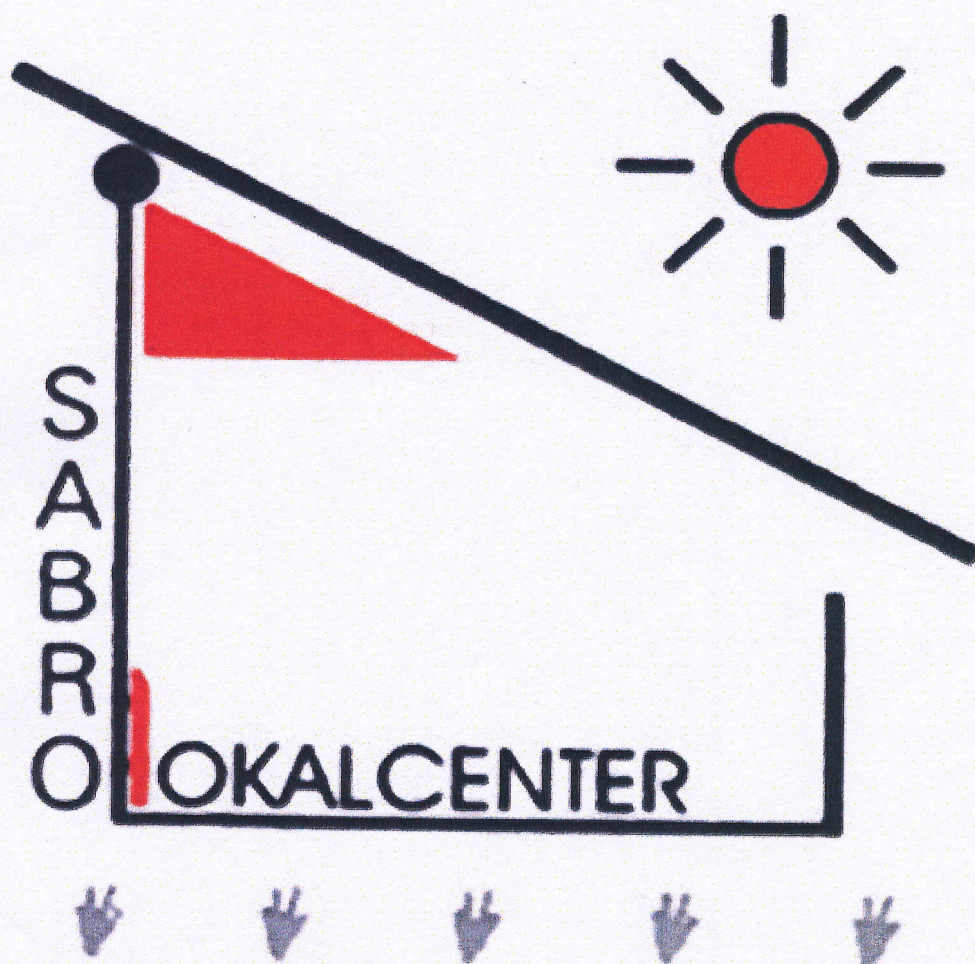


# *Sabro Centerpost*

Nr. 4

Oktober 2013

20. 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)**

# Farvel 2013

# Velkommen 2014



## REDAKTIONSUDVALG

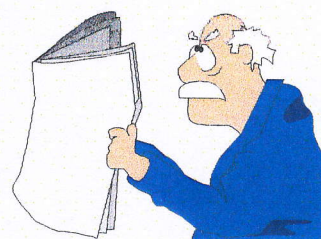
Hanne Korntved. Redaktør

John Edgar. Teknisk supporter

Birgit Lund. Korrektur

Tryk: Jørgen Lakjer

Udgivelse og distribution: Brugerrådet/Henny Overgaard og Bodil Kjeldsen



**Indlæg til næste nummer af Sabro Centerpost skal afleveres senest 1. december 2013**

---

# Velkommen i Gårdhavecafeen på Sabro Lokalcenter



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

## 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

---



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

Dan 40 99 98 28 / Lars 40 99 98 24  
[www.thylpar.dk](http://www.thylpar.dk)

Så nærmer julen sig, og jeg vil benytte lejligheden til at ønske alle i Brugerrådet en glædelig jul og godt nytår, samt en stor tak for det store arbejde I lægger på Sabro. Jeg ser frem til samarbejdet i 2014.

Jeg vil også ønske alle de frivillige en glædelig jul og et godt nytår. Det er dejligt, at der er så stor lyst til at gøre en forskel for borgerne i plejeboligerne. Det er rart for dem, at kunne se frem til en bustur, et bankospil eller andre aktiviteter.

Tak til Træværkstedet for alle småreparationerne I har udført for os, og jeg er sikker på at der kommer flere i 2014.

Tak til damerne, der stabilt vander alle vore blomster og grønne planter på fællesarealerne.

Tak til alle de frivillige, der passer vores café. Uden jer ville det være svært at drive cafeen!

Tak til alle for et godt samarbejde og en stor indsats i 2013.

*Glædelig jul og godt nytår*

*Teamleder  
Karen Juul*



Nyt fra formanden

Der er intet man bliver mere pessimist af  
end at sidde og have glemt,  
hvad man er trist af.

*Piet Hein*



Igen er det blevet efterår, tiden rækker næppe til alt det, vi gerne vil, men der er jo heller ingen, der siger, vi skal nå alt.

For de fleste mennesker går dagene med daglige gøremål, krydret med de oplevelser, vi får sammen med vore medmennesker. På Centret mødes lokalområdet borgere til mange forskellige aktiviteter og arrangementer.

Det glæder Brugerrådet meget, at se den store interesse, der er for det, der foregår på Centret og også benytter sig af Cafeens gode tilbud.

Desværre kiksede det i august med Henrik Oest og Flemming Knudsen. De havde fået forkerte "mødetider", men Flemming Knudsen klarede situationen, og vi beklager meget, at vore gæster ikke fik det, de kom efter. Vi håber ikke, det vil ske igen.

