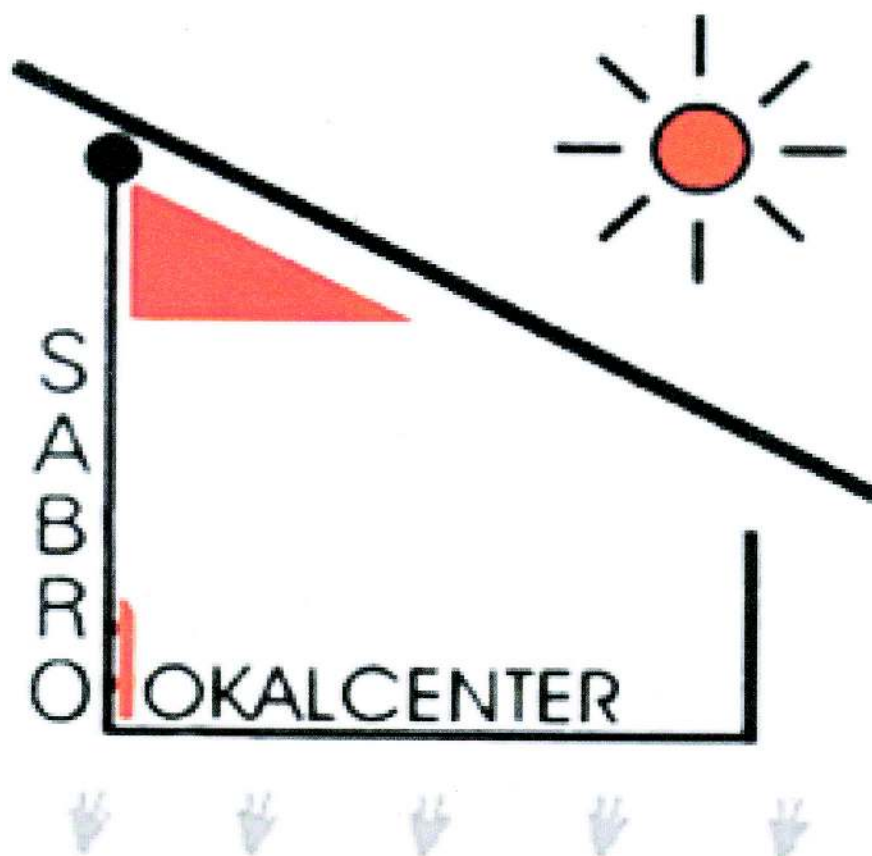


Sabro Centerpost

Nr. 2

April 2016

23. årgang



SABRO LOKALCENTER

Sabro Kirkevej 151, 8471 Sabro

Telefon 87 13 47 00 - Telefax 87 13 46 98

sabro@brugerraad.dk

Hjemmeside: www.sabrobrugerraad.dk



Vi ønsker alle et dejligt forår

*Mange af aktiviteterne
på Centret lukker snart
ned for denne sæson.*

*Vi siger tak
for et flot fremmøde
- vi ses igen efter
sommerferien.*

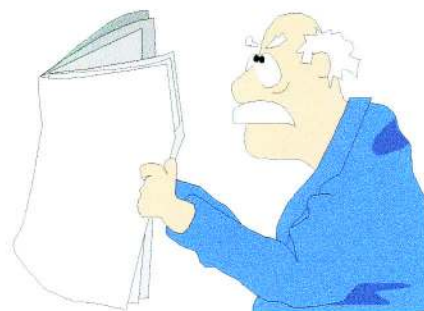


*Vi har flere
arrangementer for de
næste par måneder
og håber vi mødes med
godt humør*

*Venlig hilsen
Brugerrådet*

REDAKTIONSUDVALG

Hanne Korntved. Redaktør
John Edgar. Teknisk supporter
Birgit Lund. Korrektur
Tryk og udgivelse: Brugerråd



Indlæg til næste nummer af Sabro Centerpost skal afleveres
senest 1. juni 2016

Velkommen til Cafe Sabro på Lokalcetret



Åbningstider:
Mandag til fredag fra
kl. 10.00 - 13.00
Tlf. 29 20 99 02
Ferielukket i uge 28 - 29 - 30.

Hver dag sælger cafeen frostmad kr. 25,-

Nyt fra Brugerrådet



Nye tider – nyt brugerråd, sådan begyndte mit første indlæg i Sabro Centerpost. For eftertiden vil indlægget hedde ”Nyt fra Brugerrådet”. I hverdagen går vi også mod nye lysere tider, dagene bliver længere og varmere og alting spirer og gror.

Siden valget har Brugerrådet konstitueret sig med formand: Flemming Krarup, Næstformand: Poul Øxenholt, Kasserer: Peter Fredsbo Andersen. Sekretær: Inger Holt Larsen og menige medlemmer Kirsten Andersen, John Envoldsen og Hanne Krarup.

Alle udvalgsposter er blevet fordelt og det praktiske arbejde er gået i gang. Brugerrådet har deltaget i MSO's (Magistraten for sundhed og omsorg) møder.

Hele Brugerrådet har d. 29. feb. deltaget i introduktionsmøde for brugerråd, hvor vi mødte brugerrådene fra område vest. Det var en givende dag, hvor vi fik mange gode inputs til det fremtidige arbejde.

Brugerrådet vil i den næste Sabro Centerpost komme med nye initiativer til nye aktiviteter på Lokalcentret.

Vores hjemmeside (www.sabrobrugerraad) vil blive opdateret, så vi på den måde kan kommunikere ud til lokalområdet digitalt gennem hjemmesiden og analogt gennem Sabro Centerpost.

Der er blevet oprettet Facebook gruppe for Cafe Sabro (cafeen Sabro lokalcenter). Brugerrådet vil ligeledes arbejde for, at Lokalcenter Sabro og Cafe Sabro vil udvikle sig til et mødested for hele lokalområdet på tværs af generationer,

Vi vil også gerne takke det afgangede brugerråd for deres hjælp i opstartsfasen. Jeg vil slutte med et lille sigende citat.

” Alle ønsker at leve længe,
men ingen ønsker at blive gammel”.

Venlig hilsen

Flemming Krarup

Brugerrådsformand.



