

# *Sabro Centerpost*

Nr. 1

Januar 2018

25. årgang



## **SABRO LOKALCENTER**

Sabro Kirkevej 151, 8471 Sabro

Telefon 87 13 47 00 - Telefax 87 13 46 98

[sabro@brugerraad.dk](mailto:sabro@brugerraad.dk)

Hjemmeside: [www.sabrobrugerraad.dk](http://www.sabrobrugerraad.dk)



Vi ønsker alle en fortsat god vinter  
og et spirende forår

*Vi er startet på et nyt  
år og en ny sæson.*

*Vi håber vi ses til vore  
mange arrangementer i  
januar kvartal – både  
på de forskellige hold  
og til festlige stunder.*

*På gensyn  
Brugerrådet*

## Kolofon

Sabro Centerpost redigeres, trykkes og udsendes af Brugerrådet ved Lokalcenter Sabro på vegne af lokalcentret.

Bladet omdeles til alle i Sabro, som er fyldt 60 år, eller som af anden grund hører til målgruppen. Det omdeles af et korps af frivillige efter kommunal adressedliste.



### Redaktion

Redaktør: Poul Øxenholt

Ansvarshavende redaktør: Flemming Krarup

Grafisk medarbejder: Birthe Envoldsen

Annoncer: Peter Fredsbo Andersen

Næste nummer udkommer 1. april 2018. Indlæg til dette nummer sendes til [sabrocenterpost@sabrobrugerraad.dk](mailto:sabrocenterpost@sabrobrugerraad.dk) senest 1. marts 2018.

Velkommen til

## Café Sabro

**Åbningstider: 10.00 – 13.00 mandag til torsdag**

**Tlf. 29 20 82 28**

**Menuen kan du se inde i caféen  
eller på [www.sabrobrugerraad.dk](http://www.sabrobrugerraad.dk)**

**Har du brug for at bestille mad til arrangementer,  
skal du henvende dig på tlf. 29 20 99 02**



## Nyt fra brugerrådet

Et nyt år tager sin begyndelse, en epoke med brugerråd på Lokalcentrene er forbi. På Sabro Lokalcenter havde vi årsmøde med cirka 25 fremmødte fra lokalområdet. Forstander Karen Juul informerede om fremtidens råd og intentionerne om, hvad det nye råd kan beskæftige sig med. Brugerrådsformanden fortalte om, hvad brugerrådet havde beskæftiget sig med i det forgangne år. Der kom også spørgsmål fra salen om økonomi, og hvordan det nye råd i det kommende år ville organisere sig. Efter spørgsmål og debat, blev der serveret kaffe og friskbagt kringle. Efter kaffen, var der "valg" til det nye råd. 6 medlemmer fra det gamle brugerråd valgte at fortsætte og 2 nye meldte sig til det kommende råd. Det nye råd kommer herefter til at bestå af 8 medlemmer.



**Kælder  
Frisøren**  
V/  
Bettina Frederiksen  
Sabro Skovvej 18  
8471 Sabro

TELEFON: 86 948783      WWW.kaelderfrisoren.dk

*Altid gode priser  
F.eks.  
Dameklip kr. 280  
Herreklip kr. 195*

*Tøj modtages til  
Rensning  
Vask  
Rulning*

Det nye råd trækker i arbejdstøjet efter 1. januar 2018, og bliver præsenteret andet steds i bladet og glæder sig til at præsentere arrangementer og nye tiltag i det kommende år. Brugerrådet vil gerne takke hele lokalområdet for den store opbakning til vore arrangementer i det forgangne år. Vi vil gerne takke Inger Holt Larsen for hendes store arbejde i brugerrådet. En særlig tak skal gå til strikkedamerne for tilskuddet til "Plejhjemmets blomster og medicin kasse". Vi vil også gerne takke ledelsen for det gode samarbejde, og tak til gartneriet Graff for de flotte julestjerner. Vi befinder os i den kolde mørke tid, men allerede nu går det mod lysere tider. Brugerrådet vil hermed ønske alle et rigtigt godt nytår. Til slut et lille citat.

*"Alt kan lade sig gøre. Det umulige er bare lidt besværligt"*

Flemming Krarup  
Brugerrådsformand

## Tømremester 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](mailto:pps-aps@mail.tele.dk) - website: [www.pps-aps.dk](http://www.pps-aps.dk)

Tømrer- & Snedkerarbejde

Inventararbejde

Glasarbejde

Såvel nyt som reparationsarbejde

Tilbud uden forbindende





# Nyt Brugerråd



*Flemming Krarup*



*John Envoldsen*



*Hanne Krarup*



*Poul Øxenholt*



*Kirsten Fredsbo Andersen*



*Peter Fredsbo Andersen*



*Birthe Envoldsen*



*Karin Thensen*

# Nyt fra Sabro Biblioteks Venner

Midt i januar, mandag den 15. kl. 17, siger vi **farvel til bibliotekar Jens Yde**. Det er Jens' sidste arbejdsdag på Sabro Bibliotek. Derefter venter en velfortjent pension. Vores nye bibliotekar bliver Marit Hass, der tiltræder ca. 1. februar.