Til årsskiftet er Brugerrådets 2-årige valgperiode udløbet, d.v.s., der skal være valg i november. Læs mere om valget her i Centerposten. Vi kan desværre ikke nå at få en kandidatliste med dette nummer af posten, da opstillingsmødet er 30. september.

I den forløbne periode har vi haft mange positive oplevelser på Centret. Der har været mange arrangementer med god tilslutning, og det glæder os i Brugerrådet, og giver lyst til arbejdet!

Der er stadig opgaver, rådet kan tage sig af, bl.a. forbedring af P-pladsen, hvor der af og til næsten er kaos. Livet på Centret forløber stille og roligt. Der har været kommunalt tilsyn, og man fandt ikke anledning til kommentarer, og det må være en cadeau til personalet, der har gjort deres arbejde til ug.

Brugerrådet vil gerne takke jer for to gode år! Vi glæder os over jeres opbakning og medvirken i Centrets hverdag, og tror på, at Sabro Lokalcenter fortsat vil være et godt, hyggeligt og socialt mødested for lokalområdets borgere.

*Vi ses på valgdagen!*

*Med venlig hilsen*

*Birgit Lund*

# REMA 1000

## Meget mere discount!

Åben alle dage fra 8.00 - 21.00  
også weekenden

ONSDAG 2. OKTOBER  
KL. 9.30 – 11.00

# VACCINATION

HUSK  
SYGESIKRINGSBEVIS

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

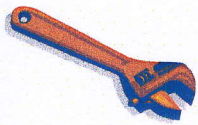


## Damernes butik

Dorthe Andersen  
Kærvangen 4 · 9500 Hobro  
Tlf: 26 27 02 31

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





## ”Står du og mangler en Handyman”



Skal du have hængt et billede op, en pakning skiftet i vandhannen, en pære skiftet osv. – altså, mangler du en ”Handyman” til **små reparationer** i hjemmet, så ring til Handyman kontaktpersonen ved Sabro Lokalcenter: 21 99 69 41.

Alt materiale betales selvfølgelig af de borgere der ønsker hjælpen (også evt. benzinudgifter).

”Handyman tjenesten” består af et par mænd fra området, der har ”hænderne skruet rigtig på”.

Har du også lyst til at indgå i denne frivillige gruppe, så henvend dig til:

**Ida M. Hovgaard 21 99 69 41**  
**(bedst mellem 8.30-9.00)**



---

### TAK

*På de næste sider, vil I kunne se, hvordan fremtiden tegner sig for motionister.*

*Motionsholdet, der erstatter det tidligere hold under ledelse af Ingrid Skifter og Betty Jensen, bliver fremtidig ledet af FO og foregår i salen.*

*Siddende motion, skal foregå i ”Norsk Sekvenstræning” (fitnessrummet) og bliver ligeledes ledet af FO.*

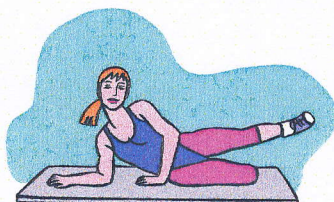
*Fra Brugerrådets side skal der lyde en stor tak til Ingrid og Betty for deres indsats gennem årene.*

*Det store fremmøde hver mandag har jo vist behovet for, at vi ældre får os rørt.*

*Venlig hilsen*  
*Brugerrådet*

# Motionshold

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



Der trænes stående og gående samt på gulvmåtter.



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

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

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

Pris: 200 kr. for et helt år.

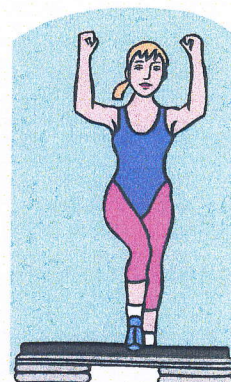


Tidspunkt	Sted	Hold
Mandage 10.30	Sabro Lokalcenter	Ud af røret i Sabro

Kontaktperson: Ingrid Skifter, tlf. 86 94 84 01

# Siddende motion

Et motionshold for dig, der gerne vil træne hele kroppen igennem på en effektiv, men skånsom måde.



Alle led og store muskelgrupper arbejdes igennem, med bevægeøvelser, styrkende øvelser og udspænding.



Ønsker du at træne i lokalcentrets træningsmaskiner, er der mulighed for at blive instrueret i det, og få tilrettelagt et personligt træningsprogram, der tager udgangspunkt i dine ønsker og behov.

Pris 200 kr. for et helt år



Tidspunkt	Sted	Hold
Mandage 12.30	Sabro Lokalcenter	Ud af røret i Sabro

Kontaktperson: Ingrid Skifter, tlf. 86 94 84 01

## Nyt fra Sabro Kunstforening

### Oktober

3 kvindelige kunstnere:

**Grete Vesth**

**Susanne Dreisager**

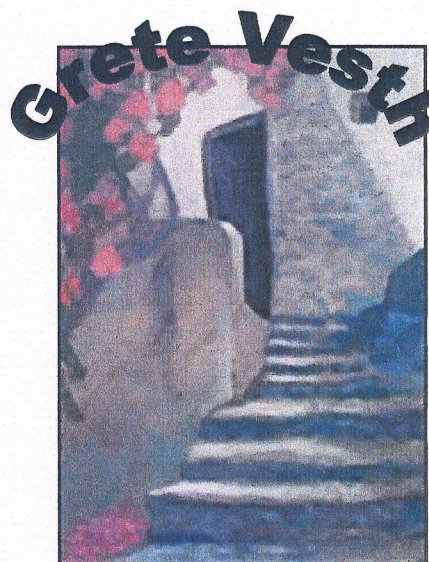
**Lene Elmoose Andersen**

er gået sammen i en gruppe  
og viser deres kunnen for os.

