November 2026

Folkehuset Lystrup

Sønderskovhus Nyt



Månedsblad for Folkehuset Lystrup

Lystrup Centervej 78
8520 Lystrup
Udgivet siden 1983
Bladet er gratis
Udkommer den første i hver måned



Busture:
Side 25-26-27



CAFÉENS MENUPLAN
Midtersiderne (kan tages ud)



DET SKER I Folkehuset Lystrup: KALENDER SIDE 5

Folkehuset Lystrup: Det store JULEMARKED SIDE 11

Melodivaerne kom og sejere SIDE 12



Nyt fra Centerådet SIDE 6



Damefrokost SIDE 8



Herrefrokost SIDE 9



Redaktionens side



Bent Rise
mobil: 29 33 72 87
mail: bentrise@icloud.com

Aage Jarl Jensen
mobil: 20 34 08 94
mail: aagejarl@gmail.com

Indlæg/stof til bladet skal være redaktionen i hænde **senest den 20. i hver måned** og kan sendes på mail til en af os, eller afleveres i postkassen i den hvide reol ved Caféen.
Du er også velkommen til at ringe til en af os.
Redaktionen tager forbehold for evt. trykfejl og fejl i navne, numre mm. Kontakt venligst redaktionen, så fejlen kan blive rettet til næste nummer.

Gør som 94 andre:

Få blade direkte i din mailboks:
Ønsker du at abonnere på bladet sender du en mail til: aagejarl@gmail.com og skriver at du ønsker at få bladet tilsendt på mail.
Du kan til enhver tid framelde dig igen.



Se også bladet her:
På Facebook: **Folkehuset Lystrup**
På Kommunens hjemmeside:
https://folkehuse.aarhus.dk/find-dit-folkehus/8520-lystrup

På Kommunens hjemmeside kan du finde oplysninger og arrangementer i alle Folkehusene i kommunen.

Indholdsfortegnelse



Redaktørens side	2
Mortens aften menu i Caféen	4
KALENDEREN: Folkehuset Lystrup	5
Nyt fra Centerrådet	6-7
Dame-julefrokost 24. november	8
Herre-julefrokost den 26. november	9
Fra Damefrokosten 29. september	10
Det store JULEMARKED 21. november	11
Melodivaerne kom og sejere 1. oktober	12-14
Syng julen ind med Gissel & Jarl	15
CAFÉENS MENUPLAN	16-17
LystrupGutterne på tur	18-19
Tøjbilen kommer 2. december	20
Fra foredraget med Pilot Lotte Gaaei	21-22
Fra busturen til æblefestival i Ebeltoft	23
Bustur til Randers Storcenter og Ane Marie 19. november	24
Bustur til grænsen 1. december	25
Bustur til Plantorama Randers og jul i Hinnerup 3. dec.	26
Faste aktiviteter i Folkehuset Lystrup	27-28
Kontaktpersoner i Folkehuset Lystrup	29
Nyttige oplysninger	30
Gudstjenester / Det sker i Lystrup Kirke	31
Sang og musik på tværs / Samtalecafé / Humørklub	Bagsiden

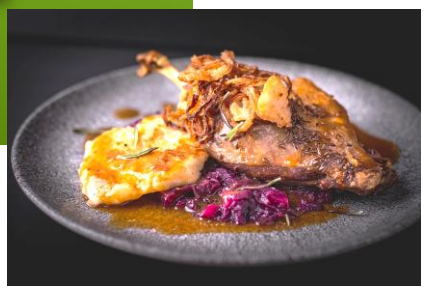


FOLKEHUSET LYSTRUP
Sønderskovhus Caféen
CAFÉEN

MORTENS AFTEN MENU

Onsdag den 11/11 kl. 11.30 – 13:00





Menu: And med hvide og brune kartofler, sovs og rødkål.

Dessert: Risalamande med kirsebærsauce.

Musikalsk underholdning af GISSEL & JARL.

PRIS 150,- kr.