**Udstillinger:** I Januar udstiller Birgit Bertelsen.

Har du eller kender du en eller flere, der har lyst til at lave en udstilling, kan du henvende dig til Lone Hansen  
lone.hansen@feldheden.dk eller tlf. 86 94 83 61.

**Strikkecaferne** efter nytår er torsdag den 25. januar, torsdag den 22. februar og torsdag den 22. marts.

Sæsonen slutter med en strikkeaften tirsdag den 17. april med Vithard Villumsen.

Aftenens emne er "Tag patent på dit strik", nærmere om pris og tilmelding senere.



---

Det var vist et amerikansk magasin, der engang havde en tegning af en henrivende, ung pige, som stod og tog brusebad. Teksten lød: *De spilder Deres tid, min herre! Jeg lukker ikke for vandet, før De har bladet om på næste side.*

- Og så var der brudgommen, der sagde foran alteret: *Om jeg vil hvaffernoget? Vil De ikke lige gentage det? Jeg stod og tænkte på noget andet.*



# TEMADAG OM DEMENSFRIVILLIGE

**Tirsdag d. 9. januar 2018 kl. 9.00 - 15.00**  
**på Lokalcenter Brabrand lokale 105b**

Har du som frivillig eller kommende frivillig lyst til at vide noget mere om demens, og hvordan du kan gøre en forskel?

Du får viden om, hvordan demens udtrykker sig, og hvordan vi som netværk demens bedst støtter og kommunikerer i samværet samt hvilke aktiviteter, man kan have sammen, når der er demens på spil. Så kom og lyt og deltag i snakken.

Dagen starter med kaffe og brød, og der er en let frokost.

Tilmelding er nødvendig til frivilligkoordinator Mariane Bech på tlf: 51 57 62 54

Tilmelding senest d. 5. januar 2018

Med venlig hilsen

Demenscentrum Aarhus og frivillige koordinatore og demensnoglepersonerne i Lokalområdet



## Program for dagen

- 9.00-9.30 Velkomst inkl. Kaffe og brød
- 9.30-10.30 Oplæg om sygdommen demens
- 10.30-11.15 Walk&Talk – med opgave
- 11.15-12.00 Opsamling på Walk&Talk
- 12.00-12.45 Frokost og stræk ben
- 12.45-13.15 Kommunens tilbud og samarbejdspartnerne
- 13.15-14.00 Oplæg om samværet "hvordan er vi sammen"
- 14.00-15.00 Kaffe og oplæg og debat om "hvad er vi sammen om?"



# Oplevelses- og vintur til Mosel

21. maj til 26. maj 2018

Brugerrådet arrangerer i samarbejde med Ans Rejser en rejse til Mosel med både oplevelser og vinsmagninger med mulighed for køb af vin.



Turen vil foregå i moderne langtursbus. Vi har fast "bopæl" på Hotel & Weinhaus Gonzlay, der ligger ved tvillingebyerne Trarben-Trarbach og med halvpension (drikkevarer for egen regning).

Der er planlagt følgende udflugter: Sejltur på Mosel til og fra Bernkastel-Kues. Udflugt til Trier med vinsmagning undervejs. Udflugt til den gamle ædelstensby Idar-Oberstein med besøg på Deutsche Edelsteinsmuseum. Udflugt til den 800 år gamle borg Burg Eltz. Der vil være to vinsmagninger.

Prisen bliver ved 35 deltagere 4.625 kr., der inkluderer bus, ophold med morgenmad og aftensmad (tre retter), alle entreer og gebyrer på ture nævnt i rejseprogrammet. Ved færre deltagere må påregnes højere pris

Hvis du er interesseret, så send besked til Poul Øxenholt (rejseleder) mail: [poul@oexenholt.dk](mailto:poul@oexenholt.dk), og du vil få udførligt rejseprogram tilsendt.

# Richard Ragnvald på Lokalcentret

Mandag den 27. november fik jeg en hastesag fra forstander Karen Juul, Lokalcentret havde fået lovning på, at Richard Ragnvald ville komme at underholde på Lokalcentret mandag, den 4. december. Det var Folkekirkenes Nødhjælp, som havde doneret penge til disse koncerter, som foregik på flere lokalcentre.

Så Jane fik travlt med at lave opslag og plakater og små sedler til omdeling, jeg hjalp med at sætte op udenfor, endvidere blev det slået op på Facebook og vores hjemmeside.

Så det var, på trods af det korte varsel (7 dage), fantastisk at se, at det lykkedes at få så mange mennesker til at møde op. Jeg tror Karen regnede med, at der højst ville komme en 40-50 stykker; men det endte med, at vi skulle have opsat alle de borde og stole vi kunne finde – tror

der var i nærheden af 100 mennesker i salen.



Karen bød velkommen til Richard Ragnvald, som havde omklædt til en flot, rød jakke med tilhørende rødt slips (flot fyr), og der gik ikke længe førend hele salen sang med på alle hans sange. Folk var oppe at stå flere gange, det var

endda lige før, han fik folk til at stå på bordene.

