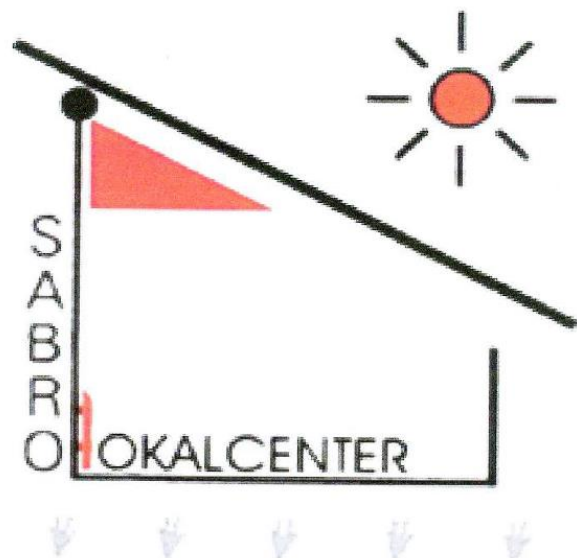


Sabro Centerpost

Nr. 3

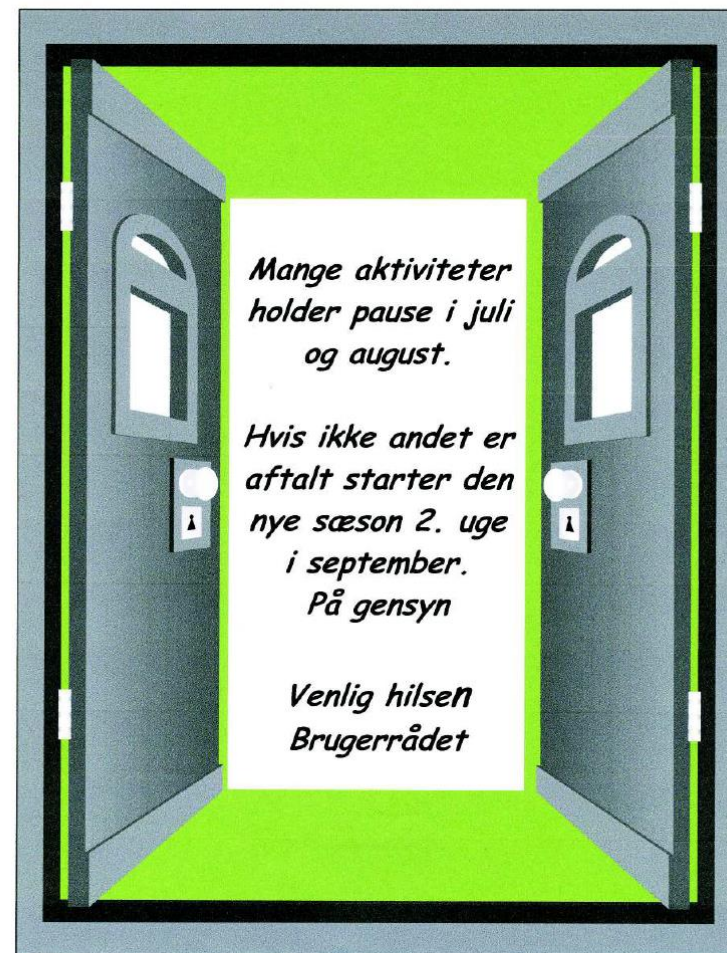
Juli 2015

22. 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



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 2015

Velkommen i Gårdhavecafeen på Sabro Lokalcenter



**Åbningstider:
Mandag til fredag fra
kl. 10.00 - 13.30
Tlf. 21 99 69 92**

Nyt fra teamleder

Så er sommeren kommet, selv om vi ikke har mærket meget til den. De hyggelige eftermiddage i haverne, har vi ikke haft endnu, men vi har da lov til at håbe, at både solen og varmen snart kommer til Sabro, så vi kan nyde kaffen i haven.

Vi vil i sommerens løb få sat markiser op på hele østsiden af plejeboligerne, så både borgerne og personalet kan holde ud at være i lejlighederne når solen er på. Det har været et stort ønske, at få markiser sat op, siden vi åbnede de nye boliger, så det er dejligt, at ønsket bliver hørt.

I sidste nummer af Sabro Centerpost efterlyste vi et kaninbur. Vi har været så heldige, både at få kaninbur og kanin gratis, det takker vi meget for. Kaninen skaber stor glæde for både beboerne, personalet, samt besøgende på centeret, når den hopper rundt i atriumgården og nysgerrigt kommer hen til en, når man går ud til den.



Jeg vil ønske alle frivillige og Brugerrådet på Sabro en god sommer, samt tak for et godt samarbejde. Jeg vil også ønske alle brugere af centeret en god sommer.

Leder Karen Juul

OBS OBS!!

Vi har haft store problemer med dette nummer af Centerposten, da flere indlæg blev indleveret for sent, hvilket har betydet, at vi desværre måtte undlade at tage for sent indleverede artikler med.

Bladet er denne gang på 52 sider, hvilket er hvad vores kopimaskine kan klare.

HUSK: Deadline er altid en måned før Centerposten udkommer.

Altså: Næste nummer er oktober – deadline er 1. september.

