

Sabro Centerpost

Nr. 4

Oktober 2014

21. årgang



SABRO LOKALCENTER
Sabro Kirkevej 151, 8471 Sabro
Telefon 87 13 47 00 - Telefax 87 13 46 98
sabro@brugerraad.dk

Vi ønsker alle
en god jul samt et lykkeligt nytår



REDAKTIONSUDVALG

Hanne Korntved. Redaktør
John Edgar. Teknisk supporter
Birgit Lund. Korrektur
Tryk: Jørgen Lakjer
Udgivelse og distribution:
Brugerrådet/Henny Overgaard og Bodil Kjeldsen



Indlæg til næste nummer af Sabro Centerpost skal afleveres senest 1. december 2014

Velkommen i Gårdhavecafeen på Sabro Lokalcenter



Åbningstider:
Mandag til fredag fra
kl. 10.00 - 13.30
Tlf. 87 13 46 94

Nyt fra formanden

For nogle er himlen klar og blå,
for andre sort eller mørkegrå!
Jeg tror kun, det er vort eget humør,
som giver verden omkring os kulør.



Carit Etlar

Det er underligt at sidde her og skrive til Centerposten og vide, at bladet skal slutte med at ønske hinanden en glædelig jul og et godt nytår! Udenfor Skinner solen fra en blå himmel, naturen har skiftet kulør, og landmændene er i fuld gang med at forberede næste års afgrøder.

På Centret går tiden med forskellige aktiviteter for alle – beboere og borgere fra lokalområdet, og mange frivillige er medvirkende til, at hverdagen bliver lidt mere spændende for de borgere, der måske ikke kommer så langt omkring i hverdagen.

Vi er spændte på, hvordan det vil gå med Cafeen, da køkkenet fremover skal tilberede maden af økologiske råvarer, men det skulle ikke få indflydelse på udsalgspisen, har vi ladet os fortælle.

Køkkenpersonalet ”knokler” dagligt for at tilgodese og opfylde alle krav blandt andet med familiemiddage, mad ud af huset, dame- og herrefrokoster. Spørg i cafeen, hvis I har specielle ønsker.

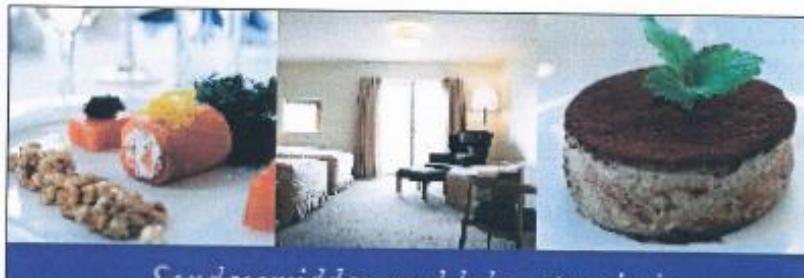
Der er planer om at renovere/modernisere foyeren og forslaget til "forskønnelsen", ser tiltalende ud. Ligeledes er planerne til udsmykningen af plejegangene i gang. 3 kunstnere arbejder ivrigt med sagen.

Brugerrådet håber, at efterårsarrangementerne vil interessere jer. Husk, at Net-cafeen er åben for alle, og at man kan få hjælp til at finde ud af knapper/ koder, og hvad der ellers hører til alt det digitale.

På behageligt gensyn!

Med venlig hilsen

Birgit Lund



Sondagsmiddag med laks, steg cæs fra kl. 12.00-20.00

2 retter kr. 225,-
3 retter kr. 275,-

HOTEL SABRO KRO

www.sabrokro.dk · Tlf.: 86 94 89 22

Nyt fra Sabro Kunstforening

Onsdag den 1. oktober

Præsenteres malerier af **Ane Lene Thorsen** fra Harley J



Fernisering kl. 19.00

Ane Lene er meget optaget af og inspireret af den nordiske natur, Forlæg til billederne er oftest egne oplevelser og fotos. Hun startede med at male naturalistisk og har løbende arbejdet med at finde et, for hende selv, tilfreds-stillende udtryk. Det har været en proces, som på nuværende tidspunkt, har fundet en form, som kombinerer det abstrakte med det naturtro.

Lørdag den 4. november – 18. december

Præsenteres malerier af **Mona Ankersen** fra Hinnerup

Mona har malet i nogle år, begyndte med oliemaling og akvarel, men arbejder nu med akryl. Malerierne varierer fra det naturalistiske til det abstrakte. Hun bliver inspireret af alt omkring sig, især af naturen. Mona kan lide at eksperimentere med farver og afprøve nye teknikker. Hun er med i gruppen "8-9-Fantasi" og har deltaget i forskellige tegne/ malekurser bl.a. på Århus Kunsthakademi.



Fernisering kl. 19.00

Fredag den 2. januar – 28. januar 2015

Præsenteres malerier af Anfinn Eliasen fra Tilst



Anfinn Eliasen er opvokset i Klaksvik på Færøerne. Han begyndte at male allerede som 15årig og udstillede en del gange – solgte også en del billeder.

Årene gik, og der blev ikke så meget tid til kunst, men i 2012 begyndte han for alvor igen – det er så blev til en del malerier og nogle udstillinger.

Inspirationen til motiverne er meget hentet fra Færøerne, men en del er også malet med inspiration fra den danske natur.

Fernisering kl. 19.00

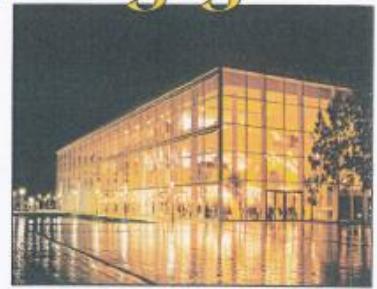
Velkommen til spændende udstillinger og underholdende ferniseringer

Doris Nielsen
Formand



6.

Teatergruppe



Den 9. oktober kl. 14.00 i cafeen

afholder vi et møde for at prøve at etablere en teatergruppe, som vi tænker kunne følges ad til gode fælles oplevelser i

* teateret - * musikhuset - * cafe Hack -
* Hermans - * biografen eller noget helt andet.