*Altid gode priser:
f. eks.
Dameklip kr. 280
Herreklip kr. 190*

*PS! Tøj modtages til:
Rensning
Vask
Rulning*

*For de, der ikke var til stede den 26/1 ved åbent hus arrangementet
"Kend dit center" gengiver vi her teamleder Karen Juuls smukke tale.*

Tale til oplev dit lokalcenter 2016

Kære alle sammen – Velkommen til OPLEV DIT LOKALCENTER og det er både jer der udstiller, jer der har arrangeret og ikke mindst til jer der har lyst til at opleve dit Lokalcenter.

Det er rigtig dejligt, at så mange mennesker har lyst til at komme og være med i dag, til

OPLEV LOKALCENTER SABRO.

Da vi holdt ÅBENT HUS sidste år havde vi en god dag, med mange besøgende, det håber jeg også, at vi får i år.



Udstiller

Der har været rigtig mange frivillige involveret i dette arrangement. I dag får I virkelig mulighed for at se, hvad der sker på Lokalcenter Sabro - og det er ikke så lidt.

Når man ser på de mange boder, der er stillet op i dag, bliver man - eller jeg glad, det er dejligt, at så mange fra lokalsamfundet har lyst til at bruge vores lokalcenter og skabe liv her i dagligdagen

Om lidt kommer både danserne og gymnasterne - dog ikke på samme tid - på med deres lille opvisningsprogram - Det glæder jeg mig til at se.



Frivillige

Vi har rigtige mange frivillige her på Sabro og det er jeg rigtig glad for. Jeg vil gerne benytte lejligheden til, at sige jer tak for jeres indsats og tak for de oceaner af timer alle i frivillige lægger her - uden jer, ville der være mangel på liv på Sabro Lokalcenter

Der er også rigtig mange brugerne af centeret, forskellige faciliteter er med til, at skabe et fantastisk liv her i hverdagen - og det liv har stor betydning for de borgere der bor i plejeboligerne. De føler sig som en del af lokalsamfundet, når der sker noget på Lokalcenteret.



Brugerråd.

Jeg vil også gerne benytte lejligheden til at rette en tak til ”det gamle” Brugerråd for et fantastisk arbejde og det gode samarbejde og dialog, vi har omkring alt det der sker på Lokalcenteret Sabro. Jeg vil også sige tak til brugerrådet, fordi de også har haft fokus på vores borgere i plejeboligerne. Var det ikke for brugerrådet, ville der ikke være smukke dekorationer i fællesrummene til påske og grønne planter i vores krukker, med mere. TAK FOR DET

Jeg vil også gerne benytte lejligheden til at sige velkommen til det helt nye brugerråd, Jeg glæder mig meget til at samarbejde med jer – og se hvad I byder ind med af nye tiltag. Vi har allerede haft første møde – og det lover godt



Birgit

Jeg vil gerne rette en speciel sige tak til BIRGIT LUND, for det store arbejde hun har lagt på Sabro, i de 18 år hun har siddet i Brugerrådet – og så vidt jeg ved, de fleste år som formand.

Jeg har været rigtig glad for at samarbejde med dig og for alle de små snakke, vi har haft på mit kontor.

Jeg håber, du kan få tiden til at gå, nu du har fået så mange fritimer til din rådighed.

Tak for det Birgit



Café

Vi har en dejlig cafe her på Sabro, som de frivillige passer - og uden dem, ville der ikke være en cafe, der dagligt kan servere frisk salat, små lune retter, dejlige nybagte boller.

Cafeen vil i dag servere en dejlig middag til 50 kr. samt små lune retter til 15 kr. så benyt jer nu af tilbuddet i dag – så skal I ikke tænke på aftenensmaden i aften.

Der er mange muligheder for at bruge vores cafe, der kan bestilles mad ud af huset, der kan købes små retter og brød og kager med hjem og der er også mulighed for at invitere gæster med i cafeen.

Vi vil rigtig gerne have så mange som muligt til at bruge cafeen, så vi kan få lidt mere liv ind i den – og husk, at det er alle, der kan bruge den – lige fra mødregrupper til pensionisttræf.



Afslutning

Kære allesammen, jeg håber vi får en hyggelig dag med mange gode oplevelser og indtryk. At I får lidt godt at spise og I lader jer inspirere til at bruge

Lokalcenter Sabro

GOD DAG TIL ALLE



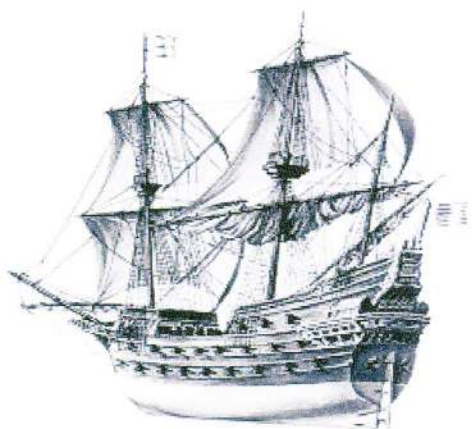
*Søndagsmiddag med laks, steg & is
fra kl. 12.00-20.00*

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


HOTEL SABRO KRO
★★★★
www.sabrokro.dk · Tlf.: 86 94 89 22

Jens Munk

NORDVEST PEDITIONEN



*Jens Munk, Dansk/Norsk søhelt,
blev af Christian den fjerde beordret
til at finde "Nordvestpassagen".
Det blev en dramatisk sejlads.
Hans liv var—efter min mening
mere begivenhedsrigt end Tordenskjolds.*

Sådan fortæller

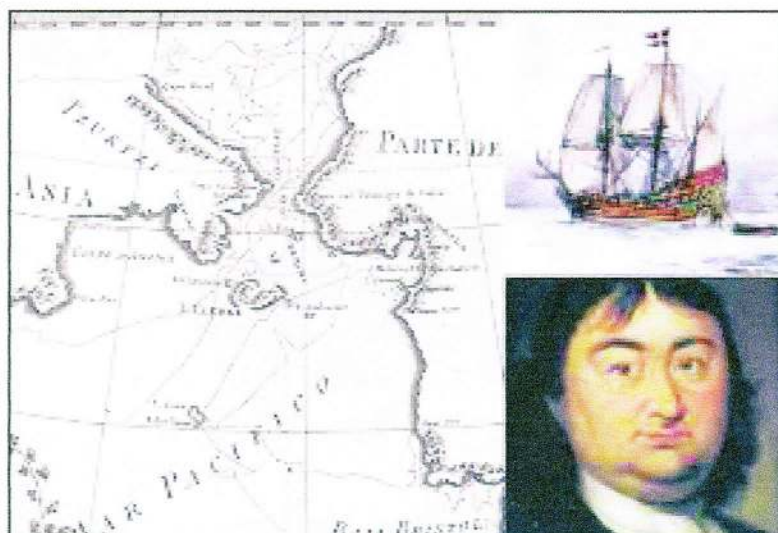
Hans Thøger Jensen, Sabro

levende om Jens Munk, hans liv og 1600 tallets forhold for en sømand.

