

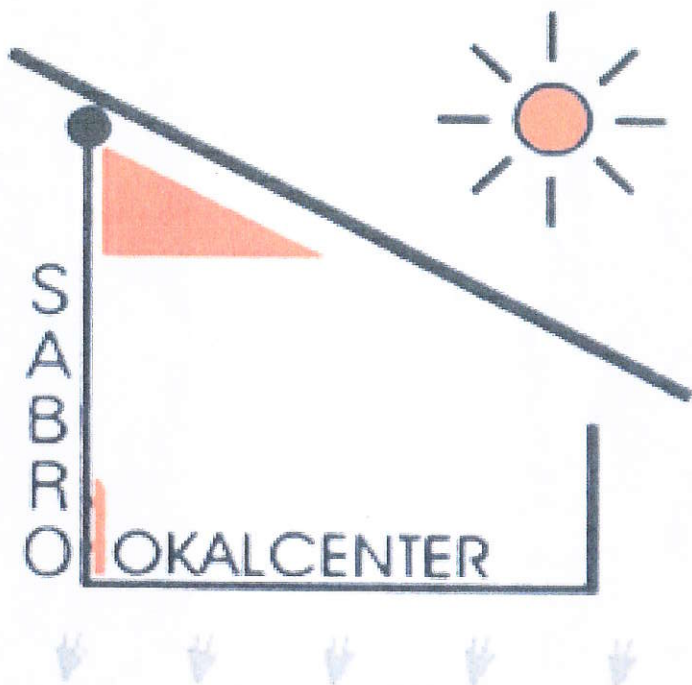
Sabro Centerpost

BL

Nr. 1

Januar 2014

21. årgang



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

Velkommen 2014



*Vi starter nu et nyt år
og håber at alle må få
et godt og rart 2014.*

*Vi glæder os til –
sammen med jer –
at få nogle gode og
hyggelige oplevelser på
vores Lokalcenter.*

*Venlig hilsen
Brugerrådet*

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. april 2014

Velkommen i Gårdhavecafeen på Sabro Lokalcenter



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

Jeg håber, alle er kommet godt ind i det nye år.

Det er dejligt, at der efter ombygningen igen er skabt et dagligt liv på centeret. Det er blevet et levende center, hvor der dagligt kommer folk fra lokalområdet til de mange forskellige aktiviteter.

For borgerne i plejeboligerne betyder det meget, at der kommer frivillige og hjælpere med bl.a. sang, banko og busture. Dette giver et frisk pust ude fra.

Der kommer folk i caféen, men der er plads til flere. Husk, at du har mulighed for at bestille mad og hjemmebag i køkkenet til at tage med hjem - også til dine gæster.

I det nye år har vi åbnet netcafé, med 3 computere, som alle har mulighed for at bruge. Der vil en gang om ugen være mulighed for at få hjælp af frivillige.

Vi har haft et godt år i plejeboligerne. Personalet har arbejdet ud fra ledetrådene i alt, hvad der sker omkring borgerne. Det har betydet, at vi har haft meget fine tilsyn, både fra det uanmeldte kommunale tilsyn og embedslægen, så jeg er en rigtig stolt teamleder.

Vi har valg til Beboer – pårørenderåd den 4. februar kl. 17 – 19. Jeg håber, der kommer mange, så vi kan få startet et godt samarbejde, til gavn for beboerne i plejeboligerne.

Karen Juul

Daglig koordinerende leder



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

Nyt fra formanden

Tavshed bor på eng og høje,
stjernen skinner klart i luft,
hver en busk har luk` t sit øje,
hver en stilk har gemt sin duft.



Chr. Winther

Ja, Chr. Winther forstod at beskrive den kolde årstid.

I skrivende stund har vi vist normalt efterår, måske lidt rigeligt med blæsevejr, men det hører jo til på denne årstid. Vi skal også tænke på, at for hver dag der går, bliver vinteren en dag kortere. Der er altid noget at glæde sig over.

Igen er et år gået og en toårig valgperiode med. I september blev tres-årige indbudt til et orienterende møde om Brugerrådsarbejdet, men der kom næsten ingen. Heldigvis lykkedes det til opstillingsmødet at finde 8 kandidater til det nye råd, så vi fik et såkaldt fredsvalg.

