

Nyt fra Folkehuset Sabro

Nr. 01 Januar 2023 årgang 30

Velkommen



SABRO AKTIVITETS- og KULTURCENTER

Sabro Kirkevej 151, 8471 Sabro

Telefon 87 13 46 99

Hjemmeside: www.sabrobrugerraad.dk

Folkehuset Sabro



God læsning - hilsen Redaktionen

Kolofon

Nyt fra Folkehuset Sabro, redigeres, trykkes og udsendes af Brugerrådet ved Folkehuset Sabro på vegne af Folkehuset. Bladet omdeles til alle over 60 år i området af et frivilligt omdelerkorps.



Redaktion

Redaktør: John Envoldsen

Ansvarshavende redaktør: Flemming Krarup

Brugerrådets opslag: Birthe Envoldsen

Næste nummer udkommer d. 1. april 2023.

Indlæg til dette nummer sendes senest d. 15. marts til folkehusetsabro@sabrobrugerraad.dk

Redaktionen forbeholder sig ret til at ændre i det indsendte materiale.

Velkommen til

Café Sabro

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

Menuen kan du se inde i caféen,

Kan også ses på www.sabrobrugerraad.dk og

FACEBOOK: 'Sabro Brugerraad' og 'Cafeen Sabro Lokalcenter'

**Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte
køkkenet på tlf. 41 85 78 18 eller 29 20 99 02.**

Nyt fra Brugerrådet

Efteråret 2022 har vist sig fra den grå side med regn og blæst. Nu nærmer vinteren sig. Hvad mon den bringer? Måske sne og slud, men vi skal huske på, at for hver dag der går, bliver vinteren kortere.

Et år er gået uden de store Corona restriktioner, og det har gjort, at vi igen har kunnet mødes til foredrag og musik i Folkehuset.

Vi skal nok lige vænne os til, at Sabro Lokalcenter har fået nyt navn, Folkehuset Sabro. Dette navn vil vi bruge for eftertiden.

Strukturen i Magistraten for Sundhed og Omsorg er nu næsten faldet på plads, og Folkehuset Sabro er nu en del af distrikt Nord.

Brugerrådets arrangementer har givet mange gode oplevelser i Folkehuset og på dag tur rundt i landet. Brugerrådet er klar med nye aktiviteter og arrangementer, som skal give beboerne i lokalområdet lyst til at komme i Folkehuset, for at få gode oplevelser og hyggeligt socialt samvær.

For at Brugerrådet kan følge med i om det er de rigtige tiltag der gøres, vil der blive opsat en kasse i forhallen, hvor man kan give ris og ros til Brugerrådet og dets arrangementer. Ligeledes kan man komme med forslag til aktiviteter og arrangementer.

Til Brugerrådets kommende tiltag, bliver det også muligt at være behjælpelig ved afviklingen af disse. Man kan skrive sig på lister i forhallen hvis man kunne tænke sig at være frivillig til et arrangement.

Ros er jo altid dejligt, men ris er også meget velkommen, da det er noget Brugerrådet kan lære af.

Lige efter nytår vil vi forsøge at genopfinde Nytårskuren, mere om det inde i bladet, der denne gang har skiftet navn og udseende.

Brugerrådet vil gerne takke for opbakningen til vore arrangementer og vi håber det samme i 2023. Vi befinder os i den

kolde mørke tid, men allerede nu går det mod lysere tider.
Brugerrådet vil hermed ønske alle et rigtigt godt nytår.

Til slut et lille citat.

” Alle vil gerne tilbage til naturen – bare ikke til fods ”.

Venlig hilsen
Flemming Krarup
Brugerrådsformand

Lokal kunst på væggene i salen !!

Nogle af Sabro og omegns lokale kunstnere har spurgt om det ikke var muligt at udstille deres værker i salen på Folkehuset Sabro. Det synes vi er en rigtig god ide, da salen godt kan virke lidt fersk. Der er nu kommet lidt kulør på salen, der er flere kunstnere som har udstillet deres kunstværker, disse vil løbende blive udskiftet, forhåbentlig til glæde for brugere af salen og forbipasserende.