Kom på Sabro Lokalcenter

torsdag d. 21. april kl. 14.00 – (tilmelding senest 15/4)

og hør den spændende beretning om Jens Munk.



**Pris kr. 60,-
incl. kaffe og kage**

Nyt fra Sabro Kunstforening

Fra 1. april – 2. maj præsenteres Pia Rauff fra Aarhus, fernisering fredag den 1. april kl. 19,00



80% følelser og 20% teknik

I april 2016 udstillingen på Sabro Lokalcenter, er det muligt at opleve både nye og gamle værker, af Pia Rauff, udført i akrylmaling og mix media på bomuld eller papir, samt litografi.

Inspireret af farver, følelser, relationer, lyset og det som kommer....

Mit arbejde er en udviklings rejse imellem følelsesmæssige poler.

I mit arbejde som kunstner fokusere jeg på en udvikling og sammenspil af kontraster. Jeg forsøger gennem mit medie, skulptur, litografi eller maleri, at skabe en igangværende udvikling.

Jeg har særligt fokus på følelser og i mine værker forsøger jeg, at udtrykke kontrasten mellem de sarte og vilde følelser jeg finder i mig selv. Jeg føler mig draget og nysgerrig af de vilde følelser, der virker uvisse og farlige og som kommer bl.a. til udtryk gennem det abstrakte i mit arbejde. Jeg søger disse følelser, men de skræmmer mig også, så jeg søger tilflugt i de mere sarte og bløde følelser. De bliver det rolige, færdige og mere genkendelige i mine værker.

Jeg ligger meget vægt på, at mine værker overordnet er harmoniske og i balance, men at dette også bliver sat i kontrast. Se mere på www.piarauuff.dk

Fra 4. maj – 24. juni 2016 præsenteres Ulla Houe fra Herning, fernisering onsdag den 4. maj kl. 19,00



Ulla Houes kunstneriske talent breder sig over mange paletter inden for billedkunsten. Hun tegner gerne croquis og maler både akvareller og ekspressionistisk-abstrakte billeder med olie og akryl. Hun bevæger sig fra naturalismen til det non-figurative alt afhængig af stemningsøjeblikket.

Store strøg og klare, dybe farver kendetegner Ulla Houes malerier, som bl.a. er inspireret af ophold i Italien. Man føler sig henledt til en toscansk piazza i aftensolen med en veltempereret chianti i glasset, og det er her Ullas styrke fremtoner. Hun besidder en evne til at opsluge beskueren og inddrage denne i sit univers.

Ulla Houe har med årene spændt vidt, fra portræt til opstilling. Senest dog mest med landskabsmotiver, samt motiver fra Italien, hvor hun en årrække var bosat. Hun arbejder på at udtrykke en expressionistisk-naturalistisk form, nogle gange med en tendens til det abstrakte, især de seneste år.



Ulla arbejder derudover med små bronzeskulpturer.

Men udover at male og lave bronzeskulpturer kan Ulla Houe også synge musical og operettesange. Så der er lagt op til en meget festlig aften i en spændende og alsidig dames selskab. Guitaristen Flemming Sørensen, som spillede til nytårskuren, vil akkompagnere Ulla Houe. Vi glæder os.

Dresden



Midt imellem Berlin og Prag ligger Dresden – en saksisk storbyperle, der med sin betagende arkitektur og historie og sit sprudlende leben indenfor kunst og kultur, helt sikkert er et besøg værd. Fra 2004-2009 var byen sågar at finde på UNESCO'S verdenskulturarvsliste, men grundet en nyanlagt bro, blev den prestigefyldte placering ophævet. Dette ændrer dog ikke på, at de mange storslåede historiske bygningsværker og Elbens rolige flodløb gennem byen, gør Dresden til en af Tysklands vel nok smukkeste byer. At byen har formået at rejse sig fra ruin til pragtby, gør bare Dresden endnu mere interessant. Kom med på en oplevelsesrig tur i det hjertevarme sydtyskland med 5 spændende dage i krydsfeltet mellem tradition, fortid, fornyelse og fremtid.

Dag 1 - Ankomst til Dresden (A)

Vi kører fra Danmark om morgenen og ankommer til Dresden sidst på eftermiddagen, og allerede her er der mulighed for at se lidt af byen, da vi bor helt inde i centrum.

Dag 2 - Stor byrundtur i Dresden (M, A)

Efter morgenmaden skal vi på den store byrundtur, vi skal opleve byens store barokke seværdigheder, såsom den fantastiske Frauenkirche, panoramaterrassen "Europas Balkon", Kurfürstens slot, den katolske domkirke, fest- og paradepladsen Zwinger, Semperoperaen og meget mere.

Dresden blev udsat for et omfattende allieret luftbombeangreb under 2. verdenskrig. Resultatet var en katastrofal ødelæggelse af især den indre by med bygningsværker som Frauenkirche og kunstgalleriet Zwinger og med et stort antal civile ofre – man skønner ca. 25.000 dræbte. Vi ser hvor smukt det gamle bycentrum er blevet genopbygget – ikke mindst Frauenkirche, som oprindeligt blev opført i årene 1726-43 efter udkast af arkitekten Georg Bähr.

Der bliver også lidt tid på egen hånd sidst på eftermiddagen, og rejselederen står naturligvis klar med tips og gode ideer. Vi mødes om aftenen igen til spisning på hotellet.

Dag 3 - Udflugt til Saksisk Schweiz – Spreewald (M, A)

Dagen byder på en heldagsudflugt med panoramabustur til de flotte Bastei-klipper i Saksisk Schweiz (H.C. Andersen, Richard Wagner, Carl Maria von Weber og andre romantiske kunstneres inspirationssted). Herefter kører vi til det underskønne og UNESCO-beskyttede naturområde Spreewald, hvor vi skal på en idyllisk sejltur ad kanaler gennem tunneller af sammenflettede bøgekroner og måske smage på Spreewalder Gurken, en lokal specialitet fra DDR-tiden. Vi er tilbage på hotellet igen sidst på eftermiddagen, og mødes til aftensmad på hotellet.



