

Sabro Centerpost

Nr. 3

Juli 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 en god sommer

*Mange af aktiviteterne
holder pause i juli og
august*



*Hvis ikke andet er
aftalt starter den nye
sæson 2. uge i
september.*

*Vi håber vi ses til vore
mange arrangementer i
august og september*

*På gensyn
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. september 2016

Velkommen til Cafe Sabro på Lokalcentret

**Åbningstider:
Mandag til fredag fra
kl. 10.00 - 13.00
Tlf. 29 20 99 02**

Ferielukket i uge 28 - 29 - 30.



*Har du brug for at bestille mad
til arrangementer
skal du henvende dig på 21 99 69 92 (køkkenet - Søholm)*

Hver dag sælger cafeen frostmad kr. 25,-

Nyt fra Brugerrådet.

Foråret er blevet til sommer, juni måned var fantastisk rent vejrmæssigt. Mange glæder sig til at holde en velfortjent sommerferie. Derefter går sommeren på hæld og efterårets aktiviteter starter.

Der er sket mange ting i det forgangne kvartal. Fra 1. april blev område Vest fusioneret med Lokalcentrene Gjellerup, Hasle og Toftegården. Område Vest består herefter af de 3 forannævnte Lokalcentre plus Brabrand, Havkær, Næshøj, Søholm og Sabro.

Før denne fusion mødtes alle involverede Brugerråd til et fælles heldagsmøde, for at lære hinanden at kende.

Efter denne sammenlægning af Lokalcentre, er der blevet nedsat et fælles annonceudvalg til at tage sig af fælles oplæg og annoncering i Lokalavisen Aarhus Vest. Brugerrådet er herefter blevet enige om at udbrede omdelingen af Sabro Centerpost til alle 60+ og førtidspensionister i lokalområdet. Derfor bliver der brug for flere omdelere af Sabro Centerpost. Hvis nogle er interesserede i at blive frivillig omdeler: Kontakt da venligst Brugerrådet. Sabro Lokalcenter deltog den 26. april i det store anlagte arrangement ” Danmark spiser sammen”. Folkebevægelsen mod ensomhed stod bag. Det at spise sammen er et virksomt ” middel” mod ensomhed. 30 personer mødte op og deltog i fællesspisningen i Cafe Sabro. Menuen bestod af ” Aarhus Vest gryde”.

Der har i det forgangne kvartal været rigtig god opbakning til Brugerrådets aktiviteter. TAK FOR DET. Vi er nu klar med næste kvartals aktivitetskalender, som blandt andet omfatter foredrag, vinsmagning, rejse og tøjsalg. Jeg vil slutte dette indlæg med et lille citat.

*” Uanset hvor godt eller dårligt du
tror, livet er: Vågn op hver dag og
vær taknemmelig for livet.
Et andet sted er der folk, der
kæmper for at overleve ”*

Venlig hilsen

Flemming Krarup

Brugerrådsformand

Whist

Der er plads til enkelte spillere.
Både piger og mænd.



Vi spiller den anden tirsdag aften i
hver måned fra kl. 19 - 23.

Er du interesseret så henvend dig
til: Knud Thomsen 40 78 40 10

/86 24 15 68.



Med venlig hilsen - Knud Thomsen





*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

Australien 18-8



H.C. Andersen skrev engang: At rejse er at leve. Det har jeg gennem mange år prøvet at efterleve, og det sidste sted var Australien, hvor jeg og min kone var 23 dage sidste år. Det var så stor en oplevelse, at jeg gerne vil dele den med andre – derfor dette foredrag om Australien (og Hong Kong) – på:

Sabro Lokalcenter

Torsdag d. 18. august kl. 14.00

Tilmelding senest d. 11/8

Pris kr. 60,- incl. kaffe og kage



**På gensyn
Preben Koefoed**

GUDSTJENESTER

FOR BEBOERE PÅ LOKALCENTER

OG PLEJEBOLIGER

– OG PÅRØRENDE

I SOLSKINSSTUEN

SABRO LOKALCENTER

TIRSDAG D. 9. AUGUST KL. 14.30

Sognepræst Mette Charlotte Andersen

TIRSDAG D. 13. SEPTEMBER KL. 14.30

Sognepræst Vini Madsen

TIRSDAG D. 11. OKTOBER KL. 14.30

Sognepræst Vini Madsen



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

Nyt fra Sabro Kunstforening

I sommerperioden fra 27. juni til slutningen af august udstiller **Jytte Halvorsen** fra Egå, der holdes ikke fernisering.

Christel Maria Nolle fra Lystrup udstiller fra 1/9. – 30./9 2016.

Fernisering 1. september kl. 19.00



Det færdige maleri er som et vævet tæppe – en billedfortælling bestående af mange detaljer.