Vi ser med glæde frem til netop **dit** indlæg

Venlig hilsen

Redaktionen





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 Hjemmeside: www.fodterapi-tilst.dk

Tilskud:
Fra kommunen ved helbredstillæg
Fra DANMARK til gruppe 1 + 2

Nyt fra formanden

*Venner ser på Danmarks kort,
ser så I det aldrig glemmer
til hver plet har fået stemmer,
thi det fædreland er vort!
Målt med verden er det lille,
Derfor ingen plet at spille!
Målt med hjertet er det stort,
der er Danmarks saga gjort.*



Chr. Richardt

I disse tider er det vigtigt at huske på, hvor vi hører til, og vi kan glæde os over, at vi – trods uroligheder, sult, naturkatastrofer og elendighed i verden – har det godt.

På Centret har man altid nok at bestille. Der arbejdes på at få et drivhus opstillet i Sansehaven, så der vil blive noget for beboerne at se på og følge med i planternes trivsel. I gårdhaven har en kanin fået et meget fint hus at bo i, men den mangler et "toilet", og den nyder blomsterne – måske mere smagen end duften!

På P-pladsen er der malet striber, som man skal respektere, da vi jo stadig mangler plads til bilerne. Langtidsparkering er forbudt! Hvis man ikke har invalideskilt i sin bil må man ikke benytte den reserverede P-plads.

I november skal der være valg til Brugerrådet, og derfor opfordrer vi allerede nu borgerne til at overveje, om det ikke var noget, at stille op som kandidat. I er meget velkomne til at spørge det nuværende Brugerråd, hvad det vil sige at være med i rådet.

I næste nummer af Centerposten oplyser vi mere om valget, men mød op til opstillingsmødet den 30. september, hvor der vil komme flere informationer om Brugerrådsarbejdet.

I ønskes alle en dejlig sommer med mange gode oplevelser sammen med familie og venner.

Med venlig hilsen

Birgit Lund

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

6.

Nyt fra Sabro Kunstforening

Malergruppen 8/9 Fantasi har sagt ja til at udstille i juni, juli og august, hvor kunstforeningen ikke har planlagt udstillinger.

Der er ingen fernisering.

Medlemmer af malergruppen har alle tilknytning til lokalområdet, er medlemmer af Sabro Kunstforening og er følgende

- Alice Jespersen
- Lis Thøger Jensen
- Mona Ankersen
- Jytte Bay
- Lotte Staalsen
- Birthe Sørensen
- Birgitte Østerhøj
- Birgit Gjødvad

Ulla Lampe fra Kunstnergruppen Slottet Horsens udstiller fra den

1/9 – 30/9 2015

Fernisering den 1/9 kl. 19,00

At male er som at rejse...

At bevæge sig ud i ukendt land, udforske nye steder, møde sig selv i nye sammenhænge.



Jeg maler mennesker i situationer, hvori jeg genkender mig selv; hvor følelser som opslugthed og koncentration men også forladthed og ensomhed er centrale. Jeg arbejder med fotos som forlæg. Tilføjer og trækker fra, så det væsentlige står tilbage; i malerierne åbner jeg for mine projektioner og fortolkninger af situationen og maler en ny historie.

7.

I det abstrakte landskabsmaleri arbejder jeg med lys og stemninger, mange farver og stærke kontraster; malerierne udføres med impulsivitet og store armbevægelser. Landskabernes form og type genkendes, men det ekspressionistiskes udtryk er mere markant end den fotografiske genkendelse.

Anette Walther Fassing fra Søvind

Udstiller fra 1/10 – 30/10 2015 Fernisering den 1/10 kl. 19,00



Jeg maler hovedsagelig med akryl. Mit billedsprog spænder fra det abstrakte til det naive naturalistiske. Billederne opstår som regel ud fra en stemning eller et sanseindtryk af farver eller følelser fra naturen. Inspirationen får jeg ofte på rejser til f. eks.

Det farverige Hawaii og Indonesien, det kolde Island, det romantiske Frankrig, det stemningsfyldte Italien, det fantastiske Cuba eller fra de lange gåture ved stranden i Strib. Jeg elsker farver, og bruger gerne stærke farver eller kontraster i billederne.

Målet med mine billeder er, at man bliver glad af at kigge på dem. Jeg betragter mine billeder som glade og optimistiske.

*Velkommen til spændende udstillinger
og underholdende ferniseringer.*

Doris Nielsen

Formand

8.

På tur med Lokalcentret

Mandag den 1. juni startede vi, en flok på godt 40 pensionister og andet godtfolk, på en 4 dages tur til Nordtyskland samt Helgoland og Föhr.

Søren Rejser havde sammen med nogle fra brugerrådet arrangeret turen og det havde de gjort godt. Man må sige at pensionister i Sabro og omegn er et muntert folkefærd og det gør jo også at sådan en tur bliver en succes.

På trods af at vejret drillede et par dage, var humøret højt det meste af tiden.

Vores chauffør Jens og guiden Elisabeth gjorde absolut også deres til, at vi havde det godt. Mandag eftermiddag var vi inde og besøge Husum, hvor vi blandt andet så kirken, som minder meget om Domkirken i København, bare mindre. Derefter blev vi indlogeret på hotellet i Tönning.

Tirsdag var vi så inde at se på Friderichstadt, men da blæste det og småregnede. Derefter var vi ude og se på storke i en by, hvor der var rigtig mange storkeeder. Så var vi ude at se en gammel gård med museum og Café.

Onsdag var dagen hvor vi skulle på Helgoland og selvom vinden havde lagt sig lidt blev vi vippet godt og grundigt, og et par stykker blev søsyge. På Helgoland kunne vi gøre som vi ville, enten gå øen rundt eller blive kørt rundt i et lille tog. Turen hjem var lidt mere rolig, da vi havde medvind.

