

Nyt fra Folkehuset Sabro

Nr. 03 August 2024 årgang 31

Velkommen



SABRO AKTIVITETS- og KULTURCENTER
Sabro Kirkevej 151, 8471 Sabro
Telefon 8713 4699

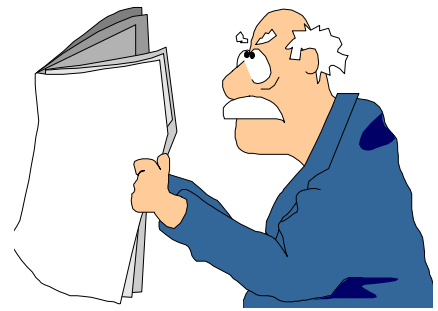
Hjemmeside: www.sabrobrugerraad.dk

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. januar 2025.

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

Beboerne i lokalområde Sabro har grund til at glæde sig efter efterårets, vinterens og forårets kampe om at forandre eller lukke ”Folkehuset Sabro” og flytte Biblioteket fra skolen op på Folkehuset Sabro. Takket være samarbejdet mellem Brugerrådet, Sabro biblioteks venner og Fællesrådet, lykkedes missionen. Biblioteket bliver på skolen og Folkehuset Sabro ændrer ikke status. Vi havde flere fællesmøder med mange deltagere både fra Byrådet, Magistraten for Sundhed og Omsorg og et flertal af Folkehusene i Aarhus. Vi havde også inviteret rådmand Christian Budde til møder i Sabro, hvor vi gav vores meninger til kende. Oplægget fra Magistraten for Sundhed og omsorg var at der skulle lukkes eller omforandres en tredjedel af de 36 Folkehuse der er i Aarhus men kun et Folkehus blev nedlagt. Vi er dog ikke helt i mål, da det er vigtigt at Cafe Sabro bliver benyttet så meget som muligt, både af spisegrupper, besøg i Cafeen og ved at købe smørrebrød og anden mad ud af huset.

Brugerrådet har besluttet at ”Nyt fra Folkehuset” kommer til at gælde for resten af 2024. Grunden er at der er kommet mange nye efterlønnere og pensionister i vores lokalsamfund og oplaget nærmer sig 1000 blade. Brugerrådet vil gerne spare på både materielle og menneskelige resurser.

Sidst i august afholder Brugerrådet et arrangement for nye efterlønnere og pensionister mellem 65 og 70 år.

Det er dejligt at se den gode opbakning der har været til Arrangementsudvalgets arrangementer. TAK FOR DET. Vi håber også på stor opbakning til efterårets og vinterens kommende

arrangementer på Sabro Folkehus. Brugerrådet håber alle har haft en dejlig men våd sommer.

Da "Nyt fra Folkehuset" først udkommer igen til januar ønskes alle en glædelig jul og et godt nytår.

Som vanligt et lille citat:

"Kuren mod kedsomhed er nysgerrighed.

Der er ingen kur mod nysgerrighed"

Venlig hilsen

Sabro Brugerråd

Gudstjenester

I SOLSKINSSTUEN

FOR BEBOERE PÅ PLEJEHJEMMET

OG I PLEJEBOLIGERNE SAMT PÅRØRENDE

ONSDAG, DEN 14. august KL. 14.30

TORSDAG, DEN 12. september KL. 14.30

ONSDAG, DEN 9. oktober KL. 14.30



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

Navn og tlf. nr. på kontaktpersoner

Arrangementsudvalg	Brugerrådet–Pernille Slavensky	4018 8094
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	Niels Kristian Sørensen	8624 3901
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

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.

August

01. august	13.30	Banko
13. august	19.00 - 23.00	Whist
14. august Onsdag	14.30	Gudstjeneste på Folkehuset, med hygge og gratis kaffebord.
19. august	12.30 - 14.30	Foredrag om Faldforebyggelse

September

05. september	13.30 - 16.00	Banko
05. september	19.00 – 21.00	FO - Et Hav af oplevelser og smag
10. september	19.00 - 23.00	Whist.
12. september Torsdag	14.30	Gudstjeneste på Folkehuset, med hygge og gratis kaffebord.
25. september	19.00 - 21.00	Jazz Koncert
26. september	19.30 – 21.00	FO - Filmrebellerne i 70'erne.
28. september	10.00 – 14.00	FO – Middelhavskost-max 7 pers.

