

Nyt fra Folkehuset Sabro

Nr. 02 April 2023 årgang 30

Velkommen



SABRO AKTIVITETS- og KULTURCENTER

Sabro Kirkevej 151, 8471 Sabro

Telefon 87 13 46 99

Hjemmeside: www.sabrobrugerraad.dk

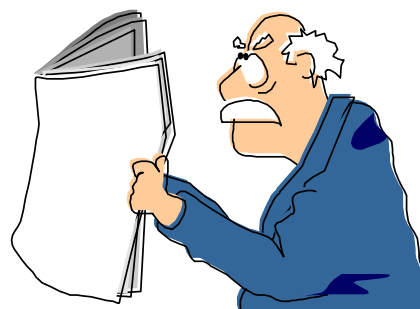
Folkehuset Sabro



*Vi ønsker alle et spirende forår
God læsning – hilsen
Redaktionen*

Kolofon

Nyt fra Folkehuset Sabro, redigeres, trykkes og udsendes af Brugerrådet ved Folkehuset Sabro på vegne af Folkehuset. Bladet kan afhentes i forhallen på Folkehuset Sabro.



Redaktion

Redaktør: John Envoldsen

Ansvarshavende redaktør: Flemming Krarup

Brugerrådets opslag: Birthe Envoldsen

Næste nummer udkommer d. 1. juli 2023.

Indlæg til dette nummer sendes senest d. 15. juni til folkehusetsabro@sabrobrugerraad.dk

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

Redaktionen modtager gerne årstidsbillede, til at sætte på side 2. Herefter vil vi udvælge det billede, der kommer på siden.

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 på Folkehuset Sabro'

**Har du brug for at bestille mad til arrangementer,
skal du henvende dig på tlf. 41 85 78 18 eller 29 20 99 02**

Nyt fra brugerrådet.

Det er lidt surrealistisk at sidde en grå vinterdag med frost, enkelte snebyger, og ind i mellem nogle få solstrejf, at skrive nyt fra brugerrådet, når der til sidst skal ønskes god sommerferie. Året 2023 begyndte med en relancering af nytårskuren. Vi havde valgt samtidig at afholde det obligatoriske Årsmøde. Det var meningen, at vi ville rekruttere 2 til 3 personer til at deltage i brugerråds arbejdet, desværre var der ingen der meldte sig. Det gratis arrangement 'Nytårskur og Årsmøde' havde særdeles stor tilslutning, køkkenet havde lavet en fremragende Tapas menu. Brugerrådet fortalte om de mange velbesøgte arrangementer der var afholdt i 2022. På det efterfølgende konstitueringsmøde opstod der desværre problemer. Næstformand Kirsten Birkelund Andersen meddelte at hun ønskede at udtræde af brugerrådet. Brugerrådet vil hermed gerne takke Kirsten for det store arbejde hun gennem årene har udøvet som medlem af brugerrådet. Vi valgte en ny næstformand. Men hun meddelte på vores efterfølgende brugerrådsmøde, at hun alligevel ikke ønskede at være næstformand da hun ønskede at udtræde af brugerrådet til sommer. Vi valgte derfor at arbejde videre uden næstformand. Brugerrådet reduceres derfor til kun at bestå af 5 medlemmer. Det er derfor bydende nødvendigt, at der melder sig 2 til 3 personer til at deltage i brugerråds arbejdet, enten som faste medlemmer af rådet eller som fast tilknyttede personer til hjælp ved kommende arrangementer. Hvis ingen melder sig kommer brugerrådet til at arbejde videre på lavt blus. Man kan roligt sige at "Lokummet brænder". Så hermed en kraftig opfordring til at melde sig.

Med hensyn til arrangementer fik vi også en udfordring, da en af foredragsholderne meldte at han desværre var nødt til at melde forfald den 16. marts. Brugerrådet fandt dog heldigvis to lokale musikere til at optræde med musik og sang den 23. marts.

