

Nyt fra Folkehuset Sabro

Nr. 03 August 2023 årgang 30

Velkommen



SABRO AKTIVITETS- og KULTURCENTER

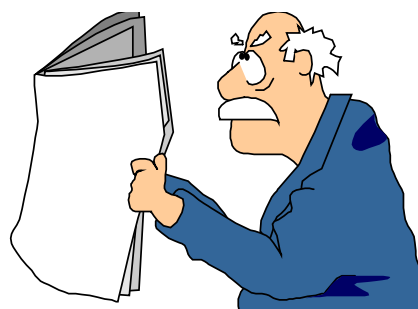
Sabro Kirkevej 151, 8471 Sabro

Telefon 87 13 46 99

Hjemmeside: www.sabrobrugerraad.dk

Kolofon

Nyt fra Folkehuset Sabro, redigeres, trykkes og udsendes af Brugerrådet ved Folkehuset Sabro på vegne af Folkehuset. Bladet omdeles til alle over 60 år i området af et frivilligt omdelerkorps. Bladet kan også afhentes i forhallen på Folkehuset Sabro.



Redaktion

Redaktør: John Envoldsen

Ansvarshavende redaktør: Flemming Krarup

Brugerrådets opslag: Birthe Envoldsen

Næste nummer udkommer d. 1. oktober 2023.

Indlæg til dette nummer sendes senest d. 15. september til folkehusetsabro@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 på Folkehuset Sabro'

Har du brug for at bestille mad til arrangementer,
skal du henvende dig på tlf. 4185 7818 eller 2920 9902

Nyt fra brugerrådet.

Sommeren startede med høje temperaturer og tørke, men det ændrede sig til igen at blive den gammelkendte sommer, vekslende med regn, blæst og solskin en gang imellem.

Nogle gange kommer brugerrådet til at tage beslutninger, der må revideres.

Vi besluttede ikke mere at omdele ”Nyt fra Folkehuset” til alle førtidspensionister og personer over 60 år, og i stedet trykke blade i mindre oplag der kunne afhentes i Folkehusests forhal. Beslutningen om ikke at omdele bladet, har vi omgjort så ”Nyt fra Folkehuset” igen bliver omdelt. Brugerrådet er efter sommerferien desværre kun 5 medlemmer, så derfor må Brugerrådet appellere til lokalsamfundet, at der melder sig nye personer der ønsker at deltage i brugerråds arbejdet. Det vil være en stor skam, hvis der ikke er et Brugerråd til at videreføre det arbejde, der blev startet i 1983, hvor lokalsamfundet fik indflydelse på at bestyre Lokalcentret (Folkehuset). Hvis der ikke er et brugerråd efter næste Årsmøde (2025), overgår styringen af Sabro Folkehus til magistraten for Sundhed og Omsorg og rådighedsbeløbet til Brugerrådets arbejde vil gå tabt. Magistraten for Sundhed og Omsorg har i 2023 bevilget penge til arrangementer, ensomhedsmidler til opstart af nye fællesskaber og anerkendelse af frivillige. Så hvis der er nogle i lokalsamfundet der har ideer til arrangementer har Brugerrådet pengene. Vi håber at alle har haft en god sommer og er klar til igen at tage aktiv del i arrangementerne i Sabro Folkehus.

Håber vi ses.

Som vanligt et lille citat:

” Rynker går i arv. Forældre får dem af deres børn.”

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



Ans Rejser - Smagen af Danmark

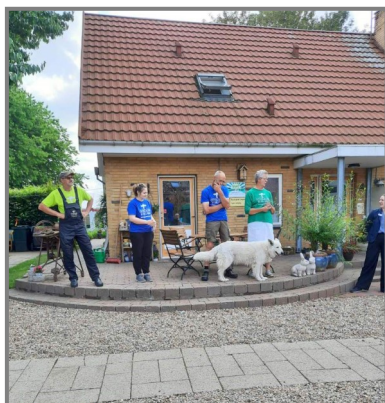
Fra mandag den 19. til fredag den 23. juni var vi 9 fra lokalområdet der var på tur med Ans Rejser.