Torsdag var det så hjemtur, men først var vi en tur på Föhr, som er en meget hyggelig ø som vi blev kørt rundt på med en dansktalende guide. Også en god oplevelse og vi havde samtidig fået dejligt stille og solrigt vejr.

Derpå gik turen nordpå med et enkelt stop ved Fleggård, hvor vi kunne proviantere før turen gik mod Sabro igen.

Alt i alt en dejlig tur. Det må i godt arrangere en anden gang, vi skal nok tage med, hvis det er muligt.

Med venlig hilsen - et par tilfredse deltagere ☺

9.

Har I lyst til at spille badminton om formiddagen i Sabro-hallen?

Hvis I kan svare ja til dette spørgsmål, så er der mulighed for at svinge ketsjeren i Sabro-hallen med en makker, når badmintonsæsonen går i gang i slutningen af august.

Badmintontiden kan skifte 2-3 gange over sæsonen afhængigt af skolens skema. I vil få løbende besked om eventuelle ændringer.

Prisen for hele sæsonen er 200 kr. pr person.

Mere information kan ses på hjemmesiden: www.sabroif.dk under badminton.

Desuden kan Signe Koch Klavsens kontaktes på telefon 30 22 49 46 eller på mail: signe.klavsens@gmail.com.

Vel mødt!



REMA 1000

Meget mere discount!

Åben alle dage fra 8.00 - 21.00
også weekenden

Stillingvej 99 - 8471 Sabro



Musik fra dengang!

v/Ole Bech, guitar og sang
og Henning Ladefoged Jeppesen, klarinet og saxofon



Torsdag d. 13. august kl. 14.00

"Musik fra Dengang"

er film- og radiohits, håndplukket fra dansk films guldalder.
Vi synger med på f. eks. "Mød mig på Cassiopeia"

Morten Koch film og komponister og kunstnere som

☺ Kai Normann Andersen

☺ Poul Henningsen

☺ Åge Stentoft

☺ Poul Reichardt

☺ Liva Weel m.fl.



Musikforedraget er også krydret med evergreens fra 50'erne af bl.a.

☺ Otto Brandenburg

☺ Glen Miller

☺ Louis Armstrong

☺ Frank Sinatra



"Musik fra dengang" bringer smil og gode minder frem og der er rig mulighed for at synger med på de kendte sange.

Tilmelding senest 10/8 – pris kr. 60,-

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



Gåturvenner søges

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 røllator og andre langsom gående også kan være med. Kørestolsbrugere og skubberne mødes til en kop kaffe og en hygge snak efter gåturen.

Skubberne oplever, at de gør andre glade, og at der er nogen, de 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 tlf.: 51 57 62 54



YOGA

På yogaholdet kan du beskæftige dig med yoga på en grundlæggende og lettilgængelig måde,

- hvor der er plads og udfordring til alle
- hvor man bliver bedre til at kende og udfordre egne muligheder og grænser
- hvor fysisk aktivitet og afslapning hører sammen

Tidspunkt for træning: Onsdage kl. 10.00 – 11.30.

Start: 16. september

Sted: Lokalcenterets store sal

Pris: 400 kr. for 10 gange

Instruktør: Hartwig Quelle

Kontaktperson: Karin Øxenholt, 22842716, karin@oexenholt.dk

*Med venlig hilsen
Karin Øxenholt*

22842716
karin@oexenholt.dk

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



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: 250 kr. for et helt år.



Tidspunkt	Sted	Hold
Mandage 10.00 Fredage 10.00	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 250 kr. for et helt år



Tidspunkt	Sted	Hold
Mandage 12.00	Sabro Lokalcenter	Ud af røret i Sabro

Kontaktperson ang. starttidspunkt:
Ingrid Skifter, tlf. 86 94 84 01

Nyt datahold



Tirsdage kl. 10 - 12 i datalokalet.

Har du lyst til at lære noget mere om brugen af computere til forskellige ting – eller at få genopfrisket det, du allerede kan?

Som udgangspunkt kan du lære/arbejde individuelt med de områder, du har ønsker om. Det kan f.eks. være:

- Fremstilling og layout af tekster med ord og billeder.** (Lave en festsang – lave dine egne personlige festkort – skrive en bog med billeder fra dit liv – osv.).
- Opstille og bruge regneark.**
- Brug af internet – søgning, mails osv.**
- Kunne du tænke dig at lære at spille dine gamle grammofonplader og kassettebånd over på computeren (og på en CD)?**
- Eller er der noget helt andet, du vil lære at bruge computeren til, så er chancen her.**

Underviser: Per Christiansen (40198808)

Sabro
Lokalcenter



Den dag jazzen kom til Sabro



En anderledes og fornøjelig eftermiddag fik vi på Centret med Aarhus Jazz Orchestra, der efter aftale med Aarhus Kommune giver koncerter på Lokalcentrene, hvilket betød at vi fik dejlig musik - en hyldest til Carl Nielsen. Med glæde så vi, at flere af tilhørerne var nye ansigter, som vi forhåbentlig ser igen.



Thylkjær & Partner
Tømrer- / byggefirma
Blakhøjvej 8 · 8381 Tilst

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

Nyt fra Sabro Biblioteks Venner

Aktiviteterne i denne sæson er ved at være afsluttet. Vi vil derfor gerne erindre om, at foreningen ved sidste generalforsamling besluttede, at kontingentet i dette regnskabsår skulle være 0 kr. og at indtægterne skulle komme fra frivillige bidrag og entreindtægter ved arrangementer. Hvis I ikke har været til nogle af arrangementerne, men synes, at foreningen støtter et godt formål, så opfordrer foreningen til, at man indbetaler kr. 25,- pr. medlem; enten i kontanter på biblioteket- til kassereren, eller på foreningens bankkonto, som er Reg.nr. 1931 kontonr. 8972334538.