Vi vil på mødet tale om, hvad vi kunne tænke os at opleve sammen.

Vi er vært ved en kop kaffe

For yderligere informationer

Kontakt Nora Hansen på

86 94 87 41 / 23 47 34 94



7.

....kan det være sandt?

Under en diskussion i et mindre selskab forleden gik der mindst 3 minutter, før damerne begyndte for sig selv.

Han var så gammel, at han glemte, hvad han skulle huske, men han huskede dog endnu, at der var noget, han havde glemt.

Hvor trist, at de klogeste her til lands altid anbringer sig i læserbrevene.

Smil til menneskene - den eneste gave, der aldrig koster giveren noget, og som aldrig skader modtageren.

Fordi man kun må tale godt om de døde, behøver man da ikke kun at tale ondt om de levende.



Thylkjær & Partner
Tømrer- / byggefirma
Blakhøjvej 8 · 8381 Tilst

Dan 40 99 98 28 / Lars 40 99 98 24
www.thylpar.dk

Nyt fra Sabro Bibliotek

Sommeren er slut og efterårets aktiviteter er i fuld gang.

Sabro Bibliotekets Venner står vanen tro for de fleste arrangementer, men biblioteket selv er selvfølgelig med som samarbejdspartner.



Vi nærmer os den 1. november, hvor vi alle skal være klar til at modtage digital post fra det offentlige. Det er der fokus på i de århusianske biblioteker.

På Sabro Bibliotek er der kursus oprettelse og anvendelse af digital post

**onsdag den 8. oktober
kl. 10.30 – 11.30.**

Tilmelding er nødvendig på
tlf. 8940 9500
mandag eller onsdag.



Er du ikke til det digitale, eller har du en ældre eller syg pårørende, der ikke behersker computeren, så er det muligt at blive fritaget. Det kan jeg hjælpe med på biblioteket. Er det dig selv, der skal fritages, kan blanketten udfyldes og afleveres her, jeg skal blot se noget legitimation. Skal du søge for en pårørende, der ikke kan komme med, skal du have en fuldmagt med. Den kan printes ud fra www.aarhus.dk.

Husk også at hente folderen, der dækker alle 19 bibliotekers IT-kurser.

Lær mere om IT efterår 2014.

Alle bibliotekerne har dette efterår fokus på borger.dk og digital post, men der er også kurser om andre emner: grundkursus i e-mail, lær at bruge din tablet, lav din egen e-bog, grafisk design og meget mere.

Vi ses på biblioteket!

*Med venlig hilsen
Agnete Hjorth
Sabro Bibliotek*



BilCenter Sabro
AutoMester

v. Preben Lund Rasmussen

Hvidtjørnvej 3
8471 Sabro

Tlf nr : 87 45 02 62
Bil nr : 21 63 02 62
Fax : 87 39 02 62



Støt op om Brugerrådets rejseudvalg der i 2015 tilbyder, sammen med Sørens Rejser, en fantastisk tur til Helgoland og Før

4 dage.

Dato: 1/6 – 4/6 2015

Inkl.: Buskørsel i 4-stjernet røgfri bus.

Kaffe og smurt rundstykke ved bussen

3 X Hotelovernatninger

3 X Morgenmad

3 X Aftensmad

2 X Frokost (3. og 4. dag)

Sejltur til Helgoland og Før

Kaffe & brød på overfarten til Helgoland.



*Kr. 3295,- pr. person i dobb.vær.
Enkelt vær. tillæg kr. 225,-*

1. dag Husum

Afgang Sabro kl 08:00. Vi gør ophold for eventuelle indkøb samt frokost. Herfra går turen til Husum, som er "hovedstaden" i Nordfriesland.

På en byvandring ser vi nogle af byens smukke bygninger, derefter tid på egen hånd. Sidst på eftermiddagen forlades Husum, videre til hotellet i Tönning, indkvartering og derefter serveres middagen.

2. dag Helgoland

Efter tidlig morgenmad kører vi til Büsum, hvorfra vi sejler til Helgoland. Vi har reserveret pladser, og der serveres kaffe og brød under overfarten.

Vi opholder os på den berømte ø i 4 timer og der er mulighed for at købe toldfri varer på øen.

Øens historie er præget af mange interessante begivenheder. I dag bor der små 2.000 mennesker på stedet, men sommeren igennem er der mange gæster hver dag. Sidst på eftermiddagen sejler vi fra øen og vender tilbage til Büsum. Ombord på færgen serveres kaffe og kage. Efter en oplevelsesrig dag kører vi tilbage til hotellet, hvor vi spiser en god 3-retters middag.



3. dag. Friedrichstadt

Morgenmad på hotellet. Først til det imponerende Eider Sperrwerk, som er en stor sluse, ved Eiderens udmunding.



Derefter besøger vi Friedrichstadt, hvor vi skal på en lille byvandring. Friedrichstadt er en idyllisk og historisk perle midt i det flade marskland. En spændende lille by med gavlhus og kanaler og med sit enestående opland, er et besøg værd og vil overraske alle. Frokost før vi kører retur til hotellet.



4. dag. Föhr

Efter morgenmad går turen til Dagebüll, hvor vi skal med færgen til Föhr. Når vi ankommer til øen, står vores lokale bus og dansktalende guide klar til at tage os med på en spændende rundtur. Föhr rummer charmerende landsbyer, vindmøller og kirker. Rundturen varer ca. 2 timer. Herefter bliver der tid på egen hånd i Wyk til evt. en slentretur langs den smukke strandpromenade, shopping, el. måske et cafebesøg. Over middag sejler vi tilbage til Dagebüll. Under overfarten serveres en let frokost med en øl eller vand. Herefter til grænsen, inden vi fortsætter hjem,

*Tilmelding senest 1. maj
"efter først til mølle principippet"*

Henny Overgaard – tlf. 86 94 86 53



SØRENS REJSER A/S

Parallelvej 7 · 8620 Kjellerup · Tlf: 8688 1817 · Fax: 8688 3580 · mail@sorensrejsere.dk · CVR-nr: 28493398

Det forlyder, at en tidligere skibspræst i flåden havde undret sig over spørgsmålet. Skibe, vidste han jo, var "hun" og "hende", men computere? For at opklare sagen nedsatte han en gruppe mandlige og en gruppe kvindelige computerekspertes. Begge grupper fik samme opgave: At overveje, hvorvidt computere skulle omtales som hunkøn eller hankøn, og lade deres anbefaling ledsage af fire begründelser.