Man kan se de valgte og konstitueringen her i Centerposten.

Der har været mange gode oplevelser på Centret i det forløbne år, og vi vil gøre alt – næsten - for at borgere og brugere i lokalområdet får lyst til at komme til aktiviteter og socialt samvær.

Skal arrangementer/underholdning m.m. lykkes er det af stor betydning, at I fortsat deltager i de respektive tilbud.

Vi siger tak til vore lokale kor under ledelse af Dagmar Ginnerup for en dejlig eftermiddag 1. søndag i advent, hvor mange nød de kendte og ukendte sange, samt solosang og klarinet spil og ikke mindst fællessang.

Brugerrådet vil takke alle, der på en eller anden måde har støttet Centret gennem det forløbne år. Det styrker sammenholdet i området, når folk bidrager efter bedste evne, uanset med hvad.

Alle ønskes et godt nytår – velkommen på Centret!

Venlig hilsen

Birgit Lund

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



Nyt fra Sabro Kunstforening

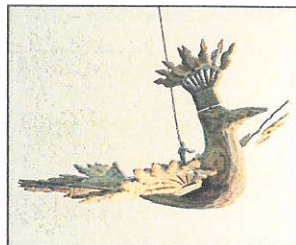
Mandag den 6. januar 2014 kl. 19 - Fernisering

Mia Lested fra Overtaci Museet i Riisskov

har arrangeret en udstilling af værker fra museets samling.

Overtaci-museet er kendt viden om for sin store samling af malerier og tegninger og Mia Lested vil fortælle om museet og de værker, hun har bragt med til udstillingen her.

Udstillingen slutter den 31. januar.



Mandag den 3. februar 2014 - Fernisering.

Denne gang er det multikunstneren

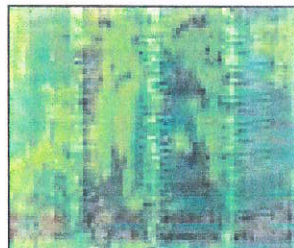
Karen Marie Fredslund, der udstiller.

Hun tager ofte udgangspunkt i de materialer, hun finder i naturen, helst materialer præget af vind, vejr og vand.

Alt kan bruges: metaller, plastik, planter, gummi, tekstiler, træ, glas og papir/pap.

I Karen Marie Fredslunds hænder fremstår disse materialer som finurlige og sjældne kunstværker.

Udstillingen slutter den 28. februar.



Torsdag den 19. februar 2014 kl. 19.30.

**Kunstforeningens generalforsamling
i festsalen.**



Onsdag d. 5. marts kl. 19 - Fernisering
af **Inger Lise Årups** malerier.

Selv beskriver Inger lise Aarup sine
farvestrålende malerier som: ideen er at
give en oplevelse videre. Kom og se
hendes udstilling og bliv en oplevelse
rigere.

Udstillingen slutter den 15. april.



*Mange hilsner
fra Julie Arent
formand*

SKORINGEN

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

NY VINTERAKTIVITET

SABRO SENIORKROLF STARTER EN NY VINTERAKTIVITET

Efter en god sæson hvor der kom mange medlemmer til den ugentlige træning, holder vi med det udendørs spil. Men da stemningen er den, at alle gerne vil ud for at røre sig, og se hinanden i vinterperioden starter vi op med nogle indendørs aktiviteter.

Der er indkøbt nogle spil:

Indendørs Petanque - Shuffle Ball - Gross - Boule - Ribbe Golf - Kortspil - m/m.

I samråd med ledelsen og cafeen må vi bruge den lange gang v/ køkkenet.

Og i cafeen kan der købes: Kaffe - te - frokost - middag - øl - vand.

Denne nye aktivitet starter op onsdag den 8. januar 2014 kl. 09,30, tidspunktet er valgt, så de der går til bowling har mulighed for at deltage i begge aktiviteter.

Alle der kunne tænke sig at være med i Sabro Seniorkrolf er meget velkomne.