Street art, etniske broderier og indre tankespind på papir

I Christel Maria Nolles univers af papirværker mærker man pulsen og kulturen fra den store verden i skærende fin kontrast til menneskets søgen efter oprindelse, perfektionisme, skønhed og sjælefred.

Fremgangsmåden, hvor akvarelteknikken ofte danner grundlag for arbejdet, giver Christel Maria Nolle en intuitiv måde at arbejde på, idet hun med lethed kan arbejde med de forskellige elementer, indtil det rette udtryk indfinder sig.

I oktober præsenteres: **Inge-Lise Thomassen** udstiller fra den 3/10 -31/10 2016
Fernisering den 3. oktober kl. 19.00



Jens Munk, en dansk/norsk søofficer.

Torsdag d. 21. april
gæstede Hans Thøger
Jensen Sabro
Lokalcenter. Han fortalte
om, og viste billeder fra
Jens Munks samtid og
nutidige billeder fra Jens
Munks vinterkvarter i
Canada.



Vi fik et interessant indblik i en søofficers liv i 1600 tallet. Det var også spændende at Hans Thøgers broder, der havde været med på rejsen til Canada, var hjemme i Danmark og deltog i arrangementet.

En interessant og oplysende eftermiddag.

Flemming Krarup

Brugerrådsformand

En sund bank



LOKAL OG SYNLIG

Tilst Skolevej 31
8381 Tilst • 8630 3670

 **DJURSLANDS BANK**
- vi bygger på lokale værdier

Madklub for mænd!

Skulle der være nogle mænd, unge som ældre, der har lyst til at lave mad sammen 1 til 2 gange om måneden, har Lokal Center Sabro et køkken til formålet.



I skal selv stå for det praktiske som økonomi, indkøb af mad, opvask, m, m. Der er service, pletter og pander på stedet. Hvis I skulle have lyst, er jeg klar med et møde i august. I får besked senere om tid og sted på Brugerrådets hjemmeside, og i Centerposten. Jeg håber vi ses.

Med venlig hilsen

Inger Holt Larsen

Brugerrådet



Brunsgaard's Auto

Larixvej 4

8471 Sabro

Tlf. 86 94 85 70



Vinsmagning



Tapas - tallerken

Torsdag d. 8. september kl. 18.00.

på Sabro Lokalcenter

Jens Kvist fra Dagli'Brugsen, Sabro
kommer og præsenterer oversøiske vine

Bindende tilmelding senest 1. september.

Pris kr. 75,00

Incl. tapas



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



City Vest

86 25 15 15

86 25 17 18

Sabro 86 94 99 18

Solcenter

• City Vest - Mie Lauritz

• Hinnerup - Sabro

• Storcenter Nord

Smart tøj til gode priser

- til den modne mand og kvinde!

Tøjsalg

Damernes
B U T I K

Sabro Lokalcenter



22/9 - 2016

KL. 10.00 – 15.00



Stor kollektion med:

- Tunikaer
- Bukser
- T-shirts
- Nederdele
- Strik
- Undertøj
- Skjorter
- Overtøj

 Find os på
facebook



Smart hele livet!

Bestil også online i vores webshop på:

www.damernesbutik.dk

Damefrokost

Damefrokosten 14. april kl. 13.00.

Der mødte et par damer op kl. 12.00. Flemming beklagede fejlen, han tilbød en kop kaffe og serverede et par vittigheder, så var stemningen ligesom lagt.

Kirsten, Hanne og jeg syntes at det var et par hyggelige timer med udmærket mad, god stemning og megen snak om alt muligt.

Vi sang et par sange og hvor lød det godt – håber, at vi får mulighed for at synge en anden gang.

Vi vil her benytte lejligheden til at sige tak for hjælpen til Karin og Inger i Cafeen, Lene og Ulla og pigerne i køkkenet.

Venlig hilsen

Inger fra Brugerrådet.



Ans Rejser
- din billet ud i verden

Ans Rejser er ekspert i rejser med bus og fly i hele Europa

- Topmoderne busser
- Individuelle rejser
- Grupperejser
- Firmature
- Udflugtsture
- Seniorture

GRATIS
parkering
i Billund
Lufthavn

REJSEOPLEVELSER
med dansk rejseleder 2016

ANS REJSER

ANS REJSER Lillehøjvej 2 • 8600 Silkeborg • rejs@ansrejser.dk
Tlf. 70 26 00 49 • www.ansrejser.dk



SORT SOL I MARSKLANDET

Sort Sol er et naturfænomen, som SKAL opleves på nært hold i Tøndermarsken. Hundrede tusindvis af stære går til ro og opfører deres dans, kaldet Sort Sol. Tag med til det gamle danske land syd for grænsen – og også lidt nord for. En indholdsrig og spændende tre dages tur, der bringer os blandt andet til Dybbøl, Flensborg, Slesvig, Danevirke, Friedrichstadt, Tønning, Møgeltønder og Højer. Bybilledet i den romantiske kanalby Friedrichstadt er præget af hollandsk byggestil. Flensborg har rigt tysk-dansk kulturliv og det danske mindretal er stærkt repræsenteret. Møgeltønder en af landets ældste byer med Schackeborg Slotskro som et midtpunkt – udover slottet.