**Alle er velkommen til at gå ind og se udstillingen,
hvis salen er ledig.**

Hilsen Brugerrådet



Vi er en flok damer der har oprettet strikkeklubben
”Mønsterbryderne 1 ret og 1 vrang”

Vi syntes det kunne være hyggeligt at være flere,
så grib pindene.

Kom hen på Folkehuset Sabro,
hver mandag kl. 13:30 til ?

Vi hygger og snakker og strikker.

Der er kaffe/the samt kage.

Dage med flødeskum kr. 30,00

Dage uden flødeskum kr. 25,00

Meld fra hvis du en dag ikke kommer.

Evt. henvendelse til Hanne Larsen 28 70 91 41



Sangkor på Folkehuset Sabro

**På grund af manglende tilslutning ser vi
os desværre nødsaget til at nedlægge
aktiviteten,**

**Hvis der er fornyet interesse, kan man
rette henvendelse til Brugerrådet.**

Blomsterbinding på Folkehuset Sabro



Det er torsdag i ulige uger fra kl. 13 til 15

Sted: Aktivitetslokalet.

Vi kunne godt være nogle flere.

Vi er pt. 4 prs.

Pris: Gratis

Medbringer selv materiale.

Mød op til en hyggelig eftermiddag.

Marianne Udengaard 40 63 89 13

Vil du gøre en forskel

Det er muligt at blive frivillig hjælper i Caféen

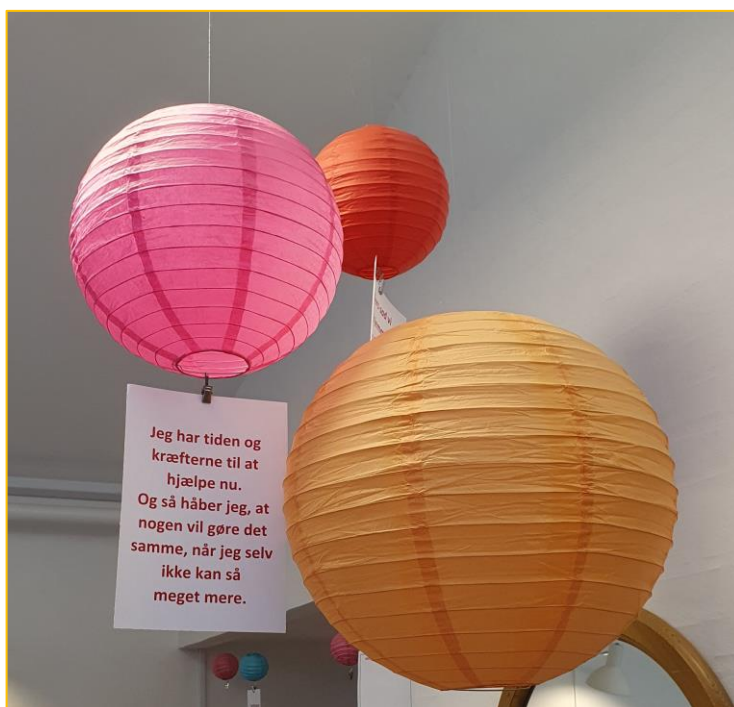
Henvendelse se opslag i bladet på side 18.



I det nye år kører Centerbussen kun hver 2. uge, dette medfører at de ældre kun kan komme på onsdags oplevelsestur 2 gange om måneden. Det samme gælder for torsdags "Stolegymnastik", hvor de ældre hygger sig og spiser sammen i Caféen, derfor vil vi være glade hvis der er nogen der vil stille sig til rådighed, som frivillig. Det gælder både hjælpere og chauffører.

Henvendelse se opslag i bladet på side 19.

Hvad er nu det for nogle Balloner der oppe i loftet .. ??