Kvinderne enedes om, at computere måtte være hankønsvæsner:

1. Man bliver nødt til at "tænde" dem, for at få deres opmærksomhed.
2. De indeholder en masse data, som de ikke selv forstår.
3. Det er meningen, at de skal hjælpe dig med dine problemer, men meget af tiden er de problemet.
4. Og ikke mindst, at lige så snart du har anskaffet dig én, indser du, at hvis du havde ventet lidt længere, kunne du have fået en bedre model.



Mændene kom til den modsatte konklusion, at computere kan sammenlignes med kvinder.

1. Kun skaberne forstår deres indre logik.
2. Det indforståede sprog, de bruger til at kommunikere med hinanden, er uforståeligt for alle andre.
3. Selv ens mindste fejl bliver lagret i langtidshukommelsen og kan hentes frem, hvad øjeblik det skal være.
4. Og når du har skaffet dig en, skal du bruge halvdelen af din fremtidige løn til at købe ekstraudstyr.



©Vækken · www.ClipartO.com/222221

Kirkens besøgstjeneste



Besøgsven

Har du 1 time en gang om ugen eller hver 14. dag, kan du være med til at gøre en forskel for et menneske i en ofte ensom dagligdag.

I kan bruge tiden på at hygge jer, drikke en kop kaffe, gå en lille tur eller læse.

Hvis du er interesseret, eller bare vil høre nærmere, kan du kontakte:

Jette Thorsen tlf. 86948621.

Besøgvært

Føles tiden lang, har du brug for en at hygge og tale med en gang om ugen eller hver 14. dag, kan du eller en af dine pårørende kontakte

Jette Thorsen tlf. 86948621

de grå busser SOMMER 2015

www.degraabusser.dk • Blomstervej 58 • 8381 Tilst • Telefon 8613 9155 • Telefon 8639 4366

Grupperejser 60+

Glæd jer til rejseoplevelser med Lokalcentret!

Ring og få tilsendt et eksemplar på telefon 8613 9155

de grå busser

Grupperejser med bus og fly - Seniorenes foretrukne rejsepartner!

Nyheder
Athens
Amalfi
Provence
Rom
Toscana
Vesttyrol
Altmühlthal
Belerfeld
Dalmatien

Rejseoplevelser og sociale sammenkænster i særlige lande

Days udflugter i Dejlige Danmark!

Motionshold

Ud af røret!

Vi starter med fælles opvarmning til musik. Alle led bevæges skånsomst igennem.

Der trænes både stående og gående samt på gulvmåtter.

Øvelserne har fokus på at opnå generel opvarmning og træning af hele kroppen.

Træningen varieres med lege, redskaber, udspændingsøvelser, cirkeltræning og meget mere.

Tempoet er tilpasset så alle kan være med, og er højt nok til, at vi rigtig får varmen og på den måde også opnår en god hjertevenlig kredsløbstræning i løbet af lektionen.

Tidspunkt for træning: Mandage kl. 10.00

Sted: Sabro Lokalcenter, store sal

Pris: 250 kr. for et helt år

Kontaktperson: Ingrid Skifter, tlf. 86 94 84 01

Underviser:
Mia Lynge Petersen
Psykomotorisk terapeut





Fordi man bliver ældre og måske kommer på et lokalcenter, behøver man jo ikke at gå i stå.

Dette er Svend Erik Christensen på Sabro Lokalcenter et glimrende eksempel på.

Han kan næsten alt indenfor Edb og bruger mange timer foran skærmen.



Tal med ham, hvis du har brug for at få løst en opgave.

Bank på døren til nr. 9 på Centret og se og hør, hvad Svend Erik kan hjælpe med.

Han træffes på
tlf. 23 82 39 66 – mail:svenderikchr@gmail.com

Hvad skal man bruge musen til

Hvorfor bevæger musepilen sig ikke ?
(Brugeren havde glemt, at musen skal røre bordet).



Hvordan kan jeg se pilen, når musen er i vejen ?
(Brugeren kørte musen hen over skærmen i stedet for bordet).

Hvorfor vil den ikke køre, selv om jeg træder på speederen ?
(Brugeren trampede på musen, som han havde placeret på gulvet...)

Brug jeres bibliotek

på Sabro-Korsvejskolen, Sabro Skolevej 4, 8471 Sabro

Tlf. 8694 8480

E-mail: sabrobibliotek@aarhus.dk

Bibliotekets åbningstider:

Mandag	14-18 med bibliotekar
Onsdag	10-15 med bibliotekar
Torsdag	16-19 brugerbetjent
Lørdag	10-13 brugerbetjent



En sund bank

An advertisement for Djurslands Bank's 'Sund Bank' campaign. It features a woman holding a white shopping bag filled with various fruits like apples and strawberries. A red oval sticker on the bag says 'SUND BANK'. The background is a bright blue. On the right side of the ad, there is vertical text: 'LOKAL OG SYNLIG' at the top and 'DJURSLANDS BANK' with a logo below it. At the bottom left, it says 'Tilst Skolevej 31 8381 Tilst • 8630 3670'.

Tilst Skolevej 31
8381 Tilst • 8630 3670

DJURSLANDS BANK



på Sabro Lokalcenter

Torsdag den. 6. november kl. 10 -13

hvor Damernes Butik fra Hobro

kommer med et bredt udvalg
af den nye efterårss- og vintermode.
Trænger garderoben til fornyelse,
kom og se, hvad vi kan byde på.



Menu i caffen:

Fiskefrikadeller
m/asparges kartofler, gulerodssalat
og Hollandaise sauce

kr. 40,-



En stemmepragt



besøgte Lokalcentret den 18/9

Vi fik rig lejlighed til at synge med på et stort udvalg af kendte og elskede sange, ligesom Ellen Straarup gav prøver på sin utrolige stemme.