*På bestyrelsens vegne
Willy Jensen*



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

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

*PS! Tøj modtages til:
Rensning
Vask
Rulning*

Sabro Lokalcenter

byder torsdag 16. januar kl. 14
det nye år velkommen
med historien om Giro 413

Karsten Holm

fortæller om den populære radioudsendelse og synger de sange, der blev baggrundsmusikken til de fleste folks historie og ikke mindst den varme søndagsmiddag - man kan næsten dufte flæskestegen.

Fra udsendelsens start i 1950, var Gustav Winckler den første og sang bl.a.: "I en robåd til Kina" - til nutiden, hvor Lars Lilholt og "Kald det kærlighed" er et must næsten hver søndag.

I får alle de gode gamle sange som f.eks. "Tak er kun et fattigt ord" og "Lille Sommerfugl" og der vil blive rig lejlighed til at synge med.



Tilmelding senest 13/1 - Pris kr. 60,-



Cafeen serverer:

Bankekød m/ kartoffelmos

og rødbeder - kr. 40,-



Julefrokost 2013



Humøret var højt - ja, der var en rigtig god stemning og køkkenet havde - som sædvanligt - lavet en lækker frokost til alles tilfredshed

Det flotte juletræ som Elmstrøm havde skænket til Centret var tændt for første gang ved den fælles julefrokost ved de smukt pyntede borde med julestjerner skænket af gartnerfirmaet Graff.

En stor tak til giverne

To gamle mænd med lidt dårligt syn sad på plejehjemmet og betragtede livet. Gamle Ane kom forbi og havde glemt at tage tøj på - og var splitternøgen. Det får den ene mand til at sige "Har Ane ikke fået ny kjole?" "Jo" siger den anden " men hun kunne nu godt have strøget den først!"



Brugerrådet 2014



Birgit Lund
(Formand)



Henny Overgaard
(Næstformand)



Knud Thomsen
(Kasserer)



Jørgen Lakjer
(Sekretær)



Bodil Kjeldsen



Ingrid Skifter



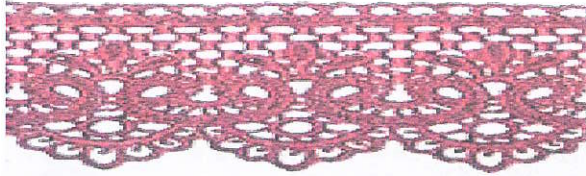
Kjeld Letting



Nora Hansen



Kære Hattedamer og Kniplere



Så tager vi hul på et nyt år og vi fortsætter med vore aktiviteter.

Nye interesserede er meget velkomne på begge hold.

Knipling: Tirsdage kl. 10.00-12.00.

Hattedamer: Onsdage kl. 13.00-15.30

Venlig hilsen Birte Pedersen

Farvel og god dag!

Før opstillingsmødet til Brugerrådsvalget i september meddelte Peder Sørensen, at han ikke ønskede at genopstille.

Peder Sørensen begrundede denne afgørelse med, at han havde været med i mange år, og synes at nye skulle overtage.

Vi siger mange tak til Peder for mange års trofasthed, samarbejde og hjælpsomhed gennem tiderne og ønsker Peder en fortsat god fremtid!

Vi var så heldige at få et nyt medlem, som er kendt af mange:

Nora Hansen, der er meget aktiv og kreativ og har ”gå på mod”, så vi glæder os til et godt samarbejde med Nora!



Nyt fra Sabro Bibliotek

Jeg startede som bibliotekar i Sabro midt i september, så nu er det vist på tide, at jeg præsenterer mig.

Jeg hedder Agnete Hjorth og jeg har været bibliotekar i Aarhus siden 1981, hvor jeg bl.a. har arbejdet mange år i Gellerup, 10 år på Hovedbiblioteket og de seneste 5-6 år i Tilst. I Sabro har jeg gennem årene i Tilst været afløser en hel del gange, så mange af jer har set mig før, ligesom jeg genkender en hel del ansigter. De tre dage i ugen, hvor jeg ikke er i Sabro, kan man fortsat møde mig på Tilst Bibliotek.



Jeg har fået en fantastisk modtagelse her i Sabro, både af skolebibliotekarerne, Sabro Biblioteks Venner og alle brugerne. 1000 tak for det.