Nyt fra Folkehuset (Centerposten) er i mange år blevet omdelt af et frivilligt omdelerkorps i lokalområdet i ca. 800 eksemplarer. Brugerrådet er glade for den opbakning, der kommer fra lokalområdet, men set i forhold til det store arbejde og de ressourcer, både menneskelige og materielle, der lægges i at trykke og omdele bladet, har Brugerrådet besluttet ikke mere at omdele 'Nyt fra Folkehuset'. Fremover kan bladet

afhentes i forhallen i Folkehuset, så ud fra hvor mange blade der hentes, kan vi beslutte hvor mange blade der fremover er behov for. Nyt fra Folkehuset vil også kunne læses på www.sabrobrugerraad.dk Månedsoverslaget vil også kunne læses i de sædvanlige udhængsskabe. Vi har desværre set os nødsaget til at nedlægge EDB undervisningen på grund af for lidt søgning og maskinerne er blevet for gamle. Tiden er rendt fra at udbyde undervisningen i IT, da de fleste mennesker nu kan gå på internettet og kan bruge MIT-id. Der er dog også glædelige nyheder, et forår venter og dagene bliver længere og solen skinner også en gang i mellem. Forårsbebuderne pibler op af jorden, og om ikke lang tid starter udeaktiviteterne. Arrangementerne op til juli er også på plads med Danmarkstur, foredrag og et musikalsk indslag til Valdemarsdag, der forhåbentlig vil tiltrække mange deltagere. Dette var en gang blandede bolsjer og Brugerrådet vil hermed ønske alle et dejligt forår og en god sommer.

Som vanligt et lille citat.

”Foråret er den herlige tid, hvor vi alle iler ud i det fri for endelig at kunne indånde den friske luft”.

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. Det synes vi er en rigtig god ide, da salen godt kan virke lidt fersk. Der er nu kommet lidt kulør på salen, der er flere kunstnere som har udstillet deres kunstværker, disse vil løbende blive udskiftet, forhåbentlig til glæde for brugere af salen og forbipasserende.

Alle er velkommen til at gå ind og se udstillingen, hvis salen er ledig.

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 Folkehuset Sabro,
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



Lokummet brænder



Brugerrådet består efter sommeren af kun 5 frivillige medlemmer.

Med de opgaver der er i brugerrådet er 5 medlemmer for lidt, derfor er det nødvendigt at vi bliver 2 til 3 frivillige medlemmer mere til at varetage opgaverne, specielt for arrangementsudvalget.

Vi i Brugerrådet er meget skuffede over, at der slet ikke er nogen der vil give en hånd med, som frivillig. Det gælder jo både for Brugerrådet samt Bussen. Det kunne for os være dejligt, hvis vi var flere om det.

SÅ DET ER NU DU SKAL MELDE DIG
Hilsen Brugerrådet

Blomsterbinding på Folkehus Sabro



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

Nyt fra Sabro Biblioteks Venner

Mandag den 24. april kl. 19 har Sabro Bibliotek sammen med Sabro Biblioteks Venner et foredrag på plakaten.

Den plantebaserede sygeplejerske. Se nærmere om foredraget på biblioteks hjemmeside aakb.dk

Offentlige foredrag i april:

Tirsdag den 25. april: **Fremtidens RNA medicin** ved RNA forskerne Mette Malle og Jørgen Kjems

Tirsdag den 25. april: **Myrer** - ved insektforsker Joachim Offenbergh
Foredragene er kl. 19 i personalerummet på Sabro Korsvejskolen.
Der er gratis adgang, i pausen sælges kaffe, te og kage.

Alle er velkommen

Vi har lavet en aftale med Strikkebussen, at den besøger os ved DagliBrugsen fredag den 12. maj i tidsrummet kl. 13-17.

Eshøjhusets Venner byder som vanligt vores sommersæson velkommen Valborgsaften den 30. april kl. 19.30 ved Eshøj og Eshøjhuset.

Bjæsk Hold

Kunne du tænke dig at lave din egen Bjæsk (Kryddersnaps)

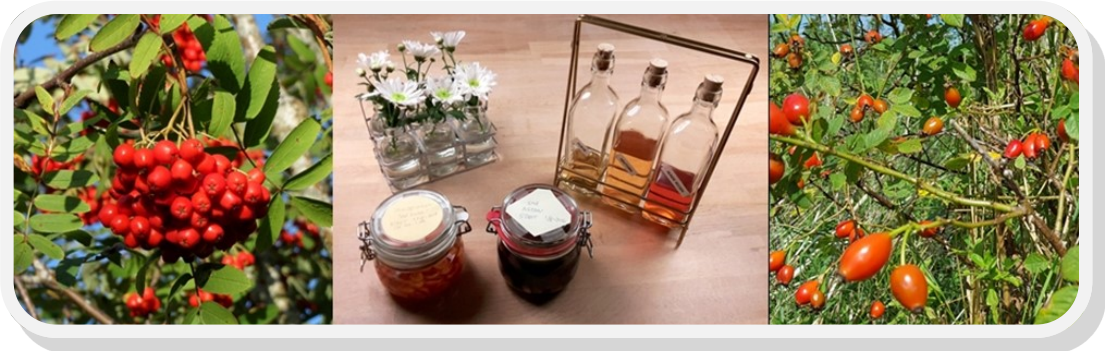
Dette er ikke tænkt som et kursus med faste tider. Det er jo årstiden der bestemmer; men en mulighed for at lære hvilke planter og bær, man kan trække Bjæsk på.