Med dejlig hjemmelavet kingle til kaffen blev det på trods af, at 2 arrangementer på Centret uheldigvis faldt sammen, en riktig hyggelig eftermiddag



BLOMSTER — BINDING

Den nye sæson starter tirsdag den 7. oktober kl. 14.00 og fortsætter fremdeles hver 2. tirsdag i ulige uger.

Vi har p.t. ingen direkte underviser, men klarer os ved fælles hjælp.

Yderligere oplysninger ring til: Aase på tlf. 86 94 86 45

Med venlig hilsen Brugerrådet

Nyt om Højskolesamarbejdet: Sabro Lokalcenter, Borum og Faarup-Sabro

Højskolen startede på Sabro Lokalcenter for ca. 18 år siden, senere som et samarbejde med Borum og Faarup-Sabro sogne. Mange spændende mennesker har underholdt os i de mange år.

Vi har mødt Naturvejleder Jan Kærgård, Præsten og Krokonen, Ole J. Knudsen fra Stenomuseet, Niels Malmros, Allan Leth Frandsen fra Den Gamle By, og mange, mange flere.

Fælles Sogneaftener

Fremover vil vi holde Fælles Sogneaftener en gang om foråret og en gang om efteråret, i henholdsvis Borum forsamlingshus og Faarup- Sabro Sognegård. Aftnerne vil blive med foredrag og et let traktament og kaffe.

Med venlig hilsen

Borum og Faarup – Sabro sogne

Har du brug for hjælp?

KONTAKT TIL LOKALCENTER HAVKÆR OG SABRO

Kontoret er åbent hverdage kl. 8.00 til 15.00.

Sabro 87 13 47 00

Hvis der er behov for kontakt til visitator er Lokalcentret Dem behjælpelig.

Ved akut behov for hjemmesygeplejerske på hverdage kl. 15.00 til 07.00 og i weekend og helligdage kan kontakt formidles via

86 12 10 21 (Døgnplejen)

AN Planteservice



v/ Arne Nielsen
Stort udvalg af grønne
og blomstrende planter
Friske buketter hver dag

Åbent:
Hverdage: Kl. 10.00 – 17.00
(Lukket mandag)
Weekend: Kl. 10.00 – 14.00
Hovvejen 60 A – Markusminde
Tlf. 86 94 95 00 – 40 58 54 46

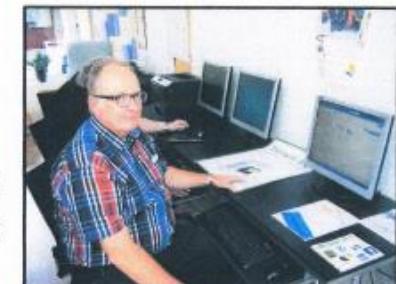


Lokalcenters Senior-Netcafé

Åben daglig fra 9.00 – 15.00

Der er i alt fire frivillige medarbejdere tilknyttet Senior-Netcaféen, hvoraf der være en eller to tilstede **hver tirsdag mellem 10.00 og 12.00** for at hjælpe besøgende med råd og vejledning i brug af computerne.

Ingen kan vel mere være i tvivl om at man senest den 1. november skal have installeret NemID i sin computer for at kunne oprette en digital postkasse på www.borger.dk, så man fremover kan modtage post digitalt fra det offentlige.



På billedet taget i Senior-Netcaféen ses John Enevoldsen som er en af de frivillige medarbejdere.

NemID er din adgang til det digitale Danmark!

Er du i tvivl om hvordan man bestiller NemID, er de frivillige medarbejdere i Senior-Netcaféen klar til at hjælpe dig hver tirsdag



JL

Udover at kunne benytte computerne i Senior-Netcaféen har man også mulighed for at komme på nettet på lokalcenteret med sin egen medbragte bærbare computer. Dette foregår ved at benytte det trådløse gæstenetværk **Smart Aarhus**, som er tilgængeligt på centeret. Vejledning for hvorledes dette gøres kan ses på et opslag i Senior-Netcaféen.



40 galejslaver roede flittigt. En oppasser kom hen til dem og råbte: "Jeg har en god og en dårlig nyhed til jer. Den gode er, at I får en ekstra ration rom. Den dårlige er, at kaptajnen har besluttet at han vil stå på vandski.

Nå, hvordan gik det så på din bondegårds-ferie lille Per? - "Det var kanon - jeg så en mand, der lavede heste". Øh..ja ja.... er du nu helt sikker?? - "Jo, han stod og sommede fødderne på den".

Hos lægen: - "Jeg kan ikke sove om natten" - "Du skal prøve at se, om du ikke kan lade være med at tage problemerne med i seng" - "Jeg ved det, men han vil ikke sove på sofaen"



Klinik for fodterapi

Fodbehandling i Deres hjem eller i Klinik for fodterapi



Statsautoriseret fodterapeut

ANETTE TOLSTRUP

Farøvænget 20

8381 Tilst

Tidsbestilling på tlf. 20 72 08 71

Mailadresse:
anette@fodterapi-tilst.dk

Hjemmeside:
www.fodterapi-tilst.dk

Tilskud:

**Fra kommunen ved helbredstillæg
Fra DANMARK til gruppe 1 + 2**

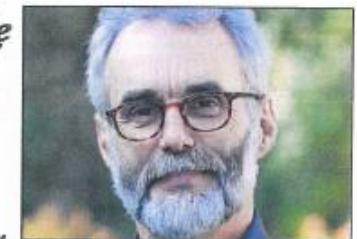
Torsdag d. 16. oktober kl. 14.00 kommer

Jørgen Gleerup

Sognepræst v/Thorsager kirke

causerer over emnet:

*"Da jeg var lille,
og landbruget var stort,
og min bedstemors fætter
var statsminister i Danmark"*



Det var dengang hunden Laika kredsede rundt om jorden, og frøken Hansen underviste i skolen. Der var dengang Kresten Hjulmand kørte mælk til mejeriet, og Henry From reddede et straffespark. Det var dengang kornet blev høstet med selvbinder og tærsket i tærskeværket. Det var dengang drengene lod håret gro, musikken hed pigtråd, og Apollo 11 landede på månen.