Dag 4 - Meissen – Jagtslottet Moritzburg – Schloss Wackerbarth (M, A)

I dag skal vi lidt nordpå, hvor første stop bliver i porcelænsbyen Meissen. Vi besøger Porzellanmanufaktur Meissen, som laver det verdenskendte Meissen-porcelæn. Her skal vi se kunsthåndværkerne fremstille deres pragtværker og besøge det tilhørende museum. Vi kører derefter til det berømte jagtslot Moritzburg, som huser Europas største samling af jagttrofæer.

Dagen afsluttes med besøg på "champagneslottet" Wackerbarth med præsentation af sektfremstilling og naturligvis rigelig prøvesmagning. Indkøbsmuligheder i slottets vinshop.

Om aftenen er der fælles middag på en spændende restaurant, beliggende i hjertet af Dresden.

Dag 5 - Hjemrejse (M)

Efter morgenmad tager vi afsked med hotellet, og sætter atter kursen nordpå. Efter et stop ved grænsen, er vi hjemme midt på aftenen ved vores opsamlingssteder.



AFREJSE	VARIGHED	PRIS PR. PERSON
13.06. - 17.06.	5 dage	kr. 3.995,- ved min. 35 deltagere

Prisen inkluderer:

- Busrejse i 4-stjernet luksusbus
- Ophold i delt dobbeltværelse
- 4 x morgenmad og 4 x aftensmad
- Transport og udflugter ifølge program (ekskl. entreer)
- Sejlur i Spreewald
- Champagneslottet Wackerbarth inkl. prøvesmagning
- Dansk rejseleder
- Skatter, afgifter samt bidrag til Rejsegarantifonden

Tillæg pr. person:

- Enkeltværelse kr. 800
- Årsafbestillingsforsikring kr. 252

Leonardo Hotel 3***

Under hele opholdet bor vi på det 3-stjernet Leonardo Hotel, beliggende helt inde i Altstadt. På hotellet forefindes bl.a. restaurant og bar. Alle værelser er lyst indrettet og tilbyder naturligvis tv og eget bad/toilet.

Se mere på www.leonardo-hotels.de

Tilmelding

Tilmelding til Ans Rejser på tlf. 7026 0049 eller mail: info@ansrejser.dk. Sidste tilmeldingsfrist er 21. april.

Turen gennemføres ved min. 35 betalende deltagere.



Sabro - Dresden

Afgangstider:

Mandag d. 13. juni

Sabro Lokalcenter kl. 8.00

Sabro Dagli' Brugs kl. 8.10



Rejsen kan kun bestilles hos

Ans Rejser, Lillehøjvej 2, 8600 Silkeborg

Tlf. 70 26 00 49



BEMÆRK!! Vi gør opmærksom på, at det ikke er tilladt at langtids parkere på p-pladsen ved Lokalcentret.



Pétanque

Sæsonen er i gang –
vi har plads til flere interesserede til
vore hyggelige timer sammen.

Vi spiller hver onsdag kl. 13.30

*På udvalgets vegne
Peder Sørensen
Tlf. 86 94 87 41*

BilCenterSabro
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



Damefrokost

Torsdag 14. april kl. 12.00



Frokostplatte:

Ørredmussé

m/radiser og purløg

Blinis

m/ stenbiderrogn og creme fraiche

Hønsesalat

m/ bacon

Grønsagsterine

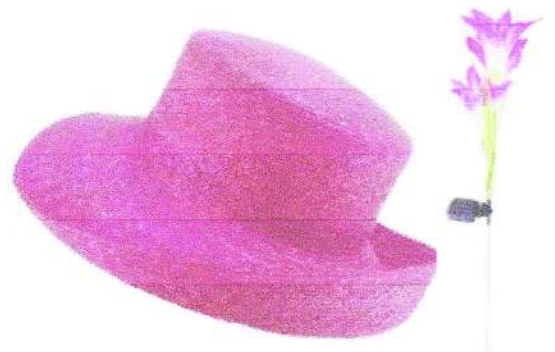
m/ Serano skinke

Brownies m/ frisk frugt

Pris 75,00 kr.



Tilmelding senest 7/4



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.

Besøgsvært

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

Brunsgaard's Auto

*Larixvej 4
8471 Sabro
Tlf. 86 94 85 70*



Kom
torsdag d. 19/5 kl. 14.00
på
Sabro Lokalcenter
og hør

Ole Bech



***synge John Mogensen sange
og fortælle om hans liv***

**Der er noget galt i Danmark*

**Sidder på et værtshus*

**Nina kære Nina*

**Så længe jeg lever*

Og mange flere kendte sange

*Vi synger alle med efter omdelte
sanghæfter*

John Mogensen



Tilmelding senest 12/5 - pris kr. 60,-incl. kaffe og kage

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 Lokalcetret 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 (Døgnsplejen)

AN Planteservice

v/ Arne Nielsen

*Stort udvalg af grønne
og blomstrende planter
Friske buketter hver dag*

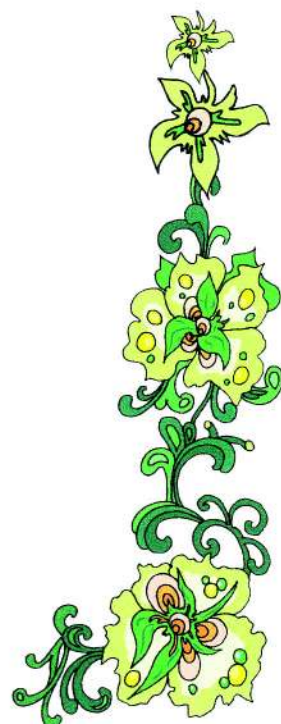
Åbent:

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



Oplev dit Lokal Center 26.01 2016

Det var første gang jeg var med til 'Oplev dit Lokal Center' – jeg må sige at der var mange mennesker, både de der udstillede, men også folk der kom for at kigge på.

Det startede med Karen Juul's tale og derefter var der opvisning med Danserne og så gik det bare derudad.

Caféen var stoppet med mennesker, så man måtte sidde og spise rundt i alle hjørner og rum. Der var også en, der spillede. Jeg tror aldrig, at de frivillige i Caféen har haft så travlt.

En dejlig dag – håber folk har fået øjnene op for, hvad 'Dit Lokal Center' kan tilbyde.

