

# *Sabro Centerpost*

Nr. 4

Oktober 2017

24. årgang



## **SABRO LOKALCENTER**

Sabro Kirkevej 151, 8471 Sabro

Telefon 87 13 47 00 - Telefax 87 13 46 98

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

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



## Vi ønsker alle et godt efterår

*De fleste aktiviteter er  
startet i september.  
Det er dejligt, at  
aktiviteterne har stor  
tilslutning.*

*Vi håber, vi ses til vore  
mange arrangementer i  
oktober, november og  
december.*

*På gensyn  
Brugerrådet*

# Kolofon

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

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



## Redaktion

Redaktør: Poul Øxenholt

Ansvarshavende redaktør: Flemming Krarup

Grafisk medarbejder: Birthe Envoldsen

Annoncer: Peter Fredsbo Andersen

Næste nummer udkommer 1. januar 2018. Indlæg til dette nummer sendes til [sabrocenterpost@sabrobrugerraad.dk](mailto:sabrocenterpost@sabrobrugerraad.dk) senest 1. december 2017.

Velkommen til

# Café Sabro

**Åbningstider: 10:00 – 13:00 mandag til torsdag**

**Tlf. 29 20 82 28**

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

**Har du brug for at bestille mad til arrangementer,  
skal du henvende dig på tlf. 41 85 53 25**

## Forstander Karen Juul

En noget våd og regnfuld sommer er slut. Vi er nu gået ind i efteråret, som nok den smukkeste årstid, med alle dens mange smukke farver. Vi holder traditionen tro, løvfaldsfest på plejehjemmet for beboerne og deres pårørende.

Vi har på Plejehjemmet fået etableret et godt samarbejde med dagplejen, det giver rigtig meget liv når de kommer på besøg. Vores atriumgård er i perioder udsmykket med farverige børnetegninger, hvilket giver anledning til meget snak.

Vi havde den 21. september en dejlig dag med åbent hus. Der var mange gæster i hele huset, jeg elsker, når der er så meget liv på LC Sabro. Jeg håber rigtig mange har fået øjnene op for, hvad der er af muligheder på DIT Lokalcenteret.

Vores pedel, Kaj Svendsen, har valgt at gå på efterløn. Vi har fået ansat en ny pedel Eric Aagaard, Jeg håber alle vil tage rigtig godt imod ham.

Julen er ved at være forestående, så jeg vil gerne benytte lejligheden til at sige glædelig jul og godt nytår til alle. Jeg vil gerne sige tak til alle de frivillige, der i hverdagen er med til, at få Sabro Lokalcenter og Plejehjem, til at være et levende sted. Uden jer ville det være lidt kedeligt, og der ville være mange ting, der ikke kunne lade sig gøre

Jeg vil også gerne sige glædelig jul og godt nytår, samt tak for et godt samarbejde til brugerrådet. Jeg ser frem til at samarbejde med jer alle i det nye råd i 2018.

# Bliv frivillig på dit Lokalcenter



## ***Caféen***

har brug for hjælp til at

Betjene kunderne og personalet. Fylde varer op.  
Tage imod og hygge om alle der kommer i caféen.  
Brygge kaffe. Hjælpe med lettere køkkenopgaver.  
Holde caféen pæn og ren. Hjælpe svækkede borgere  
med at bruge og finde sig tilrette.

Din forplejning er gratis, når du er frivillig i caféen.

Interesseret – lad os tage en uforpligtende snak.

Kontakt: Frivilligkoordinator Mariane Bech tlf. 51 57 62 54

## Nyt fra Brugerrådet

Sommeren er forbi og alle aktiviteterne på lokalcentret er startet på vinter og forårssæsonen.

Dyr og planter forbereder sig på vinteren. Brugerrådet håber, at alle har haft en behagelig sommer, om end våd. Nu går året på hæld, og det gør brugerrådets mandat også. Efter 1. januar er brugerrådernes epoke forbi, en ny struktur er vedtaget af byråd og magistrat. Brugerrådet har de sidste 2 år haft et fantastisk samarbejde. Succesen er dog kun opnået med lokalområdets store opbakning til de arrangementer, der er gennemført i brugerrådets valgperiode. Tusind tak for det. Brugerrådene nedlægges, men som en fugl Phønix opstår de nye råd på lokalcentrene af asken. Der afholdes årsmøde, med valg til lokalcenterråd, råd ved lokalcenter, eller hvad man agter at kalde rådet i fremtiden, den 23. no-



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

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

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

*Tøj modtages til  
Rensning  
Vask  
Rulning*

vember. Der vil efter 1. januar 2018 stadig være et råd, der favner alle i lokalområdet, der har tilknytning til lokalcentret, på tværs af generationer. De fleste medlemmer af det nuværende Brugerråd vil gerne fortsætte, og vi er derfor allerede nu i gang med at forberede arrangementer i 2018, bl.a. en oplevelses- og vintur til Mosel i maj måned, og en endagstur til Museum "Tirpitz" i Blåvand i foråret. Cafeen vil efter 1. januar have en ansat til at lave maden i vores eget køkken. Denne gang skulle det være sandt. Nu er det, selv om det er lidt mærkeligt, tid til at ønske alle en god jul, et godt nytår og på gensyn i 2018. Til sidst et lille citat:

*"Alle kan løbe sin vej,  
det er let. At møde  
udfordringerne er det,  
som gør dig stærk."*

Flemming Krarup  
Brugerrådsformand

## Tømremester Jørn Pedersen Aps

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

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

Tømrer- & Snedkerarbejde

Inventararbejde

Glasarbejde

Såvel nyt som reparationsarbejde

Tilbud uden forbindende



## Vi mangler omdelere af Centerposten

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

Lige nu mangler vi omdelere til Fårupområdet og til Borumområdet. Hvis ingen melder sig, så er konsekvensen, at modtagere af Centerposten i de pågældende områder fra 1. januar selv må afhente Centerposten på Lokalcentret.