Dag 1 – Gottorp Slot, Danevirke og Dybbøl (A)

Afgang først på dagen mod Dybbøl. Efter vi har passeret grænsen sættes kursen mod den gamle landevej forbi Isted, hvor hårde kampe udspillede sig i både 1848-50 og 1864, til Slesvig. Byen er administrativt centrum i Sydslesvig og bispesæde. Slesvig er opstået på nordsiden af fjorden Slien efter at vikingehandelspladsen Hedeby blev opløst. Byen er kendt for Slesvig-Holstens Landesmuseum Gottorp Slot med en smuk barokhave og en kæmpeglobus. Byens femskibede domkirke Sankt Petri, opført i perioden 1100-1400, har Brüggemanns altertavle. En byhistorisk perle tæt ved domkirken er Holmen. En idyllisk fisker-bydel, hvor indbyggerne i

århundreder har haft deres egne sæder og skikke. De bor i smukke gamle huse, som opleves under en spadseretur. Fra Slesvig går turen videre til Danevirke, et voldkompleks, der for mange århundreder siden dannede et totalforsvar ved rigets sydgrænse. Danevirke strakte sig tværs over Sydslesvig fra Slien i øst til Rejde Å i vest. Under 1864-krigen var store hærstyrker samlet på begge sider af befæstningsanlægget, men da den danske hær ikke kunne holde stillingen, rømmede man Danevirke og trak sig tilbage til Dybbøl. En af skanserne fra 2. Slesvigske Krig i 1864 blev genopført for år tilbage.

Efter alle disse oplevelser går turen til vores indkvartering, Landgasthof Tarp, hvor vi skal bo de næste 2 nætter.

Dag 2 – historiske byer og Sort Sol (M, F, A)

Efter morgenmad er der afgang til Flensborg med besøg i centrum og det danske mindretals højborg Flensborghus, hvor en repræsentant fortæller om betydningen af et nært forhold til landsmændene nord for grænsen.

Turen går videre til Møgeltønder, som udgør et meget originalt stykke Danmark. Mange velbevarede huse, især i den maleriske Slotsgade. Et kig ind i Møgeltønder Kirke, der sammen med Schackeborg Slot er kendt over det meste af landet på grund af flere royale tv-transmissioner. Lækker frokost på Schackeborg Slotskro. Videre til Højer, hvor Sort Sol-rundturen med lokal guide starter kl. 16 – og varer til ca. kl.



19.15. Turen fortsætter ud i marsken til sluserne og den allersydligste del af Nationalpark Vadehavet. Så sættes kursen til stærenes overnatningsplads i rørskov, hvor Sort Sol forhåbentlig ses flot. Sen aftensmad på hotellet.

Dag 3 – Ejderdæmningen og Friedrichstadt (M)

Efter morgenmad går turen til Eidersperrwerk og Friedrichstadt. Ejderdæmningen (på tysk Eidersperrwerk) ligger ved munden af Ejderen i nærheden af byen Tønning i det sydvestlige Sydslesvig. Formålet er at beskytte landet mod stormfloder og regulering af vandstanden i Ejderen.

Næste stop på dagens udflugt er Friedrichstadt (Frederiksstad). Byen med sin retvinklede gadestruktur, kanaler og mange huse i nederlandsk renæssancestil minder om en typisk hollandsk by. De mange kanaler gør at man også kalder den "lille Amsterdam". Grunden er at Friedrichstadt i 1600-tallet blev bygget af tilknyttede nederlandske religiøse flygtninge. Friedrichstadt har to seværdige museer: Den Gamle Mønt (AlteMünze), der fortæller om beboernes og handelens vilkår siden

byens grundlæggelse - og det femgavlede hus ved Fyrstenborg Voldhus er et kunstmuseum med værker af nordtyske kunstnere. Der bliver rig lejlighed til på egen hånd at spadserere rundt og se de mange gamle huse og bygninger. Og en kanalfart kan absolut også anbefales. Friedrichstadt har desuden gode caféer og spisesteder.

Midt på eftermiddagen sætter vi atter kursen mod Danmark.

Tilmelding:

Tilmelding til Ans Rejser på tlf. 70260049 eller mail: info@ansrejser.dk. Sidste tilmeldingsfrist er 22.08.2016

Turen gennemføres ved min. 30 betalende.

