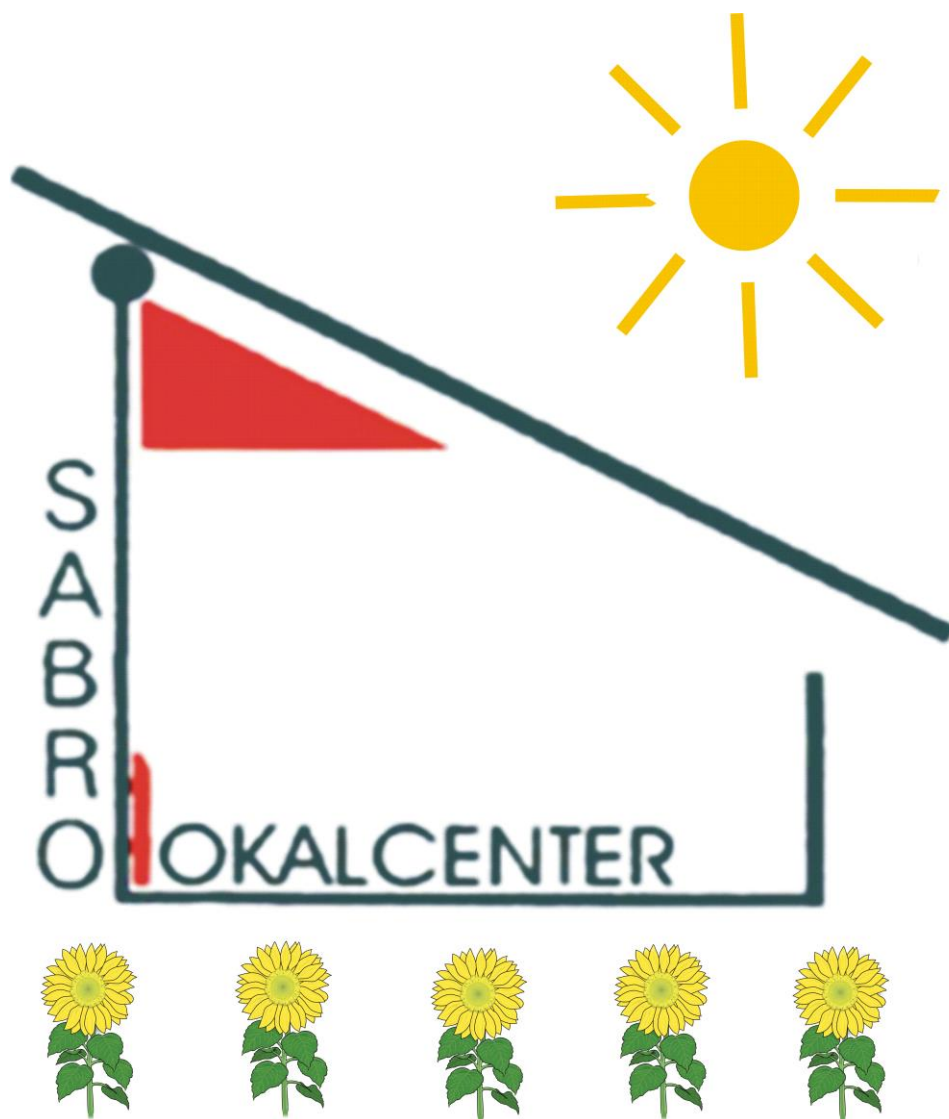


Sabro Centerpost

Nr. 4

Oktober 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 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. 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 d. 1. januar 2023.

Indlæg til dette nummer sendes senest d. 15. december til sabrocenterpost@sabrobrugerraad.dk

Redaktionen forbeholder sig ret til at ændre i det indsendte materiale.

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.**

Nyt fra Brugerrådet

Snart er efteråret over os. Markernes farver er skiftet fra gult til grønt og sort, næste års afgrøder er ved at blive forberedt. Brugerrådet, håber at alle har haft en rigtig god sommer, med mange gode oplevelser. Alle Lokalcentrets (Folkehusets) aktiviteter er i fuld gang. Brugerrådet har besluttet at lave månedlige arrangementer hvis det er muligt. De temaer, vi tager op, er måske ikke altid de rigtige, så hvis der er nogle, der har forslag til spændende foredrag, musik eller anden form for underholdning, hører vi gerne fra jer. Hvis der er nogen der har ønsker om at opstarte nye aktiviteter er Brugerrådet klar til at være fødselshjælper og eventuelt være behjælpelig med at søge §18 puljen, Genlyd puljen og andre puljer, for at skaffe kapital til opstart.

