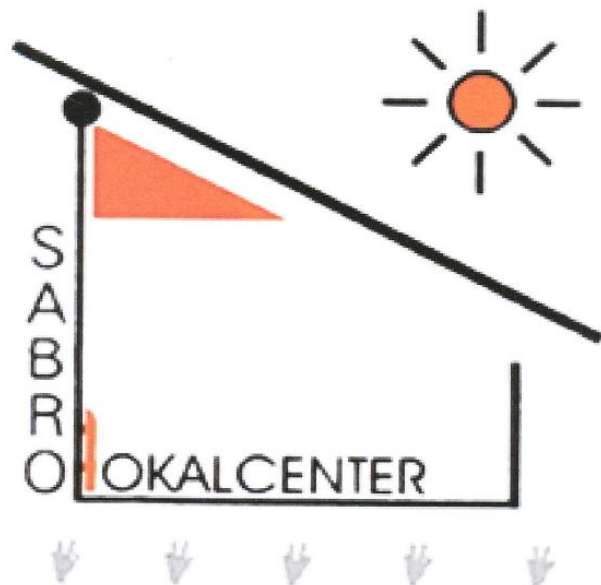


Sabro Centerpost

Nr. 1

Januar 2016

23. årgang



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

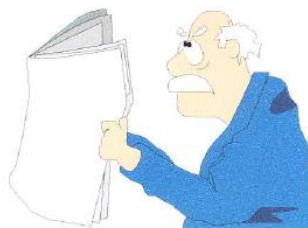


Velkommen til 2016



REDAKTIONSUDVALG

Hanne Korntved. Redaktør
John Edgar. Teknisk supporter
Birgit Lund. Korrektur
Tryk og udgivelse: Brugerråd



Indlæg til næste nummer af Sabro Centerpost skal afleveres senest 1. marts 2016

Velkommen til Cafe Sabro på Lokalcentret



**Åbningstider:
Mandag til fredag fra
kl. 10.00 - 13.00
Tlf. 29 20 99 02**

2.

Nyt fra teamlederen

Så er jul og nytår overstået og vi er i gang med 2016. Jeg håber alle er kommet godt ind i det nye år.

Jeg vil gerne sige en stor tak til det gamle Brugerråd for et godt samarbejde igennem 4 år, det har været godt at have jer som samarbejdspartner.

Jeg vil gerne udtrykke en speciel tak til formanden, for det gamle brugerråd, Birgit Lund. Hun har i 18 år, lagt et stort stykke arbejde på Lokalcenter Sabro og i de fleste af årene som formand. TAK for et godt samarbejde igennem 4 år, med mange hyggelige snakke, om stort og småt, på mit kontor. Tak fordi du altid tænker borgerne i plejeboligerne ind i jeres arrangementer.

Jeg vil også gerne byde det nye Brugerråd på Sabro velkommen, jeg glæder mig meget til at samarbejde med jer.



3.

I oktober måned fik vi, efter fire års venten, kunst ind i plejeboligerne. Den 7. oktober havde vi fernisering på Karen Havskovs fantastiske tekstilkunst. Der er dejligt, at mærke det store engagement der er i lokalsamfundet, når der sker noget på centeret. Tak til de mange der mødte op og gjorde ferniseringen til en god oplevelse, både for kunstneren og beboerne..

Leder Karen Juul



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



Nyt fra den afgangende Brugerrådsformand

Året går på hæld,

og det gør det nuværende Brugerråds arbejde også.

Ved opstillingsmødet d. 30. september meldte 4 kandidater sig og senere kom der 3 mere, så det kommende Brugerråd består af 7 personer, og deres navne og billeder kan ses andetsteds i Centerposten.

Vi ønsker Rådet held og lykke med arbejdet til glæde for alle, der mødes på Centret til socialt samvær, underholdning, aktiviteter og god mad.



God arbejdslyst!

Personlig vil jeg gerne takke alle for godt samarbejde gennem årene. Tak til brugere af Centret, beboere, personale, ledelse og ikke mindst brugerrådsmedlemmer! Vi har haft et godt samarbejde og gode oplevelser, og jeg håber, det nye Råd vil få det lige så godt.

Tak for tiden og tilliden og godt nytår!