Hvis du har lyst til at blive frivillig som omdeler, så henvend dig til Peter Fredsbo Andersen:

Telefon : 30 74 88 20 eller

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

---

Fru Sørensen: *Her står, at de to opfindere af telefon og telegraf, Bell og Morse, begge var gift med døvstumme.*

Sørensen: *Ja, der kan man se, hvad en mand kan udrette, bare han får ro til det.*

Fru Rørmose besøger en veninde, og på vejen gennem huset kaster hun et blik ind i et værelse, hvor husets herre ligger på en sofa og snorker.

*Ja, min mand har haft sådan en anstrengende dag i dag. Han har åbnet et glas Pickles for mig!*

---

**Mie Lauritz**  
FRISØR



Solcenter

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



86 25 15 15

86 25 17 18

Sabro 86 94 99 18



# Oplevelses- og vintur til Mosel

21. maj til 26. maj 2018

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



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

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

Prisen er ikke endeligt på plads, men forventes at komme til at ligge på ca. 4.500 kr., der inkluderer bus, ophold med morgenmad og aftensmad (tre retter), alle entreer og gebyrer på ture nævnt i rejseprogrammet.

Hvis du er interesseret, så send besked til Poul Øxenholt (rejseleder) mail: [poul@oexenholt.dk](mailto:poul@oexenholt.dk), og du vil få udførligt rejseprogram tilsendt efter 6. oktober.

# Fælles julefrokost

**Torsdag, den 14. december kl: 12:00**

afholdes der fælles julefrokost for interesserede.

Der er mulighed for at bestille billetter samlet.

## Menu:

Hvide og røde sild m/ karrysalat og æg

Lun fiskefilet m/ remoulade og citron

Mørbradbøffer m/ vintersalat og asier

Lun leverpostej m/ bacon, champignon og rødbeder

Ris a la mande m/ kirsebærsovs

Kaffe/The med julesmåkager

**Pris: kr. 125,00**

**Der sælges billetter i Caféen fra 11:00 til 13:00**

**tirsdag den 28., onsdag den 29. og torsdag den 30.**

**november**





# SE LIGE HIER

**Har du en nøgle som du ikke bruger  
(Salto brik)**

**Så må du meget gerne aflevere den  
til Værtinden på det  
Lokalcenter du kommer på.**

**Med venlig hilsen  
Mariane Bech  
Frivilligkoordinator  
Område Vest**

## Nyt fra Sabro Kunstforening

**Fra 2.- 30. oktober præsenteres malerier af Ruth Christiansen, Sabro**

Jeg begyndte at male i 2009, og det har været noget nær det bedste, der er sket for mig. Min store lyst til at male giver mig hele tiden inspiration. Jeg har fået undervisning hos Lieselotte Skov-Pedersen i Lyngå og på Århus Kunstakademi.

Mine billeder er malet med akryl, og jeg maler både naturalistisk og delvis abstrakt.

De fleste af billederne er fri fantasi og opstår efterhånden, som lærredet bliver fyldt med flere lag maling og derved danner et motiv, som jeg arbejder videre med, indtil jeg er tilfreds. At male er terapi for mig, og jeg maler stort set hver dag.



**Fra 1. november til 15. december præsenteres malerier af Ellen Madsen fra Løsning**

**RUM – FORMER – FLISER  
– KVINDER**

Jeg maler akryl på lærred. Tager udgangspunkt i dagligdagen. Rum, former, fliser, kvinder. Jeg fortæller en historie med billederne,



historien kommer, mens jeg arbejder. Billederne er ofte mere eller mindre abstrakte – og farverige. Der er mange lag maling, inden jeg er færdig. I en del af mine billeder kan jeg se, at min kristne tro og livsholdning toner frem.

Da jeg eksperimenterer en del med maleteknikker og stilarter, er billederne ret forskellige.

**Fra 2. – 30. januar 2018 præsenteres malerier af Ninna Nørgaard fra Horsens**

## ABSTRAKT OG DRØMMENDE UDTRYK



Farve- og formuniverset i mine malerier er mangfoldigt, men et fællestræk er, at jeg stræber efter at fange naturen og landskabet i et abstrakt og drømmende udtryk, hvor erindringer, sanser og følelser møder virkeligheden.

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

---

En ældre dame kom hen til apotekets disk og spurgte stille, næsten forsagt: *Jeg vil gerne have en stor flaske af den styrkende medicin, jeg plejer at få. Jeg kan ikke huske, hvad den hedder, men når jeg har drukket tre glas, kan jeg slå en baglæns salto.*

# Foredrag om drikkevand

Torsdag, den 16. november 14:00 – 16:00

Ved Geolog Inga Kofoed Andersen

(kendt fra Brugerrådets tur til Holland)

Arbejder i Miljøministeriet med projekter  
til beskyttelse af drikkevand.