Tilmelding og betaling i Caféen inden torsdag den 5/11

OBS! DET ER IKKE MULIGT AT BESTILLE AND MED HJEM (TAKE AWAY)

KALENDEREN: Folkehuset Lystrup

DATO:	TID:	ARRANGEMENT:
02. nov	**14-16:00**	**Sang og musik på tværs Pris: 30,-.kr.** (bagsiden)
04. nov	**11:00**	**Nærværgudstjeneste i Lystrup Kirke** (side 31)
11. nov	**11:30**	**Mortens Menu i Caféen** (side 4) And med hvide og brune kartofler, sovs og rødkål, Risalamande med kirsebærsauce Pris 140,- kr. Musikalsk underholdning med Aage
16. nov	**10-12:00**	**Samtale Café i lokale B** (bagsiden)
16. nov	**14-16:00**	**Sang og musik på tværs Pris: 30,-.kr.** (bagsiden)
19. nov	**12:00**	**Bustur til Randers Storcenter/Ane Marie** (side 24)
21. nov	**10:00**	**Stort Julemarked Sønderskovhus** (side 11) Arr. Aktivitetsudvalget
24. nov	**13:00**	**Dame-julefrokost i Caféen** (side 8) Spisning og hygge Pris: 120,- kr. Tilmelding på opslagstavlen ved Caféen Betales kontant ved fremmøde
26. nov	**13:00**	**Herre-julefrokost i Folkehuset** (side 9) Spisning og hygge Pris: 130,- kr. Tilmelding på opslagstavlen ved Caféen Betales kontant ved fremmøde
25. nov	**10:30**	**Efterårssang i dagligstuen i Skovhuset** (side 31)
30. nov	**14-16:00**	**Sang og musik på tværs Pris: 30,-.kr.** (bagsiden)
01. dec	**08:30**	**Bustur til grænsen** (side 25)
02. dec	**10-13:00**	**Tøjbilen v/ Jytte Nygaard kommer i Caféen** (side 20)
03. dec	**13:00**	**Bustur til Plantorama Randers/Jul i Hinnerup** (side 26)
17. dec	**14:30**	**Syng julen ind med Gissel & Jarl i Caféen** (side 15) **Arr. Caféens Venner Pris: 50,. Kr.** Gløgg og æbleskiver i pausen Billetsalg i Caféen fra 2. dec. kl. 10:00 i Caféen
24. dec	**11:00**	**Julegudstjeneste på Sønderskovhus Lokale D** (side 31)
07. jan	**15:00**	**Nytårskoncert i Caféen med Salonorkesteret** 1 glas champagne med kransekage: Pris: 50,- kr. Billetter sælges i Caféen fra den 21. december kl. 10:00

Nyt fra Centerrådet

Referat fra Rådsmøde, Tirsdag den 13. oktober 2026

Deltagere: Frank, Lars, Hans
Afbud: Trine, Marianne
Referent: Hans



1. Godkendelse af dagsorden
Dagsordenen blev godkendt uden indvendinger.

2. Godkendelse af sidste referat
Referatet fra sidste møde blev godkendt.

3. Julemarked
- Aages opslag til julemarkedet blev godkendt.
- Torben og Hans påtager sig opgaven med at sætte juletræ op udenfor omkring den 1. november.
- Lars har kontakt til Annemarie vedrørende sponsorgaver.
- Lars har også booket lokalerne og har aftalt låsning af disse med viceværten.

Nyt fra Centerrådet

4. Digital Tryghed, 29. oktober 2026
- Der er lavet 80 billetter til arrangementet.
- Lars har aftalt frivillig hjælp med Aage
- John Duelund vil lave bordplanen.
- Kaffe og kage vil blive serveret til sidst.

5. Frivilliglisten, ændringer
Lars arbejder på at opdatere frivilliglisten.

6. Opstart af cykelhold
- Der var enighed om, at det var en god ide at starte et cykelhold.
- Det blev foreslået, at Anders Lauritzen, som har fremsat forslaget, laver et opslag og indkalder til
et møde i caféen for at vurdere interessen for cykelholdet.

7. Opstart af Erindringsgruppe
Der vil blive ventet med opstarten, da der allerede findes et erindringsmøde hver tirsdag i lokale
D, arrangeret af Ældresagen.