Hilsen

John Envoldsen

På næste side kan man tydeligt se, hvor livligt der var over hele huset – alle har nu sommerferien til at tænke over, hvilken aktivitet, der tiltaler en, så man kan komme med i den nye sæson.

Se midtersiderne i bladet med aktivitetsoversigt over, hvad Centret kan tilbyde.







Sundhedsklinikken på Sabro Lokalscenter



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 hver mandag og torsdag kl. 10-12

tlf. 87 13 46 96

Derudover ring på 87 13 46 60
Sundhedsklinikken i Tilst
alle hverdage kl. 8-12



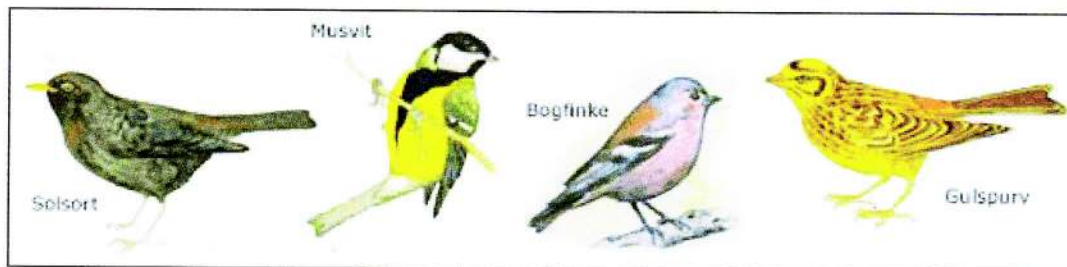
Benyt vores klinik i videst muligt omfang.

Det kan være farligt at gå rundt med for højt blodtryk – så kik ind
på klinikken og få målt **dit blodtryk**



Nyt fra Sabro Bibliotek

I april måned udstiller vi udstoppede fugle, for det er ved at være forår og fuglene glæder os med deres fløjt og melodier.



På Sabro Bibliotek har vi et godt udvalg af rejsebøger, kokebøger og håndarbejdsbøger. Desuden har vi 12 tidsskrifter, blandt andet Bo Bedre og Computer for alle.

Der er kommet nye ansigter på biblioteket. Om mandagen er det Kirsten og om onsdagen er det Thanh. Vi arbejder de andre dage på henholdsvis Gellerup og Tilst Bibliotek. Vi glæder os til at være i Sabro og blive en lille del af lokalsamfundet.

*Mange hilsner
Kirsten Dyhrberg Grønne*



Bliv Spise ven



Det kan være kedeligt at spise alle sine måltider alene.

Derfor har cafeen på Sabro Lokalcenter etableret nogle spisegrupper, hvor der også er plads til dig.

Vi hygger os og spiser dagens ret, synger måske en sang efter dit valg.

Vi er nogle frivillige der tager imod og viser jer tilrette, og vi har tænkt os at fællespisningen skal være tirsdage i ulige uger kl. 11.30.

I kan blive kørt af centerbussen efter aftale.

Alle er meget velkomne.

Venlig hilsen og på gensyn

Margit Hansen.

Ring til Margit og hør nærmere om dette tilbud.

Tlf. 29 39 10 70



Arrangementer



*Har du problemer med
at komme til
arrangementer på
Sabro Lokalsenter
kontakt:*

*Brugerrådsformand, Flemming Krarup,
tlf. 29 64 40 76*

Dagli' Brugsen

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

Postkontor – Tips/lotto- og håndkøbsudsalg

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

Bilvask hver dag kl. 7.00 – 22.00

Aktivitetsoversigt

Brugerstyrede aktiviteter

APRIL
MAJ
JUNI



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

MANDAG

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
10.00	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
9.00 -16.00	Træværksted	John Envoldsen	Træværksted

TIRSDAG

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
10.00-12.00	Data	Per Christiansen	Datastuen
10.00-12.00	Knipling/Patch W.	Birthe Pedersen	Terapien
9.00-16.00	Træværksted	John Envoldsen	Træværksted
10.00-12.00	Seniordans	Bodil Hegelund	Store sal
14.30-2.tirsd.i md	Gudstjeneste		Cafeen
13.00-15.00	Sy/strikkeklub	Astrid Thykjær	Terapien
14.30	Blomsterbinding	Julie Højgaard	Terapien
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
10.00-11.30	Yoga	Hartwig Quelle	Store sal
10.00-12.00	Foto	John Envoldsen	Datastuen
10.00-12.00	Krolf	Vagn Hansen	Ude/inde
11.30-14.00	Kost & Motion	Bodil Kjær	Sekvenstræn.
13.00-15.00	Data	Hans Thøger Jensen	Datastuen
9.00-16.00	Træværksted	John Envoldsen	Træværksted
13.15-15.30	Selvst. maleh.	Bodil Kjær	Terapien

TORS DAG

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
10.00-11.30	Stolegymnastik		Terapien
13.30 1. torsdag i md.	Banko	Pensionistforening	Store sal
9.00-16.00	Træværksted	John Envoldsen	Træværksted
14.00-16.00 1 gang mdl.	Arrangementer	Brugerrådet	Store sal
16.00-21.30 Sidste torsd. i md.	Malehold	Alice Jespersen	Terapien

Fredag

10.00 – 11.15	Gymnastik	Mia Lynge Peteren	Store sal
---------------	-----------	-------------------	-----------

Er du kvinde eller mand



EN FORNØJELIG TUR PÅ
CYKEL

Har du lyst til at
komme ud og
nyde naturen
i
fællesskab med
andre.