Og så lidt nyt fra biblioteksverdenen:

Fra begyndelsen af november er Århus Kommunes Biblioteker overgået til at have en fælles/flydende materialebestand. Det vil sige, at Sabro ikke længere har en fast og meget lille samling, men at det I afleverer, som er lånt fra andre biblioteker, ofte får lov at blive stående, og når vi mangler noget på hylderne sender systemet automatisk bøger eller CD'er herud.

For jer kommer dette til at betyde, at I bliver præsenteret for et større og mere varieret titeludbud, når I kommer og leder på hylderne efter noget interessant at læse.

Bibliotekernes arrangementskalender udkommer i begyndelsen af januar. Hent den på biblioteket eller se alle tilbuddene på www.aakb.dk.

Det første arrangement, som Sabro Biblioteks Venner står for, er allerede den 22.1., hvor Malene Fenger-Grøndahl i Borum Forsamlingshus fortæller om

Sigøjnere – Frihedens folk?

Med venlig hilsen

Agnete Hjorth
Sabro Bibliotek

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**



Højskoleaften i Borum Forsamlingshus

Tirsdag den 4. februar 2014 kl.19.00

Tak for'ed!

- En hyldest til origina-
lerne

Sognepræst Thomas Frøkjær, Skivholme.

Foredraget vil forme sig som en rejse tilbage i tiden til forfatterens barndomsland – til noget af alt det, han har oplevet. Men selv om det naturligvis i første omgang er hans land, så vil det også et eller andet sted være tilhørernes. Historierne vil kalde minder frem for dem af noget tilsvarende. Af noget de har set og oplevet og glædet sig over. Af herlige mennesker, de har mødt og kendt – fra dengang før verden fik fart på.

Historierne fortælles med begejstring, frimodighed og ud af stor taknemmelighed. – Og ikke mindst med glimt i øjet og smil på læben. Det er hensigten både at oplyse og vække til eftertænksomhed, men bestemt også at der skal være noget at grine af og smile af.

Aftenen indledes med spising, derefter foredrag.

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

Tilmelding i perioden 7/1-14 til 22/1-14 til:

Lisa Sørensen på tlf. 8624 3901

eller Sonja Jensen på tlf. 8694 8716

Med venlig hilsen Højskolesamarbejdet

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



Strikke-klubben

Har du lyst til at være med i vores strikke-klub.?

Vi har brug for flere flittige hænder.

- ✚ Efter en pause mødes vi igen **TIRSDAGE kl. 13.00 – 15.00** i lokalcenterets cafe.
- ✚ Vi hygger os sammen.
- ✚ Du kan lave lige det håndarbejde du har lyst til.
- ✚ Alle aldre er velkommen.
- ✚ Er der noget der ”driller” dig med dit håndarbejde, så tag det med, - vi hjælper hinanden.
- ✚ Vi sælger noget af det håndarbejde vi laver. Pengene går ubeskåret til gode oplevelser til borgere tilknyttet Lokalcenter Sabro.
- ✚ Vi tager gerne mod bestillinger, - også sokker i store størrelser!.
- ✚ I det omfang det er muligt, vil vi gerne hjælpe med at få syet en knap i, eller være behjælpelig med andre små ting.
- ✚ Vi er altid glade for garnrester, hvis du har noget liggende.
- ✚ Har du lyst til at kigge forbi har vi altid kaffe på kanden.

Vi starter igen:

tirsdag den 21. Januar kl. 13.00 – 15.00

Hvis du vil høre mere så kontakt: Astrid 55730469



Har du brug for hjælp?

KONTAKT TIL LOKALCENTER

HAVKÆR OG SABRO

Kontoret er åbent hverdage kl. 8.00 til 15.00.