Jo, det var i anledningen af Frivillig ugen, som blev afholdt i uge-39 og det er såmænd Rispapirs lamper og det er vores Frivillig konsulent Ulla Bording, som stod for det. Birthe og jeg har været rundt og kigge alle de mange tekster, som er skrevet af Frivillige og Borgere, som nyder at der er nogle der har lyst til at give lidt af deres tid og hygge om borgerne i Sabro, meningen var så at man selv kunne skrive et par ord om hvad man selv har oplevet både som bruger samt Frivillig.

Senere blev alle Frivillige, der er tilknyttet Folkehuset Sabro, inviteret til en Frivilligfest d. 27. oktober, med dejlig mad og drikke og såmænd også med musik. Bandet 'Cottonfields' underholdte med dejlig musik, alt sammen gratis og der var ingen Frivillige der skulle lave noget. (tror vi var ca. 40 personer)

Trine Holst (leder af Folkehuse Nord), Ulla Bording (Frivillig konsulent), Jane Vestergård (værtinde Sabro), Else og Susanne (køkkenet) + 2 ukendte hjælpere – vartede os op, det var en dejlig fest.



(Else Cramer mangler på billedet)



Alt dette er så endt ud i at der er udgivet en lille 'Pixie bog' på 20 sider, som du kan finde på vores hjemmeside her, hvor der også ligger lidt flere billeder.

<https://sabrobrugerraad.dk/frivillige.html>

Hilsen Birthe & John Envoldsen

(husk det er frivilligt at være Frivillig)

Gudstjenester

I SOLSKINSSTUEN
FOR BEBOERE PÅ PLEJEHJEMMET
OG I PLEJEBOLIGERNE SAMT PÅRØRENDE

TIRSDAG, DEN 10. januar KL. 14.30

TIRSDAG, DEN 14. februar KL. 14.30

TIRSDAG, DEN 14. marts KL. 14.30



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

YOGA

Godt nytår!

Allerede d. 4. januar kl. 9.30 er yogaholdet klar igen. Der findes mange former for yoga. På vores hold dyrker vi nu ren Yin Yoga. Det kan du læse mere om på Brugerrådets hjemmeside under "opslag". Vi er mange, men der er stadig plads til endnu et par stykker. Har du lyst til at være med, eller bare til at få lidt mere at vide, kan du kontakte:

Karin Øxenholt 22 84 27 16



© 2015 YogaWorks, Inc.

Aktivitetsskalender

for 1. kvartal 2023 (se nærmere inde i bladet)

Caféen er åben mandag – torsdag kl. 10 – 13 med gode tilbud. Kom og hyg dig med et par venner – også selv om der ikke lige foregår andet på centret den dag.

Aktiviteterne på Folkehuset Sabro er åbne for alle.

Januar

05. januar	13.30-16.00	Banko
10. januar	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen med hygge og gratis kaffebord.
10. januar	19.00-23.00	Whist
12. januar	13.00	Nytårskur

Februar

02. februar	13.30-16.00	Banko
14. februar	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen
14. februar	19.00-23.00	Whist.
23. februar	15:00–17:00	Hvad en præstekjole kan fortælle
23. februar	17:00	Spiseaften - Skinkeschnitzel

Marts

02. marts	13.30-16.00	Banko.
14. marts	14.30	Gudstjeneste i Solskinsstuen
14. marts	19.00-23.00	Whist
16. marts	14:00 – 16:00	Foredrag - Erik Møller Pedersen

Aktivitetsoversigt

Brugerstyrede aktiviteter

Januar

Februar

Marts



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

MANDAG

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
09.00 -16.00	Træværksted	Mads Gøgsig	Træværksted
09.35-10.35	Gymnastik	FO	Store sal
10.35-11.35	Gymnastik	FO	Store sal
11.15-12.45	Siddende gymnastik	FO	Fitnesslokalet
10.00-12.00	Data	Poul Øxenholt	Datastuen
13.30-??.??	Mønsterbryderne	Hanne Larsen	Terapien

TIRSDAG

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
09.00-16.00	Træværksted	Mads Gøgsig	Træværksted
10.00-12.00	Knipling	Lis Dyhrberg	Terapien
10.00-12.00	Seniordans	Bodil Hegelund	Store sal
14.30 2.tirsdag.i md.	Gudstjeneste		Solskinsstuen
19.00-23.00 2.tirsdag.i md.	Whist	Iver Klausen	Terapien