8. Eventuelt
- Lars har booket lokale D den første tirsdag i hver måned hele næste år.
- Sang og Musik er blevet meget populær, Centerrådet har indvilliget i at betale for 30 ekstra
sangbøger.
- Hans og Simon fra biblioteket tale sammen om aktiviteter, der evt. kan få støtte fra Nordea Fonden

FOLKEHUSET LYSTRUP
Sønderskovhus Caféen



Tirsdag den 24. november kl. 13:00

MENU: Fiskefilet, tartelet og ribbensteg. Kaffe og risalamande.

Pris.: 120,- kr.

betales kontant ved fremmøde.

(Mød meget gerne frem med aftalte penge!)

Vi beder jer venligst først møde op kl. 12.30 af hensyn til caféens øvrige gæster.

Tilmelding på opslagstavlen i caféen.

Næste Damefrokost er den 23. februar 2027

Damefrokost er for alle damer, der har lyst til at være med.

Afbud senest dagen før på 28 15 93 55 ellers er tilmelding bindende.

FOLKEHUSET LYSTRUP
Sønderskovhus Caféen

HERRE-JULEFROKOST



Torsdag den
26. nov. kl. 13:00

PRIS: 130,- kr.

Prisen er inkl. Brød og smør
Betales kontant ved fremmøde.
(Mød gerne frem med aftalte penge)

Tilmelding på opslagstavlen ved caféen.

Herrefrokost er for alle mænd, der har lyst til at være med.

Menu:

Sild i bidder (4 stk.) med karrysalat
Fiskefilet med remolade og citron
Lun ribbensteg (2 stk.) med rødkål
Kaffe med skønsang og dertil et par overraskelser.....

Afbud senest dagen før til Henning Hansen 40 36 11 35 ellers er tilmelding bindende.

Damefrokosten 29. september

Tirsdag den 29. september havde vi damefrokost, som altid mødte mange skønne og glade damer op. Vi sang, spiste, snakkede og hyggede os. En stor tak til køkkenet for igen at have lavet dejlig mad til os.
Tak for stor fremmøde.
Mange hilsner og på gensyn fra Else, Kirsten, Inge, Annette og Vibeke.





FOLKEHUSET LYSTRUP
Sønderskovhus Caféen
AKTIVITETSUDVALGET

JULEMARKED

Lørdag den 21. november 2026 kl. 10-14:00









Der vil være amerikansk lotteri, boder med glas, træ, sten, strik, honning, Aloe Vera, Tupperware, juledekorationer/kirkegårds dekorationer, jule ting, engle/juletræer, strik/hækle og kort/gaveæsker.
Derudover kan der købes gran og små juletræer uden for.

Caféen tilbyder:
Der vil være mulighed for at købe gløgg og æbleskiver hele dagen.
Suppe og høns i tarteletter til middag fra kl. 11:30 – 13:00
Der er salg af frisk brød og kager




Melodivaerne kom og sejrede!

Torsdag den 1. oktober 2026 havde aktivitetsgruppen arrangeret Riis og Melodivaerne til at underholde. De tre syngepiger leverede sammen med Søren Riis på piano og keyboard et festligt og underholdende sang og teatershow. Interessen for arrangementet var vældig stor. Alle 72 billetter blev solgt på blot 12 minutter, hvilket tydeligt viste, at Melodivaerne var meget populærere.











Melodivaerne kom og sejrede!

Publikum blev underholdt med skønsang, klassiske musikperler, humor og fællessang. Det skabte en munter og livlig stemning blandt deltagerne. I pausen blev der serveret kaffe og super lagkager.







Melodivaerne kom og sejrede!

Hele eftermiddagen var præget af glæde, godt humør og fællesskab. Arrangementet blev derfor en vellykket og fornøjelig begivenhed for alle.
Hans









SYNG JULEN IND
med GISSEL & JARL



Torsdag den 17. december kl. 14:30

Syng med på de mange forskellige julesange

Vi får julegløgg og æbleskiver i pausen

Billet pris: 50,- kr.