Der var også flere som fik chancen for at synge en lille duet med Richard.

En hel fantastisk og uforglemmelig eftermiddag, man må sige at ham Richard, han kan sit kram: synge og underholde.

*Med venlig hilsen - John Envoldsen*



# Nyt fra Sabro Kunstforening

**Ninna Nørgaard fra Horsens udstiller fra 2. – 30. januar**  
Fernisering og nytårskur den 2. januar kl. 19,00.  
Musikalsk indslag ved Gertrud Berg og Henrik Bagge fra Nr.  
Vissing.



**Ninna skriver om sine egne malerier:**

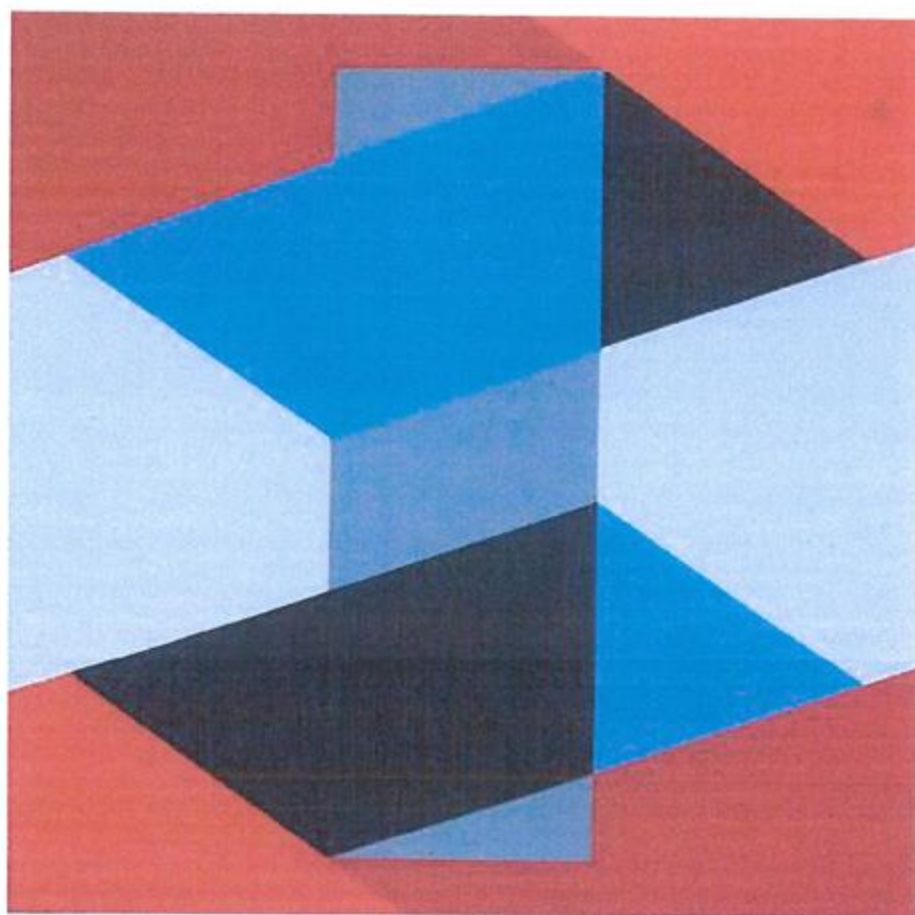
## **ABSTRAKT OG DRØMMENDE UDTRYK**

Farve- og formuniverset i mine malerier er mangfoldigt, men et fællestræk er, at jeg stræber efter at fange naturen og landskabet i

et abstrakt og drømmende udtryk, hvor erindringer, sanser og følelser møder virkeligheden.

Derudover arbejder jeg i mine mere figurative malerier med at fremhæve og understrege den frugtbarhed, styrke, skrøbelighed og skønhed, som kvindeskikkelsen for mig repræsenterer på én og samme gang.

**Oskar Lilholt fra Viby J. udstiller fra 2. - februar til 2. marts 2018**



**Oscar Lilholt fortæller om sine malerier:**

**FORM – FARVE – ABSTRAKT – KONKRET**

Det er netop disse udtryksformer, der har virket spændende for mig og den retning, jeg selv har haft størst interesse for.



Fra 1996 tog jeg kurser i maling på Århus Kunstakademi og Kunsthistorisk Forening /AROS og havde der meget dygtige undervisere, der gjorde mig opmærksom på, at den enkelhed og det farvevalg, jeg lagde i udformningen af mine malerier, samtidig udtrykte en positivitet og en ro, der kombineret med farverne kunne påvirke omgivelserne i såvel virksomheder som i moderne hjem.

**Tirsdag den 6. februar kl. 19,00 holdes generalforsamling.**

**3. klasserne på Sabro-Korsvejens Skole fra 5. – 23. marts 2018**

Vil i 3 uger før påske 2018 udstille deres bud på moderne hulemalerier

Eleverne skal arbejde med limfarve og limtryk under ledelse af billedkunstlærerne Lone Kaas og Anne-Maria Horn Remmer.

