

Sabro Centerpost

Nr.3

Juli 2014

21. årgang



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

Vi ønsker alle en god sommer



*Mange aktiviteter holder
pause i juli og august.*

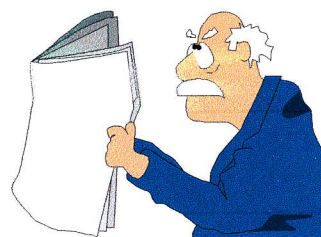
*Hvis ikke andet er aftalt
starter den nye sæson 2.
uge i september.*

På gensyn

*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. september 2014**

Velkommen i Gårdhavecafeen på Sabro Lokalcenter



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

Vil du give en hjælpende hånd?

**Aflastningstjenesten under
Folkekirkesamvirket i Århus
søger nye frivillige!**



Et gratis tilbud til pårørende

Folkekirkesamvirkets aflastningstjeneste er et tilbud, der primært retter sig til pårørende, som passer en alvorligt syg eller dement i eget hjem - i Aarhus Kommune. Aflastningen, der er gratis, varetages af modne frivillige - og der er brug for flere!

Via et ugentligt besøg af 3-4 timers varighed opnår aflasteren en fast og tillidsfuld tilknytning til hjemmet. Det giver den pårørende mulighed for at forlade hjemmet og varetage egne behov - i forvisning om, at den syge eller demente er i gode og kærlige hænder.

En del af et netværk

Som frivillig aflaster under Folkekirkesamvirket, bliver du en del af et netværk, hvor man jævnligt mødes med de øvrige frivillige. Man får del i de tilbud, der udgår fra samvirket - i form af kurser, temadage o.l. - og man får dækket alle udgifter til transport o.l., der kan være forbundet med opgaven.

I det daglige er koordination af de frivillige og visitation til besøg i hjemmene i gode hænder hos en erfaren styregruppe.

Gruppen samler jævnligt aflasterne til samvær og sparring i Folkekirkesamvirkets sekretariat i Klostergade.

**Vil du høre mere om muligheden for at blive frivillig aflaster
i Folkekirkesamvirkets aflastningstjeneste?**

Ret henvendelse til

Folkekirkesamvirket i Århus, Klostergade 37, 8000 Århus C Tlf. 24 815 817

Send e-mail og hent yderligere info via

www.folkekirkesamvirket.dk

Folkekirkesamvirket i Århus er et netværk mellem sogne, hvor frivillige varetager sociale og sjælesørggeriske opgaver.

Nyt fra Teamlederen

Så er vi i gang med sommeren. På nuværende tidspunkt har den kun vist sig fra sin bedste side.

Vi har i år fået sået ærter, gulerødder, radiser og sommerblomster i vores sansehave, til stor glæde for alle – er der noget bedre end at kunne trække egen avl op at jorden?

Mandag den 16. juni var beboerne og personalet på vores årlige udflugt på Silkeborgsøerne, med skibet Mågen, som er indrettet til at tage kørestole med. Vi havde dejlig mad med fra køkkenet på Sabro, samt en lille en til ganen. Vi sejlede fra Silkeborg, med stævnen mod Himmelbjerget og tilbage til Silkeborg. Stemningen var høj, der blev snakket og grinet meget og der blev sunget glade sange fra agterstævnen på Mågen – vi skabte en god stemning ombord. Vi glæder os allerede til næste års tur med Mågen.

Lørdag den 28. juni har vi pårørendedag på Sabro hvor vi har planlagt havedag med efterfølgende sommerfrokost. Med hjælp fra Hagelquist-fonden har vi fået penge til at renoverer gårdhaven, det ligger midt i centeret. Vi håber på stor tilslutning fra de pårørende, så vi kan få gårdhaven til at se indbydende ud og giver mulighed for, at der er flere, der kan bruge den.

Vi har fået etableret et godt samarbejde med dagplejen i Sabro. En gang om måneden har vi besøg af 5-6 børn fra 1-3 år. Det giver liv i solskinsstuen og livskvalitet for de borger, der deltager.

Hver fredag formiddag drikker beboerne, de pårørende der er på besøg, samt personale fælles kaffe. Det har været rigtig hyggeligt og der er blevet snakket om alt mellem himmel og jord.

Jeg ønsker alle frivillige samt Brugerrådet en god sommer

Karen Juul, leder af plejeboligerne Sabro



Nyt fra formanden

Man burde jo leve
som hver dag
var enden på tiden.
Men ak, så var livet
brændt ud for en evighed siden



Piet Hein

Sommeren er over os, ferietiden står for døren, og samtlige arbejdspladser lukker mere eller mindre. Vi skal dog ikke ængste os for vore ældre, der er taget højde for, at deres hverdag fortsætter som vanligt. Cafeen vil være delvis lukket i flere uger, men man kan godt få en kop kaffe. Køkkenassistenten skal på kursus for at blive orienteret om køkkenets økologiske fremtid.

Vi håber og arbejder for at cafeen efter ferietiden vil blive benyttet af borgerne, og at man fremover tager imod de mange tilbud, cafeen har i udbud.

