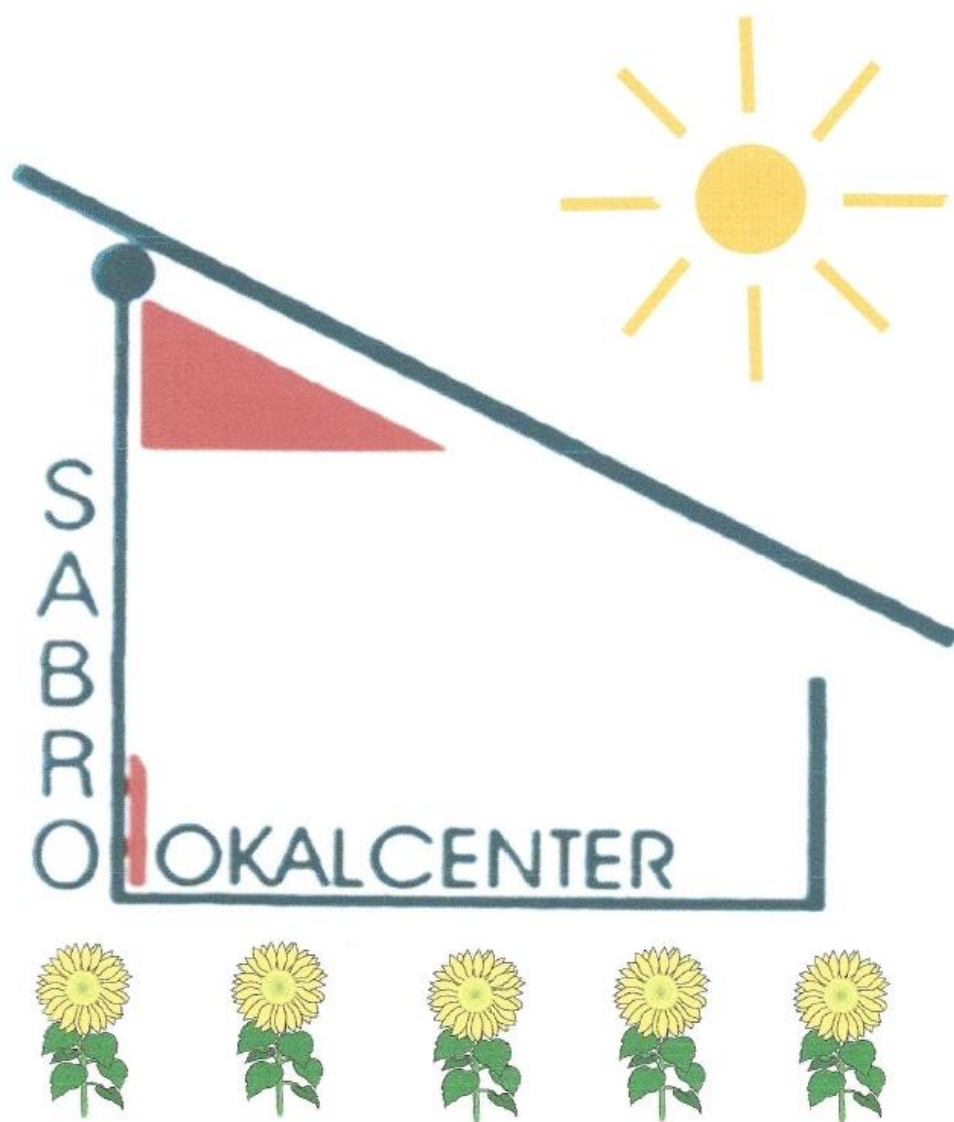


Sabro Centerpost

Nr. 1

Oktober 2021

28. 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 og vinter

*De fleste aktiviteter er
startet i september.*

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

*Hold øje med vores
reklamer for arran-
gementer, så du ikke
går glip af et.*

*På gensyn
Brugerrådet*

Kolofon

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

På grund af registerrestriktioner kan bladet p.t. ikke uddeles til alle over 60 i området, men fremlægges diverse centrale steder.



Redaktion

Redaktør: Poul Øxenholt

Ansvarshavende redaktør: Flemming Krarup

Brugerrådets annoncer: Birthe Envoldsen

Annoncer: Hanne Krarup

Næste nummer udkommer 1. januar 2022. Indlæg til dette nummer sendes til sabrocenterpost@sabrobrugerraad.dk senest 1. december.