Udstillingen åbner med

Fernisering

mandag d. 30. september kl. 19



### November

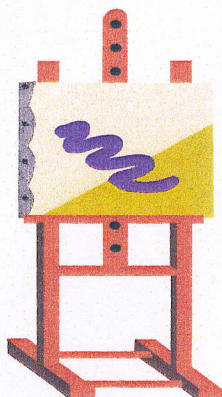
**Elisa Søndergård**

udstiller farverige malerier

Fernisering

fredag d. 1. november kl. 19

Elisas malerier pryder salen  
til d. 20. december



**Mandag d. 6. januar kl. 19**

**Fernisering**

af et udvalg af malerier fra Overtaci museet i Risskov.

Overtaci Museet ligger i den gamle del af det psykiatriske hospital i Risskov og har en stor og fin udstilling af malerier, malet af hospitalets patienter.

Museets leder, Mia Lejsted vil fortælle om museet og præsentere udstillingen i festsalen



Alle er velkommen til vore ferniseringer, de starter kl. 19 og varer 1-1½ time. Kunstneren fortæller om sine værker og vi synger et par sange.

*På gensyn  
Julie Arent  
Formand*



# Dario indfrieede vore forventninger



*Dario sang de kendte og elskede sange og publikum sang med af hjertets lyst.*

En helt igennem vellykket eftermiddag den 3/9 fik de hen ved 90 borgere, der havde fundet vej til Centret for at høre en veloplagt Dario Campeotto, der trods alderen synger som i ungdoms vår.

Vi indledte eftermiddagen med en lækker menu, som Cafeen stod for – det var flot gjort.

Vi tror at alle var mætte og tilfredse, da de forlod Centret, og efterfølgende tilkendegivelser fortæller, at det var en succes.

*Dario og hans trofaste  
akkompagnatør  
Thyge Thygesen  
måtte ud i  
ekstranumre efter  
stående ovation*



# Alle arrangementer

Hvis intet andet er aftalt på de respektive hold, begynder den nye sæson 2. uge i januar.

Er du i tvivl

så spørg kontaktpersonen -  
se sidst i Centerposten



*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](http://www.sabrokro.dk) - Tlf: 86 94 89 22

# Tøj salg



på Sabro Lokalcenter

Torsdag den 10. oktober kl. 10-14

hvor Damernes Butik fra Hobro

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



## Menu i cafeen:

2 tarteletter	kr. 25,-
Suppe	kr. 25,-
Hele menuen	kr. 40,-





## *Farvel til Sabro Bibliotek*

Jeg har haft et dejligt år på Sabro Bibliotek og mødt en masse fantastiske og engagerede mennesker, nemlig brugerne af biblioteket, Sabro Biblioteks Venner og personalet på Sabro Korsvejskolen.

Sabro Biblioteks Venner med bestyrelsen og alle de frivillige, der holder biblioteket åbent, når borgerne har brug for det, er en kæmpe gevinst for Sabro og omegn og for biblioteket.

Tak til jer alle, det har været en fornøjelse at arbejde sammen med jer.

Jeg vil tænke på jer, når jeg lige om lidt – pr. 1.10. – går på efterløn.

*Mange varme hilsener  
Karen Marchman*



---

# SKORINGEN

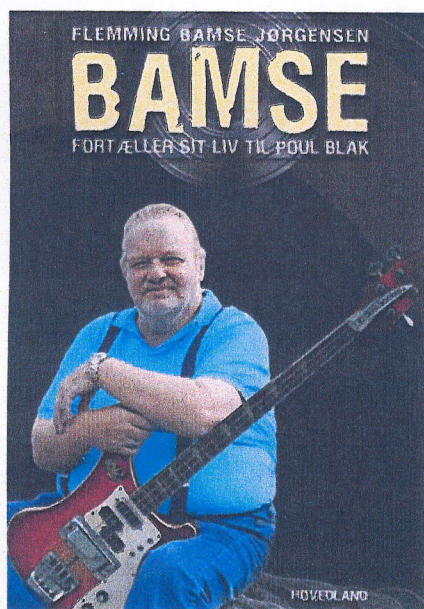
Tema Centret, Hammel - 62 26 54 55  
[www.skoringen.dk](http://www.skoringen.dk)

# Torsdag 17. oktober

## **BAMSE FOREDRAG SANG & MUSIK MED ERIK SLETTING**



*Musiker og komponist Erik Sletting, fætter til afdøde Tommy Seebach, fortæller i sit musikalske foredrag, anekdoter og historier fra tiden med musikkollegaen*



*Erik Sletting giver naturligvis også musikalske smagsprøver på gode Bamse hits....*

*I en lille båd.... Vimmersvej....  
og alle de andre kendte sange fra hans store musikkatalog.*

*Tilmelding senest 14/10*



**Cafeen serverer:**  
**Flæskesteg**  
**m/rødkål, kartofler og surt**  
**Pris kr. 40,-**

## Arrangementer

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

Brugerrådsmedlem Bodil Kjeldsen,  
tlf. 86 94 86 76.



**Kælder  
frisøren**

Bettina A. Fredriksen  
Sabro Skovvej 18  
8471 Sabro

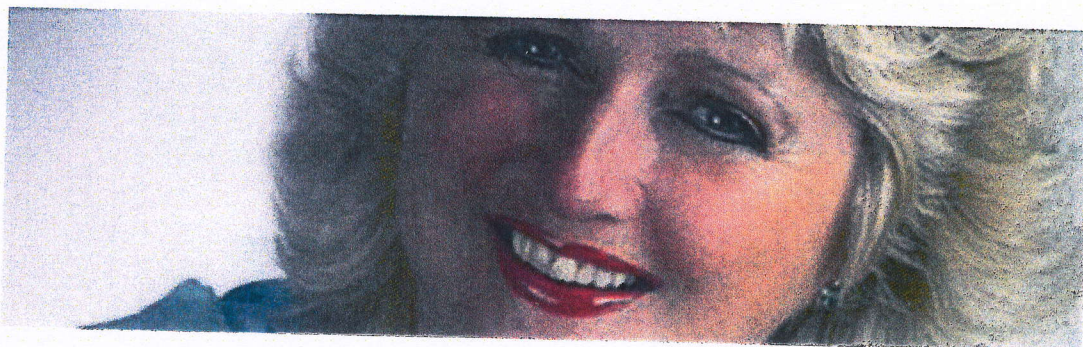
Tlf: 86 948783      [WWW.kaelderfrisoren.dk](http://WWW.kaelderfrisoren.dk)