Brugerrådet arbejder på at p-forholdene kan blive bedre. Et lille udvalg har haft møde med Rasmus Thun Jørgensen, bygningsafdelingen, der måske kan hjælpe os med at finde den rigtige ”kommando – vej” når sådan et projekt skal iværksættes. Det bliver nok en sej omgang – men ”hvo intet vover”, han når heller ikke målet.

Centrets personale har reetableret sansehaven, så nu kan beboerne nyde synet og duften af blomster og krydderurter. Fra ledelsens side arbejdes der på at få forskønnet indgangspartiet og de lange plejegangene.

Selv om ferien ”affolker” Lokalcentret, vil der stadig være liv og røre i hverdagen, og man kan måske også få tid til at fundere over, hvad fremtiden vil bringe. Måske sidder der nogen med nogle gode ideer til

fælles aktiviteter, som andre kan have glæde af, Brugerrådet modtager gerne nye initiativer – så henvend jer på vort kontor.

I Centerposten kan man læse om de arrangementer, der er planlagt i de kommende måneder, og vi håber, det er emner, der kan interessere borgerne.

Med Piet Heins finurlige ord ønskes alle en god sommer

Den som altid styrter af sted

Får aldrig læsset byrder af.

Men den som gider at slappe af

får overskud at tappe af!

Venlig hilsen

Birgit Lund



**Kælder
Frisøren**

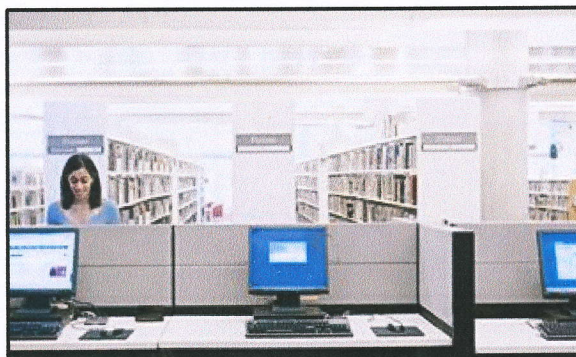
*Bettina A. Fredriksen
Sabro Skovvej 18
8471 Sabro*

Tlf: 86 948783 WWW.kaelderfrisoren.dk

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

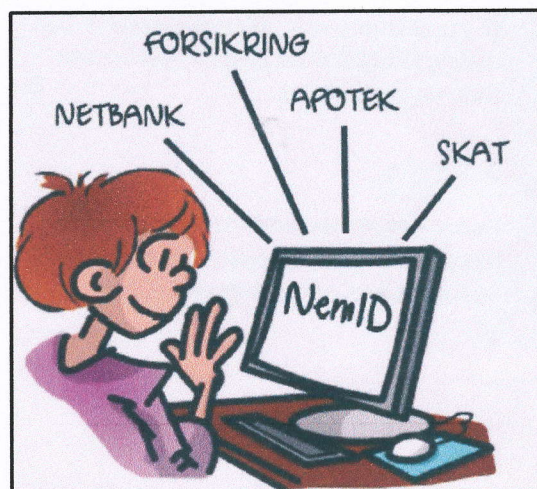
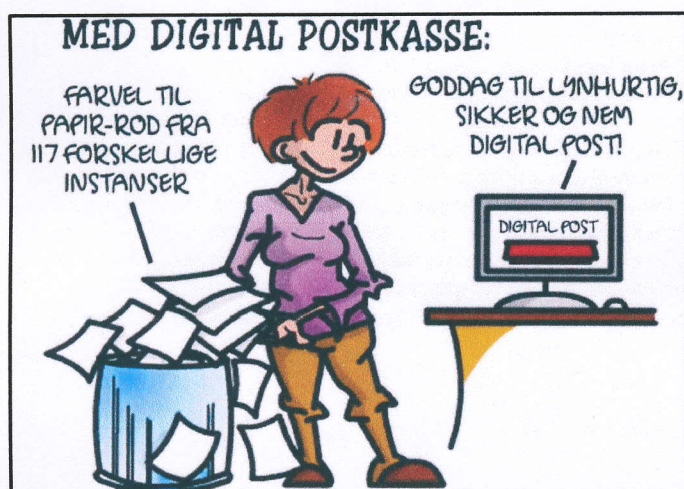
*PS! Tøj modtages til:
Rensning
Vask
Rulning*

Vi søger en eller to frivillige med en smule forstand på EDB



På lokalcenteret i Sabro (Sabro Kirkevej 151) har vi en Netcafé, men kun én nørd!

Vi mangler derfor en mand eller dame (eller to), der kunne tænke sig at hjælpe borgerne i Sabro med NemID, mail, internet og lignende.



Man skal ikke være professor i IT, men bare have lidt erfaring med en pc.

Netcaféen i Sabro er efter planen bemandet hver mandag mellem klokken 10 og 12. Kan du ikke på det tidspunkt, men har lyst til at hjælpe, kan vi nok ændre mødetidspunktet

Ring til Marianne Bech Nedergaard på telefon 51 57 62 54, hvis du vil vide mere.

På forhånd tak.