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'

Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte
køkkenet på tlf. 41 85 78 19 eller 29 20 99 02.

Se annoncen på bagsiden af bladet.

Café Sabro

Frivillige til Caféen

Har du lyst til, at være tilkalde hjælper ved caféens arrangementer.

Vi satser på, at holde en månedlig spiseaften, men mangler nogle hænder til borddækning, salg, servering og opvask.

Hvis det har interesse kontakt køkkenet, så vi kan tage en snak om arbejdsopgaverne samt behovet for hjælp.

Kontakt os på:

tlf.. 41 85 78 19 eller 29 20 99 02



Nyt fra Brugerrådet

Velkommen tilbage

I halvandet år har det ikke været mulig at afholde arrangementer på Sabro Lokalcenter på grund af Covid-19. Vi har kun kunnet ses sporadisk, når coronaen ikke florerede alt for kraftigt. Nu, da henved 90 % af befolkningen er vaccineret, og alle restriktioner er ophævet, er det blevet muligt at ses igen. Vi starter derfor forsigtigt op, og har allerede afviklet to arrangementer med meget stor tilslutning. Tak for det. Et EU- direktiv om EDB-registrering har gjort det sværere at informere om arrangementerne, da vi ikke længere kan modtage lister fra kommunen med adresser på førtidspensionister og indbyggere på 60+. Indtil videre vil arrangementer blive kundgjort ved opslag i udhængsskabe i Borum, Mundelstrup og forskellige steder i Sabro. Og ved opslag i Rema 1000. Ligeledes vil der ligge flyers i Brugsen, Sognegården, biblioteket, forskellige steder ved erhvervsdrivende og selvfølgelig på Sabro Lokalcenter. Vi bruger også de sociale medier, så som Fællesrådets hjemmeside, www.sabrobrugerraad.dk, Facebook "Sabro Brugerraad" og "Cafeen Sabro Lokalcenter". Vi håber i har forståelse for brugerrådets situation og holder øje med ovennævnte.

Omstruktureringen af Magistraten for Sundhed og Omsorg har også gjort det svært at opretholde antallet af arrangementer og udbrede kendskabet til dem. Fællesannoncen for lokalcentrene i ugeavisen er blevet sparet væk. Tilskuddet til underholdning og afholdelse af frivilligfest er ligeledes blevet sparet væk. Det gør det svært at få råd til populære og gode foredragsholdere, for hvem vil underholde i 2 timer for et par flasker rødvin? Dette var lidt om, hvad der er sket under coronaens rasen, men nu er vi tilbage og vil efter bedste evne forsøge at arbejde videre, gentænke og herfra lave interessante arrangementer på Sabro Lokalcenter. Efter coronanedlukningen er køkkenet blevet opnormeret med 25 timer om ugen for at kunne udbyde et mere varieret udvalg af retter til salg i cafeen, kunne afholde fælles spiseaftener og levere smørrebrød og mad ud af huset (take- away). Så derfor en stor opfordring fra Brugerrådet til at benytte cafeen så meget som muligt.

Velkommen tilbage.

Som vanligt et lille citat:

"Det er jo sådan med alderen, at mændene får karaktertræk og kvinderne rynker".

Venlig hilsen
Flemming Krarup, Brugerrådsformand

Spiseaften

Torsdag den 21. oktober kl. 17:00 - 19:00

Vil du slippe for at lave aftensmad,
så spis på

Sabro Lokalcenter

Menu

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

kr. 50,00

Vi laver også børnemenue

Kyllingenuggets med pommes frites

Kr. 30,00

Drikkevarer sælges til billige penge



Tilmelding på tlf.. 41 85 78 19—29 20 99 02

Eller mail: ecr@aarhus.dk

INVITATION TIL ÅRSMØDE

TORSDAG DEN 11. 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

FÆLLESSANG

11. NOVEMBER

Når årsmødet er overstået indbydes alle til at deltage i fællessang.

Unge mand! Dette er sidste advarsel! Hvid De bliver ved med at anmode om min datters hånd, så får De den! Har De forstået?