Med venlig hilsen

Birgit Lund

Arrangementer



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

Brugerrådsformand, Flemming Krarup,
tlf. 29 64 40 76



Klinik for fodterapi

Fodbehandling i Deres hjem eller i Klinik for fodterapi

Statsautoriseret fodterapeut

ANETTE TOLSTRUP

Farøværnet 20

8381 Tilst

Tidsbestilling på tlf. 20 72 08 71

Mailadresse:
anette@fodterapi-tilst.dk

Hjemmeside:
www.fodterapi-tilst.dk

Tilskud:

Fra kommunen ved helbredstillæg
Fra DANMARK til gruppe 1 + 2



Flemming Krarup



John Envoldsen



Hanne Krarup



Poul Øxenholt



Kirsten Fredsbo Andersen



Peter Fredsbo Andersen



Inger Holt Larsen

Nyt Brugerråd

Nye tider – nyt Brugerråd

Ved opstillingsmødet d. 30. september blev det klart, at ingen fra det afgående Brugerråd ønskede at fortsætte.

På mødet og efterfølgende er der fundet 7 personer fra lokalområdet, der ønskede at fortsætte det gode arbejde det afgående Brugerråd har præsteret gennem de to sidste år.

Til slut en lille omskrivning af et kendt Kim Larsen citat:

Fik I set det I ville, Vi fik hørt jeres melodi.

Med venlig hilsen

Flemming Krarup

Formand



8.

Nyt fra Sabro Kunstforening

Ejvind Nielsen udstiller fra 4/1 – 4/2 2016

Mandag den 4. januar 2016 kl. 19,00 nytårskur og fernisering



Ejvind Nielsen er maler, skulptør, foredragsholder og forfatter (undervisningsmaterialer – musik)
Livsforløb: Opvokset på landet, landbrugsmedhjælper, murerarbejdsmand, lærer, fagkonsulent, forfatter, stiftscentralleder, fodbolddommer, sognepræst

ved Ravnsbjergkirken i Aarhus samt maler, skulptør og foredragsholder.

Fuldtidskunstner fra 1. januar 2004. Adskillige separatudstillinger rundt om i landet.

Censor ved Limfjordens Kunstforenings landsdækkende udstilling 2012.

Martha Holm Nielsen udstiller fra 8/2 til 22/3 2016

Fernisering mandag den 8. februar kl. 19,00



Det er fantastisk at kan få lov til bare at male.....lege med alle de flotte farver, blande dem, som man har lyst, og se, hvad der kommer frem på lærredet. Jeg maler både med spartel, pensel, dankort og hvad jeg ellers finder på. Det er nok mest ryk med spartlen og en ekspressiv stil.

9.

Det er især efter vi er flyttet på Mols, hvor jeg har fået mere tid, jeg nyder at male. Her er roen, den flotte himmel, med alle farverne, naturen med alle dyrene og fuglene, som synger helt forunderligt, især om foråret - ubeskriveligt....

Men jeg vil gerne gøre beskueren i godt humør, ved at se på mine billeder. Derfor maler jeg nok mest glade farver.

Der kan alt for hurtigt komme problemer, så vi skal huske at leve livet, så længe vi kan. Så det skal vi prøve at tænke på, mens det går godt.

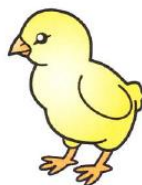
Generalforsamling 23. februar 2016 kl. 19,00 i festsalen på Lokalcenter Sabro

Påskeudstilling 24/3 – 29/3 2016

Fernisering skærtorsdag den 24/3 kl. 14,00

Tilmelding til påskeudstillingen foregår fra den 15. februar.

Se nærmere på vores hjemmeside www.sabro-kunst.dk



En sund bank

LOKAL OG SYNLIG

SUND BANK

Tilst Skolevej 31
8381 Tilst • 8630 3670

DJURSLANDS BANK
- et Program på lokale værdier

Kolt trioen

kommer på Sabro Lokalcenter

torsdag den 11. februar kl. 14.00



Calle Schewens Vals
Mormors Kolonihavehus
Edelweiss
Se hvilken morgenstund
Den første gang jeg så dig
Fællessang

Tilmelding senest 4/2 - pris kr. 60,-

Datastuen – så skal vi i gang igen

I efteråret blev al undervisning i datastuen aflyst på grund af fugtindslag på ydermuren. Muren skulle repareres og undersøges for skimmelsvamp. Det var der heldigvis ikke noget af.