Billetsalg 2. december i Caféen fra kl. 10:00

(Billetter kan købes i Caféen senest dagen før)

CAFÉMENU
FOLKEHUSET LYSTRUP

November

Ugedag	Dato	Menu
Mandag	2.	Brændende kærlighed med stegte gulerødder og hjemmesyltede rødbeder
Tirsdag	3.	Ovnbagt fisk med hvidvinssauce, kartofler og gemyse
Onsdag	4.	Stegt flæsk med persillesauce, kartofler og gulerodsråkost
Torsdag	5.	Kylling i karry med ris og dagens salat
Fredag	6.	Ribbensteg med sauce, kartofler og rødkål
Lørdag/Søndag		**Lukket**
Mandag	9.	Boller i karry med porre og ris, ærter og majs
Tirsdag	10.	Sej med laksemousse, hollandaisesauce, kartofler og salat
Onsdag	11.	Mortens and menu - se opslag
Torsdag	12.	Marokkansk linsegryde med kikærter med et drys af koriander
Fredag	13.	Skipperlabskovs med rugbrød og rødbeder
Lørdag/Søndag		**Lukket**
Mandag	16.	Honningskinke med flødekartofler og efterårssalat
Tirsdag	17.	Kyllingefrikassé med kartofler og dampet grønt
Onsdag	18.	Brunkål med flæsk rugbrød og hjemmesyltede rødbeder
Torsdag	19.	Frikadeller med sauce, kartofler og rødkålsråkost
Fredag	20.	Smørrebrødsfredag
Lørdag/Søndag		**Lukket**
Mandag	23.	Kylling med kryddersauce, små ovnkartofler og rodfrugter
Tirsdag	24.	Lasagne med brød og dagens salat og dressing
Onsdag	25.	Minestronesuppe med fint hakket persille og hjemmebagt brød
Torsdag	26.	Braiseret efterårsgryde med kartoffelmos og marinerede bønner
Fredag	27.	Forloren hare med vildtsauce, kartofler, agurkesalat og tyttebær
Lørdag/Søndag		**Lukket**
Mandag	30.	Kartoffelfrikadeller med stuvet spinat, ovnstegt gulerod

Caféen - Folkehuset Lystrup
Åbningstider: 09:00-14:00
Salg af middagsmad fra kl. 11:30-13:00
Tlf. 87 13 89 55

Ret til ændringer forbeholdes

FOLKEHUSENE

VELKOMMEN I FOLKEHUSET LYSTRUP

SØNDERSKOVHUS CAFÉEN

Her kan du mødes med andre og nyde en kop kaffe, en hyggelig frokost, en hjemmebagt kage eller købe et måltid med hjem.

MORGENMAD

1 skive rugbrød med smør	7 kr.
1 skive franskbrød med smør	7 kr.
1 skive rugbrød	5 kr.
1 skive franskbrød	5 kr.
Bolle	8 kr.
Smør brik	6 kr.
Ost pr. skive	7 kr.
Pålæg pr. skive	7 kr.
Marmalede brik	6 kr.
Smøreost	6 kr.

MIDDAGS- OG FROKOSTRETTER

Dagens middag	58 kr.
Dessert	27 kr.
Dagens frokostret (fra)	40 kr.
Salat pr. 100 g	14 kr.

SANDWICH OG SMØRREBRØD

Sandwich/burgerbolle med pålæg	40 kr.
Smørrebrød (2 stk. pålæg)	23 kr.
Luksus smørrebrød (4 stk. pålæg)	36 kr.
Franskbrød (2 stk. pålæg/ost)	31 kr.

KAFFE OG KAGE

Kaffe, lille	8 kr.
Kaffe, stor	12 kr.
1 kande kaffe/te	34 kr.
Flødekage	25 kr.
100 g småkager	22 kr.

BRØD OG KAGE

1 franskbrød	29 kr.
1 franskbrød, surdej	28 kr.
100 g småkager	22 kr.

DRIKKEVARER

Alm. øl	22 kr.
Sodavand 0,33 cl.	17 kr.
Sodavand 0,50 cl.	25 kr.
Rødvin/hvidvin 75 cl.	112 kr.
Rødvin/hvidvin 25 cl.	45 kr.
Vin pr. glas	28 kr.
Snaps 35 cl.	140 kr.
Snaps pr. glas 2 cl.	23 kr.
Kildevand	12 kr.

