

Nyt fra Folkehuset Sabro

Nr. 02 April 2024 årgang 31

Velkommen



SABRO AKTIVITETS- og KULTURCENTER

Sabro Kirkevej 151, 8471 Sabro

Telefon 8713 4699

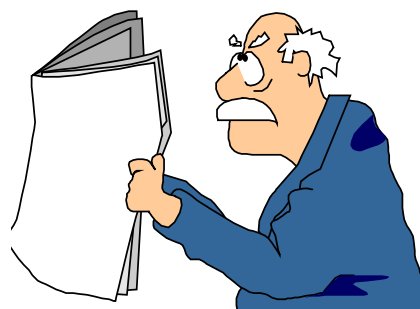
Hjemmeside: www.sabrobrugerraad.dk

Kolofon

Bladet ”Nyt fra Folkehuset Sabro” redigeres, trykkes og udsendes på vegne af Brugerrådet ved Folkehuset Sabro.

Bladet omdeles i området, til alle over 60 år samt førtidspensionister, af et frivilligt omdelerkorps.

Bladet kan også afhentes i forhallen på Folkehuset Sabro.



Redaktion

Ansvarshavende redaktør: Flemming Krarup

Folkehusets opslag: Birthe Envoldsen

Næste nummer udkommer d. 1. juli 2024.

Indlæg til dette nummer sendes senest d. 15. juni 2024

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.

Vintermånederne er nu forbi. Vinteren var ikke helt ligesom de foregående års. Der var flere dage med blæst, sne, slud, frost og især megen regn. Regnmængden slog rekord.

Marts, april og maj kaldes forårs månederne. Foråret lader vente på sig, men mon ikke vejret retter sig til det bedre. Forårsbebuderne pibler så småt op af jorden og dagene bliver længere og lysere.

Folkehuset Sabro har haft mange udfordringer i det forløbne år. Alle har vist hørt om Aarhus Byråds budgetforlig, hvor man mente at op til en tredjedel af folkehusene skulle nedlægges eller ændre status. Resten skulle være "Fyrtårne" eller beholde den gamle status. Brugerrådet har derfor deltaget i flere stormøder og har haft personligt møde med Rådmand Christian Budde, hvor vi har tilkendegivet vore meninger.

Vi har også haft møder med lederen af folkehusene i distrikt nord, Trine Holst, hvor vi blev informeret om at Folkehuset Sabro ikke var indstillet til at lukke eller ændre status. Caféen, var trods et underskud, heller ikke indstillet til at lukke. Det er derfor vigtigt at lokalsamfundet, støtter op om og bruger caféen så meget som muligt.

Brugerrådet har også indsendt hørings svar angående folkehusene til magistraten, hvor vi også har givet vores meninger til kende. Vi kan dog ikke endnu række vores arme i vejret og råbe hurra, da det er rådmanden der bestemmer hvilke folkehuse der skal nedlægges, forblive folkehuse, ændre status eller gøres til "Fyrtårne".

Brugerrådet vil også gerne takke for den store opbakning til underskriftsindsamlingen mod nedlæggelse af folkehuse. Vi vil også gerne sige tak for opbakningen til det nye arrangementsudvalgs store arbejde med at lave arrangementer, nye er allerede på vej.

Brugerrådet vil gerne hermed ønske alle et godt forår og en god sommer.
Et lille citat: " Der findes kun et tempo, og det er det rigtige "

Venlig hilsen Flemming Krarup
Brugerrådsformand.

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.

April

04. april	13.30	Banko
09. april	19.00 - 23.00	Whist
11. april torsdag	14.30	Gudstjeneste på Folkehuset, med hygge og gratis kaffebord.
29. april	17.00 - 19.00	Foredrag med Frede Damgård

Maj

02. maj	13.30 - 16.00	Banko
08. maj onsdag	14.30	Gudstjeneste på Folkehuset, med hygge og gratis kaffebord.
14. maj	19.00 - 23.00	Whist.
30. maj	16.00 - 18.00	Mogensen Duo

Juni

06. juni	13.30 - 16.00	Banko
11. juni	19.00 - 23.00	Whist.
13. juni torsdag	14.30	Gudstjeneste på Folkehuset, med hygge og gratis kaffebord.
27. juni	14.00 - 16.00	Foredrag med Per Enevoldsen

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
Senior Motion	Flemming Elley	3062 1203
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	Kontakt instruktør Inge Skriver	4030 5049
Sabro Senior Fitness	Formand John Envoldsen	4047 1952
Strikkeklubben Mønsterbryderne	Hanne Larsen	2870 9141
Træværksted	Mads Gøgsig	2452 2145
Yoga	Karin Øxenholt	2284 2716