Vand er grundlaget for al liv på jorden, og mennesket består hovedsageligt af vand. I dette billedforedrag bliver tilhøreren præsenteret for vand i mange former, og der bliver åbnet for en debat om grødeskæring, bræmmer langs vandløb, gødning af marker og iltsvind i de indre danske farvande. Foredraget kommer også ind på den nyeste viden om vores drikkevand.



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

**Tilmelding på liste i forhallen senest 9. november.**

## Eshøjhusets Venner

### Øl og drager

Kom og flyv med drager **søndag, den 1. oktober**. Her vil vi sammen med Aarhus Drageklub få gang i dragerne.

Samme dag præsenterer brygger Niels Jørn Thomsen fra vores lokale bryggeri, Wintercoat, den nye Eshøjøl, han har arbejdet på at fremstille. De, der var til Valborgaften, har fået en smagsprøve .



- og så skal vi have solen sparket i gang igen, og denne gang skal den da godt nok have et ordentligt spark, så vi kan få en god sommer i 2018. Det sker som vanlig på årets korteste dag ved solnedgang, med andre ord ses vi ved Borum Eshøj og Eshøjhuset **torsdag den 21. december kl. 15.30**.

# REMA 1000

## Meget mere discount!

Åbent alle dage kl. 7.00 - 22.00  
også i weekenden

# INDKALDELSE

TIL

**Stiftende Generalforsamling**

**for foreningen**

**'Sabro Senior Fitness'**

**Dato: 5. oktober 2017**

**Tidspunkt: 10:00**

**Sted: Den store sal på Sabro Lokalcenter**

*'Hvorfor skal vi nu have en forening – det går jo lige så godt'*

Formålet med en forening for Sabro Lokalcenterets motionsrum er at sikre, at der er penge og midler til vedligeholdelse af maskiner og redskaber, samt indkøb af nye.

Bestyrelsen vil holde øje med maskinerne og sørge for, at de bliver justeret, vedligeholdt og repareret.

Igennem en forening vil der være mulighed for at søge om tilskud fra fonde til indkøb af nye maskiner og udstyr.

De enkelte medlemmer vil have indflydelse på foreningen, igennem den årlige generalforsamling, og der kan også arrangeres foredrag om sundhed og velvære og andre ting.

De foreløbige vedtægter kan hentes på Brugerrådets hjemmeside og gennemlæses inden den stiftende generalforsamling. <http://www.sabrobrugerraad.dk/>

Medlems kontingent er foreløbigt sat til 100,- kr. pr. år – for dette beløb kan man træne 1 time 2 gange om ugen hele året = ca. 1 kr. pr. gang.

Mød op og få indflydelse på den nye forening – vi ses d. 5. oktober – der serveres kaffe og småkager.

**Dagsorden:**

1. Valg af dirigent
2. Forslag til foreningens navn (foreslår Sabro Senior Fitness)
3. Forslag til kontingent (foreslår 100,- årligt)
4. Valg af bestyrelse
  - a. Valg Bestyrelsesmedlemmer mindst 3 personer
  - b. Valg af suppleant
  - c. Valg af revisor
5. Eventuelt

Med venlig hilsen

Inge og Jørn Skriver samt John Envoldsen (Brugerrådet).



# Howdan er det nu med den her COMPUTER

## Mobiltelefon

Datastuen opretter nyt hold for folk, der gerne vil lære om PC eller genopfriske det, de har lært engang.

Der undervises også i de muligheder mobiltelefonen giver os for kommunikation, sociale kontakter, mail, homebanking, mobilepay m.m.

Internettet giver mulighed for kommunikation i et hurtigere tempo end med brevpost. Alle de forskellige former for "sociale medier" gør det muligt at følge med i families og venners dagligdag. "Skyen" gør det muligt at gemme vores billeder o.a.t. i sikkerhed, så de kan hentes af os hvor som helst.

Det koster 400 kr. for en sæson, der strækker sig over 20 x 2 timer.

**Hvis du er interesseret, kan du henvende dig til Poul Øxenholt på tlf. 40 54 88 22 eller mail [poul @oexenholt.dk](mailto:poul@oexenholt.dk).**

---

Den unge lærerinde, der var stærkt socialt interesseret, spurgte klassens drenge ud om forholdene i deres hjem.

- *Jo, forklarede en af de små fyre, far og mig sover sammen.*
- *Nej, far og jeg sover sammen, rettede lærerinden.*
- *Ja, så må det være efter, at jeg er faldet i søvn, erklærede drengen.*

# Banko!

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



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

Sådan forløber en bankoaften de fleste steder. Også på Lokalcenter

Sabro den første torsdag i hver måned.

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



## Damernes butik

*Dorthe Andersen*

Kærvangen 4 · 9500 Hobro

**Tlf: 26 27 02 31**

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

# Nyt Fra Sabro Biblioteks Venner

## Bogsnak

Kom til en god snak om nyere litteratur.

Det sker **torsdag, den 5. oktober kl. 19** på Sabro Bibliotek.