Vi mødte op på Dolfen Hotel i Herning og derfra tog vi på ture ud i landet de næste 3 dage. Vi var rundt og smage på mange spændende ting, mest økologiske. Vi besøgte frugtavlere, grøntavlere, hønseavlere og folk der lavede frugtvin og meget, meget mere.

Om aftenen fik vi dejlig mad på Hotellet og hyggede. Vi spillede terninger i de hyggelige opholdslokaler og kunne få serveret drinks.

Lidt ærgerligt at der ikke var flere med, men os der var med havde en dejlig tur.

Hilsen en tilfreds deltager



Folkehuset Sabro

FOREDRAG

Hvad har Superman og The Beatles tilfælles?

31. AUGUST 2023
KL. 16.00 - 18.00

Alle kender Superman, men de færreste har læst Goethe. Vores verden er med andre ord spundet ind populærkultur. Oplev historiker Søren Hein til et foredrag om popkulturen fra 1900-tallet og frem.



ENTRÉ: 50 KR.

KØB BILLET PÅ FO.DK

Vil du deltage i fællesspisning efter foredraget, så tilmeld dig i caféen senest onsdag d. 23. aug. Tilmelding kan også ske på tlf. 29 20 99 02 eller mail ecr@aarhus.dk.

Pris for fællesspisning: 80 kr.

**FESTUGEN
I FOLKEHUSENE**

with a little help from my friends

Festugen i folkehusene

I forbindelse med Aarhus Festuge byder vi på en række events under temaet *With a little help from my friends*. Det er også overskriften når Sundhed og Omsorg i samarbejde med Aarhus Festuge, FO-Aarhus og Aarhus Jazz Orchestra byder ind til Rådhuskoncerter d. 2. sep. 2023.

Køb billet hos FO-Aarhus eller på aarhusfestuge.dk



SE FLERE BEATLES-ARRANGEMENTER
OG KØB BILLET PÅ FO-AARHUS.DK

Læs mere på folkehuse.aarhus.dk
og følg os på [Facebook](https://www.facebook.com/folkehuse.aarhus), hvor vi deler begivenheder m.m.


FOLKEHUSENE
Kom og bliv en del af fællesskabet!

Tirsdag den 19. september fra kl. 10:30 til 14:00

Mød op på Folkehuset Sabro

Kom og hør og se aktiviteterne der foregår i huset.

Mange af aktiviteterne vil være bemandet, så der er mulighed for at afprøve eller få yderlige oplysninger. Der vil være en flyer for hver af de forskellige aktiviteter med flere oplysninger.

Der er jo en del forskellige aktiviteter at vælge imellem, så der burde være noget for en hver smag.

Kl. 10:30 Dagen begynder med opvisning af Seniordanserne.

Kl. 12:30 vil der være 2 pølser og 2 brød gratis pr. person

Hvis du ønsker at deltage i pølser og brød, vil det af hensyn til køkkenet, være dejligt, hvis du vil skrive dig på listen i forhallen eller kontakte køkkenet

på tlf. 4185 7818 - 2920 9902 eller mail: ecr@aarhus.dk

Senest 12. september

Alle er velkommen



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 2870 9141



Blomsterbinding - Folkehuset Sabro

Start: den 14. september 2023

Tid: torsdag i ulige uger fra kl.13.30 til 15.30

Sted: Aktivitetslokalet

Pris: Gratis - Medbringer selv materialer

Mød op til en hyggelig eftermiddag



For spørgsmål og nærmere info kontakt Marianne Udengaard,
mobil 4063 8913.

Aktivitetskalender

for 3. kvartal 2023 (se nærmere inde 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.

August

08. august	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord.
08. august	19.00-23.00	Whist
31. august	16.00	Foredrag – Fællesspisning

September

05. september	13.30-16.00	Banko
12. september	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord.
12. september	19.00-23.00	Whist.
19. september	10:30-14:00	Aktivitetsmesse



Aktivitetsoversigt

August
September

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 md.	Banko	Pensionistforening	Store sal
1 gang i måneden	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
-------------	-----------	------------	-----------

Brugerrådets arrangementer omtales inde i bladet

Gudstjenester

I SOLSKINSSTUEN
FOR BEBOERE PÅ PLEJEHJEMMET
OG I PLEJEBOLIGERNE SAMT PÅRØRENDE



TIRSDAG, DEN 8. august KL. 14.30

TIRSDAG, DEN 12. september KL. 14.30

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

Frivillig på Sabro Plejehjem

Jeg hedder Jette Gram Sørensen. Jeg er medlem af brugerrådet ved Sabro Folkehus.