Udstilling i montre.

Ruth Christiansen udstiller sine billeder indtil sommerferien. De fleste af billederne er fri fantasi og opstår efterhånden, som der bliver arbejdet med dem. Kom og se og bliv selv inspireret. Billederne kan købes.

Børns læselyst – sådan hjælper du dit barn.

Skab et godt læsemiljø i hjemmet. Et foredrag med lærer og læsevejleder Inge Hegelund, hvor hun vil fortælle om børns læseudvikling. Foredraget henvender sig til forældre med børn i førskolealderen og indskoling – alderstrin 5-8 år. Mandag den 31. august kl. 19 på Sabro bibliotek. Arrangeret i samarbejde med Sabro Bibliotek.

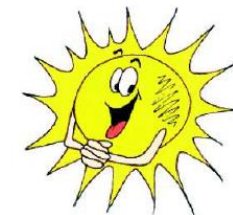
Strikkecafeer:

Opstart efter sommerferien den 24. september kl. 19 på Biblioteket. Igen er det sidste torsdag hver måned.

Ferielukning.

Biblioteket har ferielukket uge 28-31.

*På vegne af Sabro Biblioteks Venner
Med ønsket om en god sommer
Jytte Rasmussen*



Der var

Flot tøj

Flotte farver

Flotte mannequiner

Flot kaffebord m. æblekage

Meeen – desværre ikke mange tilskuere, hvilket arrangementet absolut ikke fortjente og os, der var der, må sige at de der ikke kom, gik glip af noget.

Hanne



Sabro Bibliotek udstiller malerier fra Galleriruth

Ruth Christiansen udstiller billeder i bibliotekets montre indtil sommerferien.

Ruth Christiansen, der bor i Sabro og sikkert er kendt af mange, begyndte at male i 2009, og hun har siden malet stort set hver dag. De fleste billeder er malet med akryl, og der er både naturalistiske og abstrakte motiver. Kom og nyd billederne, der alle er forholdsvis små. Alle billederne kan købes.



I lighed med tidligere år holder biblioteket lukket de 4 hele uger i juli. Der er åbent sidste gang lørdag den 4.7.

Som sædvanlig gives der en lang lånetid, så det du låner i løbet af juni først skal afleveres i august.

Rigtig god sommer!

Med venlig hilsen
Agnete Hjorth
Sabro Bibliotek

En sund bank



Tilst Skolevej 31
8381 Tilst • 8630 3670



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



Damernes butik

Dorthe Andersen

Kærvangen 4 · 9500 Hobro

Tlf: 26 27 02 31

www.damernesbutik.dk

OBS!! Ny åbningstid OBS!!

Sundhedsklinikken på Sabro Lokalcenter



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 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 Lokalcentrets sundhedsklinik fået en 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**



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.

VALG VALG VALG

Husk opstillingsmødet

til Brugerrådsvalget

Tirsdag d. 30. september

kl. 16.00

Aktivitetsoversigt

Brugerstyrede aktiviteter

JULI

AUGUST

SEPTEMBER



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

MANDAG

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

TIRSDAG

Klokkeslet	Aktivitet	Leder(e)	Lokale
10.00-12.00	Knipling/Patch W.	Birthe Pedersen	Terapien
13.00-16.00	Træværksted	Kay Parner	Træværksted
10.00-12.00	Seniordans	Bodil Hegelund	Store sal
14.30-2.tirsd.i.md	Gudstjeneste		Cafeen
13.00-15.00	Sy/strikkeklub	Astrid Thykjær	Terapien
15.00	Blomsterbinding	Julie Højgaard	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
10.00-11.30	Yoga	Hartwig Quelle	Store sal
10.00-12.00	Krolf	Vagn Hansen	Udendørs
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
16.00-21.30 Sidste torsd. i md.	Malehold	Alice Jespersen	Terapien

Fredag

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

Fotohold



Der vil blive lavet et nyt Fotohold på lokalcenteret med opstart i uge 37, og med John Envoldsen som underviser.

Undervisningen vil komme til at foregå på onsdage i tidsrummet 10.00 – 12.00, og vil koste 400 kr. per år

Der vil bl.a. blive undervist i følgende programmer:

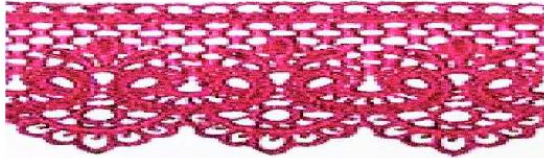
- Gratis programmet Picasa3 fra Google herunder hvorledes man holder styr på sine billeder i Picasa3
- Import af billeder fra Kamera til Picasa3
- Beskæring af billeder, redde dårlige billeder, fjerne "røde øjne", fjerne pletter, lave spændende collager, og skrive tekster på billeder
- Vi vil også se på Geotage (GPS) billeder, og hvordan de kan vises i Google Earth, oprette billede CD, eksportere billeder til Webside, og meget mere.
- Endvidere gratis programmet fra Gimp
- Derudover vil vi orientere lidt om de dyre betalbare programmer fra Adobe, Photoshop Elements 10 og LightRoom3

Vi ses i Datastuen i uge 37!