Vi glæder os til samarbejdet.

Inspirationen hentes bl.a. fra de fortidige hulemalerier som her fra Magnon i Frankrig.



## 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 dig 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 (Døgnglejen).**

# Ans Rejser


GRATIS  
parkering  
i Billund  
Lufthavn



- din billet ud i verden

Ans Rejser er ekspert i rejser med dansk rejseleder samt bus og fly i hele verden - f.eks.:

- Cirkusrevyen .....fra kr... **1.795**
- Cruise til Stavanger fra kr... **2.395**
- Amalfikysten.....fra kr... **6.995**
- Haver i England .....fra kr... **7.495**
- USA, New York.....fra kr. **15.995**

ANS  REJSER

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



# Petanque

Kender du dette herlige, afslappede spil, hvor det drejer sig om at komme tættest på grisen ved at kaste med en jernkugle?



Måske synes du, at det lyder lidt mystisk, men petanque er i virkeligheden et boldspil, som er let at spille og svært at vinde.

Hvis du er blevet nysgerrig, så læg vejen forbi petanquebanenen en onsdag mellem 13 og 14. Spørg bare og få din nysgerrighed tilfredsstillet. Hvem ved? Måske kunne du tænke dig at deltage?

**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

# " HVIS SUK VAR LUFTBALLONER "

**Torsdag den 18. januar kl. 14.00**

**Kommer Annette Jakobsen, Gl. Rye og holder foredrag.**

En storslået fortælling om en af Danmarks største flygtningelejre, ved Gl. Rye flyveplads, der husede op til 10.500 tyske flygtninge samtidig i perioden 1945 til slutningen af 1948. I alt var der 250.000 tyske flygtninge i Danmark. Annette Jacobsen er selv tysk - dansk gift - og selvfølgelig noget yngre end dem, hun fortæller om.



Pris 60,00 kr. incl. Kaffe/the og kage

**Tilmelding på liste i forhallen senest 11. januar**



Torsdag den 25. januar kl. 17.00 - 19.00

# Suppeaften

Slip for at lave aftensmad,  
spis på

Sabro Lokalcenter

## Menu

En god fyldig vintersuppe

Gullachsuppe med flüte

Pris: kr. 45,00



# H. C. Vartenberg

## Mit liv som showbizze

**Torsdag den 15. februar kl. 14.00**

Den Aarhusianske revymand - sanger, musiker og entertainer fortæller om sig selv og andre usandsynlige historier.

Ind imellem skal vi høre sange og revyviser og hans uundværlige saxofon. Vi bliver heller ikke snydt for et par monologer med bodegahelten "Brians far" og får genopfrisket nogle af de populære numre fra hans tid med Østjydsk Musikforsyning.



Pris 60,00 kr. inkl. kaffe/the og kage.

**Tilmelding på liste i forhallen senest 8. februar.**



# Herrefrokost

**Torsdag den 22. februar kl. 13.00**

## Menu:

Sild med karrysalat  
Ørredterrin med ristet rugbrød  
Tarteletter med høns i asparges  
Ribbensteg med rødkål  
2 slags ost med tilbehør  
Kaffe/te

**Billetter sælges i Caféen fra 11.00 til 13.00**

mandag den 12. februar

tirsdag den 13. februar

onsdag den 14. februar

**MobilePay og kontant**

# Aage på Haldgården

## Bondeliv og flik - flak

**Torsdag, den 15. marts kl. 14.00**

**Foredrag ved Aage Christensen**

Ligesom min far lider jeg af et positivt livssyn,  
altså en familiesvaghed.

Fra barnsben har jeg altid haft en livlig fantasi, der let kommer ud af kontrol. Ved hjælp af bobbob lyde hjælper tilhørerne mig igen tilbage til sandheden. Øvelsen er som regel ikke kedelig.

Jeg omtaler mit liv indenfor: Landbrug, gymnastik, politik, kirketjeneste, Rotary-arbejde, vinterbadning + omtale af gårdens eneste to mandfolk - tyren og mig, hvis arbejde har mange ligheder.



Pris 60,00 kr. inkl. kaffe/the og kage

**Tilmelding på liste i forhallen senest 8. marts**





# Damefrokost

**Tirsdag den 22. marts kl. 13.00**

## **Menu:**

Lun rødspættefilet med remoulade og citron  
Tunmousse med flüte  
Honningmarineret skinkesteg m/ flødekartofler  
Grønsagstærter  
Kaffe/te og dessertkage

**Pris: kr. 125,00**

**Billetter sælges i Caféen fra 11.00 til 13.00**

mandag den 12. marts

tirsdag den 13. marts

onsdag den 14. marts

**MobilePay og kontant**

# KVINDE- GRUPPE I SABRO

# OPSTARTS- MØDE

## HVORNÅR

**Onsdag d. 31. januar kl. 12.30**

**Vi byder på en let frokost**

## HVOR

**Lokalcenter Sabro,  
Sabro kirkevej 151, Sabro**

**IDEER TIL HVAD VI  
KUNNE LAVE SAM-  
MEN:**

**SALLINGS  
TAGRESTAURANT**

**RUNDTUR PÅ  
HAVNEN**

**MOSGÅRD STRAND**

**KVINDE MUSEET**

**DINE GODE FORSLAG**

**Tag et tørklæde med  
eller på, det vil være dit  
adgangskort**

**Tilmelding:**

**senest**

**d. 24. januar**

**i foyeren på**

**Lokalcenter Sabro**

**Eller til Hanne Krarup**

**tel. 20135091**





# BRIDGE



## på Sabro Lokalcenter

Har du lyst til at spille Bridge, det er både øvede og uerfarne, så se her.