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
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
19.00-23.00 2.tirsdag.i md.	Whist	Iver Klausen	Terapien

Folkehusets 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	Senior Motion	Flemming Elley	Fitnesslokalet
13.30-15.00	Petanque	Inger Sørensen	Petanquebanen
15.00-17.45	Klassisk musik	Jens Rasmussen	Aktivitetslokalet

TORS DAG

Efter behov	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
En gang i måned	Arrangementer	Arrangements udvalget	Store sal
16.00-21.30 3. torsdag i md.	Malehold	Alice Jespersen	Terapien

FREDA G

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

Folkehusets arrangementer omtales inde i bladet

Mandag den 29. april kl. 17:00 - 19:00

Boost dit energiniveau med antiinflammatorisk kost

Inflammation dræner din krop for energi.

Derfor kan du med antiinflammatorisk kost samt ekstra tilskud af mikronæringsstoffer og urter aktivere dit energi niveau.

I foredraget vil **Frede Damgård** komme ind på mikronæringsstoffernes betydning for din energi.

Senere vil der blive serveret smagsprøver på antiinflammatoriske ideer til morgenmad, frokost og vand med urter.

Foredrag samt smagsprøver - Pris kr. 60,00

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

mandag den 15. april, tirsdag den 16. april. og onsdag den 17. april

Tilmelding senest den 17. april

Kontant eller MobilePay tlf. 2013 5090

Husk: skriv "navn og anti kost" i beskedfeltet.



FOLKEHUSET SABRO

Torsdag den 30. maj kl. 16:00 – 18:00

Mogensen Duo

Live musik fra den amerikanske sangskat, en koncert,
hvor musikken giver lyst til at rykke i kroppen

Fed musik af Fats Domino, Jerry Lee Lewis, Little Richard, Ray Charles,
Chuck Berry, Frank Sinatra, Louis Armstrong og mange flere.
Genren er: blues og boogie woogie til rock'n'roll krydret med country
og tilføjet en smule ragtime.



Pris kr. 60,00 - I prisen er inkluderet 1 øl eller 1 vand og snacks.

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

tirsdag den 21. maj og onsdag den 22. maj

Tilmelding senest onsdag den 22. maj

Kontant eller MobilePay tlf. 2013 5090

Husk: Skriv "navn og musik duo" i beskedfeltet.



FOLKEHUSET SABRO

Torsdag den 27. juni kl. 14:00-16:00

Manden der reddede verden fra en atomkrig

Foredrag ved Per Enevoldsen

Året var 1983, da den kolde krig var på sit højeste. Alarmen gik i det topmoderne sovjetiske varslingsanlæg, det betød at USA havde affyret et atommissil mod Sovjetunionen.

Oberst Petrov, fornemmede, at alarmen var falsk, og hans intuition reddede verden fra en atomkrig.

Per Enevoldsen

er pensioneret efterretningsofficer med 40 års operativ erfaring i Politiets Efterretningstjeneste PET. I efterretningstjenesten har han arbejdet med kontraspionage, kontraterror og politisk ekstremisme.



Foredrag og kaffe/the med kage - Pris kr. 60,00

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

mandag den 17. Juni, tirsdag den 18. juni og torsdag den 19. juni

Tilmelding senest onsdag den 19. juni

Kontant eller MobilePay tlf. 2013 5090

Husk: Skriv "navn og atom" i beskedfeltet.



FOLKEHUSET SABRO

Gudstjenester

I SOLSKINSSTUEN
FOR BEBOERE PÅ PLEJEHJEMMET
OG I PLEJEBOLIGERNE SAMT PÅRØRENDE

TORSDAG, DEN 11. april KL. 14.30

ONSDAG, DEN 8. maj KL. 14.30

TORSDAG, DEN 13. juni KL. 14.30



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

Strammer dit badetøj ???

I så fald kan du melde dig ind i Senior Fitness
på Folkehuset Sabro.

Kontakt
Inge Skriver
Tlf. 4030 5049

Sabro Senior Fitness



Vil du være busfrivillig



**Vi kører ture med Sabro pensionister.
Alle vores passagerer er selvhjulpne.**

Vi henter dem hjemmefra.

Onsdage er det til fælles ture ud i det blå.

Torsdage til stolegymnastik og hjem igen.



Hør meget mere ved at skrive en
sms til Grethe på tlf. 2298 4369



FOLKEHUSET SABRO
FÆLLESSKABER OG GODE OPLEVELSER LOKALT