TAKE AWAY

Spørg i Caféen hvad de tilbyder af forskellige middagsretter, bagværk og andre gode sager



ÅBNINGSTIDER:
Mandag - fredag 7:00 - 14:00
Tlf. 87 13 89 55
Mød os på facebook

Sønderskovhus cafeen

Prislister forefindes i Caféen
Gælder for Folkehusene i Aarhus
1. januar 2026

LystrupGutterne på tur

D. 14. oktober 2026 begav 17 gutter sig afsted til Mariager Saltcenter i tre busser. Vi ankom til centeret omkring kl. 10:30, hvor nogle benyttede lejligheden til at nyde en kop kaffe, mens andre tog en svømmetur i det, meget saltholdige 38° varme vand. Det var en dejlig og unik oplevelse.













Kl. 11 startede vores guidede tur, hvor en ekspert fortalte om saltudvinding fra en salthorst lidt syd for Hobro. Efter foredraget fik vi demonstreret, hvordan man sydede salt i gamle dage og alle gutterne fik en lille prøve af det nysydede salt med hjem.

LystrupGutterne på tur

Efter vi havde været i saltminen og gøre lidt shopping i centeret gik turen mod syd, hvor vi gjorde et stop ved Mariager Kloster Kirke. Her var vi inde i den imponerende kirke med det flotte orgel.
Senere ankom vi til Randers Storcenter, hvor vi spiste buffet på den kinesiske restaurant og sluttede med is i Bilka. Mætte og tilfredse begav vi os tilbage mod Lystrup.



TØJBILEN V/ JYTTE NYGAARD

NØJE UDVALGT TØJ MED FOKUS PÅ KVALITET OG PASFORM



VI MØDES:

Onsdag d. 2. december
kl. 10.00-13.00 Caféen

jyttenygaard@tøjbilen.dk 61 68 97 81

Foredrag af Pilot Lotte Gaaei

Torsdag eftermiddag den 22. oktober havde vi besøg af Lotte Gaaei.
Lotte er uddannet i rejsebranchen og har senere i sit liv taget pilot uddannelsen. Dels for at flyve for den virksomhed hun arbejdede for, og dels fordi det er hendes store passion at flyve.

Lotte fortalte levende, suppleret med flotte billeder og videoer, om hendes ophold/flyveuddannelse i Alaska.
Et utrolig spændende foredrag, og man er ikke i tvivl om, at hun elsker at flyve og elsker at fortælle om alle sine oplevelser.







Foredrag af Pilot Lotte Gaaei

Efter foredraget blev der mulighed for at stille spørgsmål til Lotte.
Stor tak til Lotte, fordi hun ville tage sig tid til at komme og fortælle sin historie.
Tak til Caféen for den dejlig kage og tak til de frivillige for deres store arbejde.





Busturen til æblefestival

Den 13. oktober gik turen i 3 busser til æblefestival i Ebeltoft.
Det var en dejlig dag. Det blæste meget, men det var tørvejr.
I Ebeltoft var der boder med ost, spegepølser, sylte, æbleflæsk og lækket brød. Der var tærter, pølse med brød, og vi stod i kø til det hele.
Så gik turen til strøget, hvor vi så på glas, keramik, Maltfabrikken og en klovn der lavede balloner til børnene. Det var jo efterårsferie, så der var mange børn.
Efter et par timer skulle vi til Strandvejens Konditori. Her købte vi lækre kager og kaffe.
Så gik turen hjemad langs med vandet og gennem mange sommerhus områder. Da det blæste, var der godt med bølger på vandet.
Endnu en rigtig dejlig tur, og alle var glade.
Tusind tak til de 3 chauffører.
Inger.





FOLKEHUSET LYSTRUP

Busture fra Folkehuset Lystrup

AKTIVITETSUDVALGET-BUSTURE

BUSTUR: Torsdag den 19. november kl. 12:00



Vi kører til Randers Storcenter torsdag d. 19/11 kl.12:00 fra folkehuset Lystrup.
Alle kan deltage men husk at skrive kørestolsbruger nederst på listen (kørestolsbruger medbringer selv hjælper).
Der er 15 pladser og 3 kørestolspladser og det er først til mølle.
Tilmelding bliver sat op på opslagstavlen onsdag d.14/10 2026.
Sidste tilmelding er d. 12/11 kl. 19:00
Kaffepause afholdes hos Ane Marie.
Turen er gratis.



