

Sabro Centerpost

Nr. 2

April 2022

29. årgang



**SABRO AKTIVITETS- og
KULTURCENTER**

Sabro Kirkevej 151, 8471 Sabro

Telefon 87 13 46 99

Hjemmeside: www.sabrobrugerraad.dk



Vi ønsker alle et solrigt og godt forår

Så kom foråret

*Fuglesang og
forårsvarme er snart på
sit højeste.*

*Nyd det hele, selv om
der også skal være tid
til andre sysler
herunder
arrangementerne på
lokalcentret.*

*På gensyn
Brugerrådet*

Kolofon

Sabro Centerpost redigeres, trykkes og udsendes af Brugerrådet ved Lokalcenter Sabro på vegne af lokalcentret. Bladet omdeles til alle over 60 år i området af et frivilligt omdelerkorps.



Redaktion

Redaktør: John Envoldsen

Ansvarshavende redaktør: Flemming Krarup

Brugerrådets opslag: Birthe Envoldsen

Næste nummer udkommer 1. juli 2022. Indlæg til dette nummer sendes til sabrocenterpost@sabrobrugerraad.dk senest 15. juni.

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 18 eller 29 20 99 02.

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

Vi syntes det kunne være hyggeligt at være flere,
så grib pindene

Kom ned på Lokalcentret,

Hver mandag kl. 13:30 til ?

Vi hygger og snakker og strikker

og får kaffe/the og kage kr. 40,00

Meld fra hvis du en dag ikke kommer



Evt. henvendelse til Hanne Larsen 28 70 91 41

Sangkor på Sabro lokalcenter

Kom og syng med og hyg

"Hver fugl synger med sit næb"

Med andre ord alle kan være med.

Den anden torsdag i måneden kl. 14:00

Næste gang den 12. maj

Evt. henvendelse til Hanne Larsen 28 70 91 41

”Godt nyt fra Brugerrådet”

Efter coronaens rasen i samfundet ser fremtiden lysere ud, for både samfundet og Brugerrådet også vejrsmæssigt. Alle restriktioner er nu fjernet, men alligevel skal vi huske afspritning, afstand og symptomer. Kort sagt pas på jer selv og hinanden. Foråret er slået igennem med særdeles godt vejr i marts måned, lad os håbe at det holder ved hele foråret, og vi får en rigtig god sommer. Det ser også ud til, at Brugerrådet i den kommende periode går mod lysere tider.

Poul Øxenholt stoppede i februar som næstformand efter mange år som aktiv i Brugerrådet. Vi vil hermed sige ham tak for den store indsats både som næstformand og redaktør af Sabro Centerpost. Birthe og John Envoldsen, som vi i Brugerrådet har brugt som samarbejdspartnere, er indtrådt i Brugerrådet som fuldgældige medlemmer, så vi igen er oppe på 7 medlemmer af Brugerrådet. Kirsten Birkelund Andersen er indtrådt som ny næstformand. Arrangementsudvalget og køkkenet har planlagt mange gode arrangementer og fælles spiseaftener, hvor vi håber på stor opbakning fra lokalsamfundet. Med hensyn til omdeling af Sabro Centerpost er der også gode nyheder. I nogle år under coronaens hærgen har det ikke været muligt at få omdelingslister fra Magistraten for Sundhed og Omsorg, det er nu igen blevet muligt, så vi igen kan omdele Sabro Centerpost til alle beboere over 60 år. Brugerrådet ser optimistisk på samarbejdet med plejehjem og lokalsamfund i fremtiden selv om omstruktureringen af Magistraten for Sundhed og Omsorg nogle gange gør det svært at agere som før omstruktureringen. Vi håber på en stor opbakning til vore fremtidige arrangementer. Det er lidt surrealistisk at skulle ønske alle en god sommerferie i april måned, men en god sommerferie ønskes alle af Brugerrådet.

Som vanligt et lille citat:

” Man er gammel, når man har mere glæde af fortiden end af fremtiden ”.