Brugerrådets arrangementer omtales inde i bladet

ONSDAG

Klokkeslæt	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
09.00-16.00	Træværksted	Mads Gøgsig	Træværksted
09.30-11.00	Yoga	Karin Øxenholt	Den store sal
10.00-12.00	Krolf	Vagn Hansen	Ude/inde
11.00-12.00	Kost og motion	Bodil Kjær	Fitnesslokalet
13.30-15.00	Petanque	Inger Sørensen	Petanquebanen
15.00-17.45	Klassisk musik	Jens Rasmussen	Aktivitetslokalet

TORS DAG

09.00-16.00	Træværksted	Mads Gøgsig	Træværksted
10.00-11.30 Kun ulige uger	Stolegymnastik		Terapien
13.00-15.00 Torsdage i ulige uger	Blomsterbinding	Marianne Udengaard	Terapien
13.30 1. torsdag i md.	Banko	Pensionistforening	Store sal
14.00-16.00 1 gang mdl.	Arrangementer	Brugerrådet	Store sal
16.00-21.30 3. torsdag i md.	Malehold	Alice Jespersen	Terapien

FREDA G

10.00-11.30	Gymnastik	Lis Jensen	Store sal
-------------	-----------	------------	-----------

Brugerrådets arrangementer omtales inde i bladet



Nytårskur



Torsdag den 12. januar kl. 13:00

Arrangementet er gratis

Program:

Tapas kl. 13:00

Kaffe/the og lidt sødt.

Efter spisningen underholder 'Karoline Budtz duo' med swing fra 40'erne under overskriften "et letsindigt ord".

Herefter vil frivilligkonsulent Ulla Bording sige et par ord, bl.a. om at 'Lokalcenter Sabro' nu har ændret navn til 'Folkehuset Sabro'.

Undervejs vil Flemming fra brugerrådet bl.a. fortælle om de aktiviteter der har været i det forgangne år.

Der vil også være et indlæg med hvad 'Frivillighed' betyder for en selv og for andre.

Derefter skal vi tale om fremtiden i Folkehuset Sabro.

Tilmelding:

På grund af maden er tilmelding nødvendig, så derfor skriv dig på listen i forhallen
senest torsdag den 5. januar

Torsdag den 23. Februar 15:00

"Hvad en præstekjole kan fortælle"

Erindringsbilleder fra et liv i kjolen - både i ind- og udland.

**Foredrag ved
Flemming Rishøj**

På Folkehuset Sabro

Søvnen,

er den lille død – og døden er den store søvn – siger man i Østen.

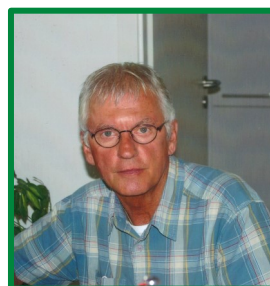
Glemsomheden,

ikke bare gør glemsomheden, at man kan læse de gamle kriminalromaner igen (for man har jo glemt hvem morderen var) .

Humoren,

vel og mærke den humor der er beslægtet med alvor.

Gud har lune – ja, han er fyldt af lune, ellers havde han aldrig kunnet holde mennesket ud.



Foredrag inkl. kaffe/the og kage

Kr. 50,00

Billetter sælges i Caféen fra 11:00 til 13:00

Mandag den 13. februar. tirsdag den 14. februar. og onsdag den 15. februar

Kontant eller MobilePay

Husk navn og adresse

Spiseaften

Torsdag den 23. februar kl. 17:00

Vil du slippe for at lave aftensmad,
så spis på

Folkehuset Sabro

Menu

Skinkeschnitzel m/brasede kartofler,
ærter, smørsovs og 'wienerdreng'
kr. 80,00

Drikkevarer sælges til billige penge



Tilmelding inden 15. februar
på tlf. 41 85 78 18—29 20 99 02
eller mail: ecr@aarhus.dk

Brug ikke telefonsvareren ved tilmelding.