Når man læser Aarhus Kommunes Håndbog for Brugerråd, er Brugerrådet medansvarlig for at der gives god information til brugere i lokalområdet. Det er i vor opfattelse, at vi i Brugerrådet lever op til det medansvar, blandt andet ved udgivelse og fordeling af ca. 700 eksemplarer af Sabro Centerpost til pensionister i lokalområdet. Som bekendt indeholder Sabro Centerpost jo netop mange vigtige informationer om Lokalcentrets (Folkehusets) aktiviteter.

Efter omstruktureringen af Magistraten for Sundhed og omsorg, har brugerrådet forhandlet sig frem til en ordning, der har gjort det muligt igen at omdele Sabro Centerpost til alle over 60 i Sabro Plejehjems område.

Vi er nu kommet så langt væk fra Corona pandemien at det vil være muligt at gennemføre efterårets arrangementer, men man ved jo aldrig hvordan covid 19 kan finde på at udvikle sig. Det er gudskelov også muligt igen at benytte caféen fuldt ud, så derfor en

stor opfordring fra Brugerrådet til at benytte caféen så meget som muligt.

Nu ser vi frem til efterårets og julens arrangementer. Brugerrådet vil hermed gerne takke for den flotte opbakning til arrangementerne og ønsker alle en glædelig Jul og et godt Nytår, når vi når så langt. Som sædvanligt et lille citat, denne gang fra Ingstrup Mejeri.

” Alder spiller ingen rolle, medmindre man er en ost”.

Venlig hilsen
Flemming
Krarup
Brugerrådsformand

Lokal kunst på væggene i salen !!

Nogle af Sabro og omegns lokale kunstnere har spurgt om det ikke var muligt at udstille deres værker i salen på Folkehuset Sabro (Sabro Lokalcenter). Det synes vi vil være en rigtig god ide, da salen godt kan virke lidt fersk. Derfor vil der på et tidspunkt i nær fremtid komme lidt kulør på salen, forhåbentlig til glæde for brugere af salen og forbipasserende.

Hilsen Brugerrådet



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 hen på Lokalcentret,
hver mandag kl. 13:30 til ?

Vi hygger og snakker og strikker.

Der er kaffe/the samt kage.

Dage med flødeskum kr. 30,00

Dage uden flødeskum kr. 25,00

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

Sang er aflyst den 13. oktober

Næste gang er den 10. november

Evt. henvendelse til Hanne Larsen 28 70 91 41

Blomsterbinding på Folkehus Sabro (Lokalcentret)



Start: 1 september.

Det er torsdag i ulige uger fra kl. 13 til 15

Sted: Aktivitetslokalet.

Vi kunne godt være nogle flere.

Vi er pt. 4 prs.

Pris: Gratis

Medbringer selv materiale.

Mød op til en hyggelig eftermiddag.

Marianne Udengaard 40 63 89 13

Kære alle !

Jeg har valgt at gå på pension den 1. oktober.

Jeg vil gerne sige jer tak for mange gode år, både gennem mit arbejde i aktivitetsafdelingen og som forebyggelseskonsulent.

Sabro har altid stået mit hjerte nært, og jeg er taknemmelig for, at så mange skønne mennesker har krydset min vej, Tak for det.

En særlig tak til alle jer frivillige for et dejligt samarbejde. Også en tak til alle I, der i årenes løb, på forskellige måder, har hjulpet mig, i forbindelse med mit arbejde.

Jeg ønsker jer alle, alt det bedste fremover.

Min afløser er ansat, så fra 1. oktober skal henvendelser ske til hende.

Forebyggelseskonsulent **Maj Majgaard** telefon: 2045 8604

Mail: [Imdo@aarhus .dk](mailto:Imdo@aarhus.dk)

De bedste hilsner fra Forebyggelseskonsulent **Ida M. Hovgaard.**

GUDSTJENESTER

I SOLSKINSSTUEN

FOR BEBOERE PÅ PLEJEHJEMMET
OG I PLEJEBOLIGERNE
SAMT PÅRØRENDE

TIRSDAG, DEN 11. oktober KL. 14.30

TIRSDAG, DEN 08. november KL. 14.30

TIRSDAG, DEN 13. december KL. 14.30



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

Aktivitetskalender

for 4. 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.

Oktober

06. oktober	13.30-16.00	Banko
11. oktober	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord.
11. oktober	19.00-23.00	Whist
13. oktober	14.00	Old Stars Cycling Orchestra

November

03. november	13.30-16.00	Banko
08. november	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord.
08. november	19.00-23.00	Whist.
24. november	14.00	Synge Julen ind.

