

Sabro Centerpost

Nr. 4

Oktober 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 jul samt et glædeligt nytår



*En stor tak til alle
for opbakning til vore
arrangementer
i 2015*

*Vi håber at alle vil støtte
op om det nye Brugerråd
med samme engagement,
som det gamle, så vi
sammen kan få nogle
hyggelige timer.*

*Venlig hilsen
Brugerrådet*

REDAKTIONSUDVALG

Hanne Korntved. Redaktør
John Edgar. Teknisk supporter
Birgit Lund. Korrektur
Tryk: Jørgen Lakjer
Udgivelse og distribution:
Brugerrådet/Henny Overgaard og Bodil Kjeldsen



Indlæg til næste nummer af Sabro Centerpost skal afleveres senest 1. december 2015

Velkommen i Gårdhavecafeen på Sabro Lokalcenter



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

Leder Karen Juul

Så er efteråret kommet, efter en sommer, vi alle kunne ønske havde været bedre.

Der har i årets løb været flere aktiviteter ud af huset, for borgerne i Plejeboligerne.

Vi har været på sejltur på Silkeborgsøerne, på indkøbstur til Tyskland. En fantastisk sejltur på Århusbugten, for at se Sculpture By The Sea fra vandsiden.

I Aarhus festuge var flere beboere i Rådhushallen til Birte Kjær koncert – det var en uforglemmelig oplevelse for alle.

Til december skal vi ud og spise julefrokost på Ålekroen, som ligger ned til Silkeborgsøerne, Det glæder vi os alle meget til.



FERNISERING

Onsdag den 7. oktober kl. 11.00

har vi, efter 4 års venten, fernisering på kunstværkerne til gangene i stuen og på 1. sal.

Vi byder på et glas champagne og en kransekage til alle, der kommer. Der bliver mulighed for at møde kunstneren, Karen Havskov Jensen, og få en snak med hende om, hvilke tanker hun har gjort sig omkring kunstværkerne.

ALLE ER VELKOMMEN

Jeg vil gerne ønske alle frivillige, brugerrådet, beboer - pårørenderåd tak for et godt samarbejde, samt en glædelig jul og et godt nytår. Jeg glæder mig til det fortsatte samarbejde med jer.



**Kælder
Frisøren**

*Bettina A. Fredriksen
Sabro Skovvej 18
8471 Sabro*

TE: 86 948783 WWW.kaelderfrisoren.dk

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

*PS! Tøj modtages til:
Rensning
Vask
Rulning*

4.

Nyt fra formanden

Et venligt ord, et venligt ord –

hvor gør det sjælen godt!

Chr. Arentzen



Ovenstående burde vi nok tage til os. Det lille ord ”hej” bruger vi ofte, et smil varmer og man føler at verden er til for os, humør stiger, og det er som om man får en lettere gang på jorden.

Året går på hæld, og det gør det nuværende Brugerråds valgperiode også. Der er som bekendt brugerrådsvalg i ulige år.

Valgperioden er 2 år, der er indkaldt til opstillingsmøde d. 30.sept.

Vi håber, der er frivillige, der har lyst til at stille op som kandidat til rådet. Valgdagen er den 5. november, og I må gerne kontakte brugerrådsmedlemmerne, hvis I vil høre mere om arbejdet. Der bliver ikke sendt valgkort ud, så vi må underrette ved opslag, plakater og hvad vi ellers kan finde på.

I skrivende stund er det lidt underligt, at denne Centerpost også ”må gøre op” med 2015. Naturen ændrer sig, dyr og planter gør vinterklar, og vi overdænges med tilbud om julefrokoster.

På Centret går det stille og roligt, hverdagens har deres egen rytme, og vi har det nok bedst på denne måde.



5.

Det lader til, at vi nu får nogle kunstværker på væggene på plejegangene, men det har også taget sin tid (3-4 år), men Centrets leder Karen Juul skriver mere om udsmykningen.

Efter en rokering af personalet i køkken/cafe bliver der nogle ændringer i forbindelse med den daglige drift, men husk: Cafeen lukker ikke! Læs mere om det i Centerposten, og hold øje med plakater og opslag.

Tak for jeres støtte til arrangementerne på vort Center! Det er en fornøjelse, at se så mange glade og hjælpsomme lokalborgere.

Husk venligst opstillingsmøde d. 30. september kl. 16-18, og valgdag d. 5. november 10-17.

På gensyn. Glædelig jul og godt nytår til alle.

Med venlig hilsen

Birgit Lund



*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

6.