I maj mødtes 10 glade bridge folk, på Sabro lokalcenter, for at vejle stemningen for at spille bridge. Det blev besluttet, at man vil starte et bridgehold i Caféen på Lokalcenteret.



**Hver** tirsdag kl. 13-16 fra den 5. september 2017.

Har du lyst så kontakt Knud Thomsen, 40 78 40 10

## En sund bank



Tilst Skolevej 31  
8381 Tilst • 8630 3670

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

# Aktivitetsoversigt

**JANUAR**  
**FEBRUAR**  
**MARTS**

## Brugerstyrede aktiviteter



*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 <small>2.tirsd.i md</small>	Gudstjeneste		Solskinsstuen
14.00 <small>Hver. 2. .tirsdag.</small>	Blomsterbinding	Henny Overgaard	Terapien
19.00-23.00 <small>2.tirsd.i md</small>	Kortspil	Knud Thomsen	Terapien



# Ang. brugerrådets arrangementer – se opslag og omtale i bladet

## **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 og motion	Bodil Kjær	Sekvenstræning
9.00-16.00	Træværksted	John Envoldsen	Træværksted
13.15-15.30	Selvst. malehold	Bodil Kjær	Terapien
13.00-14.00	Petanque	Aage Kjeldsen	Petanquebanen

## **TORS DAG**

10.00-11.30	Stolegymnastik		Terapien
13.30 <sup>1. torsdag i md.</sup>	Banko	Pensionistforening	Store sal
9.00-16.00	Træværksted	John Envoldsen	Træværksted
13.00 <sup>første og sidste torsdag i måneden</sup>	Seniorfoto	Søren Karl Rasmussen	Datastuen
14.00-16.00 1 gang mdl.	Arrangementer	Brugerrådet	Store sal
16.00-21.30 1. og 3. torsdag i md.	Malehold	Alice Jespersen	Terapien

## **FREDAG**

10.00-11-15	Gymnastik		Store sal
-------------	-----------	--	-----------

# Banko!

Det glade råb har lydt. Den hidtil herskende dybe tavshed bliver brudt af mumlen og småsnak, medens pladen bliver tjekket. Kort efter kan spillet gå videre indtil næste bankoråb lyder.



Intens hygge. En kop kaffe. Et hurtigt blik til sidemanden. Kommer han/hun først? Der mangler kun få felter.

Sådan forløber en bankoaften de fleste steder. Også på Lokalcenter

Sabro den første torsdag i hver måned.

Hvis du vil have varmt samvær og munter stemning, så prøv at møde op. Det kunne være, du vandt.



## Damernes butik

*Dorthe Andersen*

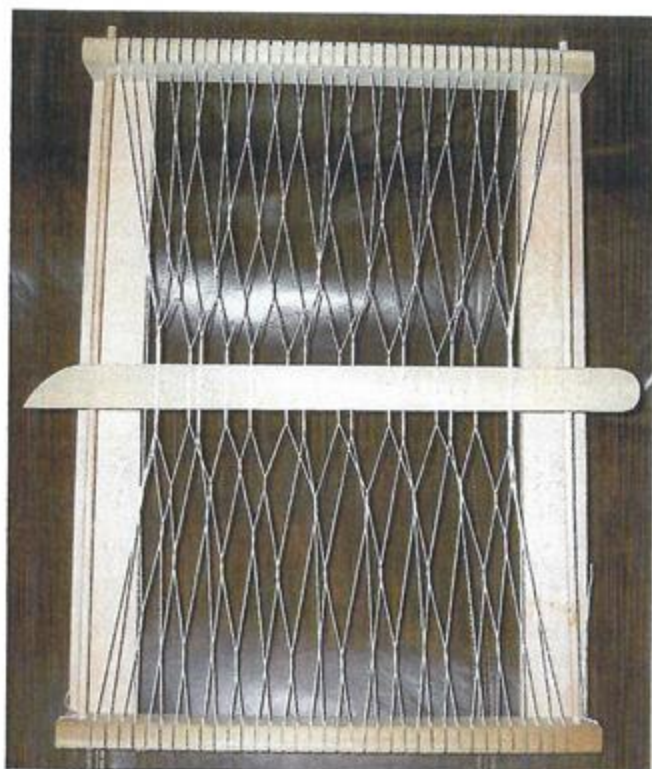
Kærvangen 4 · 9500 Hobro

**Tlf: 26 27 02 31**

[www.damernesbutik.dk](http://www.damernesbutik.dk)



# Lær at sprange



**Sprang** laves på en ramme, som kan se ud som på billedet. Sprang er en teknik, hvor man fletter garnet, der er spændt op på rammen.