Stor hilsen aktivitetsudvalget/Torben Christensen

Mail:joto@c.dk

BUSTUR: Tirsdag den 1. december kl. 08:30

UDFLUGT TIL GRÆNSEN



Vi kører til grænsen tirsdag d. 01/12 kl. 8:30 fra folkehuset.
Det er en heldagstur til grænsen.
Alle kan deltage men husk at skrive kørestolsbruger nederst på listen (kørestolsbruger medbringer selv hjælper).
Der medbringes pas og skal fremviste ved betaling.
Pris for tuer er 50:00 kr. som dækker chauffør udgift.
Frokost afholdes ved Fleggaard på egen regning.
Der er 20 pladser og 4 kørestolspladser og det er først til mølle.
Der holdes kaffepause på vej hjem.
Tilmelding bliver sat op på opslagstavlen d. 2/11 2026.
Sidste tilmelding er d.24/11 kl. 19:00.

Stor hilsen aktivitetsudvalget/Torben Christensen

Mail:joto@c.dk

BUSTUR: Torsdag den 3. december kl. 13:00





Plantorama Randers og jul i Hinnerup

Vi kører til Plantorama i Randers torsdag d. 03/12 kl.13:00 fra folkehuset Lystrup.
Denne tur er forbeholdt for dem der ikke går så godt (stok-rollator og kørestol).
Hvis der er overskud af pladser, kan andre skrive sig på efter d.19/11.
Der er 10 pladser og 2 kørestolspladser og det er først til mølle.
Tilmelding bliver sat op på opslagstavlen onsdag d.14/10 2026.
Sidste tilmelding er d. 26/11 kl. 19:00.
Kaffepause hos bagene i Hinnerup.
Turen er gratis.

Stor hilsen aktivitetsudvalget/Torben Christensen

Mail:joto@c.dk

Faste aktiviteter i Folkehuset Lystrup

Akvarel - og akryl gruppen:
Kontaktperson: Elsebeth Bach: 23 32 16 53 bang-bach@mail.tele.dk
Gruppen mødes i Lystrup Folkehus lokale D, hver onsdag 9:30 til 11:30

Bobspil:
Kontaktperson: Karna Staall: 61 78 81 40
Betty Møller: 51 20 75 40 bettybent@live.dk
Gruppen mødes i Lystrup Folkehus i lokale B, hver onsdag fra 9:30 – 11:30

Damefrokost:
Kontaktpersoner: Else Foged: 28 15 93 55 elsefoged@gmail.com
Annette Rasmussen: 61 77 43 51 anfra@os.dk
Kirsten Bering: 21 40 60 87 hasselhaven87@hotmail.com
Inge Dorete Jarl 20 34 02 86 idjpk37@gmail.com
Vibeke Duelund 29 87 50 17 vibeke@duen.dk
Damefrokosten finder sted den sidste tirsdag i måneden, kl. 13:00 i Folkehuset

Fotoklub:
Kontaktperson: Peder H Kristensen: 29 24 23 15 phisk@phisk.dk
Karsten Thorlund: 20 28 23 37 karsten@thorlund.org
Gruppen mødes i Lystrup Folkehus, hver anden fredag i ulige uger 10 -12

Gåtursgruppen og stavgang:
Kontaktperson: Jytte Hjorth 22 98 82 75 Jytte@naxias.dk
Gruppen mødes hver tirsdag 10:00, uden for hovedindgangen til Lystrup Folkehus.

Herrefrokost:
Kontaktpersoner: Kristian Jacobsen: 20 82 60 55 Kristian@ellehoejen.dk
Henning Hansen: 40 36 11 35 Hah.priv@mail.dk
Herrefrokosten finder sted torsdag midt i måneden, kl. 13:00 i Folkehuset.

Kreativitetsgruppen:
Kontaktperson: Jytte Hjorth 22 98 82 75 Jytte@naxias.dk
Gruppen mødes i lokale D i Lystrup Folkehus, hver tirsdag 13:00 til 16:00.

Kvindegruppe 1 - Morgenfruerne:
Kontaktperson: Berthe Sørensen, 51 92 27 60 berthe@privat.dk

Kvindegruppe 2 - Kulturperlerne:
Kontaktperson: Susanne Ryom: 23 29 77 79 Susanne1304@me.com
Gruppen mødes den anden tirsdag i hver måned, juli og august undtaget.