Torsdag 1. oktober kl. 12.00

Æblets dag i Cafeen

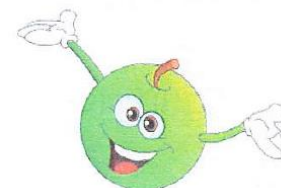


Navngivningsfest

Kl. 12.00 udtrækkes vinderen af cafeens nye navn

Kl. 12.30 kan der købes forskellige kager med æbler
- Pris incl. kaffe kr. 25,-

Husk bankospillet kl. 13.30 i store sal



7.

VACCINATION

Onsdag den 7. oktober
Kl. 9.30 - 11.00



Af hensyn til dit helbred skal du hvile 15. min. efter vaccinationen, hvor du kan nyde en kop kaffe/the

Arrangementer

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

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

Nyt fra Sabro Kunstforening

Anette Walther Fassing fra Søvind

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



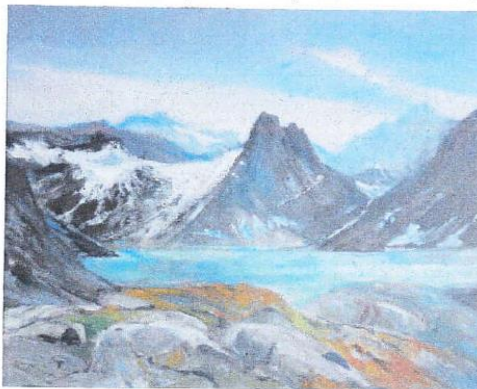
Jeg maler hovedsagelig med acryl. Mit billedsprog spænder fra det abstrakte til det naive naturalistiske. Billederne opstår som regel ud fra en stemning eller et sanseindtryk af farver eller følelser fra naturen.

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.

Eve Eisenhardt fra Strøby

Udstiller fra 3/11 – 11/12 2015 Fernisering den 3/11 kl. 19,00



Jeg er autodidakt maler og startede, da jeg var 12 år og har malet olie, akvarel og akryl. I mange år har jeg malet i perioder, nu på fuld tid.

Lyset, havet, himlen, blomsterne og farverne, magien i naturen – fra Grønlands is over Mølleåens stille løb til

Marokkos øde strande og tulipanerne på mit bord. Jeg henter inspiration de steder, hvor jeg færdes.

Jeg har boet i Grønland i seks år og er til stadighed betaget af Grønlands vilde og overdådige natur.

De åbne vidder, stilheden og stormene, de intense farver, de enorme isbjerge, evig sne, forrevne fjelde, bløde grønne dale, sommerens midnatssol, vinterens mørketid med knitrende sne og nordlys, – og menneskene, der i årtusinde har levet og overlevet i den barske natur. Det er næsten umuligt ikke at blive fascineret af dette vidunderlige smukke land og dets folk. Som modsætning hertil har jeg opholdt mig på Kreta i flere lange perioder, hvor jeg har malet og fotograferet.

Foredragsaften

I samarbejde med Sabro Biblioteks Venner holdes foredragsaften **mandag den 16. november 2015 kl. 19:00** med **Kunsthistoriker Birgitte Zacho** om **"Haven i kunsten – kunsten i haven"** på Sabro Skole.



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



Efterårets aktiviteter på Sabro Bibliotek

Traditionen tro arrangerer biblioteket en række arrangementer i samarbejde med Sabro Biblioteks Venner.

Programmet her i efteråret ser således ud:



Mandag den 5.10. kl. 19 er der Litteratursalon

Her kan man blive inspireret, når bibliotekspersonale og indbudte gæster præsenterer deres favoritter, såvel nye som ældre titler.

Tilmelding er nødvendigt på www.aakb.dk/sabro

Torsdag den 29.10. og torsdag den 26.11. kl. 19 er der strikkecafé

Kom med godt humør, snakketøj og strikketøj. Du er også meget velkommen, hvis du er nybegynder.

Medbring 20 kr pr gang og kaffe/the. Vi har lidt sødt til kaffen.

Tilmelding er ikke nødvendigt

Mandag den 9.11. kl. 19 holder vi skumringstime

På samme tid læses de samme tekster i hele Norden og de baltiske lande. Vi tænder stearinlys og læser med, i år er det tekster fra de islandske sagaer. Bagefter fortæller antropolog Adrienne Heijnen om nutidens Island.

Tilmelding er ikke nødvendigt.

Mandag den 16.11. kl. 19 er der foredrag i samarbejde med Sabro Kunstforening.