Sprang er kendt allerede i bronzealderen, og kvinden fra Borum Eshøj var gravlagt med et hårnet lavet i sprang.

Nu er der mulighed for selv at lære teknikken. **Lørdag den 20. januar** kommer Anette Ravn, som nogle måske mødte sidst i august ved vikingernes sommermarked ved Eshøjhuset.

Deltagerantal mindst 6, max. 10, pris for 6 timer 350,-

Tilmelding til [lone.hansen@feldheden.dk](mailto:lone.hansen@feldheden.dk) eller 86 94 83 61 (også sms).

**9. juni** er der bronzealderfestival ved Borum Eshøj og Eshøjhuset. Her kan man også møde Anette Ravn, der viser det gamle håndværk. Her er der dog ikke samme mulighed for at lære det. Program og meget mere om festivalen i næste nummer.

# 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 en 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*

**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





# 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

# Bustur til Tirpitz Museet

Den 11. april 2018

Afgang fra: Sabro Lokalcenter 7.25 og Brugsen 7.30 - Hjemkomst: ca. 17.30



Vi starter besøget på det nye Tirpitz Museum med en introduktion og indføring i udstillingerne. Tirpitz bunkeren er en af de faste udstillinger på museet.

Det er den sydlige bunker, kanonbunkeren, der er åben for publikum, og som blev bygget under anden verdenskrig i 1944 som en del af Tirpitz stillingen. Udstillingen "En hær af beton" er bygget op som et landskab af bunkers, hvor du kan høre fortællinger om 2. Verdenskrig fortalt af de mennesker, der har oplevet den.

En anden udstilling, vi skal se, er "Havets guld" som er et skatkammer af flotte ravfund i Danmark gennem tiderne. Du får også fortællinger om rav og tips til selv at finde det.

Vi går til frokost i caféen og nyder en Tirpitz platte med forskellige lækre anretninger og dertil hjemmebagt brød. Derefter fortsætter rundturen i museet.

Vi får også indblik i den skjulte vestkyst med 12 overraskende, interessante, gribende, dramatiske og uhyggelige fortællinger om vestkystens historie gennem 20.000 år.



Alle udstillingerne i Tirpitz betjenes af gæsterne selv ved hjælp af simpel "fjernbetjening", hvor historierne er indtalt af professionelle skuespillere. Udstillingerne kan ikke opleves uden denne guide, der indgår i entrébilletten. Hvis man foretrækker tekst kan man få det i stedet.



På turen hjemad er der et stop, hvor vi får frisklavet kaffe og kage ved bussen. Sidste stop på hjemturen bliver, at vi holder ind ved Hjedding Andelsmejeri i Ølgod, som var Danmarks første Andelsmejeri i 1882.

**Pris ved 25 passagerer: Kr. 675,00 pr. person**

**Bindende tilmeldinger og betaling finder sted i Caféen fra 11:00 til 13:00**

*Tirsdag, den 6. marts - Onsdag, den 7. marts - Torsdag, den 8. marts*

Hvis der ikke ved tidsfristens udløb er tilmeldt mindst 25 personer, aflyses turen, og det fulde beløb refunderes; hvis flere end 30 tilmelder sig vil overskydende beløb blive udbetalt i bussen.

**Følgende betalingsmåder:**

**Kontant**

**MobilePay 87 13 46 99**

**Bankoverførsel 7267 000 113 0689**

**Prisen inkluderer:** buskørsel i 50 personers moderne 4 stjernnet komfortbus, rejseleder, kaffe og morgenbakke med en bolle og snegl, besøg i Tirpitzmuseet, entré, introduktion og frokost i caféen, eftermiddagskaffe og medbragt kage ved bussen samt besøg i Hjedding Andelsmejeri.

**Yderligere info fås hos Peter Fredsbo Andersen tlf. 30 74 88 20**

# Sankta Lucia

Igen i år blev traditionen holdt i hævd. Den 13. december (Sankta Lucias dødsdag) havde centret besøg af 7. klasserne fra Sabro-Korsvejskolen, der gik rundt på gangene med lys for at give beboerne en oplevelse midt i vinteren. Dette lykkedes til fulde, og der skal lyde en stor tak til alle de medvirkende.



## 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](mailto:anette@fodterapi-tilst.dk)

Hjemmeside:  
[www.fodterapi-tilst.dk](http://www.fodterapi-tilst.dk)

**Tilskud:**

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





## 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

# 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



## Transport til arrangementer



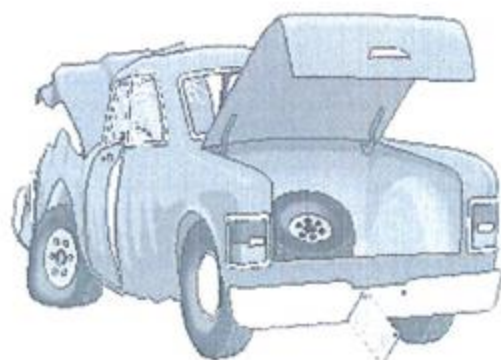
Har du problemer  
med at komme til  
arrangementer på  
Sabro Lokalcenter, så  
kontakt:

Brugerrådsformand  
Flemming Krarup

Tlf. 29 64 40 76

# *Brunsgaard's Auto*

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





## Vi mangler omdelere af Centerposten

For at vi alle kan få Centerposten i vore postkasser, er vi afhængig af vore omdelere, som vi heldigvis har mange af.