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

PS! Tøj modtages til:  
Rensning  
Vask  
Rulning

# Højskoleaften i Faarup-Sabro Sognegård

## Torsdag d. 24. oktober kl. 19.00



### **Vejen til frihed**

Jette Seidenschnur mistede kontakten til sin familie, da hun blev udstødt af Jehovas Vidner. Her fortæller hun om sin smertefulde vej fra en tilværelse med regler, kontrol og afsavn til et liv i frihed.

Aftenen indledes med spisning, derefter foredrag

Pris for aftenens arrangement incl. middag og kaffe kr. 60.-

*Tilmelding i perioden 26.09.13 - 17.10.13 til:*

*Sonja Jensen på tlf. 86948716*

*eller Lisa Sørensen på tlf. 86243901*

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

Med venlig hilsen  
*Højskolesamarbejdet.*

# 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 (Døgnglejen)**

# AN Planteservice

*v/ Arne Nielsen*

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

Åbent:

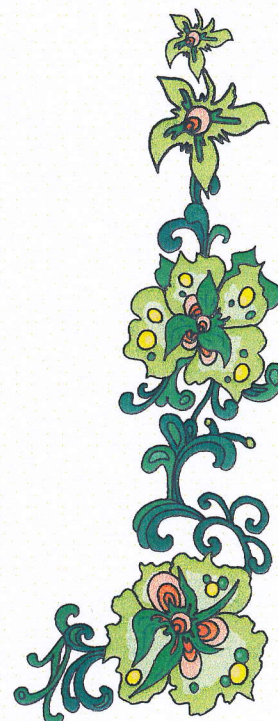
Hverdage: Kl. 10.00 – 17.00

(Lukket mandag)

Weekend: Kl. 10.00 – 14.00

Hovvejen 60 A – Markusminde

Tlf. 86 94 95 00 – 40 58 54 46



# Gåtorsvenner



## *Giv et skub – og gør en anden glad!*

(V/- Mariane Bech Nedergaard)

Det er et nyt tilbud til Sabro – borgere, der er raske og rørige og gerne vil bruge en time en gang imellem 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.

Man skal ikke binde sig til at gå fast med kørestolsbrugeren hver uge. Vi håber på, at så mange frivillige vil melde sig, at vi kan have tilkaldevikarer.

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.

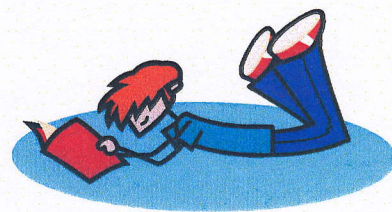
”Skubberne” oplever, at de gør andre glade, og at der er nogen, der har brug for dem. Brugere får frisk luft og kan følge årstidernes gang.

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](mailto:nmab@aarhus.dk) tlf.: 51 57 62 54

## ANNONCE:

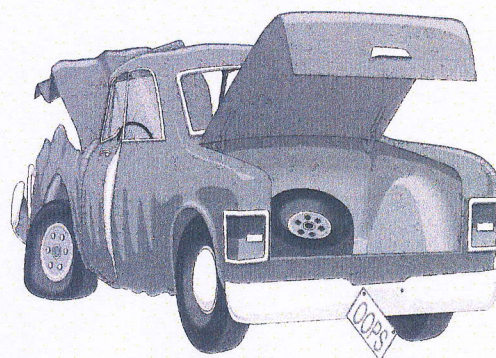
let brugt teenager med høj støjtærskel, fleksible sengetider, stort vandforbrug, total uafhængighed af miljømæssige faktorer såsom støv, ro og snavsetøj samt med en optimistisk tro på, at det nok skal gå, kan afhentes.

Eventuelt byttes med besværlig svigermor med let plejebehov.



# *Brunsgaard's Auto*

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



*Vi der var med på turen for frivillige, kan være tilfredse.*

*Vi startede på Centret med kaffe kl. 9, hvorefter det gik mod Aalborg - en dejlig køretur.*

*Vi var i Zoologisk Have ved 11-tiden, og havde god tid til at gå rundt og se på dyrene, afbrudt af en frokostpause.*



*Efter Zoo besøget, kørte vi - med en lille afstikker ind i "ingenmandsland" - mod Rold og fandt Røverstuen, hvor en "rigtig" røver midt i kaffen og lagkagen gjorde sin entre under skyderi, samtidig med at han stjal dametasker o.a. Han blev senere rigtig flink og fortalte røverhistorier og spillede på guitar til sange, som han digtede på stedet. En rigtig sjov oplevelse!*

*NB! Vi fik vores tasker igen med indhold.*

*Klokken var blevet 16 og vi fandt motorvejen hjem, trætte efter en dejlig, lang dag.*

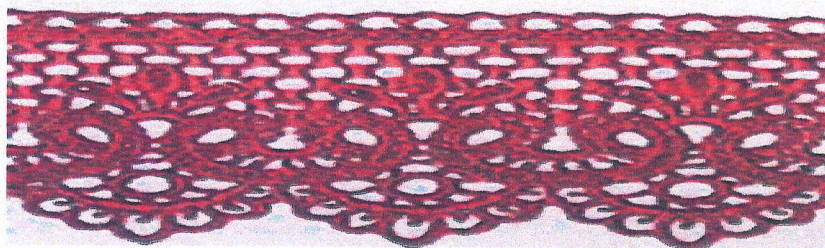
*Venlig hilsen  
Ruth og Inger*







## *Kære Hattedamer og Kniplere*



*Så er tiden kommet hvor en god sommer er slut og vi er begyndt for et par uger siden.*