Under overskriften Naturen i kunsten – kunsten i naturen fortæller kunsthistoriker Birgitte Zacho om den udvikling, der begyndte i det sene 1700-tal med en enorm interesse for naturen.

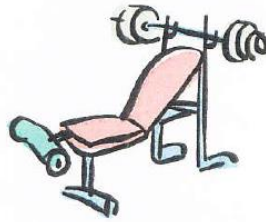
Billetter købes ved indgangen for 40 kr.

Se mere på www.aakb.dk/Sabro eller hent programmet på biblioteket

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 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

12.

Torsdag 8/10
kl. 17.00



Aarhus Harmonika klub
underholder med populær
musik, hvor vi har mulighed
for at synge med.

kl. 18.00

Menu:

Wienerschnitzel
m. brasede kartofler og ærter
Ostekage og kaffe
kr. 90,-

sidste tilmelding 2/10

Kom og lad os få en fornøjelig oktober aften



13.

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

Den nye sæson er begyndt – holdet er p.t. overtegnet.

Er du interesseret i at komme på venteliste 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 rejsoplevelser med Lokalcentret!

Rejseoplevelser og socialt samvær i særklasse

* Nyheder
Athen
Amalfi
Provence
Rom
Toscana
Vestnorge
Alpenhital
Bielefeld
Dalmatien

1-dags 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!

Torsdag 22/10 kl. 14
**En hyggelig eftermiddag med
glimt i øjet - smil på læben -**

Tak for'ed!
-en hyldest til originalerne
v/Sognepræst Thomas Frøkjær

Foredraget vil forme sig som en rejse tilbage i tiden til forfatterens barndomsland.

Historierne vil kalde minder frem for tilhørerne, af noget de har set og oplevet og glædet sig over - og af herlige mennesker, de har mødt og kendt - fra dengang før verden fik fart på.



Historierne fortælles med begejstring, frimodighed og ud af stor taknemmelighed og eftertænkksomhed, men bestemt også at der skal være noget at grine af og smile af.

Tilmelding senest 19/10- 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

REMA 1000

Meget mere discount!

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

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*

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

Tid: Onsdage kl. 10.00 – 11.30.

Start: 16. september

Sted: Store sal

Pris: 400 kr. for 10 gange

Instruktør: Hartwig Quelle

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



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 – website: www.pps-aps.dk

Tømrer- & Snedkerarbejde

Inventararbejde

Glasarbejde

Såvel nyt som reparationsarbejde

Tilbud uden forbindelse



Der afholdes

BRUGERRÅDSVALG

på

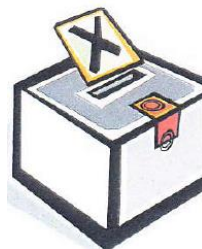
Sabro Lokalcenter

Torsdag d. 5. november 2015

kl. 10-17

*Der bliver ikke udsendt valgkort,
derfor bedes du medbringe sygesikringsbevis
eller anden legitimation*

*Støt op om dit Brugerråd
ved at komme og afgive din stemme*



På valgdagen

kan du fra kl. 11.30 – 13.30 købe:

Gule ærter m. flæsk kr. 42,-

og til kl. 15.30 kaffe m/brød kr. 20,-

Kom og vær med i Strikkeklubben

Vi mødes hver tirsdag
kl. 13.00 - 15.00



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

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

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

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

Astrid og veninderne.



Tæt på dig og din hverdag

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

Åbent hver dag kl. 7.00 - 21.00

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

Tips/lotto- og håndkøbsudsalg samt ind- og afh. Pakker

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

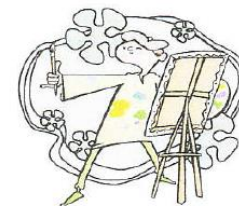
OK Tanken på hj. af Viborgvej/Vistoftvej har åbent hele døgnet.

Bilvask hver dag kl. 7.00 - 22.00

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

Fantastisk god musik



Torsdag d. 13/8 var vi til en velbesøgt koncert med musik fra dengang. Vi skal love for, at der var "gamle dage" på programmet med kendte viser og sange og ikke mindst ønsker fra publikum. En dejlig eftermiddag hvorfra alle gik syngende hjem.

En sund bank



Tilst Skolevej 31
8381 Tilst • 8630 3670



Aktivitetsoversigt

Brugerstyrede aktiviteter

OKTOBER
NOVEMBER
DECEMBER



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	Foto	John Envoldsen	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	Data	Per Christiansen	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 Lyng Peteren	Store sal
---------------	-----------	------------------	-----------



Krolf

Os, der går til Krolf, hygger os, også når vi er færdige med at spille.