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



Med Lokalcentret til Helgoland, Nordfriesland og Føhr –

1/6 – 4/6

1. Efter stop for indkøb, kom vi til Husum, en by med mange smukke huse og på torvet. en "Domkirke"

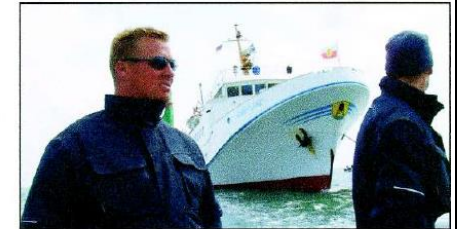
Vi fik information om, at den planlagte sejltur til Helgoland dagen efter, ville blive rykket en dag p.g.a. storm. Ups!

2. Vi tager til Ejderens udmundning og ser den store sluse, en kæmpe oplevelse og en kamp mod stormen. Derfra i småregn til Friederichstat, hvor vi var på byvandring og fik frokost.

Efter frokosten blev det rigtig regnvejr – hurtig en ny plan. Ud at se storke og en hollandsk bondegård, rigtig spændende. Da vi kom til hotellet, var der musik til middagen – en rigtig god dag.

3. Vi kører til Büsum for at sejle til Helgoland med bølger og søsyge. I Nordsøen blev vi "smidt" over i en lille båd (specielt).

Ankommer til øen med fint vejr og blev blæst godt igennem på rundturen, hvor der var mange fugle, bombekraterer, klipper, smukt. Turen tilbage var mere rolig ikke så mange bølger.



4. Bussen pakkes og vi kører til Dagebull, hvor vi sejler en rolig tur til Føhr, her fik vi en køretur gennem mange fine landsbyer med velholdte haver og vi så øens største kirke. Vi havde en lokal guide, der var stolt af sin ø. Sejltur tilbage til bussen og så mod DK.

Vi boede på et dejligt hotel med fin udsigt over Ejderen. God mad, fin betjening og fine værelser. Vi havde en venlig, hjælpsom chauffør, som kørte godt og vores guide kunne ikke være bedre og de to kunne i fællesskab finde løsning for storm og regn.

Tak til alle for denne fine tur.

3 glade deltagere: Betty og søstre.

Har du brug for hjælp?

KONTAKT TIL LOKALCENTER

HAVKÆR OG SABRO

Kontoret er åbent hverdage kl. 8.00 til 15.00.

Sabro 87 13 47 00

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

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

86 12 10 21 (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



Nyt fra Klub 55, aflastningstilbud i område vest

Så lurer foråret lige om hjørnet, og vi har allerede nu mange planer for den kommende tid.

Vi har jo som før skrevet fået en lille hytte her på Havkær.

Vi glæder os meget til at tage den i brug. Hytten gjorde vi ren og malede i efteråret, men der skal også males udvendig, og et par nye vinduer skal sættes i. Bagefter går vi i gang med indretningen, så den kan blive indbydende at være i. Vi er i øjeblikket ved at undersøge hvilken farve hytten skal ha. Hvis der er nogen der har lyst til at hjælpe os med maling og isætning af vinduer kan man henvende sig til klub 55.

Vi holder indvielse når vi er klar. Indbydelse følger næste blad.

I dagligdagen gør vi meget ud af at træne, dels på gåture og ved gymnastik flere gange om ugen. Den kreative side af sagen arbejdes der også på, for vi har besluttet at deltage i det kommende julemarked på Havkær. Borgere og personale er allerede nu i gang med at lave fine ting.

Som et nyt tiltag og samarbejde mellem præsterne i Brabrand, arrangeres der 4 gange om året gudstjeneste i Brabrand kirke for klub 55 og deres pårørende. Efter gudstjenesten får vi kaffe i sognegården.

Vi er her i klub 55 i fuld gang med at opbygge vores egne traditioner, så som påskefrokost, julefrokost og pårørendedage. Vores musik arrangement i cafeen fortsætter også.

*Venlig hilsen Personalet i Klub 55
Tlf. 87131874*

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

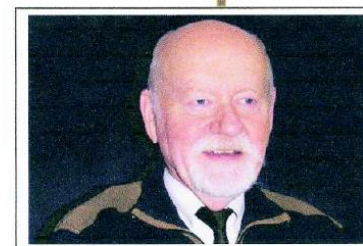
Åbent:
Hverdage: Kl. 10.00 – 17.00
(Lukket mandag)
Weekend: Kl. 10.00 – 14.00
Hovvejen 60 A – Markusminde
Tlf. 86 94 95 00 – 40 58 54 46



32.

Torsdag den 17. september kl. 14

på Sabro Lokalcenter



får vi besøg af

Hugo Mortensen

Der vil holde foredrag om:

Hvordan man kommer igennem livet på trods af

usportslig kropsbygning

manglende kvindetække og

stærkt begrænsede intellektuelle ressourcer.

Lad det være sagt med det samme, siger Hugo Mortensen: "Ingen bliver klogere af at høre mit indlæg.

Jeg har dog erfaring for, at mine tilhørere har haft en absolut munter oplevelse

Så helt elendigt har det nok ikke været".

Selvironisk jysk PET pensionist er blevet et stort hit,

skal efter sigende være utrolig morsom, så kom og få rørt lattermusklerne.



Sidste frist for tilmelding: 14/9 – pris kr. 60,-

33.

B L O M S T E R - B I N D I N G

Den nye sæson starter tirsdag den 6. oktober kl. 15.00 og fortsætter fremdeles hver 2. tirsdag i ulige uger.

Vi har været heldige at få en virkelig dygtig leder:
Julie Højgaard Rasmussen, ringer og graver ved Faarup kirke.

Prisen er kr. 200,- for hele sæsonen.