*Nye interesserede kan sagtens nå at være med og er velkomne på begge hold.*

*Knipling: Tirsdage kl. 10.00-12.00.*

*Hattedamer: Onsdage kl. 13.00-15.30*

*Venlig hilsen Birte Pedersen*

---

# **SABRO FODPLEJE**

## **Udebehandling i eget hjem.**

### **Birgit Møller Pedersen**

#### **tlf. 3051 1836**

# Aktivitetsoversigt

**OKTOBER**  
**NOVEMBER**  
**DECEMBER**

**Brugerstyrede aktiviteter**



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

## **MANDAG**

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

## **TIRSDAG**

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

# Ang. brugerrådets arrangementer

## - se venligst opslag

### **ONSDAG**

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

### **TORS DAG**

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
10.00-11.30	Stolegymnastik		Terapien
13.30 1. torsdag i md.	Banko	Pensionistforening	Store sal
13.00-16.00	Træværksted		Træværksted
16.00-21.30	Malegruppe	Ulrich Schmedes	Terapien
14.00-16.00 1 gang mdl.	Arrangementer	Brugerrådet	Store sal

*Ret til ændringer forbeholdes*

**Oplysning til borgere:**  
*Kvitteringer på f. eks. Fodbehandlinger eller lign.  
sendes til:  
Ydelsescenter Aarhus – Pensionsafdeling  
Værkmestergade 15  
800 Aarhus C.*

# Brugerrådsvalg

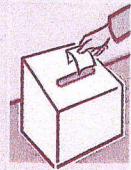
*på*

**Sabro Lokalcenter**

**Tirsdag d. 5. november kl. 10-17**

*Til brugerrådsvalget 2013 bliver der ikke tilsendt valgkort, og derfor skal man medbringe legitimation evt. sygesikringsbevis.*

Støt op om dit Brugerråd  
ved at komme  
og afgive din stemme



Cafeen kan byde på:  
Gule ærter med flæsk  
kr. 40,-



**Mie Lauritz**  
FRISØR



City Vest

86 25 15 15

86 25 17 18

Sabro 86 94 99 18

Solcenter

• City Vest - Mie Lauritz

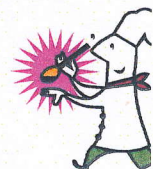
• Hinnerup - Sabro

• Storcenter Nord

**MOTIVATION- Undskyld, frøken Berg, vil De ikke lægge dem ud i Deres have og solbade?- Hvorfor beder De mig om det, fru Hansen?- Jeg forsøger forgæves at få min mand til at slå græsset.**



**FANTASI - Du, Alvilda, jeg læste her den anden dag, at alle kvinder drømmer om at have to mænd på en gang.- Det er også rigtigt, men i min drøm laver den ene mad, mens den anden gør rent.**



**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.

Vi holder traditionen i hævd  
og serverer i cafeen  
andesteg m/tilbehør  
og ris a la mande