Onsdag d. 19/8 var vi 13 personer, der deltog på Bøgeskovhus i de uofficielle mesterskaber, der var i alt 64 personer, der deltog.

Sabro Krolf fik både 1 sølv og 1 bronze i damerækken – det var flot.

Med venlig hilsen I. J.

Hjemmehjælp

Gamle Olga fyldte 100 år, og borgmesteren kom med blomster og vin, og sagde:

"Olga, det er utroligt, at du klarer dig selv.

Hvad med hjemmehjælp et par gange om ugen?

Tænk over det og ring så til mig!"

Olga tænkte over det et par dage, og så ringede hun:

"...Det med hjemmehjælp lyder fint, men det må ikke være for langt væk, jeg har kun min cykel!"



SABRO SENIORKROLF



Flytter spillested fra efteråret 2015.

Når udendørs sæsonen er slut, flytter vi spillested til Fælleshuset Vistoftparken.

Vi spiller og hygger os hver onsdag fra Kl. 10 til 12.

så kan bowlingsspillerne, og andre som har noget at gå til om eftermiddagen også nå at være med.

Med venlig hilsen

På bestyrelsens vegne

Vagn

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

Det var virkelig morsomt



Torsdag d. 17/9 var salen næsten fuld – det var rygtedes, at det skulle være et usædvanligt morsomt foredrag v. Hugo Mortensen og rygtet talte sandt – det var hylende sjovt, hvad den mand dog kan fortælle om en almindelig danskers liv – fra barn til pension.

Et plejehjem

er en slags kennel for gamle mennesker.

Familien kan sætte de gamle der, hvis de skal på ferie, eller hvis de vil være i fred. - Men de skal ikke gå i snor.

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





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

Julebazar på Sabro Lokalcenter

Cafeen tilbyder

Gratis risengrød og saft

til alle børn under 12 år



Fra kl. 11 er der mulighed for at børnene kan lave en juledekoration.

Vi leverer lys og gran

(1 lys pr. barn)

Frokost tilbud

Stjernesked kr. 30,-

Frikadeller og kartoffelsalat kr. 25,-

3 Æbleskiver og Gløgg kr. 25,-



Boderne i salen åbner kl.11-15

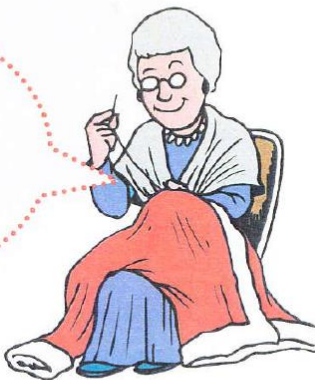


Julebazar på Sabro Lokalcenter

Lørdag d. 28. november kl. 11.00-15.00

Julegløgg
Æbleskiver
Kaffe og the

Håndarbejde
sælges
til rimelige
priser



Køkkenet

Kan byde på
lækkerier

Amerikansk lotteri

Træværkstedet
sælger
originale
overraskelser



Julehygge

30.

Torsdag 12/11 kl. 14

Juletraditioner og julens sange



Christian Foged



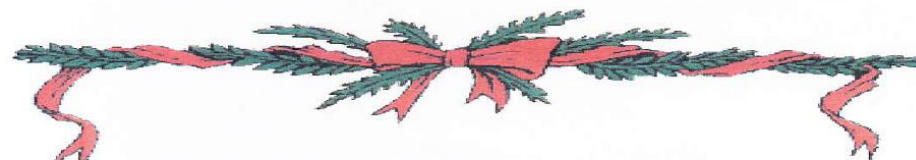
Foredrag i julens tegn

samt historierne bag vore juletraditioner
og ikke mindst julesange- og salmer.

Vi hygger os med fællessang af kendte melodier
og kommer i den rette julestemning.



Sidste frist for tilmelding den 9/11 – pris kr. 60,-



31.

Udflugt til Kronborg?



Sådan så indbydelsen til de frivillige ud, og alle tænkte at det måtte være en trykfejl, men det var det ikke.

Efter opsamling ved Centret gik turen syd om Mariager Fjord og videre mod Hadsund, Øster Hurup Havn, hvor der var kaffepause.

Turen fortsatte langs kysten med retning mod Ålborg, hvorfra vi tog plads på den lille færge Egholm. Sejlturen varede ca. 5 minutter, og ingen nåede at blive søsyge. Vi fandt hurtigt Kronborg på den lille ø, en dejlig krostue med et orgie af lækkerier ventede os, og hvis nogen gik sultne fra bordet, så var det deres egen skyld.