December

01. december	13.30-16.00	Banko.
13. december	14.30	Juleandagt i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord.
13. december	19.00-23.00	Whist

Old Stars Cycling Orchestra

Torsdag den 13. oktober 14:00

De spiller, Beatles, Kim Larsen, Shubidua og gode gamle sange. Repertoiret er blandet, men helt sikkert noget folk kender, så der er lagt op til at man kan synge med på nogle af numrene.

Orkestret består af klaver, tværfløjte, bas, harmonika og to guitarer plus en trommeslager

Bandets navn henviser til cykelklubben Team Senior, en cykelklub for mænd over 60 år, hvor alle er medlemmer.



Foredrag inkl. kaffe/kage kr. 50,00

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

**Mandag den 3. oktober, tirsdag den 4. oktober
og onsdag den 5. oktober**

Kontant eller MobilePay - Husk navn og adresse

Torsdag den 24. november kl. 14:00

Syng julen ind

På

Sabro Lokalcenter

(Folkehuset Sabro)

GRATIS

Gløgg og æbleskiver

**Bindende tilmelding på listen i forhallen
senest torsdag den 17. nov.**



Aktivitetsoversigt

Brugerstyrede aktiviteter

Oktober

November

December



*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
10.00-12.00	Data	Poul Øxenholt	Datastuen
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
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
09.30-11.00	Yoga	Karin Øxenholt	Den store sal
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
13.00-15.00 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	Terapien
14.00-16.00 1 gang mdl.	Arrangementer	Brugerrådet	Store sal
16.00-21.30 3. torsdag i md.	Malehold	Alice Jespersen	Terapien

FREDA G

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

Brugerrådets arrangementer omtales inde i bladet

DET ER ALDRIG FOR SENT!

Den nye gymnastik sæson - om fredagen fra 10 – 11.30 – er startet igen, i Folkehuset (Lokal Center Sabro).

Der er stadig plads til flere på holdet, så mød bare op.

Betalingen foregår, som omtalt i sidste nummer af Sabro Centerpost: Ud af røret, for 650 kr, for hele sæsonen.

Undervisningen forestås af, gymnastik og afspændings pædagog Helle Gadegaard.

Vi bevæger hver gang hele kroppen igennem til skøn musik med dejlige dynamiske øvelser, der strækker, løsner og styrker kroppen.

Vi arbejder med øvelser, der øger krops bevidstheden, styrker kroppens balance og bevægelighed.

Vi slutter altid af med en kropsafspænding liggende på måtter.

Henvendelse til

Lis Jensen

23981009



YOGA

Yogaholdet er kommet godt i gang. Nu som en del af projekt ”Ud af røret” og med Jana som ny instruktør. Læs her hvordan, hun præsenterer sin undervisning:

Yin Yoga er en meditativ og mindfuld form for yoga, som er velegnet til de fleste - uanset alder eller fysisk form.

Fokus i Yin Yoga er på bindevæv, som stimuleres via rolige, pulserende bevægelser og dybe stræk, mens musklerne og sindet får mulighed for at give slip på eventuelle spændinger.

Stillingerne foregår liggende og siddende på en yogamåtte.

Jeg arbejder i alle timerne også med vejrtrækning og afslutter Yin Yogatimen altid med savasana - en dybde afspænding.

Denne langsomme form for yoga er den perfekte supplement til hektisk og tempofyldt liv. Yin Yogapraksis lindrer spændinger i krop og sind, øger åndedrætsbevidsthed, giver næring til væv og organer, øger cirkulation af livsenergi og beroliger nervesystemet.

Din underviser er Jana Due Nielsen, ergoterapeut, sundhedsrådgiver og Yin Yogalærer.

Har du brug for at vide noget om det praktiske, eller er du i tvivl om, om yoga er noget for dig, er du velkommen til at kontakte undertegnede og/eller møde op til en uforpligtende prøvegang.

Karin Øxenholt

Tid: Onsdage kl. 9.30 – 11.00
Forløb: August - juni
Sted: Store sal
Pris 650 kr. for hele året
Underviser: Jana Due Nielsen
Kontaktperson: Karin Øxenholt,
22842716, karin@oexenholt.dk



Café Sabro

Frivillige til Caféen

Vi søger frivillige til at hjælpe i Caféen og deltage i turnus ordningen, som går fra mandag til torsdag fra kl. 10:00 til 14:00.