Måske er du selv velbevandret indenfor Bjæsk og du vil dele din viden.

Det koster ikke noget at være medlem.

Hvis du kunne tænke dig dette, så kontakt:

John Envoldsen john.s@envoldsen.eu (kontaktperson)



Vi starter normalt lidt efter Påske, med en frokost (egenbetaling), her udveksler vi ideer og ture, samt smager på lidt bjæsk fra forrige års bryg. Når vi skal på tur, er det fortrinsvis for at finde bær, blade og frugter i vores nærmiljø, der kan måske komme udgifter til transport, hvis vi vælger at tage lidt længere væk.

Der skal medbringes plasticposer eller man kan putte direkte i glas eller glaskrukker, med tætsluttende låg, samt snaps eller vodka.

Vi afslutter året med en fælles frokost, hvor vi kan lave **prøvesmagning** på vores egen Bjæsk og normalt kårer vi den bedste Bjæsk.

Helbredet har godt af socialt samvær, hygge, gode oplevelser og **ikke** mindst en god Bjæsk. **hilsen John Envoldsen**

Nytårskuren torsdag d. 12 januar

Den årlige Nytårskur i 2023, var lidt anderledes end foregående år, denne gang var det ikke kun Frivillige der var inviteret; men alle, der var stor tilslutning til arrangementet, tror vi var en 80 stykker.

Menuen var Tapas, køkkenet havde virkelig lavet nogle fine anretninger.



Efter spisningen, underholdte 'Karoline Budtz duo' med swing musik fra 40'erne – virkelig god musik.

Der var også indlæg fra Frivillig konsulent Ulla Bording og Formand for Brugerrådet Flemming Krarup fortalte om hvad Brugerrådet fik arrangeret i 2022 – 2 frivillige, Hanne Larsen og Jette Gram Sørensen, fortalte om at være Frivillig og hvad det betyder for en selv samt de ældre man gør noget for.

Hilsen Birthe & John Envoldsen

(husk det er frivilligt at være Frivillig)

Gudstjenester

I SOLSKINSSTUEN
FOR BEBOERE PÅ PLEJEHJEMMET
OG I PLEJEBOLIGERNE SAMT PÅRØRENDE

TIRSDAG, DEN 11. april KL. 14.30

TIRSDAG, DEN 9. maj KL. 14.30

TIRSDAG, DEN 13. juni KL. 14.30



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

YOGA

Har du fri onsdag formiddag?

Så er det måske nu, du skal prøve at gå til Yin Yoga. Vi fortsætter helt frem til sommerferien, så du kan stadig nå det. Vil du gerne vide mere, kan du læse på Brugerrådets hjemmeside under "Opslag" eller kontakte:

:

Karin Øxenholt 22 84 27 16



© 2015 Yoga International, Inc.

Aktivitetskalender

for 2. kvartal 2023 (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 Folkehuset Sabro er åbne for alle.

April

11. april	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord.
11. april	19.00-23.00	Whist
20. april	16.00	Foredrag - Erik Møller Pedersen

Maj

04. maj	13.30-16.00	Banko
09. maj	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen
09. maj	19.00-23.00	Whist.
11. maj	12:00	Forårsfrokost i Den store Sal
22. – 26. maj		Smagen af Danmark Busrejse med Ans Rejser

Juni

01. juni	13.30-16.00	Banko.
13. juni	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen
13. juni	19.00-23.00	Whist
15. juni	13:30 – 16:00	Valdemarsdag - Fællessang

Aktivitetsoversigt

April

Maj

Juni

Brugerstyrede aktiviteter



*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
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 Kun ulige uger	Stolegymnastik		Terapien
13.00-15.00 Torsdage i ulige uger	Blomsterbinding	Marianne Udengaard	Terapien
13.30 1. torsdag i mdl.	Banko	Pensionistforening	Store sal
14.00-16.00 1 gang mdl.	Arrangementer	Brugerrådet	Store sal
16.00-21.30 3. torsdag i mdl.	Malehold	Alice Jespersen	Terapien

FREDAG

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

Brugerrådets arrangementer omtales inde i bladet

Torsdag den 20. april kl. 14:00

Foredrag ved Erik Møller Pedersen

På Folkehuset Sabro

Han har som skuespiller og dukkefører gennem et helt liv rejst på kryds og tværs over hele Danmark.