Vi har plads til enkelte nye deltagere, har det din interesse så ring til: Aase på tlf. 86 94 86 45

Med venlig hilsen
Brugerrådet

de graa busser SOMMER 2015
www.degraabusser.dk • Blomstervej 58 • 8381 Tilst • Telefon 8613 9155 • Telefon 8639 4366

Grupperejser 60+

Glæd jer til rejseoplevelser med Lokalcentret!

Rejseoplevelser og socialt samvær i særklasse

* Nyheder
Athen
Amalfi
Provence
Rom
Toscana
Vestnorge
Alps
Blefeld
Dalmatien

7 dages udflugter i Dejlige Danmark!
Ring og få tilsendt et eksemplar på telefon 8613 9155 **de graa busser**

Grupperejser med bus og fly - Seniorernes foretrukne rejsepartner!

Forebyggelse

Forebyggende hjemmebesøg

Du har altid mulighed for et besøg, hvis du har brug for en samtale eller oplysninger om f.eks.:

- Hvilke muligheder der er i dit lokalområde
- Hvordan du holder dig i fysisk form
- Kost
- Hvor der er muligheder for at være sammen med andre
- Helbredet
- Syn, hørelse, hukommelse
- Hvor man kan henvende sig for hjælp
- Eller lige det der bekymrer, - eller har betydning for *dig*

Er du fyldt 75 år, får du årligt tilbudt et forebyggende hjemmebesøg. Hold øje med posten, - også den digitale.

Samtalen kan foregå hos dig, men vi kan også lave aftale om at mødes på Lokalcentret, hvis det passer bedre.

Bare ring, mail eller skriv til mig hvis du har spørgsmål, eller ønsker en aftale.

Som noget nyt, giver vi nu specifik mulighed for en samtale, hvis man er blevet alene, eller hvis ens ægtefælle er alvorlig syg eller er flyttet i plejebolig.

Det er vores erfaring, at man i de svære livssituationer også kan have behov for at snakke med en, der er udenfor ens netværk.

Vi kender ikke alle borgere, eller hvilken livssituation, man er i.

Men kender du nogen, der kunne have glæde af et besøg, hører vi gerne fra dig.

Mange hilsner

Ida M. Hovgaard
Forebyggelseskonsulent
Tlf. 8713 4687 eller 2199 6941
Mail.ih@aarhus.dk





Chr. Foged

*gav de fremmødte tilhørere en dejlig eftermiddag med gårdsanger-
musik og sang, der fik mange til
at synge med på kendte melodier.*

*Han krydrede musikken med
mange muntre historier fra
gårdsangernes
helt specielle levevis.*

*Chr. Foged har besøgt os tidligere,
og vi håber på, at se ham igen en
anden gang.*

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



Fælles sogneaften I Faarup-Sabro Sognegård Torsdag den. 29. oktober 2015 kl.19.00 Kom og mød biskop Kjeld Holm

Kjeld Holm fortæller med baggrund i sine to erindringsbøger, "Åbne døre" og "Man lever af det, man får skænket" om sit møde med en række karismatiske personer, der både formede ham og samtiden. Kendte som ukendte – fra lærere i skolen og på universitet til politiker Svend Auken.

"Mennesker på min vej"

Aftenen indledes med spising, derefter foredrag.

Der serveres 2 dejlige frikadeller med kartoffelsalat pr. deltager og kaffe i pausen.

Pris for aftenens arrangement kr. 65,-

Tilmelding i perioden: 8/10-15 - 23/10-15

Til: Lisa Sørensen på tlf. **8624 3901** eller
Karin Nielsen på tlf. **2855 2566**

Med venlig hilsen

*Lisa Sørensen, Karin Nielsen, Karin Poulsen og Birgit Sørensen
Borum og Faarup-Sabro sogne*

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 motionens **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

HISTORIEN OM MYREN

Der var engang en Myre, der gik på job hver morgen for at arbejde. Myren var flittig og kunne lide sit job. Lederen (Løven) blev overrasket, da han så at Myren var effektiv uden en leder over sig. Han tænkte, når Myren er så effektiv uden arbejdsledelse, så bør Myren kunne blive endnu mere effektiv med nogen til at lede arbejdet.

Løven ansatte Kakerlakken som havde en lederuddannelse og var kendt for sine grundige rapporter. Kakerlakkens første tiltag var at lave et arbejdsskema, han behøvede også en sekretær for at ajourføre skemaet.

Så han ansatte Edderkoppen for at holde styr på arkivet og svare på telefonen.

Løven var begejstret over de rapporter, som Kakerlakken skrev, og bad ham om at lave diagrammer over produktionen og analysere udviklingen. Disse dokumenter kunne Løven så vise sin Chef.

Kakerlakken var tvunget til at købe en PC og ansatte Fluen som ansvarlig for IT afdelingen.

Myren, som tidligere var en glad og produktiv ansat, hadede nu sit job han var tvunget til at afbryde sin produktion for at beskrive sit arbejde i utallige rapporter og registrere alt!

Løven syntes det var på høje tid at ansætte en chef til afdelingen hvor Myren arbejder, chefstillingen gav han til Kleggen, hvis første indsats var at købe et nyt skrivebord og en ergonomisk arbejdsstol til kontoret.

Den nye chef, Klekken, behøvede naturligvis også en PC, og en personlig assistent for at kunne fremstille en plan for at optimalisere arbejdet og budgettet.

Afdelingen som Myren arbejdede i var ikke længere en dejlig arbejdsplads, alle var irriterede og urolige for deres fremtid. Så foreslog Klekken til Løven at man burde foretage en arbejdsmiljøkortlægning. Det viste sig at Myrens afdeling havde høje omkostninger og produktiviteten var faldet. Så ansatte Løven Uglen, en velrenommeret konsulent som skulle foretage en undersøgelse og komme med forslag til forandringer. Uglen granskede virksomheden i 3 mdr. og fremstillede en gigantisk rapport, hvor resultatet viste at:

”Der er for mange ansatte...”