Sabro 87 13 47 00

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

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

86 12 10 21 (Døgnglejen)

AN Planteservice

v/ Arne Nielsen

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

Åbent:

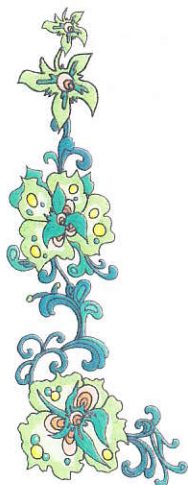
Hverdage: Kl. 10.00 – 17.00

(Lukket mandag)

Weekend: Kl. 10.00 – 14.00

Hovvejen 60 A – Markusminde

Tlf. 86 94 95 00 – 40 58 54 46



Torsdag 13/2 kl. 14.00 kan I komme

Blandt originaler og andet godtfolk

Vi griner - vi klapper - vi hygger os
når journalist Per Hansen
fortæller om de gode gamle originaler i
ordets bedste forstand.
Han indvier os i deres verden og foreviger
dem på filmværre



Vi møder

- ☺ Manden, der i mere end 25 år boede alene i en høstak
- ☺ Marie fra Vedersø som sætter dejlige ord på livsglæden
- ☺ Thyboere der spiller Strauss på mundharpe
- ☺ Bulder på 85 medlem af motorcykelklub med rygmærke
- ☺ Anna og Arne, der stadig håndmalker deres køer og hvor der kommer "Fremmæ vær daw"

Kom og få rørt lattermusklerne!
Tilmelding senest 10/2 - Pris kr. 60,-



Cafeen serverer

*Wienerschnitzel
m/brasede kartofler
ærter og smørsauce*

kr. 40,-



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 · Tlf.: 86 94 89 22

Aktivitetsoversigt

Brugerstyrede aktiviteter

JANUAR

FEBRUAR

MARTS



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

MANDAG

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

TIRSDAG

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

Ang. brugerrådets arrangementer

- se venligst opslag

ONSDAG

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

TORSDAG

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

Ret til ændringer forbeholdt

NYHED

*Nyetableret netcafe på Centret (Terapilokalet)
er åbnet hver dag i centrets normale åbningstid*

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 facebook. (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 - og laver en af-tale. Konsulenten hedder Dav.**
(Det hedder han altså!)
- **Dav er uddannet journalist, men er nu ansat i Århus kommune på Lokalcenter Søholm med it som arbejds-område. Han har tidligere arbejdet for kommunen som it-konsulent**
- **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.**

Nu kommer der netcafé i Sabro

Lokalcentrene i Aarhus Vest skal alle have en netcafé etableret. Det er med fornøjelse, vi kan meddele, at turen nu er kommet til Sabro.

Inden for en meget overskuelig tid bliver der på lokalcentret sat tre pc'er op med adgang til printer og internet.

Pc'erne er til fri rådighed for brugere af og gæster på Sabro Lokalcenter og kan benyttes til for eksempel at tjekke e-boks.

Du kan også tjekke mail, finde opskrifter på budding, lave slægtsforskning og gå på facebook - hvis du har lyst.

Som bekendt skal alle borgere i slutningen af 2014 kommunikere digitalt med kommunen, så vi kan lige så godt begynde at øve os. Det giver den nye netcafé mulighed for.

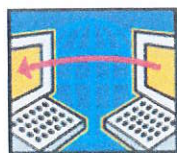
Mindst en gang om ugen vil der være en it-kyndig mand eller dame til stede, som kan hjælpe de borgere, der synes, det med internettet er lidt uoverskueligt.

Du er velkommen til at tage din egen (bærbare) pc med i caféen og surfe løs, for der bliver etableret trådløst netværk, som alle kan bruge.

Det trådløse netværk kræver lånernummeret på dit bibliotekskort og din pinkode.

Hold øje med Sabro Lokalcenter, for snart er vi forbundet med hele verden via få muse-klik.

*Med venlig hilsen
Område Vest og de frivillige.*



Senior Revyen "Gråspurve"



Hammel,
der gennem tiderne har
moret mange mennesker,
besøger



Sabro Lokalcenter.

Tirsdag den 18. marts kl. 19.00

Da det ikke har kunnet lade sig gøre, at få dannet en revygruppe, benytter vi denne mulighed at købe os til morskab.

Der bliver mange aktuelle indslag.

Revygruppen har løftet sløret og meddeler, at vi kan møde:

- ✿ Luksus Lars
- ✿ Brdr. Price
- ✿ Regionspaven
- ✿ Jogging m.m.