Oktober

03. oktober	13.30 - 16.00	Banko
03. oktober	19.00 – 21.00	FO - Gopler & Bobler.
08. oktober	19.00 - 23.00	Whist.

Oktober		
09. oktober Onsdag	14.30	Gudstjeneste på Folkehuset, med hygge og gratis kaffebord.
24 oktober	19.00 – 21.00	FO – Foredrag De 7 gode Ideer
November		
07. november	13.30 - 16.00	Banko
12. november	19.00 - 23.00	Whist
19. november	16.30 – 19.30	FO – Maling på Gamle Malerier
28. november	15.00 – 17.00	Sange med Sjæl.
28. november	17.30 – 20.30	FO – Lær at lave Ramen
December		
05. december	13.30 - 16.00	Banko
10. december	19.00 - 23.00	Whist



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.



Aktivitetsoversigt

Brugerstyrede aktiviteter

August

September

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
09.30-11.00	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

FREDAG

Efter behov	Træværksted	Mads Gøgsig	Træværksted
09.30-11.00	Gymnastik	Lis Jensen	Store sal

Folkehusets arrangementer omtales inde i bladet

AARHUS JAZZ ORCHESTRA



Hyldest til Jazzikonet John Kirby

Kom til aftenjazz
Onsdag d. 25 sep. 2024
kl. 19.00

Tilmeld dig ved at betale 25 kr.
- **Mobilepay 20135090**
Så står der en kold øl/vand klar til dig.

Torsdag den 28. november kl. 15:00 – 17:00

Sange med sjæl

Underholdning ved

Karoline Budtz

Sange med sjæl er et musikalsk foredrag

Her inviteres publikum til at reflektere over hvorfor vi synger og hvordan det at synge fordyber vores tilværelse og skaber sammenhængskraft i kulturen. Sangerinden Karoline Budtz tager dig med igennem et landskab af sange som på forskellig vis har stor betydning som er overleveret fra mund til øre igennem årtier.



Pris kr. 60,00 - I prisen er inkluderet underholdning
kranssekage og portvin samt kaffe/the

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

mandag den 18. november og tirsdag den 19. november.

Kontant eller MobilePay tlf. 2013 5090

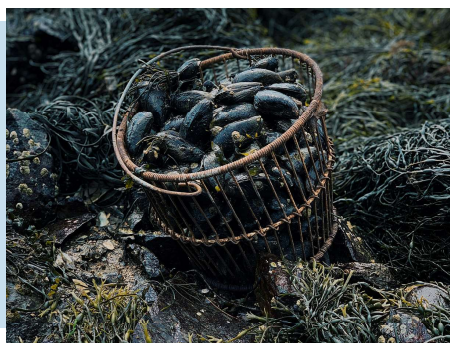
Husk: Skriv "navn og sang med sjæl" i beskedfeltet.