AFREJSE	VARIGHED	PRIS PR. PERSON
28.09. – 30.09.	3 dage	2.495 ved min. 30 deltagere

Prisen inkluderer:

- Busrejse i 4-stjernet luksusbus
- Morgenbakke og kaffe på udrejsen
- Ophold i delt dobbeltværelse
- 2 x morgenmad samt 2 x aftensmad
- Frokostplade på Schackenberg Slotskro
- Transport og udflugter ifølge program (ekskl. Entree)
- Dansk rejseleder
- Lokal marskguide
- Skatter, afgifter samt bidrag til Rejsegarantifonden

Tillæg pr. person:

- Enkeltværelse kr. 250
- Årsafbestillingsforsikring kr. 252

Landgasthof Tarp 3***

Alle værelser på Landgasthof Tarp er enkelt indrettede, og har naturligvis alle eget bad/toilet og TV. Der er desuden gratis trådløst internet på Landgasthof Tarp. Opholdet er med halvpension.

ANS REJSER

Ans Rejser • Lillehøjvej 2 • 8600 Silkeborg • Tlf. 7026 0049 • www.ansrejser.dk

Sabro - sort sol

Afgangstider:

Mandag d. 28 september

Sabro Lokalcenter kl. 8.00

Sabro Dagli' Brugs kl. 8.10



Tilmelding senest d. 22. august til

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.

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 kreative 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

Tømmer- & Snedkerarbejde

Inventararbejde

Glasarbejde

Såvel nyt som reparationsarbejde

Tilbud uden forbindende



MERRELL ROHDE SANITA SKETCHER JACO ARCOPEDICO TEVA BIRKENSTOCK

Demonstration af flotte nye Sko, Sandaler, Tasker, Støvler og Hjemmesko m.m.



FOR ALLE

Til aflastning for lænd og ryg

Til daglig brug

Til arbejde

Til fest

Til knyster

"Sig farvel til ømme fødder"

Til alle fødder



**Sygeplejerske Ejgil Kristensen
kommer på:**

SABRO LOKALCENTER

TORSDAG D. 15. SEPTEMBER

KL. 10.30 - 15.30



JEG GLÆDER MIG TIL AT BESØGE JER

OG YDE EN PERSONLIG BETJENING (MAIL: EK.VUC@OFIR.DK)

ALLE ER VELKOMNE TIL AT SE OG PRØVE

JEG HAR OGSÅ DIABETESKO OG SKOEN DU IKKE MÆRKER

NORLOG SUNDHEDSFODTØJ FJORDPARKEN 30 9500 HOBRO TLF. 98 52 35 88 - 51 98 88 88

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.



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 lev. og afh. af pakker

***Flot blomsterafdeling, der kan tilgodese de fleste ønsker
med spændende blomsterarrangementer til alle formål.***

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

Bilvask hver dag kl. 7.00 – 22.00

SABROs RIGTIGE MÆND

Forløb af 8 - 10 uger

En gang om ugen

på Lokalcenter Sabro

FORSLAG til et rigtigt HERREforløb

Rigtige mænd
giver den gas

Første gang:
Mandag d.
29.august
Kl. 15:30

- ♦ "Rystesammen" gå-/bustur
- ♦ Mandemad ved Kokken Jakob
- ♦ Naturfitness
- ♦ Kano- og sheltertur
- ♦ Fodboldfitness
- ♦ Foredrag om træning for mænd
- ♦ Oplevelsestur
- ♦ DINE forslag
- ♦ Afslutning/fest

Kom og vær med

Kontakt:

Ida M. Hovgaard

Forebyggelseskonsulent

T: +45 8713 4697 M: 2199 6941

E: ih@aarhus.dk

Træner:

En rigtig mand,

Peter Sand, Fysioterapeut.

T: 22 14 90 70

Petersandhansen@gmail.com



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



Ølhunden kunne få folk af huse



Der var rigtig mange mennesker i cafeen, da Wintercoat var på besøg på Lokalcentret.

Niels Jørn Thomsen fortalte levende og morsomt om bryggeriets historie.

Der var mange smagsprøver bedømt af et tilsyneladende kyndigt publikum!!

Det lette traktement vi fik, faldt fint sammen med øl.

En helt igennem hyggelig og spændende aften.