3 bibliotekarer kommer og fortæller og giver inspiration til vintrens læsning. I løbet af aftenen serveres kaffe/te og kage, og her vil der være lejlighed til at udveksle gode ideer med hinanden om andre gode ideer til læsning. Aftenen er et fælles arrangement med Sabro Bibliotek og Sabro Biblioteks Venner.

## Strikkecafeer

Sidste torsdag – med andre ord **torsdag 28. september, torsdag 26. oktober og torsdag 30. november kl. 19-21** på biblioteket.

Der har været forespørgsel på strikkecafe om dagen. Det kan pt. ikke lade sig gøre, da skolen bruger biblioteket i forbindelse med undervisning i løbet af dagtimerne. Vi vil forsøge om det kan lade sig gøre på anden vis, men der er ikke nogen løsning pt.

## Bogsalg

Vi fastholder traditionen med salg af kasserede bøger i **efterårsferien** - uge 42 + de næste 3 uger. Vi sælger til sædvanlig lave priser: 10,- pr. bog og cd, og 2,- for tidsskrifter.

## Nordisk biblioteksuge

Oplæsning i stearinlysenes skær. **Mandag, den 13. november** er det Foreningen Nordens fælles oplæsning i hele Norden + Baltikum, det er inspiration til denne aften. I år læses fra bogen *Is* af Ulla Lena Lundberg. Vi forventer at der kommer et andet indslag i løbet af aftenen, dette er dog ikke helt på plads endnu.

- 
- *Her står om en millionær, som har vundet 100.000 kr. i lotteriet.*
  - *Det er vel nok meningsløst. Den slags skulle slet ikke have lov til at spille i lotteriet.*

# Kirkens besøgstjeneste

## Et anderledes venskab

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

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



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

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

*Lis Jensen, tlf. 23 98 10 09*

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

# SKORINGEN

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

# Norsk Sekvenstræning

## Onsdage

\*Træning 1. hold kl. 11.30 – 12.30

\* Fælles frokost

\*Træning 2. hold kl. 13.00 – 14.00



Er du interesseret i at holde din krop i god form, er motionen i **Norsk Sekvens** maskiner rigtig god til, at alle led og muskler bearbejdes. Når vi sammen spiser en let frokost, forener vi arbejde med fornøjelse.

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

*Med venlig hilsen Bodil Kjær*

**BilCenter Sabro**  
**AutoMester**

**v. Preben Lund Rasmussen**

Hvidtjørnvej 3  
8471 Sabro

Tlf nr : 87 45 02 62

Bil nr : 21 63 02 62

Fax : 87 39 02 62



# Smart tøj til gode priser

- til den modne mand og kvinde!

**D**amernes  
B U T I K 



**Tøjsalg:**

*Bemærk ny dato*

**Dato 19. oktober 2017**

**Tid 10.00 – 14.00**

**Lokalcenter Sabro**

**Stor kollektion med:**

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

 Find os på  
**facebook**



Smart hele livet!

Bestil også online i vores webshop på:

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

# Busturen til det Sydfynske Ø-hav

Tirsdag den 22. august oprandt dagen, hvor vi skulle på Bustur til Sydfyn og Valdemars Slot. Nogle steg på bussen ved lokalcentret andre ved Brugsen. Vi fik en lille morgenmad og kaffe i bussen. Første stop var Frøbjerg Bavnehøj, som er et af de højeste punkter på Fyn, nogle tog vandreturen helt op på toppen, med en fantastisk udsigt.



Næste stop var Landet Kirke, hvor vi så Elvira Madigans og Sixten Sparres grav, en frygtelig historie om unge menneskers ulykkelige kærlighed. Turen gik videre igennem flotte og smukke landskaber, for til sidst at komme til Tåsinge og Bregninge Kirke, som ligger på en høj, hvor der er en hel fantastisk udsigt oppe fra kirketårnet. Det påstås at man på en klar dag kan se helt til Kiel i Nordtyskland og 65 kirketårne, her indtog vi vores frokost, meget hyggeligt.



Næste stop var Valdemars Slot, hvor vi fik en fin guidet rundvisning på slottet, rundt i alle værelserne og se de flotte møbler og kjoler. Man kan faktisk leje hele slottet, hvis man har lyst til det, nogle af os var helt oppe under taget, hvor der er en stor udstilling af udstoppede dyr fra hele verden og en fin udsigt til den lille Tepavillion.

Da vi var færdige gik vi ned til stranden, hvor der er en lille anløbsbro. Her skulle vi med det gamle Veteranskib 'Helge' – flot skib. Sejlturen gik til Svendborg, hvor bussen ventede på os og kørte os til Hejse Kro hvor vi fik en dejlig middag, herefter kørte vi hjem til Sabro – en dejlig dag.