Tag, ydermur og væggen i repareret og malet. Der er sat muren. PC'erne er samtidig opgraderet til Windows 10, til, at vi kan starte igen.



lokalet er blevet ventilationsriste i blevet så alt er nu klar

Vi starter undervisningen igen i uge 2 2016. De første hold altså mandag, den 11. januar.

Der starter et nyt hold i brug af pc og et nyt hold i fotobehandling.. Eventuelle interesserede kan melde sig til Poul Øxenholt på 40 54 88 22 eller helst pr. mail poul@oexenholt.dk.

Brunsgaard's Auto

Larixvej 4
8471 Sabro
Tlf. 86 94 85 70

A stylized illustration of a classic car, possibly a Volvo, shown from a rear three-quarter view with the trunk open.

Godt nytår og farvel og tak!

Sabro Bibliotek har haft et velbesøgt efterår med gode arrangementer, som vores aktive venneforening har den største del af æren for.

Allerede den 6. januar er der igen et spændende foredrag (se andetsteds i bladet) og onsdag den 17. februar læses der højt for de mindste mellem kl. 10 og 12.

Jeg har nu passet Sabro Bibliotek i lidt over 2 år, og jeg har været utrolig glad for at være her. Men dåbsattesten fortæller, at nu er det tid til pension, hvorfor jeg stopper med udgangen af januar. Jeg ved endnu ikke, hvem der kommer til at overtage posten, men jeg er sikker på, at I vil tage godt imod vedkommende.

Jeg vil gerne sige 1000 tak for den opbakning, der er omkring dette lille bibliotek. Tak for rigtig mange gode samtaler. Jeg har aldrig før arbejdet et sted, hvor så mange brugere kender hinanden og lige skulle snakke med hinanden eller med mig. Det har været en stor fornøjelse.

Godt nytår til alle i Sabro!

Agnete Hjorth

Bibliotekar og nyslået folkepensionist



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



Bliv Spise ven



Det kan være kedeligt at spise alle sine måltider alene.

Derfor har cafeen på Sabro Lokalcenter etableret nogle spisegrupper, hvor der også er plads til dig.

Vi hygger os og spiser dagens ret, synger måske en sang efter dit valg.

Vi er nogle frivillige der tager imod og viser jer tilrette, og vi har tænkt os at fællespisningen skal være tirsdage i ulige uger kl. 11.30.

I kan blive kørt af centerbussen efter aftale.

Alle er meget velkomne.

Venlig hilsen og på gensyn

Margit Hansen.

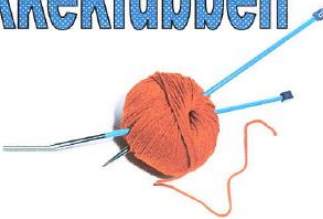
Ring til Margit og hør nærmere om dette tilbud.

Tlf. 29 39 10 70



Kom og vær med i Strikkeklubben

Vi mødes hver tirsdag
Kl. 13.00 - 15.00



Har du ønsker eller problemer med dit strikketøj, 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.

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

Astrid og veninderne.

BilCenterSabro
AutoMester

v. Preben Lund Rasmussen

Hvidtjørnvej 3
8471 Sabro

Tlf nr : 87 45 02 62
Bil nr : 21 63 02 62
Fax : 87 39 02 62



Gråspurve



Indbyder til forårsrevy fredag den 18/3

Program:

Kl. 17-19 Spisning:

Lavbagt laks m/ rygeostcreme

Kold ærtesuppe m/rejer

Proccetta m/lufttørret skinke

Kyllingemousse m/syltede rødløg

Brie og ost m/frugt- Smør og flute

* * * * *

Kl. 19 - 20 Underholdning I del

Kl. 20-20.30 pause: Kaffe/te m/kransekage

Kl. 20.30 - 21.30 Underholdning II del

Pris for hele arrangementet kr. 125,-

Bindende tilmelding senest tirsdag den 8/3 på liste i foyeren

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

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

FÆLLES SOGNE-AFTEN I FAARUP - SABRO SOGNEGÅRD



Torsdag den 10. marts 2016 Kl. 19.00

Foredrag ved AKSEL KJERTSNER

Min bæk var blot i stuen - Et liv med alkohol

"En alkoholikers livs historie. Nedturen - men også historien om at vende tilbage til livet. Til foredraget er der musikalsk ledsagelse med sange om Aksel Kjertsner's alkoholiske liv"

Aftenen indledes med spisning og herefter foredrag.