Pétanque

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

Vi spiller hver onsdag kl. 13.30

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

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 – website: www.pps-aps.dk

Tømrer- & Snedkerarbejde

Inventararbejde

Glasarbejde

Såvel nyt som reparationsarbejde

Tilbud uden forbindende

**BYG
GARANTI
ORDNING**

Lokalcenter Sabro arrangerer 5-dages rejse til Berlin m/besøg i det smukke Spreewald 14.09. - 18.09. 2014



Berlin - Tysklands hovedstad - blomstrer som aldrig før! Siden murens fald og genforeningen er der blevet bygget til den helt store guldmedalje, og i dag kan man nyde resultatet af de storslåede arkitektoniske visioner. Har man tidligere besøgt Berlin, vil det sikkert være svært at genkende byen, da den fornyer og forandrer sig hver dag, men ét er sikkert, byen har beholdt sin charme og atmosfære! Og én ting kan vi love - man rejser helt sikkert tilbage til Berlin, når først man har været der én gang.
Vi skal bo i hjertet af det hele midt på Alexanderplatz.

Tilmelding senest d. 4. august 2014 til

(dog efter "først til mølle"-princippet)

Ingrid Skifter ■ Telefon 86 94 84 01

de graa busser

• Blomstervej 58 • 8381 Tilst • Telefon 86 39 43 66

Rejsegarantifond nr. 2443

Rejsefakta:

Pris: Kr. 4.195,-

Enkeltværelsestillæg: Kr. 800,-

Prisen inkluderer

Bustur, hotelophold, udover halvpension fra aftensmad første dag til og med morgenmad sidste dag byder vi på frokost sidste dag, udflugter, sejltur inkl. frokost, rejseleder samt bidrag til rejsegarantifond.

Evt. øvrige entréer er ikke inkl.

Valuta: €

Park Inn Hotel | D-10178 Berlin

Telefon +49 3023 890

www.berlin.parkinn.de

Dejligt 4-stjernet hotel med fantastisk beliggenhed i hjertet af Berlin på Alexanderplatz. Dejlige værelser, alle med bad/toilet, TV, føn, minibar, internet, safeboks, telefon og klimaanlæg. Hotellet har restaurant, bar, sauna, wellness mm.

Antal værelser 1012

Etager 37

Elevator Ja

Centrum 0 m

Busparkering Nej

Rejseforsikring inkl. hjemtransport ca. kr. 84,-
(Europæiske 2013-pris inkl. 1,1% skadesforsikringsafgift).

Det anbefales ligeledes at anskaffe det blå EU-sundheds-kort på Borgerservice, da der pr. 1/8-14 sker ændringer med det gule sygesikringskort.



Hotel Park Inn

de graa busser

• Blomstervej 58 • 8381 Tilst • Telefon 86 39 43 66

Rejsegarantifond nr. 2443

Nyt fra Sabro Biblioteks Venner

Sommerferie på biblioteket:

Biblioteket er lukket i ugerne 28-31, dvs. sidste åbningsdag før ferien er lørdag den 5. juli. Dørene slås op igen mandag den 4. august.



Salg af kasserede bøger. Gør et kup til små priser:

I forbindelse med Sabro IF's byfest sælger Sabro Biblioteks Venner igen kasserede bøger lørdag den 23. august i åbningstiden kl. 10-13 på Sabro Bibliotek.

Ud over den sædvanlige indgang er indgangen fra skolegården åben.

Kaptajn Dinesen:

Husk kryds i kalenderen tirsdag den 11. november 2014 kl. 19.

Foredrag med Tom Buk-Swienty i den grønne sal (overfor Sabro Bibliotek) på Sabro-Korsvejsskolen, Sabro Skolevej 4.

Nærmere i næste nummer af Centerposten

Strikkecafeer:

Sabro Biblioteks Venner arrangerer strikkecafeer på følgende datoer i efteråret 2014:

Torsdag den 25. september kl. 19-21, torsdag den 30. oktober kl. 19-21 og torsdag den 27. november kl. 19-21. Hver gang på Sabro Bibliotek.

Pris pr. gang 20,- medbring selv kaffe/te, der vil være lidt sødt til kaffen/teen.

Skumringstime:

Mandag den 10. november kl. 19 deltager Sabro Biblioteks Venner i Foreningen Nordens oplæsning af en fælles tekst i hele Norden, samt dele af Baltikum. Emnet: Troll i Norden.

På vegne af Sabro biblioteks Venner

Lone Hansen

Brug jeres bibliotek

på Sabro-Korsvejskolen, Sabro Skolevej 4, 8471 Sabro

Tlf. 8694 8480

E-mail: sabrobibliotek@aarhus.dk

Bibliotekets åbningstider:

Mandag 14-18 med bibliotekar

Onsdag 10-15 med bibliotekar

Torsdag 16-19 brugerbetjent

Lørdag 10-13 brugerbetjent



En sund bank



LOKAL OG SYNLIG

Tilst Skolevej 31
8381 Tilst • 8630 3670



DJURSLANDS BANK
- vi bygger på lokale værdier

Mangler du en edb-skærm



Brugerrådet/datastuen har fået sponsoreret et lille antal fladskærme som vist på billedet. De er ca. 3 år gamle og i rigtig god stand.