En række erindringsbilleder fra livet på landet i 1950'erne og 60'erne -

krydret med tidens viser og sange.

Livsfortællinger fra dengang for længe siden.

Tilmelding senest 13/10 pris kr. 60,-



Menu i cafeen:

Stegt flæk
m/persillesauce/kartofler
kr. 40



VACCINATION

Onsdag den 1. oktober

Kl. 9.30 – 11.00

Husk sygesikringsbevis



Af hensyn til dit helbred skal du hvile 15 min. efter vaccinationen, hvor du kan nyde en kop kaffe/the.



Damernes butik

Dorthe Andersen
Kærvangen 4 · 9500 Hobro

Tlf: 26 27 02 31

www.damernesbutik.dk

Aktivitetsoversigt

OKTOBER

NOVEMBER

DECEMBER

Brugerstyrede aktiviteter



Nu skal det være!
Jeg rejser mig fra
stolen og ta'r hen
på Lokalcentret

MANDAG

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
10.30	Gymnastik	FO	Store sal
12.30	Siddende gymnastik	FO	
10.00-12.00	Data	Poul Øxenholt	Datastuen
12.30-14.30	Data	Poul Øxenholt	Datastuen
13.00-16.00	Træværksted	Kay Parner	Træværksted

TIRSDAG

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
10.00-12.00	Knipling/Patch W.	Birthe Pedersen	Terapien
13.00-16.00	Træværksted	Kay Parner	Træværksted
10.00-12.00	Seniordans	Bodil Hegelund	Store sal
14.30-2.tirsd.i md	Gudstjeneste		Cafeen
10.00-12.00	Data	Ivan Cramer	Datastuen
12.30-14.30	Data	Ivan Cramer	Datastuen
13.00-15.00	Sy/strikkeklub	Astrid Thykjær	Terapikøkkenet
13.30-15.30	Blomsterbinding		Terapikøkkenet
19.00-23.00	Kort d. 2.tirsd. i md.	Peder Sørensen	Terapien

Ang. brugerrådets arrangementer

- se venligst opslag

ONSDAG

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
11.30-14.00	Kost & Motion	Bodil Kjær	Sekvenstræn.
13.00-15.00	Data	Hans Thøger Jensen	Datastuen
13.00-15.30	Hattedamer	Birthe Pedersen	Terapikøkken
13.00-16.00	Træværksted		Træværksted
13.15-15.30	Selvst. maleh.	Bodil Kjær	Terapien

TORSdag

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
10.00-11.30	Stolegymnastik		Terapien
13.30 1. torsdag i md.	Banko	Pensionistforening	Store sal
13.00-16.00	Træværksted		Træværksted
14.00-16.00 1 gang mdr.	Arrangementer	Brugerrådet	Store sal
16.00-21.30 Sidste torsd. i md.	Malehold	Alice Jespersen	Terapien

Rigt til ændringer forbeholdes

NYHED

*Netcafeen på Centret (Terapilokalet)
er åbent hver dag i centrets normale åbningstid*

Åh ja!

Udbød Orla et par gange



Der var mange mennesker mødt op for at høre og se den kendte Kurt fra OJ, da han kom forbi vores center.

Der var rig mulighed fra tilhørerne til at stille spørgsmål til Kurt om hans arbejde i forbindelse med TV udsendelserne.



Arrangementer

Har du problemer med at komme til arrangementer på Sabro Lokalcenter så kontakt:

Brugerrådsmedlem Bodil Kjeldsen,
tlf. 86 94 86 76



Tæt på dig og din hverdag

SABRO. Vistoftvej 38. 8471 Sabro. Tlf. 86 94 84 75

Åbent hver dag kl. 7.00 – 21.00

Mad ud af huset – frokost / buffet / middag
Dagens ret og salatbar - Friskbagt brød hver dag

Tips/lotto- og håndkøbsudsalg samt ind- og afh. Pakker

**Flot blomsterafdeling, der kan tilgodeose de fleste ønsker
med spændende blomsterarrangementer til alle formål –
spørg Berith Jensen**

OK Tanken på hj. af Viborgvej/Vistoftvej har åbent hele døgnet.

Bilvask hver dag kl. 7.00 – 22.00

Juletraditioner i 30'erne og 40'erne

på Sabro Lokalcenter, torsdag d. 13. november kl. 14.00

Gennem Anne Kobberø's foredrag om julen på Matadors tid, får vi noget at vide om traditioner, såsom påkædning, forskel på rige og fattige, advent, julepynt, julekager og julemad.



Vi quizzere og synger julesange, der optræder i de forskellige Matadorhjem.

Vi ser klippet fra julen 1936 i Matador, hvor vi får indblik i socialhistorien bl.a. gennem tøjet og hundene.

Tilmelding senest 10/11 – kr. 60,-



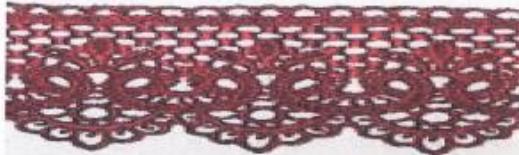
Menu i cafeen:

Kjar suppe kr. 25,-
Kød i peberodsauce kr. 40,-
2 retter kr. 50,-





Kære Hattedamer og Kniplere



Vi fortsætter med vore aktiviteter.

Nye interesserende er meget velkomne på begge hold.

Knipling: Tirsdage kl. 10.00-12.00.

Hattedamer: Onsdage kl. 13.00-15.30

Venlig hilsen Birte Pedersen

Brunsgaard's Auto

Larixvej 4
8471 Sabro
Tlf. 86 94 85 70



SABRO SENIORKROLF

Stiftet den 24. marts 2011



Medlemsnyt!

Udendørs slutter vi onsdag den 8. oktober (efter vejrforholdene).
Indendørs begynder vi onsdag den 15. oktober.