*Gæt hvem Løven afskedigede først?
Naturligvis Myren, da rapporten viste at han led af:
Mangel på motivation og havde en negativ indstilling til arbejdet.*



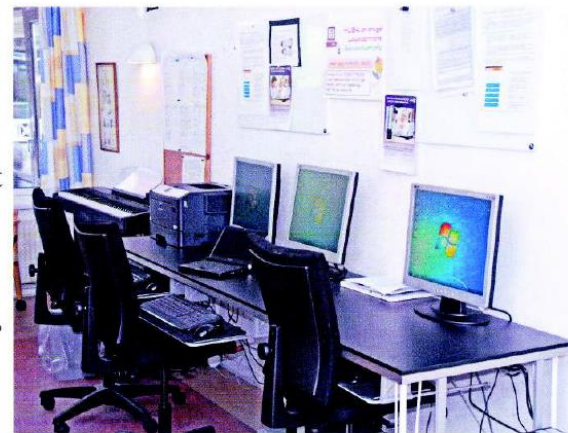
Bruger du lokalcentrets

Åben daglig fra
9.00 – 15.00

(gratis) Netcafe?

Lokalcentrets *Netcafe* kan du benytte uden udgift.

Der er gratis, hurtigt internet, kontorprogrammer (tekstbehandling, regneark mv.) og laserprinter, så du kan klare en hel masse opgaver her. Computerne er forsynet med en facilitet, der automatisk sletter sporene af en bruger, når de slukkes, så du kan uden bekymring benytte computerne til f. eks. *borger.dk* og *e-boks*. Din *nem-id* fungerer også her.



Hver tirsdag fra kl. 10 – 12 er der en frivillig ”edb-ekspert” i cafeen, som kan hjælpe dig, hvis der er problemer. Du kan også tage din egen bærbare med, hvis du har brug for hjælp til brugen af den. Der er trådløst netværk (*SmartAarhus*), som du kan bruge gratis på din bærbare computer.



Har du læst din e-post fra det offentlige? Er du usikker på, hvordan du gør så kom og få hjælp – ses vi?

Per Christiansen

Teatergruppe



Sæsonen sluttede med en bragende succes

"My Fair Lady" på Århus Teater.

Teatergruppen må siges at have fået en god start og nu nærmer efteråret sig med en ny sæson. Ved at gennemgå repertoiret på nettet, venter vi spændt på at få de nye efterårs- og vinter programmer tilsendt.

Er der nogen, der har en god ide eller ønske, måske andre forslag, kom frem med det på mail: nora-sabro@webspeed.dk el. tlf. 86 94 87 41/23 47 34 94

Venlig hilsen Nora Hansen



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

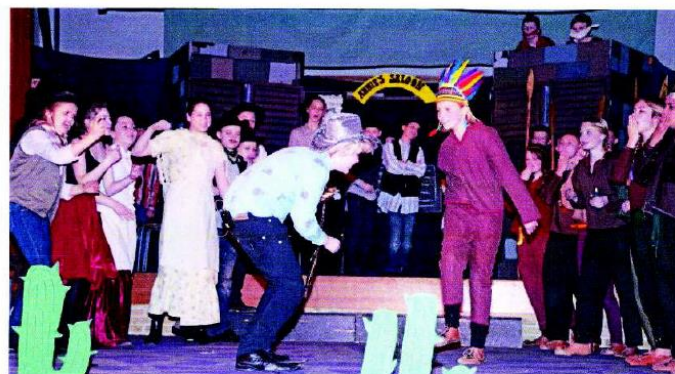


BALLADE I DET VILDE VEST



Festlig musical for Lokalcentret og dagplejebørn på Skolen.

Den 25. marts var vi inviteret til en musicalforestilling på Sabro-Korsvejskolen. Det var eleverne fra skolens 6. klasser, der viste deres musical med titlen *Balladen i det Vilde Vest*.

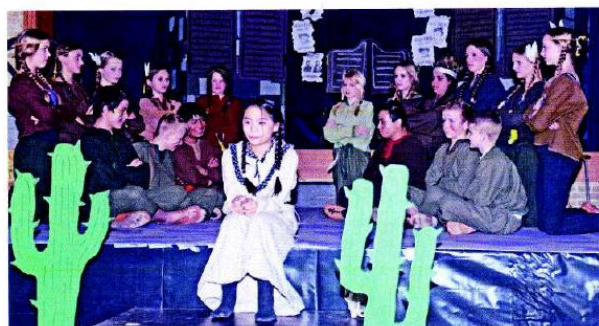


Eleverne havde selv medvirket til indholdet, og teksten var skrevet af instruktørerne Charlotte Jensen og Jette Riise.

Det var en munter og velspillet forestilling, der blev fremført med stor indlevelse og entusiasme af alle eleverne. De mange sange, danse-numre og dramatiske episoder udløste ofte publikums latter og klapsalver.



Efter forestillingen var der stor applaus til "skuespillerne". Såvel unge som ældre tilskuere gav udtryk for, at den lille time musicalen varede, havde været en rigtig god oplevelse.



Gik du glip af denne muntre oplevelse, kan det være, du får muligheden næste år, hvor vi håber Sabro-Korsvejskolens 6. klasser for vistnok 16. år i træk opfører og indbyder til musical.