Lige nu mangler vi omdelere til Fårupområdet og til Borumområdet. Hvis du har tid til at bruge en times tid hvert kvartal, hører vi gerne fra dig. Indtil videre må modtagere af Centerposten i de pågældende områder fra 1. januar selv afhente Centerposten på Lokalcentret for Borums vedkommende også i forsamlingshuset. Hvis du har lyst til at blive frivillig som omdeler, så henvend dig til Peter Fredsbo Andersen:

Telefon: 30 74 88 20 eller

Mailadr: [kop@unipeople.dk](mailto:kop@unipeople.dk)

---

Konen: *Hvad ville du egentlig gøre, hvis jeg døde?*

Manden: *Jeg ville blive tosset.*

Konen: *Ville du gifte dig igen?*

Manden: *Nej, så tosset ville jeg ikke blive.*

En taler ved et vælgermøde i købstaden lidt langt ude gjorde vrøvl over, at der var så megen støj fra et sidelokale.

*Man kan ikke engang høre, hvad man selv siger, bemærkede han.*

Hvortil en stemme fra salen svarede:

*Du er ikke gået glip af noget endnu.*

---

# REMA 1000

## Meget mere discount!

Åbent alle dage kl. 7.00 - 22.00  
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**.





# Kirkens besøgstjeneste

## Et anderledes venskab

Fårup-Sabro kirkers besøgstjeneste formidler besøg til mennesker, som har brug for at lære et nyt menneske at kende. Derfor søger vi besøgsvenner, der har lyst til at gøre en stor forskel for et andet menneske. Til glæde for både besøgsven og -vært.

Besøgene kan bruges på at drikke kaffe, gå tur, læse sammen – eller hvad I måtte have lyst til. Du er selv med til at sætte rammerne.



**Bliv besøgsven** – er du interesseret i at blive besøgsven, eller vil du blot høre mere om tjenesten, er du velkommen til at kontakte os.

**Savner du besøg** – kan du eller en af dine pårørende kontakte os og høre nærmere.

*Lis Jensen, tlf. 23 98 10 09*

*Sognepræst Mette Charlotte Andersen, tlf. 29 44 27 19*

# SKORINGEN

Tema Centret, Hammel - 62 26 54 55  
[www.skoringen.dk](http://www.skoringen.dk)

# GUDSTJENESTER

FOR BEBOERE PÅ LOKALCENTER OG  
I PLEJEBOLIGER  
SAMT PÅRØRENDE  
I SOLSKINSSTUEN  
LOKALCENTER SABRO

TIRSDAG, DEN 9. JANUAR KL. 14.30  
Sognepræst Mette Charlotte

TIRSDAG, DEN 13. FEBRUAR KL. 14.30  
Andersen Sognepræst Vini Madsen

TIRSDAG, DEN 13. MARTS KL. 14.30  
Sognepræst Vini Madsen



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



# Bliv frivillig på dit Lokalcenter



## *Caféen*

har 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 at bruge og finde sig tilrette.

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

# Sabro Senior Bowling



**Kunne du tænke dig at bowle,**

så ring til Aage Kjeldsen tlf. 2170 22 21.

Vi spiller onsdage fra 13.00 til 14.00 i **In Side** i  
Hammel.

Vi er ca. 20 personer.

**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*

*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**



# Yogaholdet har plads til flere

*Onsdag d. 10. januar* begynder den nye sæson. Vi dyrker yoga på en grundlæggende og lettilgængelig måde, hvor hele kroppen bliver rørt. Vi får gode råd til foregribelse af de små skavanker, som de fleste af os får, efterhånden som vi bliver ældre, alt imens vi hører om yogaens væsen på en gemytlig og uhøjtidelig facon.

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

Overvejer du, om yoga er noget for dig, så ring og få en snak og/eller mød op til en uforpligtende prøvegang, før du beslutter dig.

Tid: Onsdage kl. 10.00 – 11.30.

Sted: Store sal

Pris: 400 kr. for 10 gange

Instruktør: Hartwig Quelle

Kontaktperson: Karin Øxenholt,

22 84 27 16, [karin@oexenholt.dk](mailto:karin@oexenholt.dk)



---

To små engle flaksede rundt og rundt og rundt.