Venlig hilsen

Flemming Krarup, Brugerrådsformand

Spiseaften

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

Vil du slippe for at lave aftensmad,
så spis på

Sabro Lokalcenter

Menu

Mørbradgryde m/ris og kartofler og surt
kr. 60,00

Børn under 10 år halv pris

Dessert og kaffe/te kan købes
Drikkevarer sælges til billige penge



Tilmelding inden 12. april
på tlf. 41 85 78 18—29 20 99 02
eller mail: ecr@aarhus.dk

Brug ikke telefonsvareren ved tilmelding.

Alle er velkommen

Bustur til Thorsminde

Onsdag den 27. april 2022

Afgang fra : Sabro Lokalcenter 8:30 og Brugsen 8:35 - Hjemkomst: ca. 17:30



Besøg på strandingsmusset St. Georg, Thorsminde, se de spændende udstillinger og fordyb dig i historierne bag de mange store fund, bl.a. efter vraget af HMS St. George. Tusindvis af skibe og søfolk har gennem tiden måttet lade livet ved strandinger på den jyske vestkyst. Den største katastrofe fandt sted julenat 1811 i havet ud for Thorsminde. Samlingen på Strandingsmuseum St. George er unik og giver et usædvanligt godt indblik i livet til søs.

Pris ved 35 passagerer: Kr. 580,00 pr. person

Bindende tilmeldinger og betaling finder sted i Caféen fra 11:00 til 13:00

mandag den 4. april - tirsdag den 5. april - onsdag den 6. april

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, morgenkaffe og morgenbakke i bussen, lokal guide i Thorsminde, fiskefrokost i Auktionshallen, besøg på Strandingsmuseet, eftermiddagskaffe og kage på Sct. George.

Yderligere info: kontakt Hanne Krarup 20 13 50 90

HJEM TIL GÅRDEN

Torsdag den 5. maj kl. 16:00

ved Peter Viuf



Hvorfor skal man have en præst med, når man skal på "Herrens mark"? Hvordan var det at spise 'grøntsagssmat' og grovvalset byggrød seks uger i træk? Er "simple living" vejen til et bedre og lykkeligt liv? Hvor slemt kan troldefødder lugte, når de ikke har været vasket i fire uger? Hvorfor ser vi så meget reality-tv i vores tid?

Kom og vær med når Peter Præst fortæller om et liv som mønsterbryder og om sine oplevelser i forbindelse med optagelserne til TV2-programmet "Hjem til gården".

Pris 50,00 kr. inkl. 2 stk. smørrebrød

Billetter sælges i Caféen fra 11:00 til 13:00
mandag den 19 april, tirsdag den 20. april og
onsdag den 21. april

Kontant
eller mobilepay telf. 20 13 50 90
husk navn og adresse

Rundt om Nordatlanten

Torsdag den 12. maj kl. 16:00

Foredrag ved

Bente og Amdi Nedergaard

Vi tager jer med på en tur rundt i Nordatlanten med billeder fra bl.a. Grønland med Ilulissats mægtige isbjerger, til Færøerne hvor vi så de charmerende lunder, og videre til Islands vulkaner, gejsere og boblende svovlpøle. Vi har været på Svalbard, hvor vi har set en enkelt isbjørn og storslåede gletsjere- og islandskaber, og lidt fra Norge, hvor nordlyset dækkede himlen.

Vores fokus er på natur, landskaber, fugle og vildt. Den storslåede natur som nu undergår store omvæltninger pga. klimaforandringer, der truer dyre- og fugleliv og ikke mindst de mægtige gletsjere, man finder i Arktis.

Med vores foredrag vil vi gerne vise skønheden og hvad det er, vi kan miste, hvis vi ikke passer på naturen – og det gælder naturligvis både herhjemme og globalt.



Pris 50,00 kr. inkl. 2 stk. smørrebrød

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

Mandag den 2. maj, tirsdag den 3. maj og onsdag den 4. maj

Kontant eller MobilePay

Telf. 20 13 50 90

Min 'moffar' var skomager på Midtfyn.

Torsdag den 2. juni. 14:00

Foredrag ved

Lars Lindgrav Sørensen

Sognepræst Lars Lindgrav Sørensen, Tilst fortæller på sit klingende fynske historier om fynske originaler fra virkelighedens overdrev.

