon

Sabro Centerpost redigeres, trykkes og udsendes af Brugerrådet ved Sabro Lokalcenter 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: Hanne Krarup

Næste nummer udkommer 1. oktober 2020. Indlæg til dette nummer sendes til sabrocenterpost@sabrobrugerraad.dk senest 1. september.

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.

Plan for åbning af aktiviteter

Område Vest har udsendt plan for åbning af aktiviteter i Vest. Da forholdene er forskellige på de forskellige centre, kan der være forskelle fra sted til sted.

For Sabros vedkommende ser det sådan ud:

Sabro Lokalcenter, selvtræning starter op med åbningstid fra kl. 14.30, så der sikres bedre mulighed for rengøring med henblik på begrænsning af smitterisiko. Åbningstiden vil blive normaliseret, når situationen har normaliseret sig.

Øvrige aktiviteter starter op som normalt, blot med reduktion i antallet af brugere, så afstandskravene overholdes.

Else er fjorten, men opfører sig, som om hun var voksen. Forleden var hun i selskab med en løjtnant og gjorde alt for at henlede hans opmærksomhed på hendes charmerende person. Da han brød op, stak han hende en 25-øre.

Hvad skal jeg med den? spurgte hun forbavset.

Ring til mig, når du fylder 18, svarede han.

Der er telefon til direktøren for den store automobilfabrik.

Goddag! Det er snedker Hansen. Undskyld jeg forstyrrer, men jeg vil gerne spørge, om det er rigtigt, at Deres fabrik har fremstillet en bil på 11 minutter.

Direktøren retter sig stolt i stolen: *Ja, det er rigtigt!*

Åh nej! Det må være den, jeg har købt!

Retningslinjer udsendt af kommunen

Retningslinjer for brug af faciliteter i lokalcentrene ved genåbning 2020

Den første og vigtigste regel er, at vi skal passe på hinanden – både i forhold til smitte, men også i måden vi har tålmodighed med hinanden, i disse lidt anderledes tider. Det er et fælles ansvar at passe på hinanden.

Derudover beder vi alle om:

	At Følge de gængse anbefalinger: ? Mød ikke op ved symptomer på sygdom. Tag hjem ved symptomdebut under fremmøde ? Vask dine hænder tit eller brug håndsprit ? Host eller nys i dit ærme - ikke i dine hænder ? Undgå håndtryk, kindkys og kram - begræns den fysiske kontakt ? Hold afstand og bed andre tage hensyn
	At holde 2 meters afstand ved ansigt til ansigt kontakt med særlig opmærksomhed på aktiviteter med kraftig udånding, fx sang og kraftig fysisk udfoldelse At følge anbefalinger om afstand ved aldrig at være flere i et lokale, end det antal der står på døren eller indgangen til lokalet.
	At kontakte en medarbejder eller skrive til Frivilligkonsulenten, hvis du er i tvivl om jeres forening eller klub kan være i det lokale, I har booket.
	Selv at tage de ting med I skal bruge til jeres hold- aktivitet eller fællesskab. Fælles yogamåtter etc. er ikke i brug for tiden.
	At rengøre kontaktflader i det lokale, I har booket - vi vil bede jer gøre det, både når I kommer ind i lokalet, og når I forlader det. Kontaktflader er f.eks. bordplader, stolerygge og dørhåndtag. Vi vil sørge for at opstille forstøvere med desinfektionsmiddel eller vand og sæbe samt klude.
	At være ekstra opmærksom på rengøring, hvis I bruger køkkenfaciliteter (fx tekøkken). Brug altid varmt vand og sæbe på alle kontaktflader; også selvom I bare har lavet en kande kaffe eller taget et glas i skabet. Kontaktflader er f.eks. kaffemaskine, køleskab, skabslåger og bordplader.

Aktivitetsoversigt

SEPTEMBER
OKTOBER
NOVEMBER

Brugerstyrede aktiviteter



*Nu skal det være!
Jeg rejser mig fra
stolen og ta'r hen
på Lokalcentret*

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

Det er da ganske meningsløst, udbrød fru Madsen indigneret, at en cykelrytter får en vandrepokal.