Vi søger også frivillige tilkalde hjælpere ved caféens arrangementer, til borddækning, servering og opvask.

Hvis det har interesse, så 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



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 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 visiterede ældre beboere.

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

Nyheder fra Sabro Biblioteks Venner

Strikkecafeer

Onsdag 26. oktober og onsdag den 30. november kl. 19-21 på Sabro Bibliotek får strikkepinde, hæklenåle mv. lov til at røre sig.

Medbring selv kaffe eller te. Der vil være kage til. Det koster 20,- at deltage. Pengene bruges til besøg af en "strikkeguru", når sæsonen slutter i foråret.

Skumringstimen

Foreningen Nordens biblioteksuge er som altid uge 46.

Årets tema er "Natur i Norden" og Mandag den 14. november kl. 19 er der oplæsning af "Åleevangeliet: Historien om verdens mest gådefulde fisk" af den svenske forfatter Patrik Svensson.

Offentlige foredrag:

Det er tirsdagene 4. oktober, 25. oktober, 1. november, 15. november og 22. november.

Det er hver gang kl. 19-21 i personalerummet på Sabro-Korsvejskolen.

Der er gratis adgang, og der kan købes kaffe, te og kage.

OPRÅB

Vi mangler nogle frivillige hjælpere til Caféen

Henvendelse se opslag i bladet på side 16



I det nye år kommer Centerbussen også til at mangle frivillige.

Det gælder både hjælpere og chauffører.

Henvendelse se opslag i bladet på side 17



Torsdag den 12. januar 2023 kl. 11:00

arrangerer vi en sammenkomst på
det tidligere Sabro Lokalcenter,
som har fået nyt navn

Folkehuset Sabro

Hilsen Brugerrådet

S
A
B
R
O

LOKALCENTER



Sabro Fårup Lokalhistoriske Samling

Egnsarkivet holder åbent

hver lørdag formiddag
mellem 10:00 og 12:00
eller efter nærmere aftale med
Vagn Bødker
20421432

Hvis du har lokalhistoriske spørgsmål, eller arkivalier der skal gemmes, så er det rigtige sted lokalarkivet.

Du er også velkommen til bare at komme og få en lokalhistorisk snak.

Alle er velkommen til at besøge os.

Vi bor på Sabro-Korsvejskolen, Sabro Skolevej 4.

Arkivets dækningsområde er Sabro og Fårup kirkesogne.

Vi modtager alle former for arkivalier, der relaterer til lokalområdet.

e-mail: safa.lokhist@gmail.com

Hjemmesiden: safa.one

eller

sabro-faarup-lokalhistoriskesamling.dk

Arkivleder: Vagn Bødker Tlf. 20421432

Navn og tlf. nr. på kontaktpersoner

Arrangementsudvalg	Jette Gram Sørensen Hanne Krarup Hanne Larsen	21 31 22 93 20 13 50 90 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

Telefonliste	Sabro Lokalceneter	Hovednr.	87 13 16 00
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
Sundhed og omsorgslinjen		Hverdag kl. 8-15	87 13 16 01
Sundhedsklinikken Sabro	Mandag + torsdag	Tidsbestilling	87 13 16 00
Sundhedsklinikken Havkær	alle hverdage	Kl. 8-15 (tidsbestilling)	87 13 46 60
Forebyggelseskonsulent	Maj Majgaard	Bestilling	20 45 86 04
Hjemmeplejen	Stine Elgaard Nielsen		87 13 58 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
Handicapkørsel	Midttrafik		87 40 83 00
Patientbefordring			70 23 62 48
Skejby Sygehus			78 45 00 00
Borgerservice, Rådhuset			89 40 22 22
Udbetaling Danmark: Folkepension og Boligstøtte	Kongens Vænge 8 3400 Hillerød	Mandag-onsdag kl. 8-16 Torsdag kl. 8-18 Fredag kl. 8-15	70 12 80 61 70 12 80 63
Boligadministration			89 40 66 63
Sognepræst ved Mette Charlotte Andersen	Fårup – Sabro		29 44 27 19
Sognepræst ved Bente Madsen	Borum Lynghby		6127 1269





FOLKEHUSENE

Kender du dit
lokale folkehus?

Her kan du f.eks. finde

Fællesspisning

Koncerter

Værkstedsgupper

Yoga

Madlavningshold

Kreahygge

Kaffe og kage i solen

Lige nu udvikler vi husene i hele kommunen

<https://folkehuse.aarhus.dk/>



Kig ind og vær med
til at få ting til at ske