Kaffe serveres i pausen.

Der serveres 2.stk. smørrebrød pr.person. Øl og vand kan købes.

Pris for aftenens arrangement kr. 65,00

Tilmelding i perioden 25/2 - 8/3 2016 til:

Lisa Sørensen på tlf. 86 24 39 01 eller
Karin Nielsen på tlf. 28 55 25 66

Med venlig hilsen

Borum og Faarup-Sabro sogne.



*Årets oktoberfest
Blev en stor succes med et stort fremmøde.
Vi blev underholdt med dejlig sang og
harmonikamusik.
Middagen var meget velsmagende og
stemningen helt i top.
Birgit og Preben synes at en swing-om var
på sin plads – ja, det var en helt igennem
vellykket aften.*

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

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
10.00	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
13.00-16.00	Træværksted	Kay Parner	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
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
13.00-15.00	Sy/strikkeklub	Astrid Thykjær	Terapien
15.00	Blomsterbinding	Julie Højgaard	Terapien
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
10.00-11.30	Yoga	Hartwig Quelle	Store sal
10.00-12.00	Foto	John Envoldsen	Datastuen
10.00-12.00	Krolf	Vagn Hansen	Ude/inde
11.30-14.00	Kost & Motion	Bodil Kjær	Sekvenstræn.
13.00-15.00	Data	Hans Thøger Jensen	Datastuen
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
16.00-21.30 Sidste torsd. i md.	Malehold	Alice Jespersen	Terapien

Fredag

10.00 – 11.15	Gymnastik	Mia Lynge Peteren	Store sal
---------------	-----------	-------------------	-----------

22.

Nyt fra Sabro Biblioteks Venner

I Bibliotekets venner håber vi alle er kommet godt over julen og ind i det nye år.

Vi er klar med årets første arrangement onsdag den 6. januar kl. 19 på biblioteket:

Præsterne i Borum - ikke mindst ham, der blev slået ihjel. Peter Poulsen fra Borum-Lyngby Lokalhistoriske Arkiv fortæller om den myrdede præst og pastor Vini Madsen fortæller om nogle af de mere spændende præster efter reformationen.

Udstillinger:

I forbindelse med foredraget er der lokalhistorisk udstilling frem til skolernes vinterferie. Efter vinterferie udstiller Ruth Christiansen malerier frem til påske.

Har du lyst til at lave en udstilling? Kontakt biblioteket.

Afskedsreception

Mandag den 25. januar kl. 17-18 er der mulighed for at sige farvel til vores gode bibliotekar Agnete Hjorth, der som omtalt andetsteds har valgt at gå på pension. Det under vi Agnete, men vi kommer til at savne hende og det rigtig gode samarbejde, vi har haft.

Strikkecafeer

for alle der kan eller gerne vil lære at strikke/hækle. Vi hjælper hinanden med gode råd, nyheder og inspiration. Det er torsdag den 28. januar, den 25. februar og 31. marts kl. 19-21 på biblioteket.

Medbring selv kaffe/te og 20,- så er der lidt mundgodt til.

I skolernes vinterferie uge 7 er der salg af kasserede bøger.

Frivillige bidrag modtages med tak. Reg. nr.1931 konto. nr. 8972 334 538

23.

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.

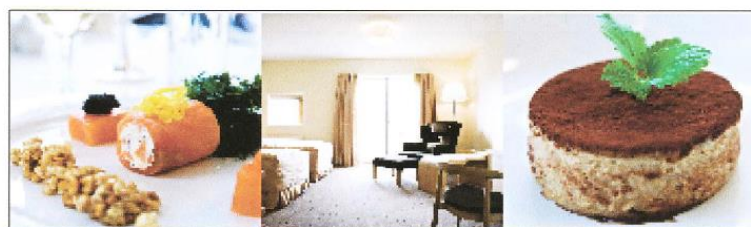
Efter aftale arrangerer vi selv ture for at se på kunst.