John Envoldsen

# Aktivitetsoversigt

## Brugerstyrede aktiviteter

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER



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

## MANDAG

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
10.00	Gymnastik	FO	Store sal
12.30	Siddende gymnastik	FO	
10.00-12.00	Data	Poul Øxenholt	Datastuen
12.30-14.30	Data	Poul Øxenholt	Datastuen
9.00 -16.00	Træværksted	John Envoldsen	Træværksted

## TIRSDAG

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
10.00-12.00	Data	Per Christiansen	Datastuen
10.00-12.00	Knipling/Patch W.	Birthe Pedersen	Terapien
9.00-16.00	Træværksted	John Envoldsen	Træværksted
10.00-12.00	Seniordans	Bodil Hegelund	Store sal
14.30 <small>2.tirsd.i md</small>	Gudstjeneste		Solskinsstuen
13.00-15.00	Sy/strikkeklub	Anne Marie Pausgaard Susanne Olsen	Terapien
14.00 <small>Hver. 2. .tirsdag.</small>	Blomsterbinding	Henny Overgaard	Terapien
19.00-23.00 <small>2.tirsd.i md</small>	Kortspil	Knud Thomsen	Terapien



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

## ***ONSDAG***

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
10.00-11.30	Yoga	Hartwig Quelle	Store sal
10.00-12.00	Krolf	Vagn Hansen	Ude/inde
11.30-14.00	Kost og motion	Bodil Kjær	Sekvenstræning
9.00-16.00	Træværksted	John Envoldsen	Træværksted
13.15-15.30	Selvst. malehold	Bodil Kjær	Terapien

## ***TORS DAG***

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

## ***FREDAG***

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

## Har du brug for hjælp?

### KONTAKT TIL LOKALCENTER HAVKÆR OG SABRO

Kontoret er åbent hverdage kl. 8.00 til 15.00.

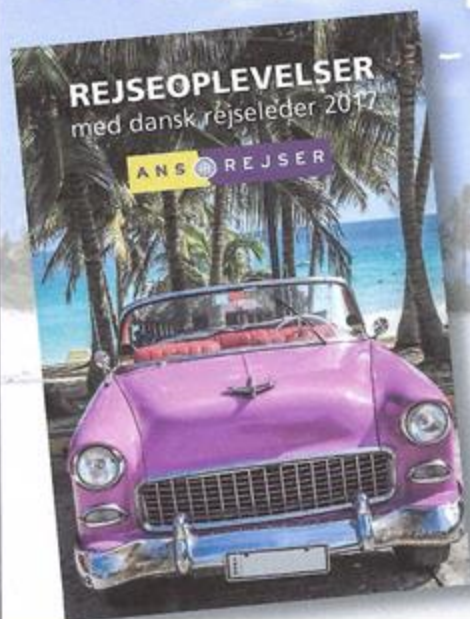
**Sabro 87 13 47 00.**

Hvis der er behov for kontakt til visitator er Lokalcentret dig behjælpelig.

Ved akut behov for hjemmesygeplejerske på hverdage kl. 15.00 til 07.00 og i weekend og helligdage kan kontakt formidles via **86 12 10 21 (Døgnglejen)**.

# Ans Rejser


GRATIS  
parkering  
i Billund  
Lufthavn



- din billet ud i verden

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

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

ANS  REJSER

Lillehøjvej 2 • 8600 Silkeborg • rejs@ansrejser.dk  
Tlf. 70 26 00 49 • [www.ansrejser.dk](http://www.ansrejser.dk)

# GUDSTJENESTER

FOR BEBOERE PÅ LOKALCENTER OG  
I PLEJEBOLIGER  
SAMT PÅRØRENDE  
I SOLSKINSSTUEN

LOKALCENTER SABRO

TIRSDAG, DEN 10. OKTOBER KL. 14.30

Sognepræst Vini Madsen

TIRSDAG, DEN 14. NOVEMBER KL. 14.30

Sognepræst Mette Charlotte Andersen

LØRDAG, DEN 23. DECEMBER KL. 14.30

JULEANDAGT

Sognepræst Vini Madsen



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

Tirsdag den 24. oktober kl: 16:00

Gratis adgang for alle



## AARHUS JAZZ ORCHESTRA PRÆSENTERER 40ÅRS JUBILÆUMSKONCERT

Den legendariske Jens Klüver oprettede i 1977 det populære *Klüvers Big Band*. Med intet mindre end 40års jubilæum kan orkestret bryste sig af at have skabt et væld af storslået jazzmusik og et utal af unikke koncertoplevelser.

Kom med til denne enestående jubilæumskoncert med *Aarhus Jazz Orchestra* – det tidligere *Klüvers Big Band* – når vi besøger Aarhus Kommunes lokalcentre med selveste Jens Klüver i spidsen. Oplev et musikalsk tilbageblik med højdepunkter fra orkestrets tid rundt om på danske og internationale jazzscener. Det bliver en koncert spækket med fremragende musik og sjove anekdoter helt tilbage fra de festlige 1970'ere og frem til i dag.

AARHUS  
JAZZ  
ORCHESTRA

Caféen sælger:

Øl, vin og sodavand, små poser chips og flæskesvær



WE WANT YOU!

## Frivillige til Brugerrådet

Ved Brugerrådets arrangementer på Lokalcentret kan vi godt bruge nogle **frivillige** til at hjælpe med forskellige ting

- Opsætning af borde og stole
- Dække borde
- Hjælpe med lettere køkkenopgaver
- Anretning af maden, samt servering
- Oprydning og opvask (i opvaskemaskine)

Alt foregår selvfølgelig i fællesskab med Brugerrådet.

**Venlig hilsen Brugerrådet**

Barbereren og købmanden var gode venner, men kunne godt lide at drille hinanden. En dag kom barbereren ind til købmanden.