for beboere, pårørende og brugere af Centret

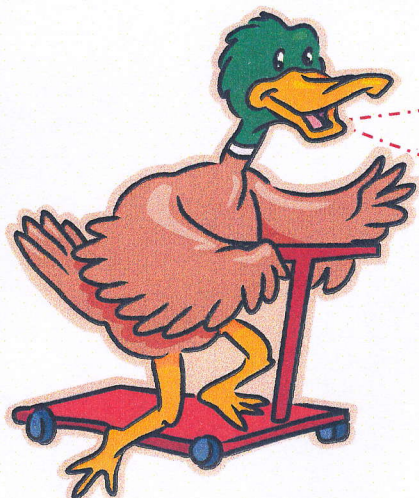
Alle er velkomne

Torsdag d. 7/11 kl. 17.00

Tilmelding senest 1/11 - pris kr. 100,-



Drikkevarer købes på Centret

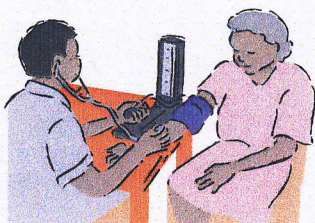


*Vi ses på  
Sabro Lokalscenter  
til lækker andesteg*

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



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

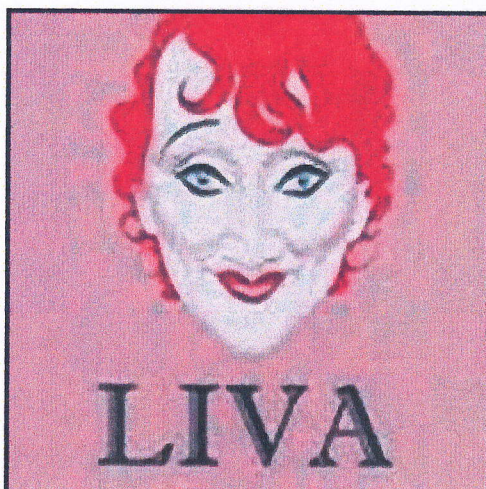
Gør det  
du er bedst til

det gør vi

Danske Bank

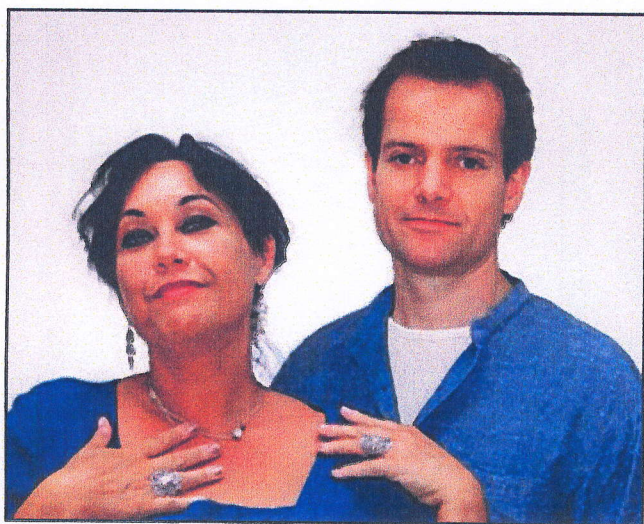
# Fra Olivia til Diva

på Sabro Lokalcenter d. 14. november kl. 14



- ♥ *Kammerat, vær en mand*
- ♥ *Sig de ord, du ved*
- ♥ *Tag og kys det hele fra mig*
- ♥ *Man binder os på mund og hånd*
- ♥ *Glemmer du*
- ♥ *Du har min sympati*
- ♥ *Jeg gir mit humør en gang lak*

Bramfri, usnobbet, temperamentsfuld, livsklog og altfavnende var LIVA WEEL. Revyens dronning. Hun kunne det hele og nåede stort set det meste "I sit korte liv." Pjank og alvor går hånd i hånd, gennem de folkelige viser.



*Anne-Mette  
Nørgård Jørgensen  
professionel, alsidig sangerinde  
og  
pianisten  
Kurt Frimodt  
underholder med et dejligt program.*

*Tilmelding senest 11/11 – kr. 50,-*



*Cafeen serverer: Skipperlabskovs m tilbehør*

*Kr. 40,-*





# Brug jeres bibliotek

på Sabro-Korsvejskolen, Sabro Skolevej 4, 8471 Sabro

Tlf. 8694 8480 - Fax. 8694 9383

E-mail: [sabbib@aakb.bib.dk](mailto:sabbib@aakb.bib.dk)

## Bibliotekets åbningstider:

**Mandag** 14-18 med bibliotekar

**Onsdag** 10-15 med bibliotekar

**Torsdag** 16-19 brugerbetjent

**Lørdag** 10-13 brugerbetjent



## FERIE REJSER

i ind og udland

**Specialist i senior-  
& grupperejser**

**Firma- & sportsrejser**

**Liftbusser i flere størrelser**



## de graa busser

Blomstervej 58, 8381 Tilst

Tlf. 86 39 43 66 - Fax 86 39 50 23

e-mail: [INFO@degraabusser.dk](mailto:INFO@degraabusser.dk)

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



# JULEBAZAR



**Værs'go**

**kom indenfor**

**lørdag d. 23/11 kl. 14.00**



♥ **Hattedamer**

♥ **Køkken**

♥ **Værksted**



## Indsamling

*Da vi mangler effekter til vor bazar - vil vi med stor glæde modtage "gaver" fra de af jer, der har noget at bidrage med f.eks.:*

*Julepynt, nyt eller gerne gammelt*

*Nips - lys, små lamper, køkkenting eller andet.*

*(Lægges i kasse ved Brugerrådskontoret senest 18/11)*

*Evt. overskud går til Brugerrådet,  
til gavn for de ældre*

## *Amerikansk lotteri*



*Vi sælger  
æbleskiver, gløgg og kaffe*



## Flemming Knudsen

blev venligt modtaget af publikum, der blev overraskede over at se ham i stedet for den annoncerede foredragsholder Henrik Oest.

(Fejlen skyldes en misforståelse mellem Centret og FOF).

F.K: fortalte om sin opvækst, sin politiske karriere, livet som ung politiker og ikke mindst sin periode som Borgmester.

Det blev en spændende eftermiddag, hvor man kom tæt på personen Flemming Knudsen, hvis hjerte oprigtig brænder for de svage, ungdommen og de ældre.



## Tømrermester Jørn Pedersen Aps

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

e-mail: [pps-aps@mail.tele.dk](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





# Fælles julefrokost

Torsdag den 28. november kl. 13.00

For alle  
der har deltaget i en eller flere aktiviteter

## Menu:

*Buffet: 2 slags sild m / karrysalat*

*Fiskefilet m / remulade og rejer*

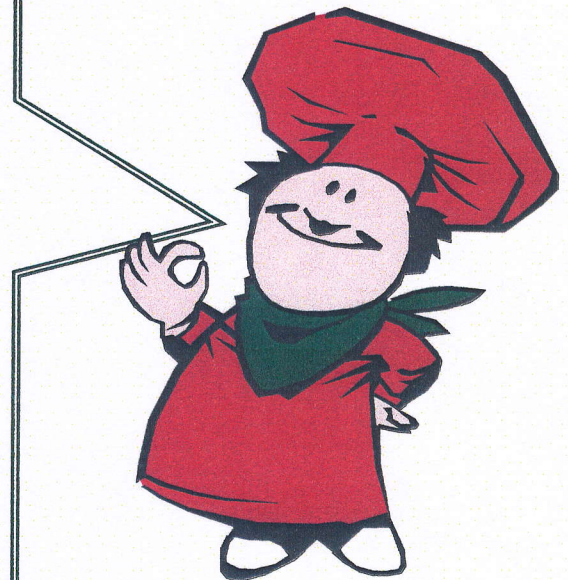
*Frikadeller m / vrede kål*

*Ribbensteg m / rødkål*

*ris a la mande*

*Kaffe m / småkager*

*Pris kr. 100,-*



**Bindende tilmelding, senest 22. november  
på lister, der er lagt frem på de respektive hold.**

# B L O M S T E R - B I N D I N G

Blomsterholdet begynder den nye sæson på en lidt utraditionel måde, da vores afholdte leder Tove melder afbud p.g.a. sygdom.

Vi forsøger at starte selv og håber at være så heldige at finde en person, der har interesse for blomster og som på uhøjtidelig vis vil påtage sig at sætte os i gang.

Vi mødes hver 2. tirsdag (lige uger) fra kl. 13.30-15.30.

