

Nyt fra Folkehuset Sabro

Nr. 04 Oktober 2023 årgang 30

Velkommen



SABRO AKTIVITETS- og KULTURCENTER

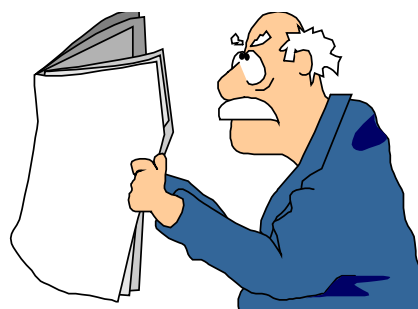
Sabro Kirkevej 151, 8471 Sabro

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. januar 2024.

Indlæg til dette nummer sendes senest d. 15. december 2023 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.

Meget vigtig læsning

I skrivende stund er det lidt underligt, at dette "Nyt fra Folkehuset", skal gøre op med 2023. Naturen ændrer sig, dyr og planter gør sig vinterklare og vi overdænges med tilbud om julefrokoster. Brugerrådet vil hermed gerne sige tak for lokalområdets støtte til arrangementerne på Folkehuset. Det er altid en fornøjelse, at se så mange glade og hjælpsomme lokalborgere, senest til "Aktivitetsmessen" i september, hvor det lykkedes at få tovholderne for de forskellige aktiviteter, til at gøre dagen til en succes.

Det er lidt surrealistisk at sidde og planlægge vinterens og julemånedens arrangementer i septembers varme. Brugerrådet håber, at alle har haft en god sommerferie.

Aktiviteterne i Folkehuset er i opstartsfasen og kører snart for fuld kraft. Realiteterne har nu ramt Folkehuset i Sabro, både vejrmæssigt og Brugerrådsmæssigt. Brugerrådet vil gerne takke Hanne Larsen, der udtrådte af Brugerrådet før sommerpausen, for det store arbejde hun har lagt i Brugerrådet.

Hvis der ikke melder sig nogle personer til at deltage i brugerrådsarbejdet, senest til Årsmødet i 2024, men gerne før, er det ikke muligt at opretholde et Brugerråd, der i øjeblikket består af 5 medlemmer, ved Sabro Folkehus. Brugerrådet vil ikke kunne opretholde sine forpligtelser som bank og kommune kræver, da 3 medlemmer har meddelt at de udtræder af Brugerrådet ved årets udgang. Vi mangler akut en næstformand. Det vil være en stor skam hvis der ikke, efter 30 år, kan etableres et Brugerråd i Sabro. Hvis der ikke melder sig 3 til 4, gerne flere ilderige personer, vil

proceduren for afvikling af Brugerråd træde i kraft efter Årsmødet, hvilket betyder at:

”Nyt fra Folkehuset” stopper, der bliver ikke lavet nye arrangementer, ophængning af arrangementslister i udhængsskabe stopper, hjemmeside opdatering bliver meget besværlig, Facebook opslag forsvinder også og tilskuddet fra kommunen til Brugerrådet bortfalder sandsynligvis også.

Brugerrådet håber ikke det hermed er slut.

Husk venligst Årsmøde og Nytårskur i januar 2024.

På gensyn og glædelig jul og et godt Nytår til alle.

Til sidst som sædvanlig et lille citat

” Politik er det muliges kunst ”

Venlig hilsen

Flemming Krarup

Brugerrådsformand

Håber vi ses.



Lokal kunst på væggene i salen !!

Husk du kan gå ind i den store sal og se nogle af de malerier, som er lavet af lokale 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.



Torsdag den 18. januar 2024 kl. 11:00

På Folkehuset Sabro

Årsmøde

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

Alle er velkomne til mødet.

Venlig hilsen

Brugerrådet

Nytårskur

Efter mødet vil vi fejre det nye år med

GRATIS

Tapas fra Caféen

Samt have hyggeligt samvær.

Tilmelding:

På grund af maden er tilmelding nødvendig, så derfor skriv dig på listen i forhallen senest torsdag den 5. januar



Aktivitetskalender

*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.

Oktober

05. oktober	13.30	Banko
10. oktober	19.00 - 23.00	Whist
11. oktober	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord.
24. oktober	17:30	Fællesspisning – Schnitzel aften

November

02. november	13.30 - 16.00	Banko
08. november	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord.
09. november	11.30 – 13.30	Mortens And – DK spiser sammen
09. november	14.00 – 16.00	Baggårdspumaen GRATIS
14. november	19.00 - 23.00	Whist.
30. november	14.00 - 16.00	Syng Julen ind

December

07. december	13.30 - 16.00	Banko
07. december	12.00 – 14.00	Fælles Julefrokost
12. december	19.00 - 23.00	Whist.
13. december	14.30	Jule Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord.

Tirsdag den 24. oktober kl. 17:30

Fællesspisning

På Folkehuset Sabro



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

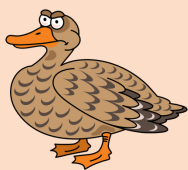
kr. 80,00

Tilmelding i Caféen senest den 17. oktober

Tlf. 41 85 78 18 eller 29 20 99 02

eller mail: ecr@aarhus.dk

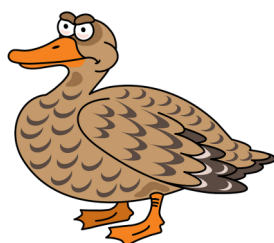
Brug ikke telefonsvareren



Danmark spiser sammen

Torsdag den 9. november kl. 11:30

Mortensaften



Andesteg med æbler, svesker, hvide
og brunede kartofler sauce, tyttebær
asier franske kartofler

Kr. 130,00

Risalamande kan tilkøbes for

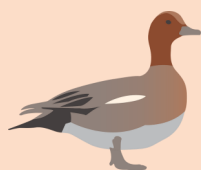
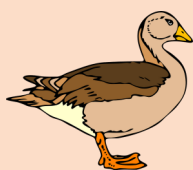
Kr. 22,00

Tilmelding senest: 2. november

Tlf. 41 85 78 18 eller 29 20 99 02

eller mail: ecr@aarhus.dk

Brug ikke telefonsvareren



Torsdag den 9. november kl. 14:00

Baggårdspumaen

Kurt Frimodt og Palle Nielsen

Kurt og Palle har lavet revyer og meget andet sammen, samt skrevet deres egne numre. Palle (Puma) Nielsen virker i Aarhus som sanger, instruktør og sangskriver. Ligeledes Kurt Frimodt, som er pianist og guitarist.