Hun: *Naturligvis har jeg mine fejl. . . .*

Han: *Naturligvis.*

Hun: *Såh! Hvilke, om jeg må spørge?*

Har du set det, Hansemand. Her står i avisen, at en gennemsnitskvinde daglig bruger 8000 ord.

Ja, det er det, jeg altid har sagt: Du ligger langt over gennemsnittet!

Det var Victor Borge, som engang afsluttede en fjernsynsudsendelse med ordene: *En hjertelig tak til mine forældre, som har gjort det muligt for mig at optræde her i aften, og mine fem børn, som har gjort det nødvendigt.*

Da fru kom hjem, fandt hun den nye husassistent siddende i stuen på skødet af en soldat.

Det må jeg se at få standset, tænkte hun og sagde højt til soldaten:

Hvad ønsker De?

Tak, svarede han venligt. Jeg får allerede.

Spiseaften

Onsdag den 24. november kl. 17:00 - 19:00

Slip for at lave aftensmad, kom og spis
i caféen på

Sabro Lokalcenter

Menu

Hjemmelavet suppe med kød og melboller

Tarteletter med høns i asparges

Spis hvad du kan for kun kr. 60,00

Børn under 10 år halv pris

Tilmelding på tlf.. 41 85 78 19—29 20 99 02

Eller mail: ecr@aarhus.dk

Alle er velkommen

Aktivitetsoversigt

OKTOBER
NOVEMBER
DECEMBER

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
10.00-11.15	Gymnastik	FO	Store sal
11.15-12.15	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
9.00-16.00	Træværksted	John Envoldsen	Træværksted
10.00-12.00	Data	Per Christiansen	Datastuen
10.00-12.00	Knipling	Lis Dyhrberg	Terapien
10.00-12.00	Seniordans	Bodil Hegelund	Store sal
13.00-15.00	Seniordans	Bodil Hegelund	Store sal
13.00-16.00	Bridge	NN	Cafeen
14.30	Gudstjeneste		Solskinsstuen
19.00-23.00 2.tirsd.i md.	Whist	NN	Terapien

Brugerrådets arrangementer omtales inde i bladet

ONSDAG

Klokkeslæt	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
9.00-16.00	Træværksted	John Envoldsen	Træværksted
10.00-11.30	Yoga	Gry Øxenholt	Store sal
10.00-12.00	Krolf	Vagn Hansen	Ude/inde
11.00-12.00	Kost og motion	Bodil Kjær	Fitnesslokalet
12.30-14.00	Selvst. malehold	Bodil Kjær	Terapien
13.30-15.00	Petanque	Inger Sørensen	Petanquebanen
15.00-17.45	Klassisk musik	Jens Rasmussen	Aktivitetslokalet

TORS DAG

9.00-16.00	Træværksted	John Envoldsen	Træværksted
10.00-11.30	Stolegymnastik		Terapien
13.00-16.00 Torsdage i ulige uger	Blomsterbinding	Marianne Udengård	Terapien
13.30 1. torsdag i md.	Banko	Pensionistforening	Store sal
14.00-16.00 2. torsdag i måneden	Syng sammen	Hanne Larsen	Store sal
14.00-16.00 1 gang mdl.	Arrangementer	Brugerrådet	Store sal
16.00-21.30 3. torsdag i md.	Malehold	Alice Jespersen	Terapien

FREDAG

10.00-11.30	Gymnastik	Lis Jensen	Store sal
-------------	-----------	------------	-----------

Fælles julefrokost

Torsdag den 2. december kl. 13:00

på Sabro Lokalcenter

Alle er velkommen

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

**Der sælges billetter i Caféen fra kl. 11:00 til 13:00
mandag den 22 november, tirsdag den 23 november
og onsdag den 24 november**



vi gør det igen

Sang - musik - fortælling

Tirsdag, den 21. december kl. 14.00

kommer **Willy Egmose** på **Sabro Lokalcenter, store sal.**



Der var stor begejstring, da vi indviede højskolesangbogen sammen med Willy Egmose.

Derfor har vi overtalt ham til at komme igen for at hjælpe os med at synge julen ind.

Pris for det hele: 50,00 kr, som inkluderer æbleskiver og gløg.

Billetsalg i cafeen den 13., 14. og 15 december kl. 11 - 13.