Er du interesseret, ring til: Aase på tlf. 86 94 86 45

*Med venlig hilsen*

*Brugerrådet*

**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



*Søndag den 1. december kl. 14.00*

*vil smukke juletoner klinge på Lokalsentret*

3 lokale kor

- ♥ Solkoret
- ♥ Sabro Pigechor
- ♥ Sabrokoret



*De 3 kor ved Sabro kirke under ledelse af Dagmar Ginnerup synger julen ind med et blandet program af kendte og knap så kendte julesange.*

*Naturligvis får publikum også lejlighed til at synge med på de kendte og elskede julesalmer.*

**Velkommen til hyggeligt samvær  
med kaffe/the og kage**



*Pris kr. 25,-*



# Lune Tyder



Anton var inkassator, og det er vel ikke ligefrem et misundelsesværdigt job, men han tog det nu i stiv arm og lod sig ikke gå på af andres bemærkninger. En dag stod han og snakkede med en nabo, der sagde:

- *Det må wær et træls arbe' å wær inkassator. Do æ jo ett walkommen nouen stæjer.*

Anton smilede bredt og sagde:

- *Jow da, der æ manne, der sæjer om A da ett vil komme igjen en åen daw.*

-----

Familien var blevet forøget med en lille pige, og da en velmenende tante kom på barselsvisit, fik hun øje på Claus, der stod og så lidt mellemfornøjet ud. Hun kiggede på ham og spurgte:

- *Er du da ikke glad for din nye lillesøster?*

Claus vred sig lidt og sagde så:

- *Jow da, men æh, A tøkkes no, te der wa anner ting, vi trængt' te føst.*

Statsautoriseret fodterapeut  
**Mette Simonsen**  
tilbyder behandling i hjemmet



Der ydes offentligt tilskud til :

- behandling af nedgroede negle
- sukkersygepatienter
- behandling af arvævspatienter

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

Tidsbestilling på tlf.nr. **21 75 05 11**

# HJÆÆÆLP!!

- til pc og internet



- **Bliver du fjern i blikket, når nogen siger 'e-mail'? Får du røde knopper, hvis du skal bruge nem-id?**
- **Hvad enten du er fuldstændig blank på edb eller rutine- ret bruger, kan du gratis gøre brug af den særlige it-konsulent i område Vest.**
- **Han underviser beboere, brugere og frivillige i stort set alt vedrørende edb. Enten på dit lokalcenter i en lille gruppe eller i ro og mag hjemme hos dig selv.**
- **Du kan lære at tjekke på nettet, hvornår bussen kører fra dit lokale stoppested, sende mail til børnebørnene, gå i net-bank, købe sko fra Portugal eller komme på fa- cebook. (For nu bare at nævne noget).**
- **Internettet er kommet for at blive og du og nettet kan snildt blive gode venner.**
- **Det kræver bare, at du ringer på telefon 41 85 53 39 - eller sender en mail til [jds@aarhus.dk](mailto:jds@aarhus.dk) - og laver en af- tale. Konsulenten hedder Dav.**  
(Det hedder han altså!)
- **Du er også velkommen til at ringe og spørge, hvis du har særlige ønsker eller behov. Spørg også, hvis du er i tvivl om noget.**



**HALLO**

**HALLO**

*Fælles julefrokost  
onsdag 12/12 kl. 17.00  
for beboere – pårørende  
og seniorer i området  
-også for den travle  
børnefamilie*



**Menu:**

**Buffet:**

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



*Tilmelding  
senest fredag 6/12*

**Alle er velkomne**

# Navn og tlf. nr. på kontaktpersoner



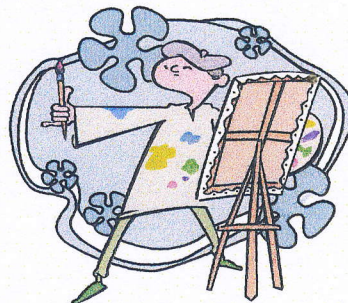
Brugerråd	Birgit Lund	86 94 84 23
Blomsterbinding	Aase Lassen	86 94 86 45
Data	Bodil Kjeldsen	86 94 86 76
Gymnastik	Ingrid Skifter	86 94 84 01
Krolf	Willy Jensen	20 28 44 43
Knipling	Birthe Pedersen	86 94 90 90
Kost og Motion	Bodil Kjær	86 94 82 49
Kunstforeningen	Julie Arent	24 25 49 30
Malehold	Bodil Kjær	86 94 82 49
Malehold	Ulrich Schmedes	86 94 85 87
Mode	Henny Overgaard Bodil Kjeldsen, Ingrid Skifter	86 94 86 53
Pensionistforening	Gudrun Jørgensen	86 94 83 51
Petanque	Peder Sørensen	86 94 87 41
Rejseholdet	Henny Overgård Ingrid Skifter, Bodil Kjeldsen	86 94 86 53
Revygruppen/teater	Birgit Lund, Kjeld Letting	86 94 84 23
Seniordans	Bodil Hegelund	86 46 85 88
Strikkeklubben	Astrid Thykjær	55 73 04 69
Sygruppen/hattedamer	Birthe Pedersen	86 94 90 90
Træværksted	Kay Parner	86 24 28 24

*Ret til ændringer forbeholdes*

## 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*

**Få fuldt overblik over din økonomi**



PERSONLIG RÅDGIVNING

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

Tilst Skolevej 31 • 8381 Tilst • 8630 3670 • [www.djurslandsbank.dk](http://www.djurslandsbank.dk)