FRIMÆRKER OG MØNTER FÅ EN NY HOBBY ELLER GENSTART EN GAMMEL



Hvis der er nogle, der er interesserede i at mødes en gang om måneden for at udveksle frimærker eller mønter, kontakt da venligst: **Flemming Krarup 29644076**



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



Aktivitetsoversigt

JULI
AUGUST
SEPTEMBER

Brugerstyrede aktiviteter



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

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		Solskinsstuen
13.00-15.00	Sy/strikkeklub	Astrid Thykjær	Terapien
14.30 Hver. 2. tirsdag.	Blomsterbinding	Julie Højgaard	Terapien
19.00-23.00 2.tirsd.i md	Kortspil	Knud Thomsen	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	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		Store sal
---------------	-----------	--	-----------

Ny Duo cykel på Sabro Plejehjem

Her på Sabro Plejehjem, har vi længe gået med en drøm om at give vores beboere, en mulighed for at komme længere ture ud i lokalsamfundet end kørestol, rollator eller trætte ben kunne bringe dem.

Samtidigt ønskede vi, at give muligheden for også at få rørt sig og få frisk luft, gerne sammen med pårørende, frivillige eller personale.

Efter en længere proces med at søge midler hjem, lykkedes det os endeligt, at få råd til en ny Duo cykel.

Der blev indhentet tilbud på cykler og valget faldt på en duo cykel fra PF Mobillity.

Vi fik donationer fra **Demens midlerne i Århus kommune, Brdr. Møller og Kruse Industries**, hvilket vi er meget taknemmelige for. I maj måned blev cyklen leveret og taget i brug selvsamme dag.

Hvem cykler vi for?

Cyklen er forbeholdt beboerne på Sabro Plejehjem og pårørende, de frivillige er velkomne til, at invitere vore beboere på en cykeltur ud i det fri.



YOGA

På yogaholdet kan du dyrke yoga på en grundlæggende og lettilgængelig måde. Vi er en flok friske damer på holdet, men der er plads til flere. Er du i tvivl, så kom og få en uforpligtende prøvegang, før du beslutter dig.

På yogaholdet:

- er der god atmosfære
- er der plads og udfordring til alle
- øver man sig i at erkende og udfordre egne muligheder og grænser
- er der fokus både på fysisk aktivitet og kontrolleret afslapning

Tid: Onsdage kl. 10.00 – 11.30.

Start: 14. september

Sted: Store sal

Pris: 400 kr. for 10 gange

Instruktør: Hartwig Quelle

Kontaktperson: Karin Øxenholt,
22842716, karin@oexenholt.dk



SKORINGEN

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

Fra Fattiggård til Lokalcenter

- 1883** - *Sabro Fattiggård*
- 1935** - *De gamles Hjem / Sabro Alderdomshjem (nybygget)*
- 1977** - *Sabro Plejehjem (Nybygget)*
- 1991** - *Sabro Lokalcenter (Ombygget)*
- 2001** - *Sabro Lokalcenter (Ombygget og tilbygget)*
- 2011** - *Sabro Lokalcenter (Ombygget)*

Benævnelsen ”Fattiggård ” var en benævnelsen der blev brugt i sidste halvdel af 1800 tallet og i begyndelsen af 1900. Det var gårde som kommunerne købte, og indrettede til samlingssteder, for de mennesker der ikke var i stand til at ernære sig selv. De kunne ikke ernære sig selv af den simple grund, at mulighederne ikke var til stede.

Det var almindeligvis en broget skare af mennesker, der boede på disse fattiggårde. Gamle, Syge, Børn, Subsistensløse, enlige frugtsommelige fruentimmere, evnesvage og andre fra samfundets svageste. For mange af disse mennesker var begrebet Fattiggård absolut ikke noget yndet begreb. Tværtimod, det var for mange et absolut ydmygt opholdssted.

I begyndelsen af 1900 tallet, begynder man at fjerne sig fra begrebet Fattiggård. Man finder en benævnelse der måske ikke er helt så ydmygende, nemlig ” De gamles Hjem ” eller ” Alderdomshjem ” og senere ” Plejehjem ”

Efter nogle år ændrer beboersammensætningen sig på disse hjem. Det bliver nu ikke kun gamle og alderdomssvækkede der bebor hjemmene. Der er nu åbnet muligheder for ældre mennesker, hvor kræfterne ikke længere rækker til at passe eget hus og hjem, og hvor trygheden ved at være tættere på andre mennesker, fylder mere og mere i deres dagligdag.

Disse mennesker har nu fået mulighed for, at få ophold på et Plejehjem. Det gælder også yngre mennesker, der af en eller anden grund er blevet handicappet, og ikke længere er i stand til at klare sig selv. Også de har nu muligheden for at få ophold på et Plejehjem.

Benævnelsen Plejehjem er heldigvis en benævnelse der stadigvæk anvendes. Der er også mere varme i begrebet Plejehjem, end i begrebet Lokalcenter.

Begrebet center bruges i mange sammenhænge. Center for energibesparelser, center for ledelse, center for stres, center for undervisningsmidler o.s.v. – o.s.v.

Begrebet Hjem er jo netop det huset er bygget til, for de mennesker der bor her.