Programmet er endnu ikke helt færdigt, så læs derfor venligst opslag på Centret - som kommer senere.

På gensyn!

Brug jeres bibliotek

på Sabro-Korsvejskolen, Sabro Skolevej 4, 8471 Sabro

Tlf. 8694 8480 - Fax. 8694 9383

E-mail: 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

www.degraabusser.dk

LYKKE

På enhver rejse er det første skridt det sværeste

Vær' tilfreds med dine beslutninger og forsøg end ikke at gøre det umulige.

Et godt humør er den bedste recept for alskens dårligdomme Glæde kommer af positive handlinger, ved at sætte og nå dine egne mål. Det kræver ingen undervisning.

Lad ikke følelser af utilstrækkelighed slå rødder, lær at være tilfreds med dig selv.

Spild ikke din energi med at misunde andre deres lykke – de har sikkert travlt med at misunde dig din.

Jo mindre du klager over dine problemer – jo hurtigere løses de.

Med tålmodighed kan vi bære både held og uheld.

Vær' munter, vær' modig, men mest af alt: VÆR' LYKKELIG.

Mie Lauritz
FRISØR



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

Solcenter

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

Det så alvorligt ud, men heldigvis skete der ikke noget



Mandag eftermiddag den 2/12 hylede brandbilerne gennem Sabro til Lokalcentret.

Billedet viser, hvor vigtigt det er at ”brandvejene” holdes fri for parkerede biler.

Der er ofte folk, der ikke forstår alvoren, så derfor denne henstilling.

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 – website: www.pps-aps.dk

Tømrer- & Snedkerarbejde

Inventararbejde

Glasarbejde

Såvel nyt som reparationsarbejde

Tilbud uden forbindende

BYG
GARANTI
ORDNING

*Borum Menighedsråd fortjener virkelig en stor tak,
for det gode initiativ!*



Beboerne i plejeboligerne var inviteret af Borum Menighedsråd til en hyggelig eftermiddag på Sabro Lokalcenter, med sang, musik, oplæsning og kaffebord.

Det var et godt initiativ og de fremmødte nød virkelig de par timer, det varede.

Karsten spillede harmonika, kirkesanger Karin sang og sognepræst Vini Madsen læste en god historie med lidt morale – den byggede på, hvordan kvinder opnår at få opfyldt ønsker på en pæn måde! Der var virkelig god stemning, der var fællessang, man vuggede i valsetakt, ja selv en svingom blev det til!

De ældre, der deltog, har bedt os på deres vegne, at sige en stor tak til Menighedsrådet, og det gør vi gerne! Karen Rasmussen, beboer på centret, takkede på beboernes vegne for den dejlige eftermiddag.

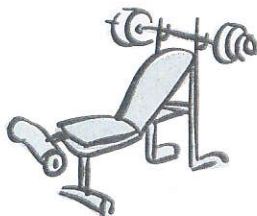
Med venlig hilsen

Bodil og Birgit

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.

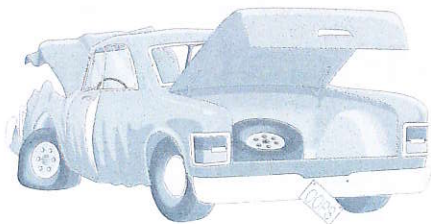


*Vi har ledige pladser så er du interesseret, kan du kontakte mig på
tlf. 86 94 82 49*

Med venlig hilsen Bodil Kjær

Brunsgaard's Auto

Larixvej 4
8471 Sabro
Tlf. 86 94 85 70



Glemmer du.....

Ja, sådan lød det, da sangerinden Anne-Mette Nørgård Jørgensen og pianist Niels Nørager gæstede Sabro Lokalcenter.



Skulle vi have glemt melodierne, så kunne Anne-Mette nok få os til at huske sangene! Hun var - vist det vi kalder en humørbombe - virkelig i sit es. Vi hørte også om Liva Weel's lidt turbulente liv, Poul Henningsen's fantastiske tekster, der jo var skrevet i en tid, hvor man skulle gå på listefødder, når man ville udtrykke, hvad man følte.