Bustur til Ribe og Mandø

Arrangeret af Brugerrådet

Den 15. september 2020

Afgang fra : Sabro Lokalcenter 6.55 og Brugsen 7.00

Hjemkomst: ca. 18.00



9.15 ankommer vi til Ribe, Danmarks ældste by, der har en lang, fantastisk og dramatisk historie.

Sammen med guiden får vi en helt særlig oplevelse til fods rundt i gader og stræder, hører historier om konger og dronninger, kirker og klostre, stormfloder og ildebrande. Rundvisningen er i Ribes gamle bydel, hvor vi følger guiden gennem den middelalderlige bykerne. **Bemærk turen rundt i Ribe foregår til fods.**

11.00 går turen videre mod Mandø. Vi stiger ombord på Mandø traktorbussen og nyder undervejs den smukke og også den barske natur i Nationalpark Vadehavet. Køreturen varer 45 min.

På Mandø starter besøget på den hyggelige Mandø Kro, hvor vi skal nyde en dejlig middag bestående af:

Nakkesteg på bund af bønner og champignon med kartofler og skysauce
Gammeldags æblekage.

Vi skal derefter opleve den unikke natur, samt se seværdighederne på Mandø, hvor den lokale guide giver os fortællingen om tidevandet, naturen på og omkring Mandø samt øen igennem tiderne. Vi kører derefter retur til fastlandet med ny og spændende viden om området.



Pris Kr. 595,00 pr. person

Pga. af coronaen foregår den bindende tilmelding ikke på lokalcentret men hos **Hanne og Flemming Krarup, Blåbærvej 2** ved personlig henvendelse eller pr. tlf. 20 13 50 90

Mandag den 17. august - Tirsdag den 18. august - Onsdag den 19. august

Kl. 11.00 til 13.00

Følgende betalingsmåder:

Kontant

MobilePay 20 13 50 90 Husk navn og adresse

Bankoverførsel 7267 000 113 0689 Husk navn og adresse

Prisen inkluderer: Buskørsel i 52 personers moderne, 4 stjernet komfortbus, kaffe og morgen bakke, lokal guide i Ribe by, overfart med Mandøbussen, 2 retters menu på Mandø Kro, lokal guide på Mandø, eftermiddagskaffe og medbragt kage ved bussen.

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

Smart tøj til gode priser

- til den modne mand og kvinde!

Damernes
B u t i k



MODESHOW OG TØJSALG



Lokalcenter Sabro
d. 17. september
kl. 10-14.

Kl. 11 modeshow

**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

Torsdag den 24. september kl. 14.00

Den gamle overlærer åbner erindringsskuffen

ved Hans Thøger Jensen

Under et af de seneste pensionisttræf på Sabro-Korsvejskolen gled mine tanker tilbage gennem de år, jeg var lærer på skolen. Jeg blev ansat som vikar i 1963, mens jeg gik på Marselisborg Aftenseminarium og blev ansat på skolen som lærer i 1967. Det var jeg til midt i 80'erne, hvor jeg fik andet skolearbejde, blandt andet som skolekonsulent ved Aarhus Skolevæsen.

Det var her, jeg oplevede at være lærer.

Det var her, jeg havde de bedste oplevelser med mine elever.

Det var her, jeg oplevede kollegialt samarbejde.

Det var her, jeg oplevede, hvordan en skoleinspektør som leder og som pædagog skulle fungere.

Det var år, der møntede sig ud i alle de historier og oplevelser, der nu ligger til gensyn i min erindringsskuffe.

Det er den, jeg vil åbne og sammen med interesserede kigge ned i.



Pris 60,00 kr. inkl. kaffe/the og kage

Tilmelding på liste i forhallen senest den 17. september

Café Sabro

Caféen på Sabro Lokalcenter åbner igen

Her menuplanen for den første uge

Tirsdag den 1. september

Flæsketeg m/ lækkert tilbehør **kr. 48,00**

Rugbrødsbagkage **kr. 20,00**

Ved køb af hovedretten tilbydes en gratis øl, vin el. sodavand

Onsdag den 2. september

Indbagt laks m/ lækkert tilbehør **kr. 48,00**

Pære Bella Helene **kr. 20,00**

Ved køb af hovedretten tilbydes gratis dessert

Torsdag den 3. september

Hakkebøf med bløde løg og lækkert tilbehør **kr. 48,00**

Rombudding **kr. 20,00**

Ved køb af hovedretten tilbydes gratis kaffe og småkager