Vi har fået tildelt den store sal alle onsdage i "vintersæsonen" fra kl. 14.00 til kl. 16.00, så nu kan vi ALLE være i samme rum, hvor vi spiller

PETANQUE – RIBBEGOLF – CROSS –
BOULE - SHUFFELBALL.

Der indkøbes et ekstra sæt Ribbegolf.
Vi spiller, hygger og drikker den medbragte kaffe.
Medlemstallet er i dag: 33.

*Med venlig hilsen
På bestyrelsens vegne
Willy Jensen*



Kom og vær med i Strikkeklubben

*Vi mødes hver tirsdag
k.l. 13.00 - 15.00*



*Har du ønsker eller problemer med dit strikketøj, taler vi om det,
evt. i forbindelse med julebazaren.*

Vi tager gerne mod bestillinger - også sokker i store størrelser.

PS! Vi sælger ud af vort lille lager af strikkede ting.

Kom og vær med til et par hyggelige timer, der er plads til flere.

Astrid og veninderne.

Lauritz
FRISOR



City Vest
86 25 15 15
86 25 17 18
Sabro 86 94 99 18



Solcenter

- City Vest - Mie Lauritz
- Hinnerup - Sabro
- Storcenter Nord

Fælles sogneaften

I Faarup-Sabro Sognegård Torsdag den
30. oktober 2014 kl. 19.00



Lars Lindgrav Sørensen

Han er født i 1965, arbejder som ungdomspræst i Aarhus.

Han elsker det levende ord, og holder af engagerede mennesker med noget på hjerte. Humor i ethvert foredrag giver det farve.

Min moffar var skoma'er på Fyn!

På sit klingende fynske modersmål tager foredragsholderen deltagerne med til Fyn, hvor menuen står på muntre barndoms-minder og røverhistorier fra Midtfyn. Hillerslev Sko danner rammen om denne almengyldige og stærkt lattervækkende beretning fra virkelighedens overdræv.

Aftenen indledes med spisning, derefter foredrag og kaffe i pausen. Der serveres 2 stk. højt belagt smørrebrød pr. deltager.

Pris for aftenens arrangement kr. 60,-

Tilmelding i perioden: 2. oktober – 23. oktober

Lisa Sørensen på tlf. 8624 3901 eller

Karin Nielsen på tlf. 2855 2566

Husk at melde afbud senest deadline, da vi ellers ser os nødsaget til at opkræve aftenens beløb kr. 60,-

Med venlig hilsen
Borum og Faarup-Sabro sogn

Selvstændigt malehold

Onsdage kl. 13.00 – 15.30

I terapilokalet.



*Deltagere på maleholdet inspirerer og hjælper hinanden,
materialevalg er frit:*

Olie – akryl – akvarel – kridt – decoupage

*Man medbringer selv det, man har lyst til at arbejde med samt det
gode humør.*

Efter aftale arrangerer vi selv ture for at se på kunst.

*Mød op og se, hvad du måske går glip af – der er plads til flere på
holdet.*

Evt. oplysninger på tlf. 86 94 82 49

Med venlig hilsen

Bodil Kjær

Tømrermester Jørn Pedersen Aps

Stillingvej 107 - 8471 Sabro - Tlf. 86 94 88 45 - Bil 26 27 88 45 - Fax 86 94 94 93

e-mail: pps-aps@mail.tele.dk – website: www.pps-aps.dk

Tømrer- & Snedkerarbejde

Inventararbejde

Glasarbejde

Såvel nyt som reparationsarbejde

Tilbud uden forbindende



Nyt fra Sabro Biblioteks Venner

Generalforsamling:

Den årlige generalforsamling er tirsdag den 30. september kl. 19 på Sabro Bibliotek. Dagsorden ifølge vedtægter.

Strikkecafeer:

Sabro Biblioteks Venner arrangerer strikkecafeer på følgende datoer i efteråret 2014: Torsdag den 25. september, torsdag den 30. oktober kl. 19-21 og torsdag den 27. november kl. 19-21. Hver gang på Sabro Bibliotek.

OBS – OBS: Det har "cyklet noget med datoerne, dette er de rigtige, undskyld roderiet.

Pris pr. gang 20,- medbring selv kaffe/te, der vil være lidt sødt til kaffen/teen.

Udstilling:

Har du lyst til at lave en udstilling med noget, du synes er interessant. Kontakt bibliotekaren eller Sabro Biblioteks Venner.

Bogsalg

I efterårsferien og ugerne efter er der salg af kasserede bøger til favorable og billige priser. Det indkomne beløb tilfalder Sabro Biblioteks Venner. Vi er naturligvis meget glade for dette.

Skumringstime:

Mandag den 10. november kl. 19 deltager Sabro Biblioteks Venner i Foreningen Nordens oplæsning af en fælles tekst i hele Norden, samt dele af Baltikum.

Emnet: Troll i Norden.

Den samme tekst læses naturligvis på de respektive landes eget sprog i hele Norden i stearinlysenes skær.

Arrangementet foregår på biblioteket og der serveres kaffe og te med kage til.

Det er gratis at deltage, og der kræves ikke forudgående tilmelding.

Kaptajn Dinesen:

Tirsdag den 11. november 2014 kl. 19 glæder vi os til at byde Tom Buk-Swienty velkommen i den grønne sal (overfor Sabro Bibliotek) på Sabro-Korsvejskolen, Sabro Skolevej 4. Her vil han holde foredrag om kaptajn Dinesen.

Kaptajn Dinesen siger måske ikke de fleste så meget, han er Karen Blixens far, selv forfatter og bl.a. skrev under pseudonymet Bogani. I forbindelse med sin research til bøgerne om slagtebæk Dybbøl og Dommedag Als stødte Tom Buk-Swienty på den dengang unge løjtant Dinesen. Dinesen, der i ledige stunder skrev en slags dagbog fra krigen, den var ret minutiøs, så man kan sige at det var den tids fotografiske hukommelse.