Per Christiansen



Arrangementer

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

*Brugerrådsmedlem Bodil Kjeldsen,
tlf. 86 94 86 76.*

Kælder Frisøren

Bettina A. Fredriksen
Sabro Skovvej 18
8471 Sabro

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

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

*PS! Tøj modtages til:
Rensning
Vask
Rulning*

Arrangementer

på Sabro Lokalscenter

i
juli
august
september
i festsalen

August 2015

Torsdag 6.08

Kl. 13.30

Banko

Arrangør:

Borum/Lyngby Pensionistforening

Tirsdag 11.08

Kl. 14.30

Gudstjeneste

med hyggeligt kaffebord

Torsdag 13.08

Kl. 14.00

Musik fra dengang v/ Ole Bech

Arrangør:

Brugerrådet

Fredag 28.08

Kl. 17.00

Festugearrangement med 3 retters menu
og festlig underholdning – pris kr. 120,-
(se folder)

Arrangør:

Brugerrådet og Cafeen

Ret til ændringer forbeholdes

September 2015

Torsdag 3.09

Kl. 13.30 Banko
Arrangør: Borum/Lyngby Pensionistforening

Tirsdag 8.09

Kl. 14.30 Gudstjeneste
med hyggeligt kaffebord

Torsdag 10.09

KL. 13.00 Damefrokost:
Tunmousse, kylling m. båndpasta, vandbakkelse
m. skinkefyld, rabarberdessert pris kr. 60,-
Arrangør: Cafeen

Torsdag 17-09

Kl. 17.00 Foredrag v/Hugo Mortensen
”Hvordan kommer man gennem livet”
Arrangør: Brugerrådet

Torsdag 24.09

Kl. 10-14.00 Tøjsalg
Arrangør: Brugerrådet

Onsdag 30.09

Kl. 16 -18 Opstillingsmøde
Arrangør: Brugerrådet

Fra kl. 18 sælger Cafeen: Stegt flæsk med persillesauce kr. 42,-

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	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
Midttrafik Info - Bus		70210230
DSB – oplysningen		70131415
Telebus	(Handicapservice)	87408300
Patientbefordring		70236248
Skejby Sygehus		78450000
Aarhus Kommunehospital		78450000
Borger Service, Rådhuset		89402222
Udbetaling Danmark:	Kongens Vænge 8	Mandag-onsdag kl. 8-16
Folkopension	3400 Hillerød	Torsdag kl. 8-18
og Boligstøtte		Fredag kl. 8-15
Boligadministration		89406663
Sognepræst ved	Fårup – Sabro	86241011
Bent Kim Jepsen	Borum Lyngby	
Sognepræst ved		
Vini Madsen		86948302



Navn og tlf. nr. på kontaktpersoner

		
Brugerråd	Birgit Lund	86 94 84 23
Blomsterbinding	Aase Lassen	86 94 86 45
Data	Bodil Kjeldsen	86 94 86 76
Gymnastik	Kontaktperson: Ingrid Skifter	86 94 84 01
Krolf	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	Nora Hansen Bodil Kjeldsen	86 94 87 41 86 94 86 76
Pensionistforening	Inge Foghsgård Degn	28 73 16 10
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
Yoga	Karin Øxenholt	22 84 27 16

Brug jeres bibliotek

på Sabro-Korsvejskolen, Sabro Skolevej 4, 8471 Sabro

Tlf. 8694 8480

E-mail: sabrobibliotek@aarhus.dk

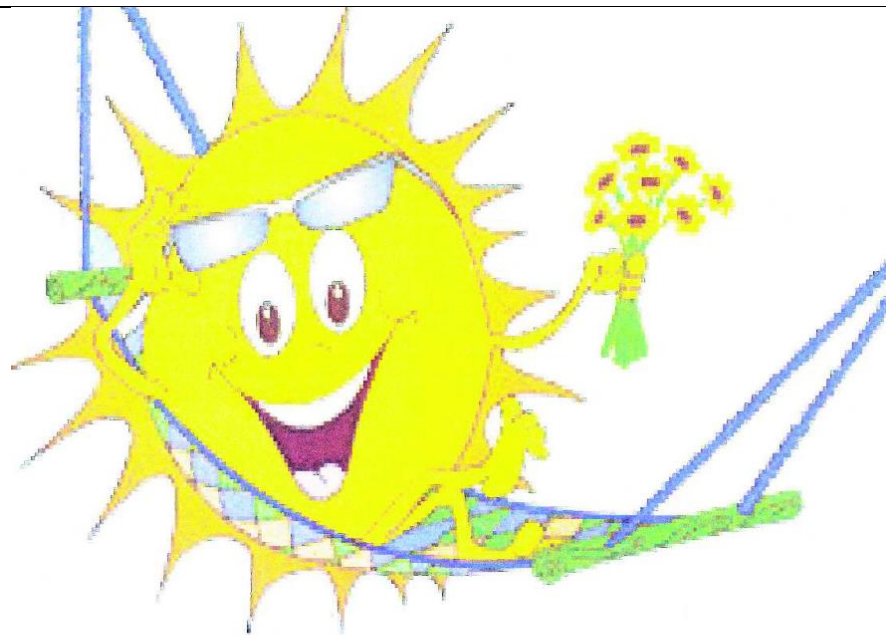
Bibliotekets åbningstider:

Mandag 14-18 med bibliotekar

Onsdag 10-15 med bibliotekar

Torsdag 16-19 brugerbetjent

Lørdag 10-13 brugerbetjent



*Cafeen er lukket
i uge 30*

Brugerrådet ønsker

alle

En rigtig god og dejlig

sommer