Kvindegruppe 3 - Anemonerne:
Kontaktperson: Lisa Friberg: 53 58 59 27 lisa-af@email.dk
Gruppen mødes i hver 4. uge året rundt måned, juli og december undtaget.

Faste aktiviteter i Folkehuset Lystrup

Kvindegruppe 4 - Nymferne:
Kontaktperson: Helle Klopp Hansen: 29 20 95 56
klopphansen@hotmail.com Gruppen mødes den første onsdag i hver måned fra kl. 12:00 til ca. 16:00.

Kvindegruppe 5 - Valmuerne:
Kontaktperson: Annette Mølgaard: 30 25 06 57 a.moelgaard@hotmail.com
Vi mødes kl. 10:00 den første tirsdag i hver måned.

Kvindegruppe 6 - Svalerne:
Kontaktperson: Tove Havn: 20 78 29 36 *tovehavn@vx800*.dk
Gruppen mødes den første mandag i hver måned fra kl. 12:00 -16:00.

Lystrupgutterne:
Kontaktperson: Frank Rasmussen 61 78 43 51 anfra@os.dk
Gruppen mødes i Lystrup Folkehus i lokale B, den første fredag i hver måned 12:00 til spisning eller 12:30, hvis man ikke ønsker at spise med.

Sang og Musik på tværs:
Kontaktperson: Kirsten Møller: 51 29 70 13 kirsten@ellehoejen.dk
Inger Pedersen: 25 15 44 28 ipbirkehaven@gmail.com
Sang og musik på tværs foregår i Cafeen i Lystrup Folkehus, hver anden mandag i ulige uger 14:00 - 16:00.

Selv Træner Fitness:
Kontaktperson og Fitnessinstruktør:
Bestyrelsesmedlem Helga Johansen: 21 93 92 15 helgajohs@live.dk
Bestyrelsesmedlem Gunnar Bjerglund: 40 27 40 52 gunnar@bjerglund.com

Strikke Cafe:
Kontaktperson: Solvejg Østergaard: 23 34 81 5 oestergaard@post.tele.dk
Gruppen mødes i Lystrup Folkehus i lokale D, hver mandag fra 13:30 til 16.

Spil Whist igen:
Kontaktperson: Anette Skipper: 20 20 79 63 anetteskipper@hotmail.com
Man mødes kl. 14:00 hver anden tirsdag i ulige uger i Folkehusets Lystrup lokale C.

Trave Gruppen:
Kontaktperson: Vibeke Stendal: 23 67 08 76 vibeke888@gmail.com
Gruppen mødes hver onsdag 10:00, uden for hovedindgangen til Lystrup Folkehus

Kontakt personer i Folkehuset Lystrup

Frivilligkonsulent:
Marianne Keiser 24 78 29 10 mak@aarhus.dk
Brugerrådet Folkehuset Lystrup:
Formand for rådet:
Lars Søgaard 26 51 13 33 lars_susanne@webspeed.dk
Kasserer:
Hans Gissel 40 14 34 14 hans.gissel@post.tele.dk
Medlem:
Frank Rasmussen 61 78 43 51 anfra@os.dk
Avisen Sønderskovhus Nyt:
Aage Jarl Jensen 20 34 08 94 aagejarl@gmail.com
Bent Rise 29 33 72 87 bentrise@icloud.com
Besøgstjenesten Koordinatorer:
Ester Bork Sørensen 22 78 65 55 ester_friis@hotmail.com
Solvejg Østergaard 23 34 81 53 oestergaard@post.tele.dk
Booking bus:
John Berg Olesen 22 94 80 28 ildvognen@yahoo.com
John Duelund 61 72 50 17 duelund@duen.dk
Caféens venner:
Aage Jarl Jensen 20 34 08 94 aagejarl@gmail.com
Flaghejsning:
John Berg Olesen 22 94 80 28 ildvognen@yahoo.com
Fredagsklub for plejeafd.:
Helga Johansen 21 93 92 15 helgajohs@live.dk
Gudstjeneste - En onsdag i hver måned:
Tove Johannsen 25 84 31 89 tjohann13@icloud.com
Kunstforeningen:
Jette Sørensen 24 48 86 55 Jette@bruunweb.dk
Lokalebooking:
Birgitte Jørgensen 20 78 19 17 joebir@aarhus.dk
Træffes mandag, tirsdag, onsdag, torsdag og fredag kl. 08:30—11:30
Stolegymnastik for plejeafdeling:
Tove Johannsen 25 84 31 89 tjohann13@icloud.com