- *Jeg vil gerne en meter juleøl.*

Købmanden vippede kapslen af en flaske og hældte en stribe på en meter op på disken.

- *Værs'go!*

- *Tak skal du ha'. Men vil du godt pakke den ind, for jeg skal først bruge den juleaften.*

---

- *Slagter, jeg vil gerne have noget uden ben, brusk og fedt.*

- *Var det ikke noget med et æg, frue?*

# Gåtorsvenner søges til Lokalcenter Sabro

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

Det er et nyt tilbud til Sabro-borgere, der er raske og rørige og gerne vil bruge en times tid mandag eftermiddag på at give et andet menneske, der er bundet til kørestol, en god oplevelse. Vi har brug for frivillige til at skubbe kørestolsbrugere en tur, på cirka en times varighed, en gang om ugen.

Turen skal foregå i et adstadigt tempo, så dårligt gående med rollator og andre langsomt gående også kan være med.

Kørestolsbrugere og skubberne mødes til en kop kaffe og en hyggesnak 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





# BRIDGE



## på Sabro Lokalcenter

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

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



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

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

## En sund bank



Tilst Skolevej 31  
8381 Tilst • 8630 3670

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

# Madaften

Den 14. september havde vi madaften i caféen. Denne madaften, som var for hele byen, blev en god oplevelse. Der kom mange børnefamilier og spiste lasagne og hyggede sig. Man kunne så glæde sig over, at man ikke selv stod med kødgryderne og opvasken. Der var liv og glade dage og Caféen har nogle spændende legesager, som blev flittigt undersøgt. I alt havde der været lidt over 40 gæster denne aften.

Lasagnen smagte dejligt og selv min kræsne datter og mit lige så kræsne barnebarn spiste op.

Tak til dem i køkkenet og til de frivillige, der tog en ekstra tørn i Caféen. Det må meget gerne blive gentaget.

Mvh. Hanne



## Klinik for fodterapi

Fodbehandling i Deres hjem eller i Klinik for fodterapi

Statsautoriseret fodterapeut

**ANETTE TOLSTRUP**

**Farøvænget 20**

**8381 Tilst**

**Tidsbestilling på tlf. 20 72 08 71**

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

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

**Tilskud:**

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





**Vi fejrer**



# "Lille Mortensaften"

torsdag den 9. november Kl: 17:30

**Menu:**

Andesteg m/ hvide og brunede kartofler,  
sovs og rødkål.

Ris a la mande m/ kirsebærsovs.  
Kaffe/te med småkager.

**Pris kr. 140,00**



*Underholdning:*

Den kendte sangerinde

**Susanne Lana**

**Der sælges billetter i Caféen fra 11:00 til 13:00**

**tirsdag den 24., onsdag den 25. og torsdag den**

**26. oktober**

# Kom og vær med i Strikkeklubben



**Vi mødes hver tirsdag**

**Kl: 13:00 - 15:00**

*Anne Marie Pausgård og Susanne Olsen*



Tæt på dig og din hverdag

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

Åbent hver dag kl. 7.00 – 21.00

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

***Tips/lotto- og håndkøbsudsalg samt lev. og afh. af pakker***

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

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

**Bilvask hver dag kl. 7.00 – 22.00**

# Sundhedsdag

## Lokalcenter Sabro

4. oktober kl. 9.30 - 11.00



**Kom og få råd og vejledning af vores specialister.  
Samtlige deltagere er repræsenteret med boder  
og informationsmateriale.**

- Bodyscan
- Brugerrådet
- Demensnøgleperson
- Sundhedsklinikken måler blodtryk og blodsukker
- Besøg af Dokkx Bussen med hjælpemidler
- Genlyd- flere fællesskaber

### **Cafe Sabro byder på sund mad**

Caféen er åben  
fra 9.30 - 13.00

Caféen sælger:  
Hjemmebagte boller  
sund frokost og andet godt

### **Fra kl. 9.30-11.00 kan du blive vaccineret mod influenza**

Sundhedsstyrelsen anbefaler ældre og personer med visse kroniske sygdomme at blive influenza-vaccineret. Derfor er det gratis at blive vaccineret for følgende persongrupper:

- Alle over 65 år
- Førtidspensionister
- Folk med alvorlig lungesygdom
- Folk med kronisk hjerte-/karsygdom
- Folk med sukkersyge og komplikationer
- Folk med nedsat immunforsvar
- Folk som lider af andre sygdomme, hvor en læge råder til en vaccination

Hører du ikke ind under nedenstående gratisordning, koster influenzavaccinationen 160 kr.

**Husk sygesikringsbevis og penge til betaling**

Lokalcenter Sabro, Sabro Kirkevej 151, 8471 Sabro



# Petanque

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



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

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

---

**Mie Lauritz**  
FRISØR



City Vest

86 25 15 15

86 25 17 18

Sabro 86 94 99 18

Solcenter

• City Vest - Mie Lauritz

• Hinnerup - Sabro

• Storcenter Nord

# Whist

Der er plads til enkelte spillere.

Både piger og mænd.

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

Er du interesseret, så henvend dig til: Knud Thomsen 40 78 40 10/  
86 24 15 68.