FOLKEHUSET SABRO

ARRANGEMENTER

I FOLKEHUSET SABRO/ EFTERÅRET 2024



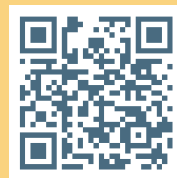
5. SEPTEMBER
FOREDRAG
ET HAV AF OPLEVELSER OG SMAG



26. SEPTEMBER
FILMFOREDRAG
FILMREBELLERNE I 70'ERNE - SPIELBERG,
SCORSESE, LUCAS & COPPOLA



28. SEPTEMBER
MAD WORKSHOP
MIDDELHAVSKOST

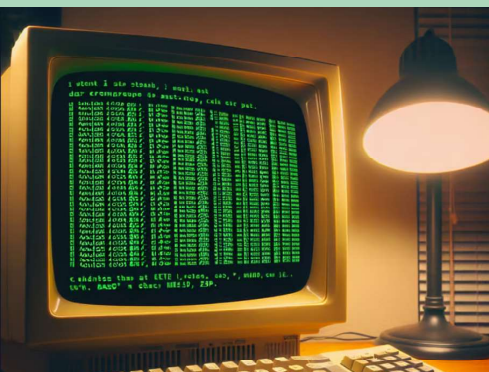


03. OKTOBER
FOREDRAG
GOPLER & BOBLER



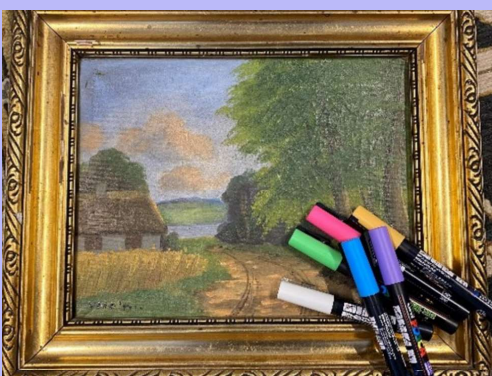
ARRANGEMENTER

I FOLKEHUSET SABRO/ EFTERÅRET 2024



24. OKTOBER FOREDRAG

DE 7 GODE IDEER - MENNESKET 2.0



19. NOVEMBER KREATIV WORKSHOP MALING PÅ GAMLE MALERIER



28. NOVEMBER MAD WORKSHOP LÆR AT LAVE RAMEN



YIN YOGA MED JANA

Begynder d. 21. august 2024 kl. 9.30



Yoga i Sabro Folkehus ledes af Jana Due Nielsen. Jana er ergoterapeut, sundhedsrådgiver og lærer i Yin Yoga. Fokus i Yin Yoga 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.

Yin Yoga er en meditativ og mindfuld form for yoga, som er velegnet for de fleste – uanset alder eller fysisk form. Der er opmærksomhed på den enkelte og forslag til alternative øvelser, hvis din krop har brug for det.

Vi er fortsat en del af projekt "Ud af Røret", som er et samarbejde mellem FO og Aarhus Kommune. Vi mødes hver onsdag mellem 9.30 og 11.00. Vi følger folkeskolernes ferieplan og mødes derfor ca. 42 gange. Prisen er i år 1050 kr. for hele året. En klækkelig stigning ja, men alligevel kun 25 kr. pr gang. (Og så kan du oven i købet gå til gymnastik og musik for de samme penge).

Vi har været mange på holdet i år, men der er plads til flere, både mænd og kvinder.
Vi er vilde med det! Måske er det også noget for dig!

Vil du vide mere, er du velkommen til at kontakte undertegnede, eller møde op til en uforpligtende prøvegang.

Karin Øxenholt 22842716

DET ER ALDRIG FOR SENT!

Den nye gymnastik sæson - starter igen om fredagen den 16. august fra Kl. 9:30 - 11:00 i Folkehuset Sabro.

På både mandags- og fredags holdene, er møde tiderne fra 9.30 til 11.00.

Prisen er i år 1050 kr. for hele året.

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.

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

Lis Jensen

2398 1009



FOREBYG FALD - INVESTER I DIT LIV



OPLÆG OM FALDFOREBYGGELSE

**Mandag den 19. august 2024
kl. 12.30-14.30**

**HVOR: Den Store sal, Folkehuset Sabro
Gratis: Kaffe/the og kage**

'Sabro Senior Fitness' har fået et tilbud fra 'Center for Forebyggelse' – Marselisborg Centret i Aarhus – Arrangementet er gratis – alle er velkommen max 60 per.

SKRIV DIG PÅ SEDLEN I FORHALLEN
TILMELDING SENEST 12. AUGUST

EVT. SMS 40471952 – SKRIV 'FALD FOREDRAG'
MAX 60 PERSONER – FØRST TIL MØLLE

Vi ser frem til at se dig 😊!

FALD ER DEN MEST
ALMINDELIGE ULYKKE
BLANDT ÆLDRE

KONSEKVENSERNE AF
FALD KAN VÆRE STORE

KOM OG HØR HVAD DU
SELV KAN GØRE FOR AT
FOREBYGGE FALD

DER VIL ISÆR VÆRE FOKUS
PÅ FØLGENDE:

- FAKTA OM FALD
- HVAD GØR FALD VED OS?
- HVORFOR FALDER VI?
- HVAD KAN DU SELV GØRE?

SABRO SENIOR FITNESS ER
VÆRT FOR KAFFE, TE OG
KAGE TIL DE FREMMØDTE

ARRANGØRER:

**SABRO SENIOR FITNESS
OG
CENTER FOR
FALDFOREBYGGELSE**