*Vi er flere, der gerne vil
mødes og cykle en lille
tur i
Lokalområdet.*

*Der er ingen krav til din
cykel*

Kontakt:

Ida M. Hovgaard
Forebyggelseskonsulent

Tlf.: 2199 6941 E: ih@aarhus.dk

Cykelhold i Sabro



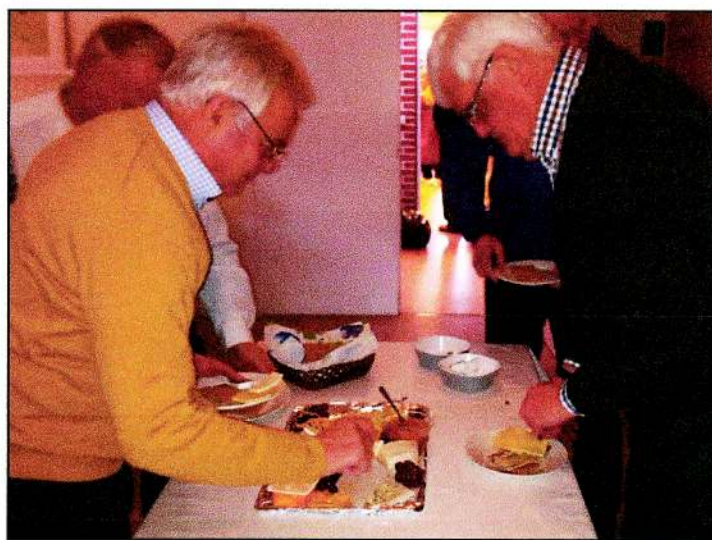
Herrefrokost - Torsdag d. 18. februar 2016 –

Vi havde en hyggelig Herrefrokost, jeg tror vi var 20 Herrer.

Maden var god, ikke noget at klage over, betjeningen var sød, flink og rar - og vi 'mænd', fik talt en hel masse om alting, intet og noget andet noget.

Venlig hilsen

John Envoldsen



REMA 1000

Meget mere discount!

Åben alle dage fra 7.00 - 21.00
også weekenden



Se min kjole - Den har fine blomster

*Er vi sikker på, at Lis siger og
kjolen var virkelig smuk, ligesom det
de øvrige – efterhånden rutinerede -
modeller viste.*

En fin, fin oplevelse.

*Der var et meget stort udvalg af
lækkert tøj ved
mannequinopvisningen d. 10/3,
så det var meget ærgerligt, at
tilskuerne svigtede.*

*Kun meget få – der til gengæld
fik en flot opvisning – havde
fundet vej til Centret.*

*Damerne Butik, Hobro var
alligevel tilfredse med salget.*



En sund bank



LOKAL OG SYNLIG

Tilst Skolevej 31
8381 Tilst • 8630 3670

DJURSLANDS BANK
- vi bygger på lokale værdier

Kom og vær med i Strikkeklubben

*Vi mødes hver tirsdag
kl. 13.00 - 15.00*



Har du ønsker eller problemer med dit strikketøj, taler vi om det.

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.

Så var der også lige denne her.

På motorvejen her til morgen, på vej til arbejde, så jeg over højre skulder, at der var en kvinde i en splinterny BMW, der kørte 130 km/t med snotten HELT oppe i bakspejlet - i gang med at lægge sin eyeliner!

Jeg kiggede væk i ganske få sekunder og så til min store forskrækkelse i bakspejlet, at hun nu var halvvejs ovre i min kørebane - STADIG optaget af hendes SKIDE makeup! Jeg blev så forskrækket, at jeg tabte min elektriske shaver, så den slog et rundstykke ud af den anden hånd.

I forvirringen, mens jeg forsøgte at rette bilen op med mit knæ på rattet, røg mit headset væk fra øret og faldt ned i den kaffekop jeg havde mellem benene, sprøjtede med kaffe og brændte "STORE CLAUS OG TVILLINGERNE". Det gjorde så P.... ondt, at jeg skreg af mine lunders fulde kraft, hvorfor jeg så tabte cigaretten ud af kæften, brændte hul i min skjorte og AFRØD EN VIGTIG SAMTALE.

Sådan en skide kvindelig bilist

ØLSMAGNING

På

Sabro Lokalcenter

Torsdag d. 26. maj kl. 17.00

Brygger Niels Jørn Thomsen

*fra WinterCoat i Fårup kommer og fortæller
om det at brygge øl*

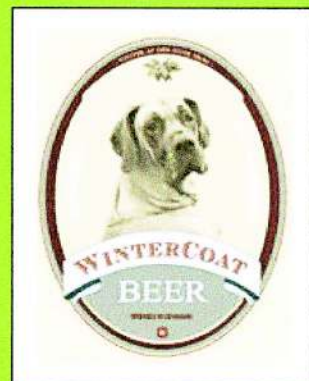
Der serveres også smagsprøver.

Lækker platte

bestående af pølser og ost

kr. 75,00.

Tilmelding senest 19/5



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

Mie Lauritz
FRISØR



86 25 15 15

86 25 17 18

Sabro 86 94 99 18



Solcenter

• City Vest - Mie Lauritz

• Hinnerup - Sabro

• Storcenter Nord

Gåtorsvenner søges til Lokalcenter Sabro

Giv et skub – og gør en anden glad!

Det er et nyt tilbud til Sabro – borgere, der er raske og rørige og gerne vil bruge en times tid mandag eftermiddag på at give et andet menneske, der er bundet til kørestol, en god oplevelse. Vi har brug for frivillige til at skubbe kørestolsbrugere en tur, på cirka en times varighed, en gang om ugen.

Turen skal foregå i et adstadigt tempo, så dårligt gående med røllator og andre langsom gående også kan være med. Kørestolsbrugere og skubberne mødes til en kop kaffe og en hygge snak efter gåturen.

Skubberne oplever, at de gør andre glade, og at der er nogen, der har brug for dem. Brugere får frisk luft og kan følge årstidernes gang.

Hvis du har lyst og mulighed for at give en kørestolsbruger en hjælpende hånd i ny og næ, kan du henvende dig til frivilligkoordinator Mariane Bech på mail: nmab@aarhus.dk tlf.: 51 57 62 54



SABRO SENIORKROLF



Orienterer!

Vi starter udendørs sæsonen op på banen ved Lokalcentret.

Onsdag d. 6. april hvis vejret tillader.

så kan bowlingspillerne, og andre som har noget at gå til om eftermiddagen også nå at være med.

Med venlig hilsen

Bestyrelsen

SKORINGEN

Tema Centret, Hammel - 62 26 54 55
www.skoringen.dk

Demensdag d. 1. marts

Kan du huske TV2 udsendelsen 'Da Aage forsvandt', udsendelsen handlede om Aage, som havde fået konstateret Alzheimers, ægtefællen, hedder Rita Knudsen og det var hende, der holdt et rigtigt godt og rørende foredrag om sin mand Aage, jeg tror, at alle fik en lille fugtig plet i øjenkrogene og fik svar og forståelse for, hvor alvorlig en sygdom, alzheimer demens, er. Hvis du ikke så TV udsendelsen, kan du læse om den, ved at søge på TV2 og 'Da Aage forsvandt'



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



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



AARHUS

JAZZ



ORCHESTRA

Aarhus Jazz Orchestra og Magistraten for Sundhed og Omsorg i Aarhus Kommune fejrer 1000 år med den danske sangskat.