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



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

Modemesse/Mannequinopvisning



Torsdag 10/3
på Sabro Lokalscenter

Kl. 10.00 Tøjsalg - Kl. 14.00 Mannequinopvisning

Damernes butik

Dorthe Andersen
Kærvangen 4 · 9500 Hobro

Tlf: 26 27 02 31



Cafe Sabro



Frokostretter kan købes

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

REMA 1000

Meget mere discount!

Åben alle dage fra 8.00 - 21.00
også weekenden

Julebazaren 2015



Strikkedamerne
havde et pænt
udvalg af deres
smukke arbejder

Julebazaren den 28/11 var på mange måder en dejlig dag.

- Der var mange smukke ting fra lokale folk, der selv stod ved salgskoderne
- Der var lotteri med fine gevinster
- Der kunne købes lækker frokost i cafeen og gløgg og æbleskiver i salen.

Det havde været dejligt, hvis der havde været lidt flere besøgende, men uheldigvis stødte bazaren sammen med lignende arrangementer i lokalområdet.

Men salget ved boderne var tilfredsstillende og gav et pænt overskud.



Et udpluk af
værkstedets
håndgjorte
ting



Juletraditioner og julesange i november måned var temaet for Chr. Foged - som vi efterhånden kender godt.

Han sang og fortalte om sangene og deres oprindelse.

Tilhørerne kom i "forjule" humør og sang med glæde med på de kendte sange, så juleglæden begyndte at indfinde sig.



**Kælder
Frisøren**

Bettina A. Fredriksen
Sabro Skovvej 18
8471 Sabro

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

*Altid gode priser:
f. eks.
Dameklip kr. 280
Herreklip kr. 190*

*PS! Tøj modtages til:
Rensning
Vask
Rulning*

Busture

Sabrobussen kører oplevelsesture hver onsdag



Har du lyst til at komme med på busture og få gode og hyggelige oplevelser sammen med andre?

Det kan f.eks. være til: Plantorama, Ebeltoft, Viborg, steder i Aarhus, museumsbesøg, eller måske blot ud i det blå med kaffe på kanden.

Du er også velkommen til at komme med forslag.

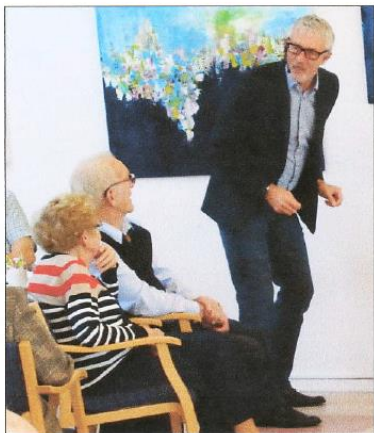
Har du ikke mulighed for at komme på centret, henter og bringer vi dig gerne. Rollator eller kørestol er ingen hindring.

Pris per bustur: 30 kr. (Kaffe, brød og evt. entre er merbetaling).

Tilmelding:

Sonja Therkildsen: 30 62 51 60

Lis Fræer: 40 30 66 52



Den 22/10

havde vi besøg af Thomas Frøkjær.

Han fortalte via mærkelige gangarter og anekdoter om originaler han havde mødt og kendt, hvilket kaldte minder frem hos tilhørerne, så det blev en fornøjelig eftermiddag.

Tak for' ed.

Der åbnes nu mulighed for, at piger/damer kan blive optaget i herrernes kortklub.



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

Nærmere oplysninger kan fås ved henv. til Knud Thomsen 40 78 40 10.

Med venlig hilsen - Knud Thomsen



30.

Den fælles julefrokost

forløb godt med ca. 50 aktive personer.

Der blev serveret en lækker julebuffet

med alt hvad hjertet og maven kunne begære.

Der blev sunget julesange og morsomme indslag – som fotoerne nederst viser - var der også plads til.

En hyggelig dag, som Brugerrådet og køkkenet skal have ros for.



Mændene fra Træværkstedet er ret charmerende ikke?



31.



Kære Hattedamer og Kniplere

Nye interesserede er meget velkomne på begge hold.

Vi fortsætter med vore aktiviteter på Sabro Lokalscenter med knipling hver tirsdag kl. 10-12.

Hattedamerne mødes privat med strikketøj, hækling m.m. hver onsdag kl. 13-15.30.