En meget hyggelig eftermiddag, hvor mange af tilhørerne mindedes "gamle" dage.

Med venlig hilsen

Birgit Lund

REMA 1000

Meget mere discount!

Åbningstider: Alle dage kl. 8.00 - 21.00 også i weekenden



Står du og mangler en "Handyman"

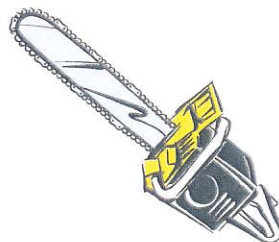
Skal du have hængt et billede op, en pakning skiftet i vandhanen, en pære skiftet osv. – altså, mangler du en "Handyman" til små reparationer i hjemmet, så ring til Handyman kontaktpersonen ved Sabro Lokalcenter: 21 99 69 41.

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)



”Bamse” og Erik Sletting kunne gå hånd i hånd.
Man kunne lukke øjnene og forestille sig, at det var Bamse, der sang for os, så tæt på Bamses stemme formåede Erik Sletting at komme.

Et helt igennem musikalsk og oplysende program om Bamse formåede Erik Sletting at underholde os med den 17/10.

Et dejligt genhør med alle de kendte sange som vi - efter bedste evne – sang med på.



Dagli' Brugsen

Tæt på dig og din hverdag

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

Åbent hver dag kl. 7.00 – 21.00

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

Postkontor – Tips/lotto- og håndkøbsudsalg

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

Bilvask hver dag kl. 7.00 – 22.00

Julebazaren år 2013

Lørdag den 30/11 - havde pænt besøg.

De flittige hattedamer, strikkeklubben og "træmændene" havde som sædvanligt mange fine ting, og salget gik godt.

Af overskuddet var de så gavmilde at forære Centret kr. 2.500, som bliver anvendt til glæde for beboerne evt. til medicin: Bailey, portvin el. snaps – bedre kan pengene vel ikke gives ud.

Den nye ide med at indsamle og sælge mindre effekter gik rimeligt og indtægten tilfaldt ubeskåret Centret.

Fra køkkenet blev der solgt småkagedej og kranskekagestykker.

Med amerikansk lotteri, gløgg og æbleskiver fik besøgende en god eftermiddag.

de
et gæsterne



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

HUSK



*Vi skal til
modemesse kl. 10.00 og
mannequinopvisning kl. 14.00
på Sabro Lokalscenter
10. april 2014*

hvor vi skal se det nyeste i forår-og sommermode

Program følger



Damernes butik

Dorthe Andersen

Kærvangen 4 · 9500 Hobro

Tlf: 26 27 02 31

www.damernesbutik.dk

Arrangementer

på Sabro Lokalsenter

i

januar

februar

marts

i festsalen

Januar 2014

Torsdag 2.01

Kl. 13.30

Arrangør:

Banko

Bornerød Lyngby Pensionistforening

AFLYST

Tirsdag 14.01

Kl. 14.30

Gudstjeneste

med hyggeligt kaffebord

Torsdag 16.01

Kl. 14.00

Giro 413

v/**Karsten Holm**

der underholder med alle de kendte sange
og der bliver rig mulighed for "syng med"

Arrangør:

Brugerrådet

Ret til ændringer forbeholdes

Februar 2014

Torsdag 6.02

Kl. 13.30

Banko

Arrangør:

Borum/Lyngby Pensionistforening

Tirsdag 11.02

Kl. 14.30

Gudstjeneste

med hyggeligt kaffebord

Torsdag 13.02

Kl. 14.00

Blandt originaler og andet godtfolk

v/Per Hansen

der underholder med morsomme historier

og filmklip om specielle folk

Arrangør:

Brugerrådet

Ret til ændringer forbeholdes

Marts 2014

Torsdag 6.03

Kl. 13.30

Banko

Arrangør:

Borum/Lyngby Pensionistforening

Tirsdag 11.03

Kl. 14.30

Gudstjeneste

med hyggeligt kaffebord

Tirsdag 18.01

Kl. 17.00

”Gråspurve”

senior revygruppe fra Hammel underholder med et spændende repertoire.