"Drømte mig en drøm i nat" er titlen på Nordens ældst kendte folkevise. Teksten og melodien er skrevet med runer i håndskriftet Codex Runicus, en af de ældste og bedst bevarede afskrifter af Skånske Lov.

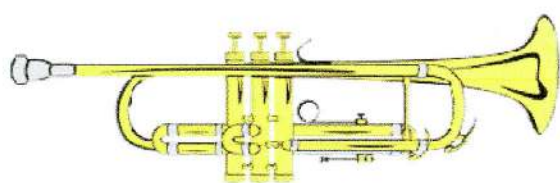
I 2016 har Aarhus Jazz Orchestra og Magistraten for Sundhed og Omsorg fornøjelsen af at fejre 1000 året for den danske sangskat, som er en af verdens ældste sangskatte, ved en række koncerter på lokalcentre rundt om i Aarhus Kommune.

Øl, vand og vin kan købes i salen



Konserterne vil føre publikum gennem 1000 år med dansk sang. Fra "Drømte Mig En Drøm I Nat" over Carls Nielsens værker, til Kai Nor-mann Andersen og Jakob Gade, og til nyere kom-ponister som Poul Dissing, Kim Larsen og Anne Linnet.

*Spændende historier vil blive knyttet til sangene, hvor også publikum får lov at bruge stemmerne til de store fællessange. Aarhus Jazz Orchestra, et af Europas førende big bands, bryder i denne koncertrække ud i et mindre format. De normal-
vis 13 blæsere er kogt ned til den klassiske blæser-
kvintet og vil således danne en mere intim ram-
me om de mange, skønne sange.*



Kom

til en festlig gratis koncert

på Sabro Lokalcenter

Torsdag 12. maj kl. 16.00

Cafe Sabro

Bliv Frivillig på dit Lokalcenter

Der er liv og glade dage i caféen på Lokalcenter Sabro.

Som frivillig får du mulighed for at gøre en stor forskel for andre.

Du er med til at skabe gode oplevelser og øjeblikke, der tæller.

Selv, bliver du rig på oplevelser og erfaringer, du kan tage med dig i andre sammenhænge.

Du får udvidet dit netværk og møder en masse mennesker.

Når du starter, får du en god introduktion af andre frivillige eller personale.

Sammen med dig planlægger vi, hvad du kunne tænke dig at indgå i.

I caféen har vi brug for hjælp til at:

Betjene kunderne og personalet. Fylde varer op. Tage imod og hygge om alle der kommer i caféen. Brygge kaffe. Hjælpe med lettere køkkenopgaver.

Holde caféen pæn og ren. Hjælpe svækkede borgere med bruge og finde sig tilrette i caféen

Din forplejning er gratis, når du er frivillig i caféen.

Interesseret - Lad os tage en uforpligtende snak

Kontakt: Frivilligkoordinator, Mariane Bech tlf. 51 57 62 54

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

Tømrmester 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



Klub 55

Samtidig med at et nyt år starter, er det oplagt at se tilbage på det gamle, hvor vi i flæng kan nævne sejlturen med Sea Rangers, spisning på Havnens perle, frokost ved havnen i Ry, samt rundvisning i Byhaverne. På tur med frugtkurven, hvor vi plukkede jordbær, og her op til Jul fældning af Juletræet til Klubben.

Men nu kigger vi fremad for foråret er over os og det er herligt med fuglene som allerede synger lystigt udenfor.

Der er så mange ting man kan gi' sig til, når dagene bliver længere og man har en hel sommer foran sig.

Her i Klub 55 planlægger vi på fuldt tryk forårets og sommerens komme, hvad det indebærer af ekstra aktiviteter både ude og inde.

I motionsrummet har vi fået sat cykling på programmet, så alle kører en tur passende til ens formåen. Når vejret tillader det vil dele af træningen foregå i det fri.

Ude er vi så småt i gang med at så og plante forskellige afgrøder i plantekasserne.

Oprydning ved Klubhuset skal sættes i system ligesåvel som at have-møblerne findes frem.

Vi siger mange tak til alle der har støttet vores salg i montrene, hen over jul og nytår. vi har først på året sat en produktion i gang med "varmepuder". Ja det er faktisk blevet en hel lille virksomhed, hvor alle har kunnet bidrage med en arbejdsindsats, idet der jo er rigtig mange funktioner at varetage, inden den færdige pude, forlader klub 55.

Jobbet som både økonomidirektør, syersker, klippere, afvejning af kerner, og til sidst indpakning til salg, har betydet et ekstra fællesskab, med sjov snak om både overenskomst, pauser og arbejdsmiljø.

Område vest er jo blevet noget større her pr.1. april. Dette gælder også dagtilbuddet klub 55. Vi modtager nu også borgere fra Hasle og Gellerup. Det er en stor udfordring, men vi glæder os til at byde nye borgere velkomne. Det vil betyde en del ændringer, hvad angår de fysiske rammer idet vi jo bliver flere samlet hver dag.

Klub 55



Kære Hattedamer og Kniplere

Nye interesserede er meget velkomne på begge hold.

Vi fortsætter med vore aktiviteter på Sabro Lokalscenter med knipling hver tirsdag kl. 10-12.

Hattedamerne mødes privat med strikketøj, hækling m.m. hver onsdag kl. 13-15.30.