*Med venlig hilsen - Knud Thomsen*



*Søndagsmiddag med laks, steg & is  
fra kl. 12.00-20.00*

2 retter kr. 225,-

3 retter kr. 275,-



**HOTEL SABRO KRO**

★★★★

[www.sabrokro.dk](http://www.sabrokro.dk) · Tlf.: 86 94 89 22

## Transport til arrangementer



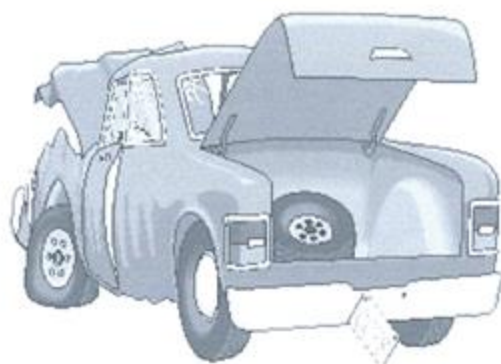
Har du problemer med at komme til arrangementer på Sabro Lokalcen, så kontakt:

Brugerrådsformand  
Flemming Krarup

Tlf. 29 64 40 76

# *Brunsgaard's Auto*

Larixvej 4  
8471 Sabro  
Tlf. 86 94 85 70





# Sundhedsklinikken på Sabro Lokalscenter



er et gratis tilbud til alle borgere i lokalsamfundet, der kan komme uden henvisning eller visitation og få

**hjælp eller rådgivning**

Kom og hent en folder på centret,  
hvor du kan finde alle nødvendige oplysninger.

**Åbningstid hver mandag og torsdag kl. 10-12**

Sundhedsenheden tlf. 87 13 46 78



Sundhedsklinikken i Tilst  
alle hverdage kl. 8-12



Benyt vores klinik i videst muligt omfang.  
Det kan være farligt at gå rundt med for højt blodtryk – så kik ind på klinikken og få målt **dit blodtryk**.



## Selvstændigt malehold

Onsdage kl. 13.00 – 15.30

I terapilokalet.



Deltagere på maleholdet inspirerer og hjælper hinanden, materialevalg er frit:  
Olie – akryl – akvarel – kridt – decoupage.

Man medbringer selv det, man har lyst til at arbejde med samt det gode humør.

Efter aftale arrangerer vi selv ture for at se på kunst.

Mød op og se, hvad du måske går glip af – der er plads til flere kreative på holdet.

Evt. oplysninger på tlf. 86 94 82 49

Med venlig hilsen

Bodil Kjær

# AN Planteservice

v/ Arne Nielsen

*Stort udvalg af grønne*

*og blomstrende planter*

*Friske buketter hver dag*

Åbent:

Hverdage: Kl. 10.00 – 17.00

(Lukket mandag)

Weekend: Kl. 10.00 – 14.00

Hovvejen 60 A – Markusminde

Tlf. 86 94 95 00 – 40 58 54 46





# Planlægningsmøde med førtidspensionister

Der vil være fælles frokost onsdag den 4. oktober 2017 kl. 11.30 og fremover den 1. onsdag i hver måned. kl. 11.30.

ALLE ER VELKOMNE.

## Susanne Lana



Som du kan se i annoncen om Lille Mortensaften, har vi inviteret Susanne Lana til at komme for at underholde os lidt under middagen og bagefter – måske får vi lyst til en dans?

Det er nok ikke nødvendigt at præsentere Susanne Lana. Hun har i mange år været en kendt og efterspurgt sangerinde. Hun har med sin sikre og særlige stemme deltaget i utallige former for optræden og kan både det storladne show og den intime koncert. Hun har indspillet utallige plader og har vist, at hun behersker mange forskellige genrer.

Jeg er sikker på, at vi får hendes store succes ”Hvis tårer var guld” at høre og garanteret også hendes yndlingsang ”Mister Moon”.

# Aktivitetskalender

for 4. kvartal 2017

## Oktober

2. oktober		Sabro Kunstforening
4. oktober	09.30- 11.00	Vaccinations- og sundhedsdag
5. oktober	10.00	Sabro Senior Fitness. Stiftende generalforsamling
5. oktober		Banko
10. oktober	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord
10. oktober	19.00- 23.00	Whist
19. oktober	10.00- 14.00	Damernes Butik Demonstration og tøjsalg
24. oktober	16.00	Aarhus Jazz Orchestra 40 års jubilæumskoncert

## November

1. november		Sabro Kunstforening
2. november		Banko
9. november	17.30	Lille Mortensaften
14. november	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord
14. november	19.00- 23.00	Whist

16. november	14.00- 16.00	Foredrag om drikkevand ved Inga Kofoed Andersen
25. november		Julemarked

## December

7. december		Banko
12. december	19.00- 23.00	Whist
14. december	12.00	Fælles julefrokost
21. december	15.30	Eshøjhusets Venner Solen sparkes i gang
23. december	14.30	Juleandagt i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord

## Januar

2. januar		Sabro Kunstforening
-----------	--	---------------------

## Busrejse

21. maj – 26. maj Oplevelses- og vintur til Mosel.