Efter 40 år i børneteaters tjeneste har han siden 2010 arbejdet som fortæller for et voksent publikum.



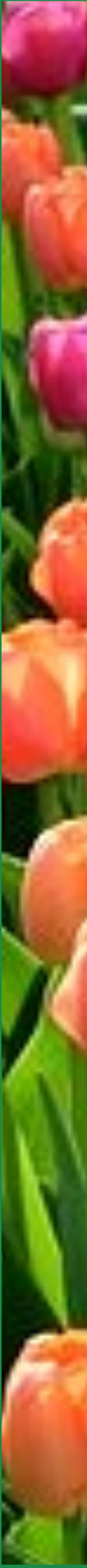
Underholdning inkl. sandwich kr. 60,00

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

Tirsdag den 11. april, onsdag den 12. april og torsdag den 13. april

Kontant eller MobilePay

Husk navn og adresse



Torsdag den 11. maj kl. 12:00

Forårsfrrokost

I salen på Folkehuset Sabro

Menu

Sild med karrysalat

Tunmousse med rejer

Honning skinke og salat

Frikadeller med kold kartoffelsalat

Brieost med druer

Diverse brød/smør

Kaffe / the.

Pris: kr. 120,00

Tilmelding senest den 1. maj

på telefon 41 85 78 18—29 20 99 02

eller mail: ecr@aarhus.dk

Brug ikke telefonsvareren ved tilmelding

Torsdag den 15. juni kl. 13:30

VALDEMARS DAG



**Underholdning
ved Svend Erik Dahl og Dennis Nørregaard**

Underholdning inkl., kaffe / kage **kr. 60,00**

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

Mandag den 5. juni, tirsdag den 6. juni og onsdag den 7. juni



I dagens anledning er menuen i Caféen

stegt flæsk og persillesovs.

Pris kr. 52,00

Eventuelt jordbær til dessert.

Brugerrådet giver en gratis snaps til maden.

Take Away

Caféen Sabro

**tilbyder forårsfrokost, som Take Away
tag med hjem eller spis i caféen**

Menu:

Sild og karrysalat
Tunmousse med rejer
Barbeque kyllingelår og salat
Frikadeller og kold kartoffelsalat
Brieost
Brød - men ikke smør



Hvis man vælger at spise i caféen
kan smør tilkøbes.

Forårsfrokost kan bestilles fra den 11. april
Man skal bestille til minimum 5 personer
og senest en uge før afhentning
Pris 120 kroner pr. kuvert

For bestilling kontakt os på:

Tlf. 41 85 78 18 eller 29 20 99 02

eller mail: ecr@aarhus.dk

Brug ikke telefonsvareren

Afhentningstidspunktet aftales med Caféen.

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



Folkehuset Sabro Bussen



Fra 1. januar 2023 kører bussen kun hver 2. uge, dette medfører at de ældre kun kan komme på onsdags oplevelsestur 2 gange om måneden. Det samme gælder for torsdags "Stolegymnastik", hvor de ældre efter gymnastikken hygger sig og spiser sammen i caféen, det er noget de savner meget. Men, uden bussen kommer de jo ingen vegne.

Derfor vil vi være glade hvis der er nogen der vil stille sig til rådighed, som frivillig. Enten som hjælper eller chauffør.

Onsdags køreturen i ulige uger:

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 i ulige uger:

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



Sabro Fårup Lokalhistoriske Samling

Egnsarkivet holder åbent

Træffes efter aftale med

Vagn Bødker

20421432

eller

Mail: safa.lokhist@gmail.com

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
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	28 73 16 10
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
Træværksted	Mads Gøgsig	24 52 21 45
Yoga	Karin Øxenholt	22 84 27 16

Telefonliste	Sabro Lokalcenter	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 sognepræst Ghita Pflug	Fårup -Sabro-Lyngby- Borum		
Vikarierende sognepræst Karin Rank Gottlieb	Fårup -Sabro-Lyngby- Borum		29 47 42 70
Vikarierende sognepræst Jesper Birkler	Fårup -Sabro-Lyngby- Borum		21 28 00 45





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