Har du tid og lyst til ovenstående, kontakt da venligst

Birte Pedersen, tlf. 86 94 90 90 – 22882159



Damernes butik

Dorthe Andersen

Kærvangen 4 · 9500 Hobro

Tlf: 26 27 02 31

www.damernesbutik.dk

Arrangementer

på Sabro Lokalsenter

i

april

maj

juni

i festsalen

April 2016

Torsdag 7.04

Kl. 13.30

Banko

Arrangør:

Borum/Lyngby Pensionistforening

Tirsdag 12.04

Kl. 14.30

Gudstjeneste

med hyggeligt kaffebord

Torsdag 14.04

Kl. 13.00

Damefrokost

Torsdag 21.04

Kl. 14.00

Hans Thøger Jensen fortæller om en dansk/norsk søofficer Jens Munk

Ret til ændringer forbeholdes

Maj 2016

Torsdag 5.05

Kl. 13.30

Banko

Arrangør:

Borum/Lyngby Pensionistforening

Tirsdag 10.05

Kl. 14.30

Gudstjeneste

med hyggeligt kaffebord

Torsdag 12.05

Kl. 16.00

Jazz koncert

Torsdag 19.05

Kl. 14.00

Ole Bech m/guitar – fortæller og synger
om John Mogensen

Torsdag 26.05

Kl. 17.00

Ølsmagning og pølse/ostebord

Ret til ændringer forbeholdes

Juni 2016

Torsdag 2.06

Kl. 13.30

Banko

Arrangør:

Borum/Lyngby Pensionistforening

Tirsdag 14.06

Kl. 14.30

Gudstjeneste

med hyggeligt kaffebord

Mandag 13.06 til 17.06

Brugerrådets rejse til Dresden

Ret til ændringer forbeholdes

Telefonliste	Sabro Lokalcenter	Hoved. Nr.	87134700
Administrationen	er åben	Man-fred. ml. Kl. 8-15	
Området Vest	Navn	Træffetid	Telefon nr.
Område chef	Jette Harreskov		87134690
Viceområdechef	Lene Lindhardt		87134740
Viceområdechef	Dorthe Schou-Hansen		87134665
Sundhedsenhed			87134678
Café/ernæring/Teamleder	Lene Collin		87134775
Teamleder Pl. Bolig	Karen Juul		87134650
Sundhedsenheden Vest	Borgerk/Sygepl.	Hverdag kl. 8-15	87134678
Sundhedsklinikken Sabro	Hver mandag torsdag	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	Ring - Sundhedsenheden		21173403
Fysioterapeut	Ring - Sundhedsenheden		21173403
Kontinenssygeplejerske	Gitte Holm	8.00-15.00 (Havkær)	87134678
Demensnøgleperson	Marianne Basse		29209719
Hørevejlederen	Aarhus Kommune	Mand.-fred. 8.30-12.00	78479300
Lokaleudlån	Værtinde		87134700
Brugerråds formand	Flemming Krarup	Mandag 10.30-11.30	29644076
Frivilligkoordinator	Mariane B. Nedergaard		87134750

Alarmcentralen			112
Politi			114
Politi			87311448
Falck			70102030
Lægevagten (ring først)			78469787
Skadestuen (ring først)			87315050
Døgnvagten Brandstationen			86121021
Midttrafik Info - Bus			70210230
DSB – oplysningen			70131415
Telebus		(Handicapservice)	87408300
Patientbefordring			70236248
Skejby Sygehus			78450000
Aarhus Kommunehospital			78450000
Borger Service, Rådhuset			89402222
Udbetaling Danmark: Folkepension og Boligstøtte	Kongens Vænge 8 3400 Hillerød	Mandag-onsdag kl. 8-16 Torsdag kl. 8-18 Fredag kl. 8-15	70128061 70128063
Boligadministration			89406663
Sognepræst ved Bent Kim Jepsen	Fårup – Sabro		86241011
Sognepræst ved Vini Madsen	Borum Lyngby		86948302



Navn og tlf. nr. på kontaktpersoner

Brugerråd	Flemming Krarup	29 64 40 76
Blomsterbinding	Henny Overgaard	86 94 86 53
Data og foto	Poul Øxenholt	40 54 88 22
Gymnastik	Kontaktperson: Ingrid Skifter	86 94 84 01
Krolf	Vagn Hansen	20 14 2218
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	Hanne Krarup Kirsten Fredsbo Andersen	20 13 50 90 51 50 02 69
Pensionistforening	Inge Foghsgård Degn	86 26 26 37
Petanque	Peder Sørensen	86 94 87 41
Rejseholdet	Hanne Krarup Kirsten og Peter Fredsbo Andersen	20 13 50 90 51 50 02 69 30 74 88 20
Arrangement-udvalg	Flemming Krarup Hanne Krarup Poul Øxenholt	29 64 40 76 20 13 50 90 40 54 88 20
Seniordans	Bodil Hegelund	86 46 85 88
Strikkeklubben	Astrid Thykjær	55 73 04 69
Sygruppen/privat	Birthe Pedersen	86 94 90 90
Træværksted	John Envoldsen	40 47 19 52
Yoga	Karin Øxenholt	22 84 27 16

En mand på sin Harley!

En mand er ude at køre en tur på sin Harley langs en af Californiens strande, da han pludselig ud af skyerne og med buldrende røst hører Guds stemme sige til ham:

"Fordi du altid har været tro mod mig vil jeg opfylde et ønske for dig!"

Bikeren kørte ind til siden og sagde:

"Byg en bro til Hawaii, så jeg kan køre derover så tit jeg har lyst".

Gud sagde:

"Dit ønske er stort og materialistisk, tænk på de enorme udfordringer den slags foretagender vil kræve med at nå bunden af oceanet og alt det stål og cement der skal bruges. Det vil på det nærmeste udtømme mange ressourcer. Jeg kan gøre det, men det vil være svært at retfærdiggøre sådant et materielt ønske. Tag dig lidt mere tid og tænk på noget, som om muligt kunne hjælpe hele menneskeheden".

Bikeren tænkte længe over det. Til sidst sagde han:

"Herre, jeg ønsker at jeg og alle andre mænd vil kunne lære at forstå kvinder. Jeg ønsker at finde ud af, hvordan hun føler inderst inde, hvad hun tænker når hun behandler mig med kølig tavshed, når hun græder, hvad hun mener når hun siger der ikke er noget galt, og hvordan jeg kan gøre en kvinde virkelig lykkelig".

Herren svarede:

"Vil du ha' 2 eller 4 vejbaner på den bro"?





Danmark spiser sammen - vær med

Vi er med i
caféerne i
Område Vest

Vær med - støt
muligheden for
at ingen skal
spise alene

Vi har planlagt en happening i hver cafe

- Lokalcenter Sabro, tirsdag d.26. april kl. 11.30
- Lokalcenter Næshøj, onsdag d. 27. april kl. 11.30
- Lokalcenter Brabrand tirsdag 26. april kl. 11.30
- Lokalcenter Søholm onsdag d. 27. april kl. 17
- Kultur- og Sundhedscenter Havkær,
torsdag d. 28. april kl. 11.30

**Vi mødes om måltidet -
det skaber varme og fællesskab**

Århus Kommune er med i Folkebevægelsen Mod Ensomhed
Folkebevægelsen Mod Ensomhed sætter spot på fællesskabet