Alle er velkommen

Torsdag den 16. marts kl. 14:00

Foredrag ved Erik Møller Pedersen

På Folkehuset Sabro

Han har som skuespiller og dukkefører gennem et helt liv rejst på kryds og tværs over hele Danmark.

Efter 40 år i børneteatrets tjeneste har han siden 2010 arbejdet som fortæller for et voksent publikum.



Foredrag inkl. kaffe/the og kage kr.50,00

Billetter sælges i Caféen fra 11:00 til 13:00

Mandag den 6. marts, tirsdag den 7. marts og onsdag den 8. marts

Kontant eller MobilePay

Husk navn og adresse

Café Sabro

Frivillige til Caféen

Vi søger frivillige til at hjælpe i Caféen og deltage i turnus ordningen, som går fra mandag til torsdag fra kl. 10:00 til 14:00.

Vi søger også frivillige tilkalde hjælpere ved caféens arrangementer, til borddækning, servering og opvask.

Hvis det har interesse, så kontakt køkkenet, så vi kan tage en snak om arbejdsopgaverne samt behovet for hjælp.

Kontakt os på:

tlf.. 41 85 78 18 eller 29 20 99 02



Sabro Lokalcenter bussen



Her har du en enestående chance for at gøre noget godt for de ældre i Sabro.

Bussen mangler frivillige hjælpere og chauffører, til at køre på ture af 3 til 4 timers varighed, samt til at hente borgere til stolegymnastik. Det betyder meget for de ældre at de kan komme på en køretur ud i det blå. Det giver jo livskvalitet at komme lidt uden for hjemmets fire vægge.

Det giver jo også livskvalitet for dig selv, at gøre noget godt for andre.

I dag er der 5 chauffører og 3 hjælpere. Så hvis vi kan blive flere hjælpere og chauffører, kan kørslen måske udvides, nu kører vi kun onsdage og torsdage i ulige uger.

Onsdags køreturen:

Vi kører kl. 10:00 til ca. 14:00

Ca. 1 time før turen skal vi lave boller eller snitter samt kaffe til turen.

Torsdags stolegymnastik:

Vi kører kl. 8:45 og henter visiterede ældre beboere.

De kan så nå at spise i caféen inden de bliver kørt hjem igen ca. kl. 12:00.

Henvendelse via SMS til

Grethe 22 98 43 69

Nytårshilsner fra Sabro Biblioteks Venner

Vi håber alle har haft en god jul og er kommet godt ind i 2023.

Onsdag 22. marts kl. 19 på Sabro-Korsvejskolen

kan I høre om **Flemming "Bamse" Jørgensen**.

Bamses enke, Käte Jørgensen, og tidligere direktør for hans pladeselskab og nære ven gennem mange år, Jens Ove Friis, åbner op og fortæller for første gang om kærlige anekdoter og personlige historier fra Bamses liv og karriere. Käte Jørgensen nåede at kende Bamse i 40 år og sammen fik de to børn.

Få et unikt og personligt indblik i Flemming "Bamse" Jørgensens liv; personlige og karrieremæssige op- og nedture, hverdagen og familielivet med Flemming, det kreative samarbejde om den ikoniske musik og ikke mindst venskabet med og kærligheden til en fantastisk mand.

Nærmere om tilmelding og entre i vores nyhedsbreve og diverse opslag.

Strikkecafeer vinter og forår:

Det er onsdag den 25. januar, onsdag den 22. februar og onsdag den 29. marts.

Hver gang kl. 19 – 21.30 på Sabro Bibliotek

Nyt fra Eshøjhusets Venner

Solen er igen sendt godt afsted mod vores nordlige breddegrader. Efter en forhåbentlig veloverstået jul og et godt nytår er vi klar til at tage fat på det nye år.

Første arrangement er foreningens ordinære generalforsamling. Det er i Sabro-Korsvejskolens personalerum (tidl. Lærerværelset), og i år er det onsdag den 1. februar kl. 18:00 – Bemærk tidspunktet.