Har du tid og lyst til ovenstående, kontakt da venligst

Birte Pedersen, tlf. 86 94 90 90 – 22882159



Damernes butik

Dorthe Andersen
Kærvangen 4 · 9500 Hobro

Tlf: 26 27 02 31

www.damernesbutik.dk

OBS!! **Ny åbningstid** **OBS!!**

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.

BEMÆRK!!

Åbningstid hver mandag og torsdag kl. 10-12

tlf. 87 13 46 96



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



Som det fremgår af ovenstående indlæg har Sabro Lokalscentrets sundhedsklinik fået en **endnu** længere åbningstid. 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**



YOGA

- måske er det *også* noget for dig?

Lige nu er vi 13 friske damer på holdet, men der er plads til flere. Er du i tvivl om, om yoga er noget for dig, er du velkommen til at møde op til en uforpligtende prøvegang.

Vi dyrker yoga på en grundlæggende og lettilgængelig måde, hvor hele kroppen bliver rørt. Vi får gode råd til foregribelse af de små skavanker, som de fleste af os får, efterhånden som vi bliver ældre, alt imens vi hører om yogaens væsen på en gemytlig og uhøjtidelig facon.

På yogaholdet:

- er der en god atmosfære
- er der plads og udfordring til alle
- øver man sig i at erkende og udfordre egne muligheder og grænser
- er der fokus både på fysisk aktivitet og kontrolleret afslapning

Tid: Onsdage kl. 10.00 – 11.30.

Start: 13. januar

Sted: Store sal

Pris: 400 kr. for 10 gange

Instruktør: Hartwig Quelle

Kontaktperson: Karin Øxenholt,

22842716, karin@oexenholt.dk



Arrangementer

på Sabro Lokalscenter

i

januar

februar

marts

i festsalen

Januar 2016

Torsdag 7.01

Kl. 13.30 Banko
Arrangør: Borum/Lyngby Pensionistforening

Tirsdag 12.01

Kl. 14.30 Gudstjeneste
med hyggeligt kaffebord

Tirsdag 26.01

Kl. 10 – 14.00 Kend dit center
(se folder)

Ret til ændringer forbeholdes

Februar 2016

Torsdag 4.02

Kl. 13.30 Banko
Arrangør: Borum/Lyngby Pensionistforening

Tirsdag 9.02

Kl. 14.30 Gudstjeneste
med hyggeligt kaffebord

Torsdag 11.02

Kl. 14.00 Underholdning med Kolt trio

Torsdag 18.02

Kl. 13.00 Herrefrokost

Ret til ændringer forbeholdes

Oktober 2015Torsdag 1.10 - Æblets dag:

Kl. 12.00 Vinder af cafeens nye navn
Kl. 12.30 Kaffe og forskellige kager m. æbler
Arrangør: Cafeen

Torsdag 1.10

Kl. 13.30 Banko
Arrangør: Borum/Lyngby Pensionistforening

Onsdag 7.10

KL. 9.30-11.00 Vaccination

Torsdag 8.10

Kl. 18.00 Oktoberfest
Arrangør: Cafeen og Brugerrådet

Tirsdag 13.10

Kl. 14.30 Gudstjeneste
 med hyggeligt kaffebord

Torsdag 22.10

Kl. 14.00 En hyldest til originalerne
 Foredrag med sognepræst Thomas Frøkjær
Arrangør: Brugerrådet

Ret til ændringer forbeholdes

November 2015Torsdag 5.11

Kl. 10-17.00 Brugerrådsvalg
 Mød – stem og støt dit Brugerråd

Torsdag 5.11

Kl. 13.30 Banko
Arrangør: Borum/Lyngby Pensionistforening

Tirsdag 10.11

Kl. 14.30 Gudstjeneste
 med hyggeligt kaffebord

Torsdag 12.11

Kl. 14.00 Underholdning
 Juletraditioner og julesange v/ Chr. Foged

Torsdag. 26.11

Kl. 13.00 Fælles julefrokost
 for dem, der har deltaget i en el. flere
 aktiviteter på Centret – kr. 110,-
Arrangør: Brugerrådet

Lørdag 28.11

Kl. 11-15.00 Julebazar
 Se andet i Centerposten
Arrangør: Brugerrådet

Ret til ændringer forbeholdes

December 2015

Torsdag 3.12

Kl. 13.30

Banko

Arrangør:

Borum/Lyngby Pensionistforening

Torsdag 10.12

Kl. 13.00

Dame- og herrefrokost

(se opslag ang. menu og pris)

Arrangør:

Cafeen

Tirsdag 15.12

k. 16.00

Solkoret

Arrangør:

Sagt af børn

Gud kommer egentlig fra Gudhjem.