Nyttige oplysninger

Telefonlinjen Pleje og Rehabilitering Distrikt Nord (hjemmeplejen) Hverdage 08:00-12:00 41 85 77 93

Hovednummer til Sundhed & Omsorgslinjen:
Hverdage 08:00 –12:00 24 59 46 32
Hverdage 10:00-15:00 87 13 16 00
Hjemmeside: aarhus.dk (Sundhed og Omsorg)

Administrativ leder Distrikt Nord:
Trine Holst 22 38 87 59 trihol@aarhus.dk

Bolig administration:
Mandag-onsdag 09:00-12:00
Fredag 09:30-12:00 89 40 66 44

Døgnpleje via Brandstation (Akut hjælp):
Weekend og helligdage
15:00-08:00 86 12 10 21

Sundhedsenheder:
Weekend og helligdage
15:00-08:00 86 76 77 21

Forebyggelses Konsulent:
Lina Engen 87 13 31 63 lin@aarhus.dk

Sundhedsklinik Sønderskovhus: (Kun efter aftale)
Tidsbestilling hverdage 08:00-12:00 24 59 46 32

Forstander Plejehjem Sønderskovhus:
Tina Fangel 41 87 39 84

Pedel, Teknisk service:
Peter Søby petsoe@aarhus.dk

Er du 58 eller derover og på vej ind i en ny livsfase?
Så kan du få seniorvejledning ved at ringe på tlf.: 24 27 23 11

Det sker i Lystrup Kirke

Sangcafeer i Lystrup Kirke i efteråret for mennesker med demens og deres pårørende.
Sangcafeerne i Lystrup Kirke er en god anledning til at komme ud sammen og møde andre mennesker som står i samme situation som én selv – det gælder både dem, der har fået en demenssygdom, og deres pårørende.
Vi begynder med kaffe og brød, og så er der en times fællessang. Vi slutter kl. 15.30. Musikken og sangen vækker følelser og erindringer og skaber et trygt og lysfyldt rum at være i.
Mandag den 9. november kl. 14.00-15.30
Sanger og musikterapeut Kasper Ehlers
Det er gratis at deltage. Tilmelding til Hans Boas på tlf. 23202392 eller hhmb@km.dk
Tak til vores frivillige værtinder som hygger om deltagerne.

Gudstjenester



Nærværgudstjeneste i Lystrup Kirke
Onsdag den 4 november kl. 11.00 v/ Hans Boas
Årstidssang i dagligstuen i Skovhuset:
Efterårssang
Onsdag den 25 november kl.10.30 v/Loa Christensen
Julegudstjeneste Torsdag den 24 december kl. 11.00 v/Iben V. Nordestgaard
Pårørende er meget velkomne til at deltage

Tove Johannsen 25 84 31 89 tjohann13@icloud.com

Bagsiden

SANG OG MUSIK PÅ TVÆRS



Kontaktpersoner:
Kirsten Møller: 51 29 70 13
Inger Pedersen: 25 15 44 28

Mandag 02. nov.	Kl. 14-16:00	uge 45
Mandag 16. nov.	Kl. 14-16:00	uge 47
Mandag 30. nov.	Kl. 14-16:00	uge 49
JULEFERIE		
Mandag 18. jan.	Kl. 14-16:00	uge 03
Mandag 01. feb.	Kl. 14-16:00	uge 05

STRIKKE CAFÉEN: Hver mandag kl. 13:30 – 16:00



Mandag den 16. nov.
kl. 10-12:00
Mødelokale B

HUMØRKLUBBEN

Alle er velkommen til en god snak, over en kop kaffe hos:

Susanne, Lystrup Centervej 36.
Tag dit gode humør med, og gå hjem med et endnu bedre!
Hver torsdag kl. 15:00 – 16:30

INFO: Susanne 57 70 54 09