Hvis du er interesseret, så kontakt:

Poul Øxenholt på tlf. 40 54 88 22

Efter først til mølle . . .



En dejlig sommereftermiddag mødte mange sangglade mennesker op på Centret til en fornøjelig og musikalsk eftermiddag.

Anni Filt sang kendte sange og publikum sang med af hjertens lyst, så folk gik glade hjem med de velkendte toner summende i hovedet.

de graa busser

Nyheder +
Det Sydfynske Øhav
København
Värmland
Bergen
Krydstogt
Wismar
Altmühltal
De Bayeriske Alper
Musikfestival
Toscana
Wroclaw
Irland
Marmaris
Lanzarote
Andalusien

Sommer

2014

Grupperejser med bus og fly

Torsdag den 14. august kl. 14.00 kommer Kurt forbi Sabro Lokalcenter

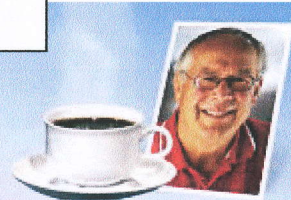


*Kurt er en institution på TV2 Østjylland.
Her har han i 14 år produceret Kurt kom forbi.
I sit foredrag fortæller Kurt om nogle af de spændende mennesker,
han har mødt på sin journalistiske vej igennem årene.*

*Publikum får også indsigt i, hvordan udsendelserne bliver til.
ligesom Kurt i høj grad fortæller anekdoter fra sit spændende liv.*

I pausen er der

KAFFE MED KURT



TV2

OJ

Tilmelding senest 11/8

Pris kr. 60.-

Kørsel til arrangementer

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

Brugerrådsmedlem Bodil Kjeldsen, tlf. 86 94 86 76.



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 ind- og afh. Pakker

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

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

Bilvask hver dag kl. 7.00 – 22.00

Caféens forårsbuffet

- en stor succes!

Caféens specielle arrangement i festsalen den 30. april blev en dejlig oplevelse for de næsten 90 tilmeldte. Stemningen var i top, og alle nød den flotte buffet, som bl.a. bestod af

**Fyldte æg, Ørredmousse
Kylling omsvøbt med bacon
Lammefrikadeller
- og mange andre lækkerier**



Lækkert så det ud, og lækkert var det!



Hyggesnak ved bordene inden det går løs



Flot pyntede borde, i forårets tegn



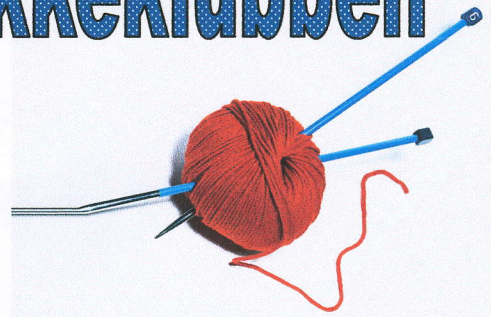
Både unge og ældre var mødt op

Caféens personale, og ikke mindst de frivillige der hjalp til med arrangementet, fortjener stor ros for deres indsats for at medvirke til at alle fik en god oplevelse på centeret.

JL

Kom og vær med i Strikkeklubben

*Vi mødes hver tirsdag
kl. 13.00 - 15.00*



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

Vi tager gerne mod bestillinger - også sokker i store størrelser.

PS! Vi sælger ud af vort lille lager af strikkede ting.

Har du garnrester liggende, kan vi godt bruge dem.

Kom og vær med til et par hyggelige timer, der er plads til flere.

Astrid og veninderne.

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

Wienermusik,
Kai Normann Andersen,
viser og danske sange

Sangerinde

Ellen Straarup

m. akkompagnatør

underholder med et bredt
repertoire af

Johann og Oscar Strauss,
Franz Lehár og vor egen
Kai Normann Andersen



KOM OG SYNG MED

Torsdag den 18. september kl. 14.00

på Sabro Lokalcenter

Tilmelding senest 15/9

Pris kr. 60,-



Digital post

NEM I D S . D K
BOKS . D K

Så er det snart 1. november – skæringsdatoen for indførelse af digital kommunikation med myndighederne.

Er du klar?

Hvis ikke, har Brugerrådet et kursustilbud til dig, så du kan nå det.

Kurset afvikles på følgende dage, alle onsdage kl. 10-12:

6. september, 13. september, 20. september og 27. september

Kurset er gratis og foregår i datastuen. Underviser: Poul Øxenholt

Tilmelding til Bodil Kjeldsen på tlf. 86 94 86 76

SKORINGEN

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

Nyt fra Klub 55

Her i klub 55 nyder vi foråret, hvor vi har været på ture for at opleve den smukke bøgeskov. Ligesom et besøg i botanisk have altid er et hit. Biblioteket besøger vi også tit, det er en dejlig gåtur for alle.

Vi siger mange tak til Banko-gruppen for de penge vi har fået til de fine plantekasser. Efterfølgende har vi indgået en aftale med Cafeen på Havkær som har betalt for krydderurter, som nu er plantet. Det er så vores opgave at forsyne cafeen med dejlige friske og økologiske krydderurter henover året.