Hans morfar var skomager ved Ringe, og han fortalte sjove og spændende beretninger om nogle af de mennesker, der kom i skotøjsudsalget. Blandt andet Jens Peter "Døgnbrænder" Jensen, Karl Skytte, Maren i kæret og pastor Holtvig fra Hillerslev. Der er fare for at få rørt lattermusklerne.



Foredrag inkl. kaffe/the og kage

Kr. 50,00

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

Mandag den 23.maj, tirsdag den 24. maj og onsdag den 25. maj

Kontant eller MobilePay

Telf. 20 13 50 90

Husk navn og adresse

Grillaften

Torsdag den 16. juni kl. 17:00 - 19:00

Vil du slippe for at lave aftensmad,
så spis på

Sabro Lokalcenter

Menu

Spis hvad du kan

Kartoffelsalat

Salatbar

Hjemmebagt flutes

Pastasalat

3 slags kød og pølser

kr. 125,00

Børn under 10 år halv pris

Dessert og kaffe/te kan købes

Drikkevarer sælges til billige penge

Tilmelding inden 9. juni

på tlf. 41 85 78 18—29 20 99 02

eller mail: ecr@aarhus.dk

Brug ikke telefonsvareren ved tilmelding.

Alle er velkommen

Aktivitetsoversigt

Brugerstyrede aktiviteter

April

Maj

Juni



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

MANDAG

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
09.00 -16.00	Træværksted	Mads Gøgsig	Træværksted
09.35-10.35	Gymnastik	FO	Store sal
10.35-11.35	Gymnastik	FO	Store sal
11.15-12.45	Siddende gymnastik	FO	Fitnesslokalet
13.30-???	Mønsterbryderne	Hanne Larsen	Terapien

TIRSDAG

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
09.00-16.00	Træværksted	Mads Gøgsig	Træværksted
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
14.30 2.tirsdag.i md.	Gudstjeneste		Solskinsstuen
19.00-23.00 2.tirsdag.i md.	Whist	Iver Klausen	Terapien

Brugerrådets arrangementer omtales inde i bladet

ONSDAG

Klokkeslæt	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
09.00-16.00	Træværksted	Mads Gøgsig	Træværksted
10.00-12.00	Krolf	Vagn Hansen	Ude/inde
11.00-12.00	Kost og motion	Bodil Kjær	Fitnesslokalet
13.30-15.00	Petanque	Inger Sørensen	Petanquebanen
15.00-17.45	Klassisk musik	Jens Rasmussen	Aktivitetslokalet

TORS DAG

09.00-16.00	Træværksted	Mads Gøgsig	Træværksted
10.00-11.30	Stolegymnastik		Terapien
13.00-16.00 Torsdage i ulige uger	Blomsterbinding	Marianne Udengaard	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
-------------	-----------	------------	-----------

Sabro Lokalcenter bussen



Vi mangler hjælpere

Bussen mangler frivillige hjælpere til at køre med på ture af 3 til 4 timers varighed, samt til at hente borgere til stolegymnastik. Det betyder meget for de ældre at de kan komme på en køretur ud i det blå. Det giver jo livskvalitet at komme lidt uden for hjemmets fire vægge.

Det giver jo også livskvalitet for dig selv, at gøre noget godt for andre.

I dag er der 7 chauffører og 4 hjælpere. Så hvis vi kan blive flere hjælpere drejer det sig kun om onsdag og torsdag hver syvende uge.

Onsdags køreturen:

Vi kører kl. 10:00 til ca. 14:00

Ca. 1 time før turen skal vi lave boller eller snitter samt kaffe til turen.

Torsdags stolegymnastik:

Vi kører kl. 8:45 og henter godkendte borgere mest kvinder.

De kan så nå at spise i caféen inden de bliver kørt hjem igen ca. kl. 12:00.

Henvendelse via SMS til

Grethe 22 98 43 69

Sonja 30 62 51 60

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

Café Sabro

Frivillige til Caféen

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

Vi søger også hjælpere til at stå ved kassen,
fra 10:00 til 14:00

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 18 eller 29 20 99 02



GUDSTJENESTER

FOR BEBOERE PÅ LOKALCENTER OG
I PLEJEBOLIGER
SAMT PÅRØRENDE
I SOLSKINSSTUEN

LOKALCENTER SABRO

TIRSDAG, DEN 12.april KL. 14.30

TIRSDAG, DEN 10. maj KL. 14.30

TIRSDAG, DEN 14. juni KL. 14.30



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

Aktivitetskalender

for 2. kvartal 2022 (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.