For Sabros vedkommende skal der jo ikke en ny dåbsattest til af den grund, det er bare den gamle, der skal findes frem og støves af.

Den lokale historie er den, at de tre nabokommuner Sabro - Fårup, Borum - Lyngby og Lading, i fællesskab i 1883 køber den gård der i 1803, i forbindelse med udskiftningen, er blevet udmatrikuleret fra den såkaldte Klostergården inde i Sabro by. Gården var på 35 tdr. land med tilhørende stuehus og avlsbygninger. Efter nogle mindre ændringer af stuehuset, blev der nu plads til op mod 40 såkaldte fattiglemmer. Vi er bekendt med, at der også var børn imellem.

Vagn Bødker

2016



Lokalcenter / Plejehjem

En stor del af aktiviteterne indenfor ældreområdet udgår fra Lokal Center Sabro, Lokalcentret er desuden ramme for:

**Sundhedsklinik*

**Sygepleje*

**Praktisk hjælp*

**Cafeer*

**Aktivitetslokaler*

**Træning og vedligeholdelse*

**Frivilligt arbejde*

**Forebyggende hjemmebesøg*

Lokalcenter Sabro har sine egne aktivitetstilbud, der afspejler de lokale interessegrupper og kulturen i lokalområdet. Nye ideer til aktiviteter og selvstyrende grupper er åbne for alle. Brugerrådet kan kontaktes for oplysninger om de aktuelle tilbud. Det er også muligt at kigge forbi Cafe Sabro og møde andre fra lokalområdet.

I tilknytning til Lokalcenter Sabro findes Aarhus Kommunes pleje- og ældre boliger, Sabro Plejehjem.

Ifølge den danske ordbog. Plejehjem: En offentlig eller privat boliginstitution for personer, hvis helbred bevirker at de ikke kan klare sig i egen bolig.

Bygningerne på Sabro Kirkevej rummer derfor både Sabro Plejehjem og Lokalcenter Sabro.

Flemming Krarup

Brugerrådsformand.

Aarhus jazz orchestra

Torsdag d.12. maj afholdt ovennævnte intim koncert på Sabro Lokalcenter med 5 blæsere og en sangsolist. Repertoiret var den danske sangskat i 1000 år. Det var dejligt at høre et orkester på 5 mand kunne spille både pianissimo og forte fortissimo. Der blev sunget med på de danske sange, lige fra ”Drømte mig en drøm i nat” til ”Godmorgen, lille land”.

En dejlig eftermiddag i musikkens tegn.

Flemming Krarup
Brugerrådsformand



**Kælder
Frisøren**

Bettina A. Fredriksen
Sabro Skovvej 18
8471 Sabro

Tlf: 86 948783 WWW.kaelderfrisoren.dk

Altid gode priser:
f. eks.
Dameklip kr. 270
Herreklip kr. 190

PS! Tøj modtages til:
Rensning
Vask
Rulning

Nyt fra Dagcenter vest /Klub 55

Så er den danske sommer i fuld gang, og vi nyder at komme ud
Her i juli følger vi tour de France, hvor vi selv hopper på cyklerne. Vi
tæller alle de km vi får cyklet og ser hvor langt vi kommer ned mod Paris. Godt med konkurrence
I hverdagen. Så finder vi det smarte cykeltøj frem.

Hytten er så småt blevet hyggelig igen efter vinteren, så på gode dage
drikker vi kaffe der.
Alle er velkomne til at kigge forbi til en sludder

Pr. 1/4 har vi fået Gellerup/Hasle ind under vores område.
Det har betydet at antallet af borgere som kommer til os er steget.
I den forbindelse har vi skiftet navn til Dagcenter vest.

Til slut kan vi nævne at Der Mandag D. 8/8
arrangeres en sangeftermiddag på terrassen, hvor Lars spiller.
Invitation følger i løbet af sommeren.

Sommerhilsen fra Dagcenter vest.

*Jens var mildt sagt ømskindet,
så da han en dag fik et lille sår på
en finger, skyndte han sig til lægen.
Det var sandelig godt, du kom så
hurtigt, sagde lægen.
Hvorfor det? – Jo, hvis du havde
ventet til i morgen ville såret have
været lægt.*



*Tre sømænd faldt over bord, men
kun den ene fik vådt hår. –
Hvorfor døg det?
Jo, de to andre var skaldede....*



SUK!! –
Man får ikke megen motion
ved at løbe fra sin alder.

Kirkens besøgstjeneste



Besøgsven

Har du lyst til at gøre en forskel for et menneske i en ofte ensom dagligdag?

Har du en time en gang om ugen eller hver 14. dag, så er det dig, vi søger. Det kræver ingen særlige forudsætninger, blot evnen og lysten til at lytte og leve sig ind i et andet menneskes livssituation. I kan f. eks. Bruge tiden på at drikke en kop kaffe, gå en lille tur eller læse.