Gåtorsvenner søges til Lokalcenter Sabro



**Giv et skub
og gør en anden glad!**



Vi vil gerne opfordre Sabro borgere, der er raske og rørige og gerne vil bruge en times tid 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 langsom gående også kan være med. Kørestolsbrugere og skubberne mødes til en kop kaffe og en hygge snak 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:

Sosuassistent

Rikke Sørensen

Mail: rihp@aarhus.dk

Tlf.: 21 99 69 94

Julefrokostmenu nr. 1

Marinerede sild m/ karrysalat
Fiskefilet m/remoulade og citron
Ribbensteg m/rødkål
Leverpostej m/bacon og rødbeder
Brieost m/druer eller
Risalamande m/kirsebærsauce

Kr. 85,00

Brød og smør kr. 10,00

Min. 5 kuverter

Julefrokostmenu nr. 2

Marinerede sild m/ karrysalat
Fiskefilet m/remoulade og citron
Ribbensteg m/rødkål
Tarteletter m/høns i asparges
Frikadeller m/julekål
Brieost m/druer eller
Risalamande m/kirsebærsauce

Kr. 105,00

Brød og smør kr. 10,00

Min. 5 kuverter

For bestilling kontakt os på:

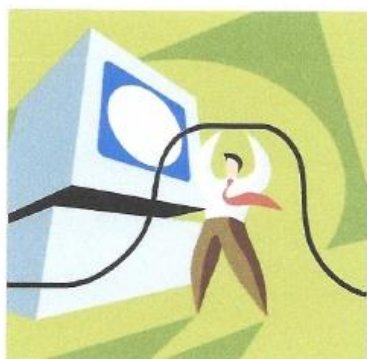
Sabro Lokalcenter

Tlf. 41 85 78 19 eller 29 20 99 02



Datastuen

Datastuen har ganske langsomt skiftet karakter. Da vi startede for en lille snes år siden, var der et stort behov for at få vi ældre med på edb-vognen. Med de nye generationer, ser vi, at edb er blevet en selvfølge i hverdagen. Samtidig er den hverdag blevet mere og mere præget af brugen af datahjælpemidler – synligt og usynligt.



Hvis du har et ønske om at lære om/genopfriske et område af vores edb-verden, så ring og lad os se, om det kan lade sig gøre.

Det gælder også, hvis det er din mobil, der volder kvaler, eller du har en god ide til et

emne.

Snart kommer MitId som afløser af NemId. Alle vil efterhånden få besked via e-boks, hvornår det er ens tur. Selv om det skulle være nemt at overgå til det nye, står Datastuen til rådighed med hjælp, når det bliver din tur. Bare ring.



Venlig hilsen

Poul Øxenholt

40 54 88 22 eller poul@oexenholt.dk

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	John Envoldsen	40 47 19 52
Blomsterbinding	Marianne Udengaard	40 64 89 13
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	NN	
Kost og Motion	Bodil Kjær	86 94 82 49
Krolf	Vagn Hansen	20 14 2218
Kunstforeningen	Doris Nielsen	21 19 39 64
Pensionistforening	Inge Foghsgård Degn	86 26 26 37
Petanque	Inger Sørensen	26 61 17 46
Selvstændig malehold	Bodil Kjær	86 94 82 49
Seniordans	Bodil Hegelund	51 86 85 88
Strikkeklubben Mønsterbryderne	Hanne Larsen	28 70 91 41
Syng sammen	Hanne Larsen	28 70 91 41
Træværksted	John Envoldsen	40 47 19 52
Yoga	Karin Øxenholt	22 84 27 16

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



Café Sabro

Nu skal vi have gang i caféen igen.

Så støt os ved, at sprede budskabet om, at vi sælger smørrebrød - kage - brød - anretninger og andet.

Alt bliver tilberedt på lokalcentret i Sabro.

Ved spørgsmål kontakt køkkenet på

tlf. 41 85 78 19—29 20 99 02

eller mail: ecr@aarhus.dk

Caféens åbningstid er:

10:00 til 13:00 mandag til torsdag

Dagens menu sælges fra mandag til torsdag

Kl. 11:30 til 13:00 — også som take-away

Se menuen i caféen eller på

www.sabrobrugerraad.dk