Det er Gud der ejer Solen. Han slår den fra om natten for at spare på strømmen.

Guds mor hedder Gudmor. Hun er mor til alle hans børnebørn: Moses, Jesus og Julemanden.

At være engel er typisk kvindearbejde.

I Paradiset bruger de nogle grønne duske i stedet for underbukser.

Jeg tror, det var en, der hed Mogens, som lavede de ti bud.

Præsten klæder sig ofte i Adams pragt. Han læser fra Bibelen og synger Ære være Gud i øjet.

Menigheden er dem, der holder med præsten.

Hvis man lægger sig på knæ oppe ved hegnet ind til præsten, får man hundekiks.

Hvis man ikke vil være gift længere, fordi manden måske var dummere end man troede, så kan man skilles som venner.

Og der findes to slags engle: Almindelige engle og skytsengle. Skytsengle er skudt ud af kanoner. Dem er der lidt mere fart på. Og så er de ofte lidt mere stive i håret.

Når nogen dør, bliver de lagt ned i jorden, og så siger præsten: Af jord er du kommet og der skal du blive. Så tømmer han en spand jord i hovedet på dig.

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	Dorthe Schou-Hansen		87134665
Sundhedsenhed			87134678
Café/ernæring/Teamleder	Lene Collin		87134775
Teamleder Pl. Bolig	Karen Juul		87134650
Sundhedsenheden Vest	Borgerk/Sygepl.	Hverdag kl. 8-15	87134678
Sundhedsklinikken Sabro	Hver torsdag	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	Ring - Sundhedsenheden		21173403
Fysioterapeut	Ring - Sundhedsenheden		21173403
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
Midtrafik Info - Bus	70210230
DSB - oplysningen	70131415
Telebus (Handicapservice)	87408300
Patientbefordring	70236248
Skejby Sygehus	78450000
Aarhus Kommunehospital	78450000
Borger Service, Rådhuset	89402222
Udbetaling Danmark:	Mandag-onsdag kl. 8-16
Folkpenston	Torsdag kl. 8-18
og Boligstøtte	Fredag kl. 8-15
Boligadministration	89406663
Sognepræst ved Bent Kim Jepsen	Fårup - Sabro
Sognepræst ved Vini Madsen	Borum Lyngby
	86241011
	86948302



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

Tak for året, der nu er ude af sig selv

For alle os, der har gjort vores yderste
for at være venlige i december,
kommer januar som en befrielse.



Mange mennesker, der
fejrer det nye års
komme, skulle hellere
fejre, at de overlevede
det gamle!



Folk bli'r så nemt sentimentale
når året går på hæld.
Men husk,
det er ikke punktum-finale,
der kommer et nyt afsig selv.

GODT NYTÅR!

Navn og tlf. nr. på kontaktpersoner

Brugerråd	Flemming Krarup	29 64 40 76
Blomsterbinding	Aase Lassen	86 94 86 45
Data og foto	Poul Øxenholt	40 54 88 22
Gymnastik	Kontaktperson: Ingrid Skifter	86 94 84 01
Krolf	Vagn Hansen	86 94 82 97
Knipling	Birthe Pedersen	86 94 90 90
Kortspil	Peder Sørensen	86 94 87 41
Kost og Motion	Bodil Kjær	86 94 82 49
Kunstforeningen	Doris Nielsen	21 19 39 64
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
Petanque	Peder Sørensen	86 94 87 41
Rejseholdet	Hanne Krarup Kirsten og Peter Fredsbo Andersen	20 13 50 90 51 50 02 69 30 74 88 20
Arrangement-udvalg	Flemming Krarup Hanne Krarup Poul Øxenholt	29 64 40 76 20 13 50 90 40 54 88 20
Seniordans	Bodil Hegelund	86 46 85 88
Strikkeklubben	Astrid Thykjær	55 73 04 69
Sygruppen/privat	Birthe Pedersen	86 94 90 90
Træværksted	Kay Parner	86 24 28 24
Yoga	Karin Øxenholt	22 84 27 16