Besøgsvært

Hvis tiden føles lang, og du har brug for en besøgsven til at hygge og tale med, kan du eller en af dine pårørende kontakte:

Vil du gerne være besøgsven, vært, eller kunne du godt tænke dig at høre mere om besøgstjenesten, kan du kontakte:

Jette Thorsen tlf. 96948621 mob. 60898621

Sognepræst Mette Charlotte Andersen tlf. 29442719

REMA 1000

Meget mere discount!

**Åbent alle dage kl. 7.00 - 21.00
også i weekenden**



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

Sundhedsenheden tlf. 87 13 46 78



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**



Anerkendelses- arrangement for frivillige

Invitation

Frivilligrådet og Aarhus Kommune, Sundhed og Omsorg, vil gerne invitere alle frivillige til et anerkendelsesarrangement.

Formålet er at anerkende den store indsats som I frivillige gør lokalt og i foreningerne på seniorområdet.

Arrangementet vil være fyldt med god musik, interessante oplæg og humoristiske indslag, alt sammen for at give jer en god, sjov og indholdsrig eftermiddag.

Hvor og hvornår?

Rådhuset d. 8.
september fra kl. 12.30 -
16.00



Tilmelding

Tilmelding til arrangementet skal ske **senest d. 1/8-2016** på: www.aarhus.dk/frivillig under; 'er du frivillig' i venstre side.

Du modtager en bekræftelse på mail.

Ved spørgsmål kontakt
Lar-Bo T. Jørgensen på:
jtla@aarhus.dk eller
Henriette Andersen på:
4185 7955

Program

12.30-13.00: Ankomst og musik v/
Martin Hornstrup

13.00-13.30: Fællessang og
velkomst v/ Rådmand Jette
Skive og Sundhedschef
Annemarie S. Zacho-Broe

13.30-14.00: Opvarmning v/
Martin Hornstrup

14.00-14.45: Underholdning v/
Karen Marie Lillelund

14.45-15.10: Kaffe og kage

15.10-15.55: Underholdning v/
Karen Marie Lillelund

15.55-16.00: Farvel og tak v/
Frivilligrådets formandskab

Arrangementer



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

kontakt: Brugerrådsformand Flemming Krarup

Tlf. 29 64 40 76



Damernes butik

Dorthe Andersen
Kærvangen 4 · 9500 Hobro

Tlf: 26 27 02 31

www.damernesbutik.dk

Nyt fra Sabro Bibliotek

Nu nærmer vi os sommerferien og der har biblioteket lukket i 4 uger, fra uge 27 til og med uge 30. Det betyder, at den sidste dag biblioteket har åbent er lørdag 2. juli samt at vi åbner igen mandag 1. august.



Har du brug for at sætte dine reserveringer på pause, så du ikke ryger bagerst i køen, når du er på ferie? Så har du mulighed for at logge ind på din bibliotekskonto. Vælg "Redigér brugerprofil" og skriv fra hvilken dato til hvilken dato du ikke kan hente dine reserveringer. HUSK at klikke på "Gem" nederst på siden.

Mange hilsner
Kirsten Dyhrberg Grønne



Vi var omkring 40-50 tilhørere i salen den 19. maj, der fik et par hyggelige, nostalgiske timer med et genhør af John Mogensens populære musik og anekdoter om hans turbulente liv.

Ole Bech formåede at fange vores interesse ved de omdelte sanghæfter, hvor vi kendte alle sange, så der blev rigtig sunget med, og der var ikke noget galt i Danmark torsdag eftermiddag.

Venlig Hilsen H & J



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 (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



Torsdag den 27. oktober kl. 18.00



med musik under og efter maden

Menu:

Ørred Mousse

m. rejer og flute

Kalvesteg stegt som vildt

m/kartofler, vildtsovs,

tyttebær og waldorfsalat

Mandel is

m/hindbærsovs

Kr. 125

*Kurt Jepsen
spiller
festlig musik*



Arrangementer

på Sabro Lokalsenter

i

juli

august

september

i festsalen

SOMMER

Juli 2016

Brugerrådet holder ferie



Centerposten ønsker alle en rigtig god sommer

Kunne du tænke dig at lave din egen Bjæsk (Kryddersnaps)



Dette er ikke tænkt som et kursus med faste tider. Det er jo årstiden der bestemmer; men en mulighed for at lære hvilke planter og bær, man kan trække Bjæsk på. Eller hvis du selv er velbevandret indenfor Bjæsk og måske vil dele din viden. Det koster ikke noget at være medlem.

Vi vil fortrinsvis finde bær, blade og frugter i vores nærmiljø. Der skal medbringes nogle glas eller glaskrukker, med tætsluttende låg samt snaps eller vodka.