Familien Dinesen var i nær familie med familien Frijs på Frijsenborg, så det er næsten i vores "baghave" at Dinesen har haft sin gang. Billetter á 100,- kan købes eller bestilles på biblioteket eller hos Lone Hansen, lone.hansen@feldheden.dk og tlf. 86 94 83 61

På vegne af Sabro biblioteks Venner
Lone Hansen



*Altid gode priser.
f. eks.
Damekøp kr. 270
Herrekøp kr. 190*

*PS! Tøj modtages til:
Rensning
Vask
Rulning*

Vi fortsætter traditionen.

Cafeen serverer
andesteg m/tilbehør
og ris a la mande

for beboere, pårørende og brugere
af Centret



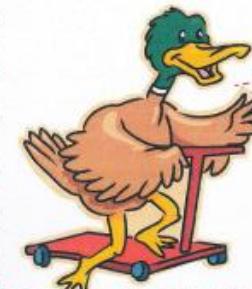
Alle er velkomne

Tirsdag d. 11/11 kl. 17.00

Tilmelding senest 3/11



Drikkevarer købes til billige priser



*Vi ses på
Sabro Lokalcenter
til lækker andesteg.
Pris kr. 100,-*

Norsk Sekvenstræning

Onsdage

- *Træning 1. hold kl. 11.30 – 12.30
- *Fælles frokost
- *Træning 2. hold kl. 13.00 – 14.00



Er du interesseret i at holde din krop i god form, er motionen i
Norsk Sekvens

maskiner rigtig god til, at alle led og muskler bearbejdes.
Når vi sammen spiser et let frokost, forener vi arbejde med
fornøjelse.

*Vi har ledige pladser så er du interesseret, kan du kontakte mig på
tlf. 86 94 82 49*

Med venlig hilsen Bodil Kjær

REMA 1000

Meget mere discount!

**Åben alle dage fra 8.00 - 21.00
også weekenden**

Stillingvej 99 - 8471 Sabro



Fælles julefrokost

Torsdag den 27. november kl. 13.00
For alle
der har deltaget i en eller flere aktiviteter

Menu:
Buffet: 2 slags sild
m/karrysalat
Fiskefilet m/remulade og rejer
Frikadeller m/vredne kåd
Ribensteg m/rødkål
Ris a la mande
Kaffe m/småkager
Pris kr. 100,-



**Bindende tilmelding, senest 20. november
på lister, der er lagt frem på de respektive hold.**

Sundhedsklinikken på Sabro Lokalcenter

er et gratis tilbud til alle borgere i lokalsamfundet, der kan komme uden henvisning eller visitation og få **hjælp eller rådgivning**



Kom og hent en folder på centret, hvor du kan finde alle nødvendige oplysninger.

Åbningstid torsdag i lige uger kl. 10-12, tlf. 87 13 46 96



Der udeover ring på 87 13 46 60 alle hverdage kl. 8-12

Statsautoriseret fodterapeut
Mette Simonsen
tilbyder behandling i hjemmet

Der ydes offentligt tilskud til :

- behandling af nedgroede negle
- sukkersygepatienter
- behandling af arvævspatienter

Der opnås desuden tilskud fra kommunen og "danmark" gruppe 1 og 2

Tidsbestilling på tlf.nr. 21 75 05.11



Værs'go
kom indenfor

lørdag d. 29/11 kl. 14.00-16.00



♥ **Hattedamer**

♥ **Strikkedamer**

♥ **Værkstedet**

♥ **Køkkenet**

I cafeen sælges billige
frokostretter.

I salen sælges
Gløgg, æbleskiver og kaffe

Kom og gør en god handel



Solkoret



**Kommer og synger julen ind
på Sabro Lokalcenter
Tirsdag den 9. december
kl. 15.15**



Der bliver rig mulighed for at synge med på de kendte og elskede julemelodier. og vi slutter en dejlig eftermiddag med kaffe og kage – pris 25,-

Alle er velkomne

HALLO HALLO

Fælles julefrokost
torsdag 11/12 kl. 17.00
for beboere – pårørende
og seniorer i området
– også for den travle
børnefamilie



Menu:

Buffet:
2 slags sild m/karrysalat
Fiskefilet m/remulade og rejer
Frikadeller m/vredne kål
Ribbonsteg m/rødkål
Ris a la mande
Kaffe m/småkager
Pris kr. 100,-

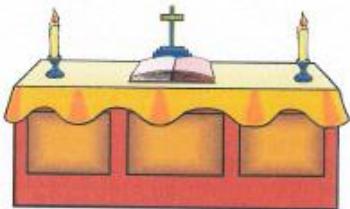


Tilmelding
senest tirsdag 2/12



Alle er velkomne

**Alle er velkomne til
Juleandagt
på Sabro Lokalcenter**



Tirsdag den 23. december kl. 14.30

ved sognepræst

Kim Jepsen



Efter gudstjenesten hygger vi os over en kop kaffe

Arrangementer

på Sabro Lokalcenter

i

*oktober
november
december*

Oktober 2014

Onsdag 1.10

Kl. 9.30-11.00 Vaccination
Husk sygesikringsbevis

Torsdag 2.10

Kl. 13.30 Banko
Arrangør: Borum/Lyngby Pensionistforening

Torsdag 9.10

KL. 14 i cafeen Teatergruppe – Nyt tiltag med mange spændende muligheder – vær' med fra start

Fredag 10.10

Kl. 13.00 Herrefrokost
kr. 60,-

Tirsdag 14.10

Kl. 14.30 Gudstjeneste
med hyggeligt kaffebord

Torsdag 16.10

KL. 14.00 Underholdning
v/ Jørgen Gleerup - da jeg var lille.....
Arrangør: Brugerrådet

Torsdag 23.10

Kl. 13.30 Æbledag
Arrangør: Cafeen

Torsdag 30.10

Kl. 17.00 Suppedag m. græskarsuppe, rødbedesuppe
Halloween uhygge og edderkoppekage.