Jeg er frivillig på Sabro plejehjem. Jeg besøger og går tur med en beboer.

Jeg savner at være fælles med andre om at være frivillig på plejehjemmet.

Man kan være besøgsven til samtale, gåture, kortspil eller kreative aktiviteter.

Man kan deltage i de aktiviteter der er, som en ekstra god og vigtig ressource i samværet. Hvor lang tid og hvor tit er helt op til dig selv. Det kunne være godt at være flere frivillige som kunne udveksle ideer og eventuelt være fælles om at sætte noget i gang.

Du kan kontakte forstander Nana Christensen mobil 4187 3001 eller viceforstander Amalie Lysdal Roed 2021 9633

Du er velkommen til at kontakte mig i første omgang

Jette Gram Sørensen 2131 2293

DET ER ALDRIG FOR SENT!

Den nye gymnastik sæson - starter igen om fredagen den 18. august fra Kl. 9:30 - 11:00 i Folkehuset Sabro.

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

Kr. 850,00 fra september til maj.

Betaling foregår via FO, under ” Ud af røret”. Prisen inkluderer også deltagelse i siddende motion mandag og seniordans tirsdag, hvis det skulle have interesse. Sabro hold nr. 22-580.

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.

Lis Jensen

2398 1009



YOGA

"Yin-yoga med Jana" begynder d. 9. august.

Yogaholdet har i år været en del af projekt "Ud af Røret", som er et samarbejde mellem FO og Århus Kommune. Det fortsætter vi med i det kommende år. Vi følger folkeskolernes ferieplan og mødes hver onsdag mellem 9.30 og 11.00. Prisen er 850 kr. for hele året.

Yoga i Sabro Folkehus ledes af Jana Due Nielsen. Jana er ergoterapeut, sundhedsrådgiver og lærer i Yin Yoga. Fokus i Yinyoga er på bindevævet, 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. I alle timer arbejdes der også med vejrtrækning, og der afsluttes altid med dyb afspænding.

Yinyoga er en meditativ og mindfuld form for yoga, som er velegnet for de fleste – uanset alder eller fysisk form. Vi har været mange på holdet i år – mest kvinder, men også et par modige mænd. **Vi er vilde med det, og vi har også plads til dig.**

Vil du vide mere, kan du læse uddybende opslag på brugerrådets hjemmeside eller kontakte:

Karin Øxenholt 2284 2716



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

Navn og tlf. nr. på kontaktpersoner

Arrangementsudvalg	Brugerrådet	2013 5090
Blomsterbinding	Marianne Udengaard	4063 8913
Brugerråd	Flemming Krarup	2964 4076
Gymnastik	Lis Jensen	2398 1009
Klassisk musik	Jens Rasmussen	2537 5446
Knipling	Lis Dyhrberg	3062 4379
Kortspil	Iver Klausen	2149 7862
Kost og Motion	Bodil Kjær	8694 8249
Krolf	Vagn Hansen	2014 2218
Malehold	Alice Jespersen	2245 6290
Pensionistforening	Inge Foghsgård Degn	2873 1610
Petanque	Inger Sørensen	2661 1746
Seniordans	Bodil Hegelund	5186 8588
Sabro Senior Fitness	John Envoldsen	4047 1952
Strikkeklubben Mønsterbryderne	Hanne Larsen	2870 9141
Træværksted	Mads Gøgsig	2452 2145
Yoga	Karin Øxenholt	2284 2716

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 13 13
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 Ghita Pflug	Fårup -Sabro-Lyngby- Borum		23 95 67 64
Sognepræst Peter Worm Madsen	Fårup -Sabro-Lyngby- Borum		29 44 27 19





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