Hvis du kunne tænke dig dette, så mød op på Lokal Centeret Mandag d. 5. sept. - kl. 10.00.

Her vil vi tilbyde lidt smagsprøver på vores egen Bjæsk.

Helbredet har godt af socialt samvær, hygge, gode oplevelser og **ikke** mindst en god Bjæsk. (syntes vi)

Steen og John

August 2016

Torsdag 4.08

Kl. 13.30

Arrangør:

Banko

Borum/Lyngby Pensionistforening

Tirsdag 9.08

Kl. 14.30

Gudstjeneste

Med gratis hyggeligt kaffebord

I solskinsstuen

Torsdag 18.08

Kl. 14.00

Australien

Et spændende foredrag af Peben Koefoed
om en fantastisk rejse.

Ret til ændringer forbeholdes

September 2016

Torsdag 1.09

Kl. 13.30

Banko

Arrangør:

Borum/Lyngby Pensionistforening

Torsdag 8.09

Kl. 18.00

Vinsmagning og tapas.

Jens fra Dagli` Brugsen fortæller om vine.

Tirsdag 13.09

Kl. 14.30

Gudstjeneste

med gratis hyggeligt kaffebord
i solskinsstuen

Torsdag 15.09

Kl.10.30-15.30 Demonstration og salg af fodtøj

Torsdag 22.09

Kl. 10-15.00

Tøjsalg ved Damernes Butik

Kom og gør nogle gode køb.

Torsdag 28.09 – 30.09

Brugerrådets tur til ”Sort Sol”
i Marsklandet

Ret til ændringer forbeholdes

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



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
Teamleder/Cafe/Rengøring	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	87134678
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		41859436
Brugerråds formand	Flemming Krarup	Mandag 10.30-11.30	29644076
Frivilligkoordinator	Mariane B. Nedergaard		87134750
Selvtræner og fitness	Inge og Jørn Skrivers		40305049
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 Mette Charlotte Andersen	Fårup – Sabro		29442719
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	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	Knud Thomsen	40 78 40 10
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
Træværksted	John Envoldsen	40 47 19 52
Yoga	Karin Øxenholt	22 84 27 16

Nyt fra Sabro Biblioteks Venner



Med dette nyhedsbrev vil bestyrelsen allerede nu varsle og indkalde til den kommende generalforsamling. Den afholdes

ONSDAG d. 14. september 2016 kl. 19.00 på Sabro Bibliotek

Dagsorden i henhold til vedtægterne vil blive udsendt senere.

I forbindelse med generalforsamlingen vil der blive mulighed for at udveksle inspiration til efterårets læsning. Så er du for nylig stødt på en spændende bog, som du vil anbefale, så har du muligheden for at give den gode oplevelse videre.

Af efterårets arrangementer i øvrigt kan indtil videre nævnes:

Foreningen Nordens Skumringtime mandag den 14. november 2016, kl. 19.00, hvor Bibliotekar Kirsten vil læse op af Emmi Itäranta, Vandets Vogter og der vil blive fortalt om Finland.

Vanen tro afholdes der strikkeaftener den sidste torsdag i hver måned.

Der har i foråret været skiftende udstillinger i monterne på biblioteket.

Senest har Line Wegger Jensen udstillet sine insekter fremstillet af papir.

Laver du, eller kender du en, som laver håndværksmæssig udsmykning eller kunst, som kan egne sig til udstilling i monterne, er du meget velkommen til at rette henvendelse til bibliotekaren eller til bestyrelsen.

Bestyrelsen har med glæde konstateret en god medlemstilgang i det forløbne år. Vi er nu oppe på over 120 registrerede venner af Sabro Bibliotek. Meget positivt og glædeligt med så stor opbakning.

Det er altid godt med sammenhold, og med en god og stor venneforening står vi stærkt. Så husk, der er altid plads til en til, så hiv din nabo, kollega, ven eller en du bare kender med. Medlemskabet er fortsat gratis. Indmeldelsesblanketen ligger på biblioteket. Selvom regnvejr er godt læsevejr, ønsker vi alligevel en god og varm sommer til alle.

På vegne af Sabro Biblioteks Venner

Mogens Liebergreen

Café Sabro

Stedet hvor man spiser godt.

Caféen kan benyttes af alle og ikke kun af beboerne på Lokalcentret.

Så tag hele familien med og få noget godt at spise.

Åbningstider: 10:00 – 13:00 på alle hverdage

Nyd dagens ret

Lune / kolde retter

Smørrebrød

Salater

Kaffe og kage.



Menuen kan du se inde i caféen eller på

www.sabrobrugerraad.dk

du kan også finde os på **facebook**

'Caféen Sabro Lokalcenter' - husk at tilmelde dig.

Håber at vi ser Jer og god appetit.