April

07. april	13.30-16.00	Banko
12. april	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord.
21. april	17.00-19.00	Spiseaften
27. april	08.30-17.00	Bustur til Thorsminde

Maj

05. maj	13.30-16.00	Banko
05. maj	16.00-19.00	Hjem til gården
10. maj	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord.
12. maj	16.00-19.00	Rundt om Nordatlanten

Juni

02. juni	13.30-16.00	Banko.
02. juni	14.00-16.00	Min 'moffar' var skomager
14. juni	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord.
16. juni	17.00-19.00	Grillaften



Herlig eftermiddag med sang og musik.

Torsdag den 17. marts var Ole Bech igen på besøg, denne gang var det store mænd i dansk pop.

Der var ikke så stor tilslutning som der plejer, men vi der deltog havde en dejlig eftermiddag med sang og musik. Der var lige fra Four Jacks til Kim Larsen. I pausen var der kaffe og nybagt kringle fra Cafeen.

Helt sikkert en god oplevelse.

Hilsen Hanne Krarup



Navn og tlf. nr. på kontaktpersoner

Arrangementsudvalg	Jette Gram Sørensen	21 31 22 93
	Hanne Krarup	20 13 50 90
	Hanne Larsen	28 70 91 41
Bjæskhold	John Envoldsen	40 47 19 52
Blomsterbinding	Marianne Udengaard	40 63 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	Iver Klausen	21 49 78 62
Kost og Motion	Bodil Kjær	86 94 82 49
Krolf	Vagn Hansen	20 14 2218
Malehold	Alice Jespersen	22 45 62 90
Pensionistforening	Inge Foghsgård Degn	86 26 26 37
Petanque	Inger Sørensen	26 61 17 46
Seniordans	Bodil Hegelund	51 86 85 88
Sabro Senior Fitness	John Envoldsen	40 47 19 52
Strikkeklubben Mønsterbryderne	Hanne Larsen	28 70 91 41
Syng sammen	Hanne Larsen	28 70 91 41
Træværksted	Mads Gøgsig	24 52 21 45
Yoga	Karin Øxenholt	22 84 27 16

FRIVILLIGE PÅ LOKALCENTER SABRO VI ER FRIVILLIGE FORDI

Jeg er tilflytter og ville gerne i kontakt med Sabro. Derfor blev jeg frivillig

**JEG HAR HJULPET MED AT VÆRE
MANNEQUIN OG OMDELING AF BLADE**

Det er meget givende at lære andre mennesker at kende

*Når man går med centerposten,
får man talt med mange*

Nogle kunne bruge
min kreativitet

Fri og villig
Det giver også noget tilbage

**JEG BLEV FRIVILLIG FOR AT LÆRE
MENNESKER AT KENDE**

Jeg kommer hjemmefra
og ser andre mennesker

Jeg vil gøre en forskel

Jeg kan godt lide at være i cafeen, for der
kommer mange forskellige personer.

Det er også dejligt at være med til at
starte noget op f.eks. madhold for mænd

**JEG ER FRIVILLIG FOR AT MØDE
ANDRE OG DYRKE MINE EGNE
HOBBIES**

*Der manglede en på mit hold til at
tage sig af det organisatoriske, så jeg
påtog mig opgaven*

**JEG VIL
GØRE
NOGET
GODT FOR
ANDRE,
- OG FOR
MIG SELV**

Til glæde for andre og mig selv

**JEG ER FRIVILLIG FOR SIDDENDE GYMNAS-
TIK FOR AT GØRE NOGET FOR ANDRE OG HAVE
KONTAKT MED ANDRE MENNESKER**

Det giver mig ny energi og dejligt samvær

**JEG STØTTER FÆLLESSKABET
OG FOREBYGGER ENSOMHED**

**JEG HAR VÆRET
BESØGSVEN I
MANGE ÅR
FOR RØDE KORS.
NU ER JEG
KOORDINATOR FOR
BESØGSTJENESTEN
I SABRO**

Er frivillig for at komme ud
blandt andre og få nye input og
for at lære andre om mit
håndværk, som er knipling