*Har du hørt vejrudsigten, spurgte den ene.*

*Ja, den lød på overskyet.*

*Åh, det var dejligt. Så kan man da komme til at sidde ned.*

# Aktivitetskalender

for 1. kvartal 2018

## Januar

2. januar	19.00	Sabro Kunstforening
2. januar		Banko
9. januar	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord
9. januar	19.00- 23.00	Whist
18. januar	14.00	Foredrag: Hvis suk var luftballoner
25. januar	17.00- 19.00	Suppeaften

## Februar

2. februar		Sabro Kunstforening
6. februar		Banko
6. februar	19.00	Sabro Kunstforening, generalforsamling
13. februar	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord
13. februar	19.00- 23.00	Whist
15. februar	14.00	Foredrag: H.C. Vartenberg
22. februar	13.00	Herrefrokost



## Marts

5. marts		Sabro Kunstforening
13. marts	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord
13. marts	19.00-23.00	Whist
15. marts	14.00	Foredrag; Aage på Haldgården
22. marts	13.00	Damefrokost

## Busrejse

21. maj – 26. maj Oplevelses- og vintur til Mosel. Skriv efter udførligt program til [poul@oexenholt.dk](mailto:poul@oexenholt.dk)



---

*Har de løse dele til stærekasser?*

*Ja, min lille ven.*

*- Så vil jeg gerne bede om et hul.*

*Hvis du bliver sluppet løs i en slikbutik og fik lov til at vælge én ting uden at skulle betale for den, hvad ville du så vælge?*

*- Kasseapparatet.*

Telefonliste	Sabro Lokalcenter	Hovednr.	87131600
Administrationen	er åben	Man-fred. ml. Kl. 8-15	
Område Vest	Navn	Træffetid	Telefon nr.
Område chef	Jette Harreskov		29208385
Viceområdechef	Lene Lindhardt		29209612
Viceområdechef	Jonna Madsen		29209852
Teamleder/Cafe/Rengøring	Lene Collin		29209776
Forstander Plejehjemmet Sabro	Karen Juul		51576255
Sundhedsenheden Vest	Borgerk/Sygepl.	Hverdage kl. 8-15	87134678
Sundhedsklinikken Sabro	Hver mandag torsdag	Kl. 10-12	87134678
Sundhedsklinikken Havkær	alle dage	Kl. 8-12	87134660
Forebyggelseskonsulent	Ida M. Hovgaard		21996941
Forebyggende Hjemmebesøg			21996941
Hjemmeplejen			87135800
Ergoterapeut, træffes man-fre	Ring - Sundhedsenheden		87131600
Fysioterapeut	Ring - Sundhedsenheden		87131600
Kontinenssygeplejerske	Gitte Holm	8.00-15.00 (Havkær)	87134678
Demensnøgleperson	Ellen Finlov		41855102
Hørevejlederen	Aarhus Kommune	Mand.-fred. 8.30-12.00	78479300
Lokaleudlån	Værtinde		41859436
Brugerrådsformand	Flemming Krarup	Mandag 10.30-11.30	29644076
Frivilligkoordinator	Mariane B. Nedergaard		51576254
Selvtræner og fitness	Inge og Jørn Skriver		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
Borgerservice, 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

Arrangementsudvalg	Flemming Krarup Hanne Krarup Poul Øxenholt	29 64 40 76 20 13 50 90 40 54 88 22
Bjæskhold	Steen Rudolph	40 18 34 84
Blomsterbinding	Henny Overgaard	20 73 86 53
Brugerråd	Flemming Krarup	29 64 40 76
Data	Poul Øxenholt	40 54 88 22
Gymnastik	Ingrid Skifter	86 94 84 01
Knipling	Birthe Pedersen	86 94 90 90
Kortspil og bowling	Knud Thomsen	40 78 40 10
Kost og Motion	Bodil Kjær	86 94 82 49
Krolf	Vagn Hansen	20 14 2218
Kunstforeningen	Doris Nielsen	21 19 39 64
Madlavning for mænd	Inger Holt	
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	Aage Kjeldsen	86 94 86 76
Rejseholdet	Hanne Krarup Kirsten og Peter Fredsbo Andersen	20 13 50 90 51 50 02 69 30 74 88 20
Seniordans	Bodil Hegelund	86 46 85 88
Træværksted	John Envoldsen	40 47 19 52
Yoga	Karin Øxenholt	22 84 27 16



# Fra JULEBASAREN 2017





# Café Sabro

## Åbningstider:

**10:00 – 13:00 mandag til torsdag**

Tlf. til caféen **29 20 82 28**

## Caféen tilbyder bl.a.:

Kaffe og kage

**Mandag til Torsdag:** Frokostretter

**Mandag og onsdag:** 3 håndmadder til kr. 25,00

**Tirsdag til torsdag:** varm mad - se menuplan

Menuplanen kan du se inde i caféen

*Hver dag: frostmad til kr. 25,00*



## Ud over det sælges der:

### Tirsdage:

1 friskbagt franskbrød til kr. 15,00

5 stk. boller 20,00 — 1 stk. kr. 5,00

200 gr. småkager til kr. 20,00

## Bestilling af mad:

Har du brug for at bestille mad til arrangementer,

skal du henvende dig på tlf. **29 20 99 02**

(køkkenet, Lokalcenter Sabro)

Bestilling skal ske senest en uge før.

Gælder kun hverdage.