Se opslag

Arrangør:

Brugerrådet

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.	13.00-15.00 (Havkær)	87134675
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:	Kongens Vænge 8	Mandag-onsdag kl. 8-16	
Folkopension	3400 Hillerød	Torsdag kl. 8-18	70128061
og Boligstøtte		Fredag kl. 8-15	70128063
Boligadministration			89406663
Sognepræst ved	Fårup – Sabro		
Bent Kim Jepsen			86241011
Sognepræst ved	Borum Lyngby		
Vini Madsen			86948302



Navn og tlf. nr. på kontaktpersoner

		
Brugerråd	Birgit Lund	86 94 84 23
Blomsterbinding	Aase Lassen	86 94 86 45
Data	Bodil Kjeldsen	86 94 86 76
Gymnastik	Kontaktperson: Ingrid Skifter	86 94 84 01
Krolf	Willy Jensen	20 28 44 43
Knipling	Birthe Pedersen	86 94 90 90
Kortspil	Peder Sørensen	86 94 87 41
Kost og Motion	Bodil Kjær	86 94 82 49
Kunstforeningen	Julie Arent	24 25 49 30
Malehold	Bodil Kjær	86 94 82 49
Malehold	Ulrich Schmedes	86 94 85 87
Mode	Nora Hansen, 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
Arrangement-udvalg	Birgit Lund, Henny Overgaard Bodil Kjeldsen, Knud Thomsen	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



Opslag!

Sabro Lokalcenterets Café

tilbyder

Specielle arrangementer



Stedet hvor man spiser godt!

Foruden de ugentlige menuer, som kan ses på brugerrådets hjemmeside www.sabrobrugerraad.dk, arrangerer caféen i –

januar – februar og marts

- fællesspisninger, herrefrokost, damefrokost m.m. beskrevet i denne folder.

Torsdag den 23. januar kl. 17.00

(i festsalen)

Fællesspisning for alle – også den travle børnefamilie!

Buffet:	Frikadeller / skinke / flødekartofler Kylling / pastasalat / brød Lasagne / blandet salat Pandekager med is og syltøj
Pris:	Voksne 75 kr. Børn under 12 år 50 kr.
Drikkevarer:	Købes til rimelige priser
Tilmelding:	Senest torsdag den 17. januar Telefon: Caféen: 87134694 Jane: 87131856 E-mail: jave@aarhus.dk

Torsdag den 30. januar kl. 13.00

Herrefrokost

Menu:	Fiskefilet Varm leverpostej med champignon Mørbradbøf Kaffe med lidt sødt
Pris:	50 kr.
Påklædning:	Stråhat eller blød hat (og alm. Påklædning)
Tilmelding:	Senest torsdag den 21. januar Telefon: Caféen: 87134694 Jane: 87131856 E-mail: jave@aarhus.dk

Torsdag den 27. februar kl. 17.00
Fællesspisning for den travle børnefamilie

Menu: Klar suppe med brød
Pris: Voksne 35 kr., børn under 12 år 25 kr.
Drikkevarer: Vin, øl, vand og kaffe kan købes
Tilmelding: Senest torsdag den 21. februar
Telefon: Caféen: 87134694
Jane: 87131856
E-mail: jave@aarhus.dk

Torsdag den 13. marts kl. 13.00
Damefrokost

Menu: Tunmousse
Laksetærte
Kold kartoffelsalat med skinke
Blandet salat / brød
Kaffe og lidt sødt
Pris: 50 kr.
Tilmelding: Senest torsdag den 7. marts
Telefon: Caféen: 87134694
Jane: 87131856
E-mail: jave@aarhus.dk

Onsdag den 26. marts kl. 17.00
Fællesspisning for den travle børnefamilie

Menu:	Kartoffel / porresuppe m. baconern / brød
Pris:	Voksne 35 kr., børn under 12 år kr. 25
Drikkevarer:	Vin, øl, vand og kaffe kan købes
Tilmelding:	Senest torsdag den 21. marts Telefon: Caféen: 87134694 Jane: 87131856 E-mail: jave@aarhus.dk

Se indenfor

Tag naboen eller din moster med

Velkommen i cafeen!