Sideløbende med de daglige aktiviteter, har vi jo været ved at male hytten. Vi har været så heldige at Pia fra Plejeboligerne har stillet arbejdskraft til rådighed i form af Jan og Aleksander, som har gået til opgaven med stort engagement - Tak for det.

Vi har så selv taget det sidste nap med malingen, og Carl har sat fine vinduer i, samt nye greb på dørene. I skrivende stund er vi ved at gøre klar til vores indvielses fest, hvor vi regner med besøg af prominente personer til at klippe snoren, så hytten kan tages i brug.

Vi har fået rigtig mange gode forslag til navnet på hytten, vi har i fællesskab valgt det bedste, og et par frivillige fra mandegruppen er nu ved at fabrikere et fint skilt med navnet, som vil blive afsløret og vinderen få en præmie. Vi håber at rigtig mange vil kigge forbi til et glas boblevand og lidt sødt til ganen. Efterfølgende kan man købe en lækker sommer ret i Cafeen. Vi glæder os og håber på dejligt vejr.

Når dette indslag om indvielsen af vores hytte læses, har dagen jo fundet sted, derfor skriver vi i næste udgave af bladet, hvordan dagen gik, og om vi så også fik prominent besøg, samt afsløring af hvilket navn hytten fik.

Klub 55 s personale arrangerede en temadag D. 22/5, for personale ansat i dagcentre /aflastningstilbud, i Aarhus kommune ligesom vores klub 55. Vi udvekslede ideer og nye tanker så vores borgere, I de forskellige aflastnings tilbud kan få det bedste tilbud.

Borgere og personale i Klub 55.

YOGA

Efterår 2014 - onsdage kl. 10.00 - 11.30

Start: Onsdag d. 17. september

Pris: 400 kr. for 10 gange

Leder: Hartvig Quelle

Hvis det har interesse, så mød op i salen på Lokalcenter Sabro

Efter starten d. 17. september er der yoga 10 onsdage i træk med forbehold for aflysninger, hvis andre skal bruge salen.

Henvendelse: **Bodil Smidt** **86 94 84 25**

Jette Rasmussen **24 85 98 20**



Damernes butik

Dorthe Andersen
Kærvangen 4 · 9500 Hobro

Tlf: 26 27 02 31

www.damernesbutik.dk

Aktivitetsoversigt

Brugerstyrede aktiviteter

JULI

AUGUST

SEPTEMBER



*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		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	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
14.00-16.00 1 gang mdl.	Arrangementer	Brugerrådet	Store sal

Ret til ændringer forbeholdes

NYHED

*Netcafeen på Centret (Terapilokalet)
er åbent hver dag i centrets normale åbningstid*



Hvis du ikke bekymrer dig, har du intet tilbage at miste

"Jeg har i livet haft tusindvis af bekymringer, kun enkelte af dem er blevet til noget."

Tro aldrig du er ensom

"Ensomhed er langt de fleste tilfælde et spørgsmål om valg."

Du skal brokke dig

"Rådløshed og utilfredshed er de første forudsætninger for fremskridtet".

Vælg at tro på det gode i folk, men vid at du bliver skuffet

"Det er ved at give sig hen, at man kan få noget igen, - det er kun ved at åbne sine arme, at man kan få et knus."

Tro ikke på en fastlagt skæbne, du har altid mulighed for at forme din fremtid

"Hvad mennesker almindeligvis kalder skæbne, er i selve øjeblikket deres egne dumheder."

Sig ikke: jeg fortryder intet

"De, som ikke er forberedt på at tilgive andre, ødelægger den bro, han engang selv må gå over."

Gå aldrig i seng uden at have smilt til nogle i dag

"Der findes en ansigtsløftning, som du selv kan udføre, og som med garanti vil forbedre dit udseende. Det kaldes et smil."

Ord til eftertanke



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 (Døgnplejen)

AN Planteservice

v/ Arne Nielsen

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

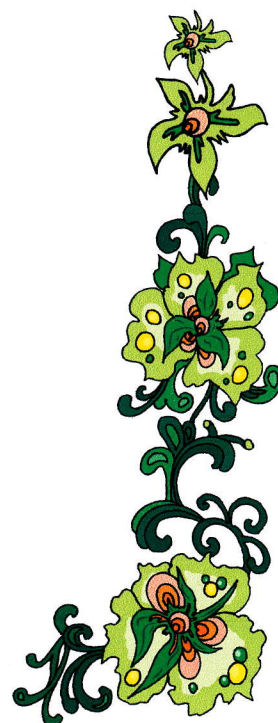
Åbent:

Hverdage: Kl. 10.00 – 17.00
(Lukket mandag)

Weekend: Kl. 10.00 – 14.00

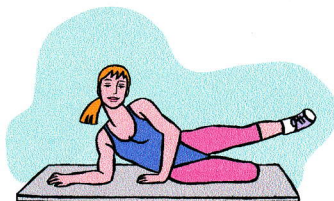
Hovvejen 60 A – Markusminde

Tlf. 86 94 95 00 – 40 58 54 46



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 ang. starttidspunkt:
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 ang. starttidspunkt:

Ingrid Skifter, tlf. 86 94 84 01

En dejlig oplevelse

**Lodrette
skrænter
dejlig strand
og store skove**



**Et smukkere
syn skal
man lede
længe efter**

En bus fuld af forventningsfulde pensionister fra Sabro, Herskind og Galten fik 5 dejlige oplevelsesrige dage i Rügen - ikke mindst p.g.a. en helt fantastisk rejseleder, der formåede at fortælle områdets historie og vise os de mest interessante bygninger og landskaber. Når så dertil kom, at hotellet var tip top og maden udmærket, blev det en dejlig og uforglemmelig tur.