*Arrangementer*

*i festsalen*

*på Sabro Lokalscenter*

*i*

*oktober*

*november*

*december*

## Oktober 2013

### Onsdag 2.10

**Kl. 9.30-11.00** Vaccination  
Husk sygesikringsbevis

### Torsdag 3.10

**Kl. 13.30** Banko  
Arrangør: Borum/Lyngby Pensionistforening

### Tirsdag 8.10

**Kl. 14.30** Gudstjeneste  
med hyggeligt kaffebord

### Torsdag 10.10

**KL. 10 -14.00** Tøjsalg  
Damernes butik i Hobro  
kommer med den nye efterårs-og vintermode  
Arrangør: Brugerrådet

### Torsdag 17.10

**Kl. 14.00** Underholdning v/ Erik Sletting  
om Flemming "Bamse" Jørgensen  
Arrangør: Brugerrådet

*Ret til ændringer forbeholdes*

## November 2013

### Tirsdag 5.11

**Kl. 10-17.00** Brugerrådsvalg

### Torsdag 7.11

**Kl. 13.30** Banko

Arrangør: Borum/Lyngby Pensionistforening

### Torsdag 7.11

**Kl. 17.00** Mortensand og Ris a la mande

Er for alle, der har lyst til en fælles Mortensaften

Arrangør: Cafeen

### Tirsdag 12.11

**Kl. 14.30** Gudstjeneste

med hyggeligt kaffebord

### Torsdag 14.11

**KL. 10 -14.00** Underholdning v/ Anne-Mette Nørgård

Jørgensen om Liva Weel

### Lørdag 23.11

**Kl. 14.00** Julebazar

Arrangør: Brugerrådet

### Torsdag 28.11

**Kl. 13.00** Fælles julefrokost

for alle der har deltaget i en eller flere aktiviteter

## December 2013

### Søndag 1.12

**Kl. 14.00**

Solkoret, Pigekoret og Voksenkoret  
synger julen ind med kendte syng med sange

### Torsdag 5.12

**Kl. 13.30**

Banko

Arrangør:

Borum/Lyngby Pensionistforening

### Torsdag 12.12

**Kl. 17.00**

Julefrokost for beboere, pårørende og andre  
der ikke deltager i en aktivitet.

Arrangør:

Cafeen

### Mandag 23.12

**Kl. 14.30**

Juleandagt

v/sognepræst Kim Jepsen

Hyggeligt kaffebord

*Ret til ændringer forbeholdes*

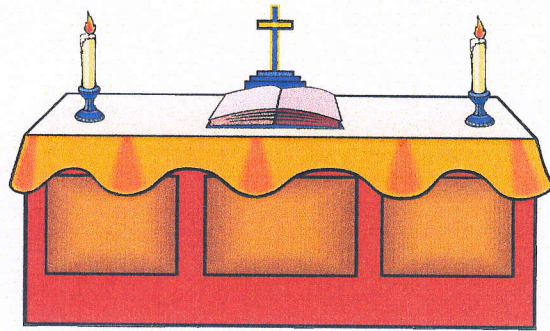
Telefonliste	Sabro Lokalcenter	Hoved. Nr.	87134700
Administrationen	er åben	Man-fred. ml. Kl. 8-15	
Området Vest	Navn	Træffetid	Telefon nr.
Område chef	Jette Harreskov		87134690
Viceområdechef	Lene Lindhardt		87134740
Viceområdechef	Aase Grundal		87134665
Sundhedsenhed	Inger Rishøj		87131891
Café/ernæring/Teamleder	Lene Collin		87134775
Teamleder Pl. Bolig	Karen Juul		87134650
Sundhedsenheden Vest	Borgerk/Sygepl.	Hverdag kl. 8-15	87134678
Sundhedsklinikken Sabro	torsdag i lige uger	Kl. 10-12	87134696
Sundhedsklinikken Havkær	alle dage	Kl. 8-12	87134660
Forebyggelses Konsulent	Ida M. Hovgaard	Kl. 8.30-9.00	87134697
Forebyggende Hjemmebesøg	Træffes man-fred.	Kl. 8.30-9.00	21996941
Ergoterapeut Træffes man-fre	Pernille Vestergaard		29209602
Fysioterapeut	Lone Gertz		87134712
Kontinenssygeplejerske	Gitte Holm dl. kl.	13.30-14.30 (Havkær)	87134678
Demensnøgleperson	Marianne Basse		29209719
Hørevejlederen	Aarhus Kommune	Mand.-fred. 8.30-12.00	78479300
Lokaleudlån			87134700
Brugerråds formand	Birgit Lund	Mandag 10.30-11.30	87134699
Frivilligkoordinator	Mariane B. Nedergaard		87134750



Alarmcentralen			112
Politi			114
Politi			87311448
Falck			70102030
Lægevagten (ring først)			70113131
Skadestuen (ring først)			87315050
Døgnvagten Brandstationen			70210230
Midtrafik Info - Bus			70102030
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
Boligadministration			70128061 70128063
Sognepræst ved Bent Kim Jepsen		Fårup – Sabro	89406663
Sognepræst ved Vini Madsen		Borum Lyngby	86241011
			86948302



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



**Mandag den 23. december kl. 14.30**

**ved sognepræst**

**Kim Jepsen**



*Efter gudstjenesten hygger vi os over en kop kaffe*

Vi ønsker vore annoncører en glædelig jul -

AN *Plantesevice*

BilCenterSabro  
AutoMester

Danske Bank

Dagli' Brugsen

Brunsgaard's Auto

Mette Simonsen

de graa busser

 DJURSLANDS BANK  
- vi bygger på lokale værdier

*Xælder*  
frisøren

Mie Lauritz  
FRISØR

Tømrermester Poul Pedersen & Søn ApS

BYG  
GARANTI  
ORDNING

Damernes Butik, Hobro

REMA 1000

Meget mere discount!

SABRO FODPLEJE

Udebehandling i eget hjem.  
Birgit Møller Pedersen  
tlf. 3051 1836



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

 MONTRA HOTEL SABRO KRO ***** www.sabrokro.dk	 MONTRA NILLES KRO ***** www.nilleskro.dk
--	--

SKORINGEN

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



*Brugerrådet  
ønsker alle  
en glædelig jul  
og et godt nytår  
med tak for dejligt samvær i 2013*

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