Hyggeligt samvær

JEG ER FRIVILLIG, FORDI JEG KAN LIDE DET

Fri-villig.
Det giver mening og formål

*Jeg har en viden,
som jeg gerne deler ud af*

**DET GIVER DEJLIGT SAMVÆR
MED ANDRE LIGESINDEDE**

*Jeg har overskud til at gøre noget
for de ældre i Sabro*

Det giver noget igen til mig

Det er rart at komme ud
og møde fællesskabet

**JEG ER BESØGSVEN OG HAR VÆRET
DET, SIDEN JEG GIK PÅ EFTERLØN. DET
ER JEG GLAD FOR.**

Telefonliste	Sabro Lokalcenter	Hovednr.	87 13 16 00
Administrationen	er åben	Man-fred, ml. Kl. 8-15	
Område Vest	Navn	Træffetid	Telefon nr.
Område chef	Anker Thuesen		40 30 51 03
Forstander Plejehjemmet Sabro	Nana Christensen		41 87 30 01
Koordinator for cafeer i nord	Bettina Axelsen		41 85 85 79
Leder af cafeer i nord	Trine Holst		22 38 87 59
Værtinde	Jane Vestergård	Tirsdag	41 85 94 36
Sundhedsenheden Vest	Borgerk/Sygepl.	Hverdage kl. 8-15	
Sundhedsklinikken Sabro	Mandag	Kl. 13-15 (tidsbestilling)	29 20 39 89
Sundhedsklinikken Havkær	alle hverdage efter aftale	Kl. 8-12	87 13 16 00
Forebyggelseskonsulent	Ida M. Hovgaard		
Forebyggende Hjemmebesøg			21 99 69 41
Hjemmeplejen	Lene Kristensen		87 13 58 00
Ergoterapeut, træffes man-fre	Ring - Sundhedsenheden		87 13 16 00
Fysioterapeut	Ring - Sundhedsenheden		87 13 16 00
Hørevejlederen	Aarhus Kommune	Mand.-fred. 8.30-12.00	78 47 93 00
Lokalebooking og lokaleudlån	Jane Vestergård		41 85 94 36
Brugerrådsformand	Flemming Krarup	Mandag 10.30-11.30	29 64 40 76
Frivilligkonsulent	Ulla Bording Jørgensen		41 88 41 43
Selvtræner og fitness	Inge Skriver		40 30 50 49
Alarmcentralen			112
Politi			114

Politi			87 31 14 48
Falck			70 10 20 30
Lægevagten (ring først)			78 46 97 87
Skadestuen (ring først)			87 31 50 50
Døgnvagten Brandstationen			86 12 10 21
Midttrafik Info - Bus			70 21 02 30
DSB – oplysningen			70 13 14 15
Telebus		(Handicapservice)	87 40 83 00
Patientbefordring			70 23 62 48
Skejby Sygehus			78 45 00 00
Borgerservice, Rådhuset			89 40 22 22
Udbetaling Danmark:			Mandag-onsdag kl. 8-16
Folkepension	Kongens Vænge 8		Torsdag kl. 8-18
og Boligstøtte	3400 Hillerød		Fredag kl. 8-15
Boligadministration			89 40 66 63
Sognepræst ved			
Mette Charlotte Andersen	Fårup – Sabro		29 44 27 19
Sognepræst ved			
Vini Madsen	Borum Lyngby		86 94 83 02



Forårsfrokost

Fra Café Sabro

Sabro Lokalcenter

Skal du have besøg af familie eller venner til frokost

SÅ SE LIGE HER

Marinerede sild m/ karrysalat

Lakseroulade m/ salatbund

Lun sprængt and m/ tranebær og peberrodssalat

Kold rosa stegt svinemørbrad m/ lækker salat

Brownies m/ hjemmelavet is og bær

Hjemmebagt flutes/rugbrød og smør

Kr. 115,00 pr. kuvert

Min. 5 kuverter

Bestilling senest en uge før

kontakt os på:

Tlf. 41 85 78 18 eller 29 20 99 02