Telefonliste	Sabro Lokalcenter	Hovednr.	87131600
Administrationen	er åben	Man-fred. ml. Kl. 8-15	
Område Vest	Navn	Træffetid	Telefon nr.
Område chef	Jette Harreskov		29208385
Viceområdechef	Lene Lindhardt		29209612
Viceområdechef	Jonna Madsen		29209852
Teamleder/Cafe/Rengøring	Lene Collin		29209776
Forstander Plejehjemmet Sabro	Karen Juul		51576255
Sundhedsenheden Vest	Borgerk/Sygepl.	Hverdage kl. 8-15	87134678
Sundhedsklinikken Sabro	Hver mandag torsdag	Kl. 10-12	87134678
Sundhedsklinikken Havkær	alle dage	Kl. 8-12	87134660
Forebyggelseskonsulent	Ida M. Hovgaard		21996941
Forebyggende Hjemmebesøg			21996941
Hjemmeplejen			87135800
Ergoterapeut, træffes man-fre	Ring - Sundhedsenheden		87131600
Fysioterapeut	Ring - Sundhedsenheden		87131600
Kontinenssygeplejerske	Gitte Holm	8.00-15.00 (Havkær)	87134678
Demensnøgleperson	Ellen Finlov		41855102
Hørevejlederen	Aarhus Kommune	Mand.-fred. 8.30-12.00	78479300
Lokaleudlån	Værtinde		41859436
Brugerrådsformand	Flemming Krarup	Mandag 10.30-11.30	29644076
Frivilligkoordinator	Mariane B. Nedergaard		51576254
Selvtræner og fitness	Inge og Jørn Skrivers		40305049

Alarmcentralen			112
Politi			114
Politi			87311448
Falck			70102030
Lægevagten (ring først)			78469787
Skadestuen (ring først)			87315050
Døgnvagten Brandstationen			86121021
Midttrafik Info - Bus			70210230
DSB – oplysningen			70131415
Telebus	(Handicapservice)		87408300
Patientbefordring			70236248
Skejby Sygehus			78450000
Aarhus Kommunehospital			78450000
Borgerservice, Rådhuset			89402222
Udbetaling Danmark: Folkepension og Boligstøtte	Kongens Vænge 8 3400 Hillerød	Mandag-onsdag kl. 8-16 Torsdag kl. 8-18 Fredag kl. 8-15	70128061 70128063
Boligadministration			89406663
Sognepræst ved Mette Charlotte Andersen	Fårup – Sabro		29442719
Sognepræst ved Vini Madsen	Borum Lyngby		86948302



# Navn og tlf. nr. på kontaktpersoner

Arrangementsudvalg	Flemming Krarup Hanne Krarup Poul Øxenholt	29 64 40 76 20 13 50 90 40 54 88 22
Bjæskhold	Steen Rudolph	40 18 34 84
Blomsterbinding	Henny Overgaard	20 73 86 53
Brugerråd	Flemming Krarup	29 64 40 76
Data	Poul Øxenholt	40 54 88 22
Gymnastik	Ingrid Skifter	86 94 84 01
Knipling	Birthe Pedersen	86 94 90 90
Kortspil	Knud Thomsen	40 78 40 10
Kost og Motion	Bodil Kjær	86 94 82 49
Krolf	Vagn Hansen	20 14 2218
Kunstforeningen	Doris Nielsen	21 19 39 64
Madlavning for mænd	Inger Holt	
Malehold	Bodil Kjær	86 94 82 49
Mode	Hanne Krarup Kirsten Fredsbo Andersen	20 13 50 90 51 50 02 69
Pensionistforening	Inge Foghsgård Degn	86 26 26 37
Rejseholdet	Hanne Krarup Kirsten og Peter Fredsbo Andersen	20 13 50 90 51 50 02 69 30 74 88 20
Seniordans	Bodil Hegelund	86 46 85 88
Strikkeklubben	Anna Marie Pausgaard Susanne Olsen	24 80 86 46 30 32 88 77
Træværksted	John Envoldsen	40 47 19 52
Yoga	Karin Øxenholt	22 84 27 16



# JULEBAZAR

**lørdag, den 25. november kl. 12 – 16**



**Kom og gør et godt kup ved vores julebazar**

## *Køkkenet byder på lækkerier:*

**Pølser med det hele.**

**Frikadeller m/kartoffelsalat.**

**Gøgg eller kaffe m/æbleskiver.**

**Endvidere sælges der julesmåkager.**

*Vi modtager  
gerne "gaver" til  
brug i bazaren*

*Udstilling og salg  
af lokale  
husflidprodukter*

# Café Sabro

## Åbningstider:

**10:00 – 13:00 mandag til torsdag**

Tlf. til caféen **29 20 82 28**

## Caféen tilbyder bl.a.:

Kaffe og kage

**Mandag til Torsdag:** Frokostretter

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

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

**Menuplanen** kan du se inde i caféen

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



## Ud over det sælges der:

### Tirsdage:

1 friskbagt franskbrød til kr. 15,00

5 stk. boller 20,00 — 1 stk. kr. 5,00

200 gr. småkager til kr. 20,00

## Bestilling af mad:

Har du brug for at bestille mad til arrangementer,

skal du henvende dig på tlf. **41 85 53 25**

(køkkenet, Lokalcenter Søholm)

Bestilling skal ske senest en uge før.

Er caféen lukket kan man altid få maden sendt ud til

Caféen Sabro Lokalcenter til afhentning.

Gælder kun hverdage.