November 2014

Torsdag 6.11

Kl. 10-13.00 Tøjsalg
fra Damernes Magasin

Torsdag 6.11

Kl. 13.30 Banko
Arrangør: Borum/Lyngby Pensionistforening

Tirsdag 11.11

Kl. 14.30 Gudstjeneste
med hyggeligt kaffebord
Arrangør: Brugerrådet

Kl. 17.00 Andesteg - for alle
Arrangør: Cafeen

Torsdag 13.11

Kl. 14.00 Matador
Se foran i bladet
Arrangør: Brugerrådet

Torsdag 27.11

Kl. 13.00 Fælles julefrokost
for aktive på et el. flere hold
Arrangør: Brugerrådet

Lørdag 29.11

Kl. 12.00 Julebazar
Arrangør: Brugerrådet

Ret til ændringer forbeholdes

Ret til ændringer forbeholdes

December 2014

Torsdag 4.12

Kl. 13.30 Banko
Arrangør: Borum/Lyngby Pensionistforening

Tirsdag 9.12

Kl. 15.15 Solkoret
Arrangør: Brugerrådet

Torsdag 23.12

Kl. 14.30 Juleandagt
med hyggeligt kaffebord

Ret til ændringer forbeholdes

Auf Wiedersehen...

Den unge og meget blonde pige kommer hjem og fortæller sin mor, at hun er blevet gravid - "Jamen kæreste barn dog ! Og du ved vel ikke engang, hvem faderen er, hvis jeg kender dig ret ? -

"Jo mor, han er tysker og hedder Auf Wiedersehen....

Lægetjek

En kvinde havde været til tjek hos lægen. Om aftenen fortalte hun manden om besøget, og fortalte, at lægen syntes hun havde en flot krop. Manden blev sur og spurgte så, om han ikke sagde noget om hængerøven.

Nej, svarede konen – DIG talte vi ikke om.

Telefonliste	Sabro Lokalcenter er åben	Hoved. Nr. Man-fred. m/d. Kl. 8-15	87134700
Administrationen	Navn	Træffetid	Telefon nr.
Området Vest	Jette Harreskov		87134690
Område chef	Lene Lindhardt		87134740
Viceområdedechef			
Sundhedsenhed	S. Budtz		87131891
Café/ernæring/Teamleder	Helle Dalsgaard Jensen		87134775
Teamleder Pl. Bolig	Karen Juul		87134650
Sundhedsenheden Vest	Borgerk/Sygepl.	Hverdag kl. 8-15	87134678
Sundhedsklinikken Sabro	torsdag i lige uger	Kl. 10-12	87134696
Sundhedsklinikken Havkær	alle dage	Kl. 8-12	87134660
Forebyggelses Konsulent	Ida M. Hovgaard	Kl. 8.30-9.00	87134697
Forebyggende Hjemmebesøg	Træffes man-fred.	Kl. 8.30-9.00	21996941
Ergoterapeut Træffes man-fre	Pernille Vestergaard		29209602
Fysioterapeut	Lone Gertz		87134712
Kontinenssygeplejerske	Gitte Holm	8.00-15.00 (Havkær)	87134678
Demensnøgleperson	Marianne Basse		29209719
Hørevedlederen	Aarhus Kommune	Mand.-fred. 8.30-12.00	78479300
Lokaleudlån			87134700
Brugerråds formand	Birgit Lund	Mandag 10.30-11.30	87134699
Frivilligkoordinator	Mariane B. Nedergaard		87134750

Alarmcentralen		112
Politi	114	87311448
Politi		70102030
Falck	Lægevagten (ring først)	78469787
Skadestuen (ring først)		87315050
Døgnvagten Brandstationen		86121021
Midttrafik Info - Bus		70210230
DSB – oplysningen	(Handicapservice)	70131415
Telebus		87408300
Patientbefordring		70236248
Skejby Sygehus		78450000
Aarhus Kommunehospital		78450000
Borger Service, Rådhuset	Kongens Vænge 8 3400 Hillerød	89402222
Udbetaling Danmark: Folkepension og Boligstøtte	Mandag-onsdag kl. 8-16 Torsdag kl. 8-18 Fredag kl. 8-15	70128061 70128063
Boligadministration		89406663
Sognepræst ved Bent Kim Jepsen	Fårup – Sabro	
Sognepræst ved Vini Madsen	Borum Lyngby	86948302



Navn og tlf. nr. på kontaktpersoner

Brugerråd	Birgit Lund	86 94 84 23
Blomsterbinding	Aase Lassen	86 94 86 45
Data	Bodil Kjeldsen	86 94 86 76
Gymnastik	Kontaktperson: Ingrid Skifter	86 94 84 01
Krolf	Willy Jensen	20 28 44 43
Knipling	Birthe Pedersen	86 94 90 90
Kortspil	Peder Sørensen	86 94 87 41
Kost og Motion	Bodil Kjær	86 94 82 49
Kunstforeningen	Doris Nielsen	21 19 39 64
Malehold	Bodil Kjær	86 94 82 49
Mode	Nora Hansen Bodil Kjeldsen	86 94 87 41 86 94 86 76
Pensionistforening	Gudrun Jørgensen	86 94 83 51
Petanque	Peder Sørensen	86 94 87 41
Rejseholdet	Henny Overgård Ingrid Skifter, Bodil Kjeldsen	86 94 86 53
Arrangement-udvalg	Birgit Lund, Jørgen Lakjer Bodil Kjeldsen, Knud Thomsen	86 94 84 23
Seniordans	Bodil Hegelund	86 46 85 88
Strikkekuben	Astrid Thykjær	55 73 04 69
Sygruppen/hattedamer	Birthe Pedersen	86 94 90 90
Træværksted	Kay Parner	86 24 28 24

Ret til ændringer forbeholdes

Vi ønsker vore annoncører en glædelig jul -

AN Planteservice



Brunsgaard's Auto

Damernes Butik



de graa busser



**Xælder
frisøren**

Mette Simonsen

Mie Lauritz
Frison



REMA 1000

Meget mere discount!

Tømrermester Jørn Pedersen ApS



Thylkær & Partner
Tømrer-/byggefirma
Blakkejvej 8 · 8381 Tilst

*og et godt nytår - samt
en tak for jeres støtte!*



**Brugerrådet
ønsker alle
en rigtig glædelig jul
og et godt nytår
med tak for 2014**

*På gensyn
til mange hyggelige timer
i det nye år.*