Hjemturen gennem Himmerland, Rebild Bakker og Rold Skov var skøn, vi har en pragtfuld natur i Danmark og alle nød turen. Vi var lige omkring ismejeriet Vebbestrup, og selv om man havde spist godt på Kronborg, så kunne der godt blive plads til en is.

Der blev også købt ost og pølser i kilovis! Det var en herlig tur.

Vejret var pragtfuld og deltagerne havde medbragt deres gode humør. Tak for turen!



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



Fælles julefrokost



Torsdag den 26. november kl. 13.00

For alle
der har deltaget i en eller flere aktiviteter

Menu:

Buffet: Sild m/karrysalat
Fiskefilet m/remulade
Sylte
Mørbradbøf
Flæskesteg
Ris a la mande
Kaffe m/småkager

Pris kr. 110,-



Bindende tilmelding, senest 20. november
på lister, der er lagt frem på de respektive hold.



Kære Hattedamer og Kniplere

Nye interesserede er meget velkomne på begge hold.

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

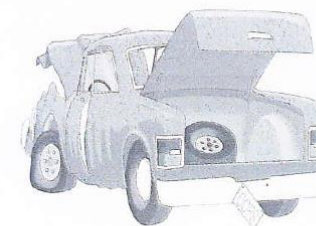
*Hattedamerne mødes privat med stikketøj hækling m.m. hver
onsdag kl. 13-15.30.*

Har du tid og lyst til ovenstående, kontakt da venligst

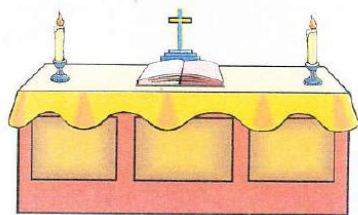
Birte Pedersen, tlf. 86 94 90 90 – 22882159

Brunsgaard's Auto

Larixvej 4
8471 Sabro
Tlf. 86 94 85 70



Alle er velkomne til
Juleandagt
på Sabro Lokalcenter

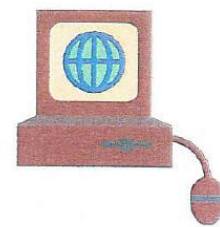


Onsdag den 23. december kl. 14.30

**ved sognepræst
Kim Jepsen**



Efter gudstjenesten hygger vi os over en kop kaffe



HUSK at bruge
Lokalcentrets
Senior-Netcafe

Åben daglig fra 9.00 - 15.00

Hjælp af frivillige:

Ring til 40 47 19 52

eller 40 19 88 08

og få hjælp eller en aftale om hjælp



Alderdom er,
når støddæmperne i knæene
ikke virker længere

Når man bliver gammel,
bliver man stiv som en åre.
Det hedder åreforkalkning



OBS!! OBS!!

Ny åbningstid

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**



Arrangementer

på Sabro Lokalcenter

i
oktober
november
december
i festsalen

Oktober 2015

Torsdag 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 2015

Torsdag 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:	Kongens Vænge 8	
Folkepension	3400 Hillerød	Mandag-onsdag kl. 8-16
og Boligstøtte		Torsdag kl. 8-18
Boligadministration		Fredag kl. 8-15
Sognepræst ved	Fårup – Sabro	89406663
Bent Kim Jepsen	Borum Lyngby	86241011
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 og foto	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/privat	Birthe Pedersen	86 94 90 90
Træværksted	Kay Parner	86 24 28 24
Yoga	Karin Øxenholt	22 84 27 16

Vi ønsker vore annoncører en glædelig jul -

AN Planteservice

BilCenter Sabro
AutoMester

Brunsgaard's Auto

ANETTE TOLSTRUP

Dagli' Brugsen

Damernes Butik, Hobro

de graa busser

DJURSLANDS BANK
vi lygger på lokale værdier

Xælder
frisøren

Mic Lauritz
FRISØR

Tømrermester Poul Pedersen & Søn ApS

DIG GARANT
ORDNING

REMA 1000

Meget mere discount!

MONTRA
HOTEL SABRO KRO
www.sabrokro.dk

MONTRA
NILLES KRO
www.nilleskro.dk

SKORINGEN

og et godt nytår - samt
en tak for jeres støtte!



Brugerrådet ønsker alle
en rigtig glædelig jul
og et godt nytår
med tak for 2015