På gensyn!

Henny og Hanne



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



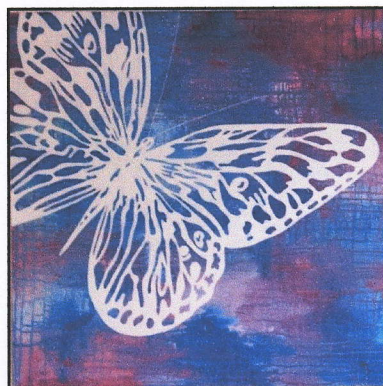
Thy Kjær & Partner
Tømrer- / byggefirma
Blakhøjvej 8 · 8381 Tilst

Dan 40 99 98 28 / Lars 40 99 98 24
www.thylpar.dk

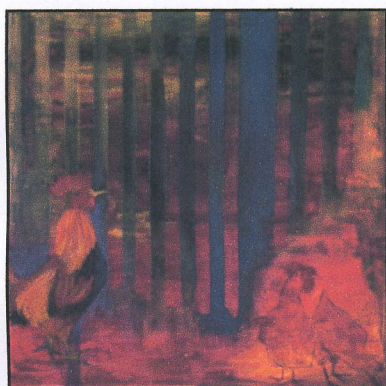
Nyt fra Sabro Kunstforening

Helle Søberg fra Randers udstiller sine
malerier
fra den 2. til den 29. september.

Der holdes ikke fernisering.



Onsdag den 1. oktober



Præsenteres malerier af
Ane Lene Thorsen fra Harlev J

Fernisering kl. 19.00

Tirsdag den 4. november

Præsenteres malerier af
Mona Ankersen

Fernisering kl. 19.00

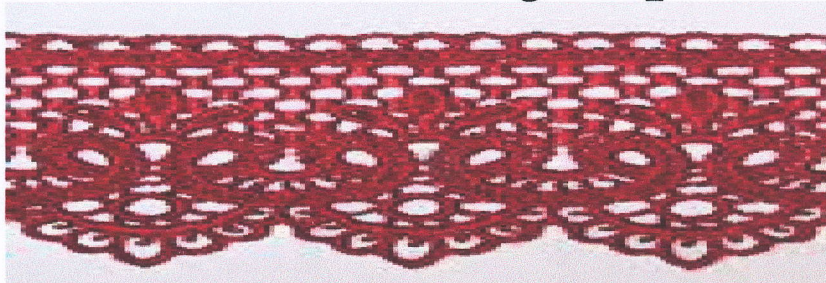


Velkommen til
spændende udstillinger og underholdene ferniseringer

Doris Nielsen
Formand



Kære Hattedamer og Kniplere



Vi fortsætter med vore aktiviteter.

Nye interesserede er meget velkomne på begge hold.

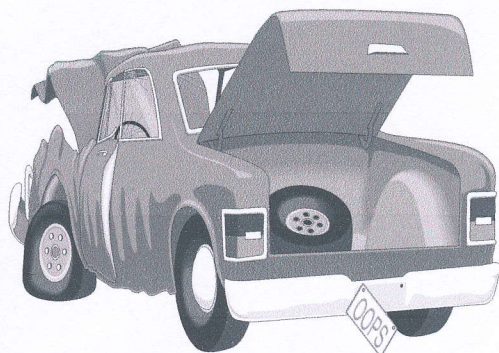
Knipling: Tirsdage kl. 10.00-12.00.

Hattedamer: Onsdage kl. 13.00-15.30

Venlig hilsen Birte Pedersen

Brunsgaard's Auto

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



Sommerhilsen fra Sabro Bibliotek

I lighed med tidligere år holder Sabro Bibliotek ferielukket i 4 uger.

I år er lukkeperioden lidt senere end tidligere år.

Der er lukket i ugerne 28 – 29 – 30 og 31.

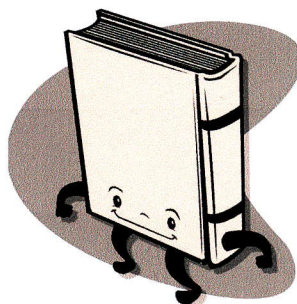
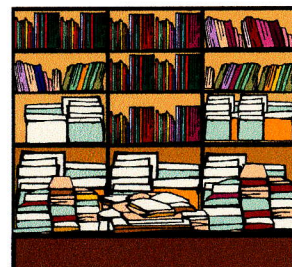
Det vil sige, at de frivillige fra Sabro Biblioteks Venner holder åbent sidste gang Lørdag den 5. juli Efter ferien er der åbent første gang mandag den 04. august.