Underholdningen GRATIS

Tilmelding senest 2. november.

Skriv på listen i forhallen.

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
Efter behov	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	Store sal
13.30-??.	Mønsterbryderne	Hanne Larsen	Terapien

TIRSDAG

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
Efter behov	Træværksted	Mads Gøgsig	Træværksted
10.00-12.00	Knipling	Lis Dyhrberg	Terapien
10.00-12.00	Seniordans	Bodil Hegelund	Store sal
14.30 2.onsdag.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
Efter behov	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

TORSdag

Efter behov	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

Efter behov	Træværksted	Mads Gøgsig	Træværksted
10.00-11.30	Gymnastik	Lis Jensen	Store sal

Brugerrådets arrangementer omtales inde i bladet

Torsdag den 30. november kl. 14:00

Syng julen ind

På Folkehuset Sabro

Ved Claus Lindberg

GRATIS

Gløgg og æbleskiver

Tilmelding :

skriv på listen i forhallen

senest torsdag den 23. november

Af hensyn til køkkenet



Torsdag den 7. december kl. 12:00

Fælles Julefrukost

På

Folkehuset Sabro

MENU

Sild med karrysalat

Fiskefilet med remoulade og citron

Ribbensteg med rødkål

Leverpostej med bacon, champignon og rødbeder

Tarteletter med høns i asparges

Risalamande med kirsebærsauce

Pris kr. 150,00

Tilmelding senest: 30. november

Tlf. 41 85 78 18 eller 29 20 99 02

eller mail: ecr@aarhus.dk

Brug ikke telefonsvareren

Julefrokost Menu 2023

Take Away

**Caféen på Folkehuset Sabro
tilbyder**

Marineret sild med karrysalat
Fiskefilet med remoulade og citron
Leverpostej med rødbeder

Vælg mellem:

Medister med rødkål eller
Ribbensteg med rødkål

Vælg mellem:

Risalamande/kirsebærsauce.
Brieost med druer og hjemmebagt flutes

Pris: kr. 125,00

Brød og smør kr. 15,00 pr. kuvert

Min. 5 kuverter

Frokosten kan bestilles fra uge 44

For bestilling kontakt os på:

Tlf. 41 85 78 18 eller 29 20 99 02 eller mail: ecr@aarhus.dk

Brug ikke telefonsvareren

Bestilling senest en uge inden afhentning
Afhentningstidspunktet aftales med Caféen

Bibliotekets venner

Bogsalg: Kasserede bøger sælges uge 42-44.

Vi tilbyder igen de gode lave priser. 10,- pr. bog og 12 stk. for 100,-.

Slutspurt uge 44 hvor der kan fyldes en pose for 25,-

Strikkecafeer: onsdag 25/10 og onsdag 29/11 kl. 19 til ca. 21 på Sabro Bibliotek. Der er ingen tilmelding. Alle er velkommen.

Noget underligt at skrive lige nu, hvor solen skinner og der er næsten 20 graders varme, men da det er årets sidste blad så er det pladsen til at ønske jer alle en glædelig jul og et godt nytår.

Tak for opbakning til vores forening og vores arrangementer i 2023.

Link til billetkøb til foredraget med Henrik 4/10: [Linket til https://www.conventus.dk/dataudv/www/billetserie antal billetter.php?foreningsid=3169&billetserie=15439&eks_profil=1&ny_profil=1](https://www.conventus.dk/dataudv/www/billetserie antal billetter.php?foreningsid=3169&billetserie=15439&eks_profil=1&ny_profil=1)

Hilsen fra Eshøjhusets Venner

Tak til alle jer, der var med til at gøre vores 30-års jubilæumsaften 12/9 til en fin aften. Ca. 65 deltog i løbet af aftenen.

Tak til Borum-Lyngby Fællesråd for økonomisk tilskud.

Lige så stor tak til jer, der besøgte arealerne omkring Borum Eshøj og Eshøjhuset og lod de flotte drager boltre sig i sol og ikke mindst vind i passende mængder søndag 17/9.

Det næste ½ år er der pga. den kolde tid få aktiviteter omkring huset. Næste arrangement ved stedet er **vintersolhverv** torsdag 21/12 kl. 15.30. Og når vi har ofret en god og velmagende dram til Eshøjs guder, samt givet solen et kærligt spark, så det også bliver sommer i 2024, ja så er de tid til at ønske os alle en glædelig jul og et godt nytår med tak for jeres interesse for foreningens aktiviteter.

GUDSTJENESTER

I SOLSKINSSTUEN

FOR BEBOERE PÅ PLEJEHJEMMET
OG I PLEJEBOLIGERNE
SAMT PÅRØRENDE

ONSDAG, DEN 11. oktober KL. 14.30

ONSDAG, DEN 08. november KL. 14.30

ONSDAG, DEN 13. december KL. 14.30



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

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		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



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

Inden vi kører, har vi lavet kaffe, pakket og klargjort bussen.

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