Navn og tlf. nr. på kontaktpersoner

Arrangementsudvalg	Jette Gram Sørensen	21 31 22 93
	Hanne Krarup	20 13 50 90
	Hanne Larsen	28 70 91 41
Bjæskhold	John Envoldsen	40 47 19 52
Blomsterbinding	Marianne Udengaard	40 63 89 13
Brugerråd	Flemming Krarup	29 64 40 76
Data	Poul Øxenholt	40 54 88 22
Gymnastik	Lis Jensen	23 98 10 09
Knipling	Lis Dyhrberg	30 62 43 79
Kortspil	Iver Klausen	21 49 78 62
Kost og Motion	Bodil Kjær	86 94 82 49
Krolf	Vagn Hansen	20 14 2218
Malehold	Alice Jespersen	22 45 62 90
Pensionistforening	Inge Foghsgård Degn	86 26 26 37
Petanque	Inger Sørensen	26 61 17 46
Seniordans	Bodil Hegelund	51 86 85 88
Sabro Senior Fitness	John Envoldsen	40 47 19 52
Strikkeklubben Mønsterbryderne	Hanne Larsen	28 70 91 41
Syng sammen	Hanne Larsen	28 70 91 41
Træværksted	Mads Gøgsig	24 52 21 45
Yoga	Karin Øxenholt	22 84 27 16

Telefonliste	Sabro Lokalcenter	Hovednr.	87 13 16 00
Område chef	Anker Thuesen		40 30 51 03
Forstander Plejehjemmet Sabro	Nana Christensen		41 87 30 01
Koordinator for cafeer i nord	Betina Axelsen		41 85 85 79
Leder af cafeer i nord	Trine Holst		22 38 87 59
Værtinde	Jane Vestergård	Tirsdag	41 85 94 36
Sundhed og omsorgslinjen		Hverdage kl. 8-15	87 13 16 01
Sundhedsklinikken Sabro	Mandag + torsdag	Tidsbestilling	87 13 16 00
Sundhedsklinikken Havkær	alle hverdage	Kl. 8-15 (tidsbestilling)	87 13 46 60
Forebyggelseskonsulent	Maj Majgaard	Bestilling	20 45 86 04
Hjemmeplejen	Stine Elgaard Nielsen		87 13 58 00
Hørevejlederen	Aarhus Kommune	Mand.-fred. 8.30-12.00	78 47 93 00
Lokalebooking og lokaleudlån	Jane Vestergård		41 85 94 36
Brugerrådsformand	Flemming Krarup	Mandag 10.30-11.30	29 64 40 76
Frivilligkonsulent	Ulla Bording Jørgensen		41 88 41 43
Selvtræner og fitness	Inge Skriver		40 30 50 49
Alarmcentralen			112
Politi			114
Politi			87 31 14 48
Falck			70 10 20 30
Lægevagten (ring først)			78 46 97 87
Skadestuen (ring først)			87 31 50 50
Døgnvagten Brandstationen			86 12 10 21

Midttrafik Info - Bus			70 21 02 30
DSB – oplysningen			70 13 14 15
Handicapkørsel	Midttrafik		87 40 83 00
Patientbefordring			70 23 62 48
Skejby Sygehus			78 45 00 00
Borgerservice, Rådhuset			89 40 22 22
Udbetaling Danmark: Folkepension og Boligstøtte	Kongens Vænge 8 3400 Hillerød	Mandag-onsdag kl. 8-16 Torsdag kl. 8-18 Fredag kl. 8-15	70 12 80 61 70 12 80 63
Boligadministration			89 40 66 63
Sognepræst ved Mette Charlotte Andersen	Fårup – Sabro		29 44 27 19
Sognepræst ved Bente Madsen	Borum Lyngby		6127 1269





FOLKEHUSENE

Kender du dit lokale folkehus?

Her kan du f.eks. finde

Fællesspisning

Koncerter

Værkstedsgupper

Yoga

Madlavningshold

Kreahygge

Kaffe og kage i solen

Lige nu udvikler vi husene i hele kommunen

<https://folkehuse.aarhus.dk/>



Kig ind og vær med til at få ting til at ske