Til efteråret kommer der både teater for de mindste, strikkecafé, skumringsoplæsning og IT-kursus for de voksne og ikke mindst: Sabro Biblioteks Venner har engageret Tom Buk-Swienty til at holde foredrag om Kaptajn Dinesen tirsdag den 11. november. Sæt allerede nu kryds i kalenderen.

Bibliotekskalenderen med alle de århusianske bibliotekers arrangementer udkommer i august, hold også øje med hjemmesiden.

Rigtig god sommer til alle!

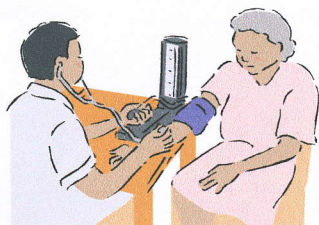
*Agnete Hjorth
Sabro Bibliotek*



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

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

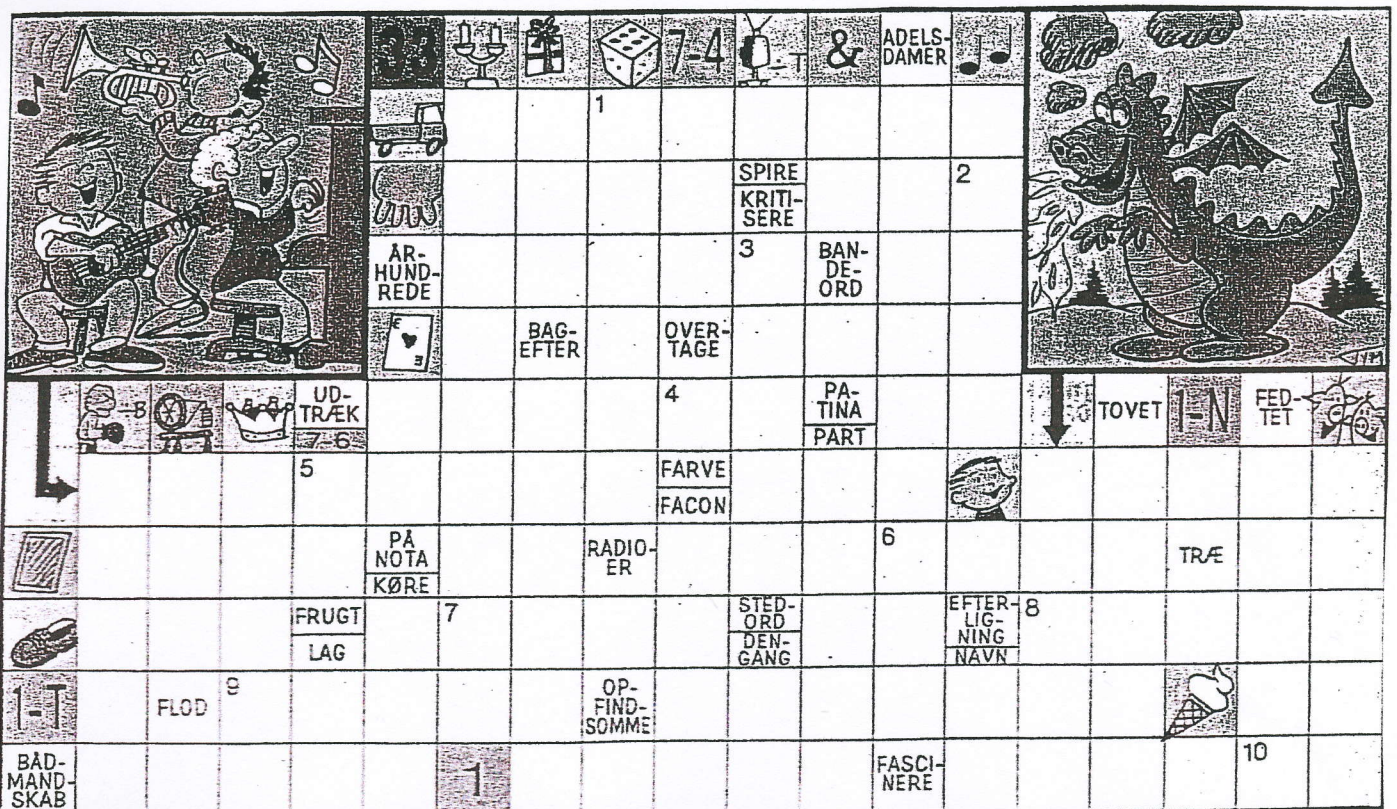


USA - på godt og ondt



*De, der ikke har hørt et foredrag med **Henrik Oest**, er gået glip af meget. Han kan med billeder og ord fortælle, så man føler, at man selv er en del af historien.*

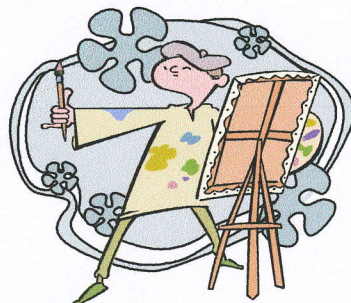
USA på godt og ondt blev en medrivende oplevelse. Oest formår med sin humor at gøre ethvert emne interessant, så alle lytter og går hjem med hovedet fuldt af nye indtryk af det store land.



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

REMA 1000

Meget mere discount!

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

”Skal vi følges?”

Lokalcenter Koltgårdens brugerråd søsætter hjemmeside, der skal skabe netværk mellem borgerne.

En fisketur, en guidet vandretur i byen, et arrangement hvor man kan møde nye mennesker, en gruppe, der dyrker en fælles hobby ... mulighederne er nærmest ubegrænsede på en ny hjemmeside:

www.skalvifølges.dk

Hjemmesiden er oprettet af brugerrådet ved Lokalcenter Koltgården, i samarbejde med frivillige hjælpere og frivilligkoordinator Inga Klode. Den er oprettet med støtte fra de såkaldte § 18-midler, Sundhed og Omsorgs pulje til frivilligt, socialt arbejde.

”Formålet med hjemmesiden er at hjælpe mennesker med at finde sammen om fælles interesser,” fortæller frivilligkoordinator Inga Klode. ”Den henvender sig til alle – ældre som unge, singler og par – men vi tror, at siden kan være en særlig støtte til mennesker, der er i en af livets overgangsfaser. Og hvad enten man har mistet sin ægtefælle, er gået på pension, børnene er flyttet hjemmefra, eller man lige er flyttet til Aarhus, kan hjemmesiden fungere som et forum, hvor man deler oplevelser på kryds og tværs og finder og skaber nye netværker.”

Hjemmesiden er allerede taget i brug af flere borgere, og interesserede kan få råd og vejledning ved at kontakte frivilligkoordinator Inga Klode, inkl@aarhus.dk - eller formand for brugerrådet Kirsten Hedegaard, kirstenedegaard@post.tele.dk

Yderligere oplysninger:

Frivilligkoordinator Inga Klode, 5164 8977

Formand for brugerrådet ved Koltgården Kirsten Hedegaard, tlf. 8628 4652 / 2440 9352

Vrøvl for viderekomne

- * Her har vi en spritbilist, der er ved at påkøre en modkørende parkeret bil.
- * Røveren var iført joggingbukser med hætte
- * Lydstyrken kom op på over 90 decible
- * I morgen ventes et moderat antal birkes-pollen
- * Stegepanden er med telefonbelægning
- * Orkestret spillede en insisterende tango
- * Den iskolde blæst gik gennem arme og ben



*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

Arrangementer

på Sabro Lokalsenter

i

juli

august

september

i festsalen



BRUGERRÅDET ØNSKER ALLE EN RIGTIG GOD SOMMER

VI SIGER TAK FOR JERES OPBAKNING TIL VORE
ARRANGEMENTER – PÅ GENSYN

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**

August 2014

Torsdag 7.08

Kl. 13.30

Arrangør:

Banko

Borum/Lyngby Pensionistforening

AFLYST

Tirsdag 12.08

Kl. 14.30

Gudstjeneste

med hyggeligt kaffebord

Torsdag 14.08

Kl. 14.00

Arrangør:

Kurt Kom forbi

Brugerrådet

Torsdag 21.08

Kl. 17.00

Arrangør:

Grillaften for alle

(se folder ang. Arrangementet)

Cafeen

Ret til ændringer forbeholdes

September 2014

Onsdag 3.09

Kl. 10-11.30 Festuge - brunch for alle
(se folder)

Arrangør: Cafeen

Torsdag 4.09

Kl. 13.30 Banko

Arrangør: Borum/Lyngby Pensionistforening

Tirsdag 9.09

Kl. 14.30 Gudstjeneste
med hyggeligt kaffebord

Fredag 12.09

Kl. 13.00 Damefrokost
(se folder ang. menu og pris)

Arrangør: Cafeen

Torsdag 18.09

Kl. 14.00 Ellen Straarup synger populære melodier

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	S. Budtz		87131891
Café/ernæring/Teamleder	Helle Dalsgaard Jensen		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	8.00-15.00 (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)			78469787
Skadestuen (ring først)			87315050
Døgnvagten Brandstationen			86121021
Midttrafik Info - Bus			70210230
DSB – oplysningen			70131415
Telebus		(Handicapservice)	87408300
Patientbefordring			70236248
Skejby Sygehus			78450000
Aarhus Kommunehospital			78450000
Borger Service, Rådhuset			89402222
Udbetaling Danmark: Folkepension og Boligstøtte		Kongens Vænge 8 3400 Hillerød	Mandag-onsdag kl. 8-16 Torsdag kl. 8-18 Fredag kl. 8-15
Boligadministration			89406663
Sognepræst ved Bent Kim Jepsen		Fårup – Sabro	86241011
Sognepræst ved Vini Madsen		Borum Lyngby	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
Mode	Nora Hansen Bodil Kjeldsen	86 94 87 41 86 94 86 76
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, Jørgen Lakjer 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

Cafeen
har ferielukket
i ugerne
28 - 29 - 30

