

Faste aktiviteter i

Folkehuset Lystrup

Distrikt Nord

Lystrup Centervej 78, 8520 Lystrup



**Folkehuset Lystrup summer af
aktiviteter og frivilligt arbejde**

**Der er helt sikkert også plads til dig,
også hvis du har interesse i at starte
en helt ny aktivitet**

**Her er en oversigt over de frivillige
grupper på Folkehuset**

FRIVILLIGE GRUPPER

Et lokalt mødested for alle





FASTE AKTIVITETER i Folkehuset Lystrup

Kontaktperson vedr. opdatering af informationer om de faste aktiviteter: *Navn: Hans Gissel* E-mail: hans.gissel@post.tele.dk

Akvarel - og akryl gruppen:

Kontaktperson: Elsebeth Bach: 23 32 16 53 bang-bach@mail.tele.dk

En gruppe, der er åben for både mænd og kvinder, uanset om de har erfaring med at male eller ej. Der er ingen formel undervisere, men flere af deltagerne har en del erfaring med at male. Nogle maler efter fri fantasi, mens andre maler efter billeder eller andet. Hver session starter med en sang og man nyder sammen en kop kaffe i løbet af formiddagen. Gruppen har et aflåst skab i lokale D, så man behøver ikke tage alle sine ting hjem hver gang.

Gruppen mødes i Lystrup Folkehus lokale D, hver onsdag 9:30 til 11:30

Bobspil:

Kontaktperson: Karna Staall: 61 78 81 40 jkarnastaall@gmail.com

Betty Møller: 51 20 75 40 bettybent@live.dk

Det er for både mænd og kvinder, hvor man mødes og spiller bob. Man fordeleler 4 ved hvert bord, der er ikke nogle faste pladser. Kl. 10:30 drikkes der kaffe og 11:30 spiser dem, der har lyst, sammen i cafeen.

Gruppen mødes i Lystrup Folkehus i lokale B, hver onsdag fra 10:00 – 11:30

Damefrokost:

Kontaktperson: 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

Damefrokosten er en skøn uforpligtende tradition, der afholdes en gang om måneden i Folkehuset Lystrup. Her står Cafeen for maden.

Formålet med frokosten er at skabe hyggelige stunder sammen, hvor man kan synge sange og dele minder med gamle venner. Det er også meget velkommen at tage en nabo eller bekendt med til frokosten. Arrangementet er utrolig populært, og der er til tider op til 60 tilmeldte. Det er fantastisk at se, hvordan sådanne fællesskaber kan samle folk.

Damefrokosten finder sted den sidste tirsdag i måneden, kl. 13,00 i Folkehusets Cafe.



FASTE AKTIVITETER i Folkehuset Lystrup

Tilmelding til Damefrokosten sker ved, at skrive sig på en seddel, som bliver opslået på opslagstavlen udenfor Cafeen. Vi er i øjeblikket 4 frivillige tovholdere, og vi modtager stadig mange positive tilbagemeldinger.

Fotoklub:

Kontaktperson: Peder H Kristensen: 29 24 23 15 phisk@phisk.dk

Karsten Thorlund: 20 28 23 37 karsten@thorlund.org

En gruppe for alle, nybegynder såvel som erfarne, med interesse for foto-kunst. Gruppen mødes og diskuterer forskellige temaer, mens de giver konstruktiv kritik af hinandens billeder. De forskellige temaer kan f.eks. være "Min by", "Juleglimt", "Jeg holder af" mv.

Klubben har følgende hjemmeside: "Fotoklubben-sonderskovhus.dk"

Gruppen mødes i Lystrup Folkehus, hver anden fredag i ulige uger 10:00 - 12:00

Gåtursgruppen og Stavgang:

Kontaktperson: Jytte Hjorth 22 98 82 75 jytte@naxias.dk

Består af en gruppe mænd og kvinder, som mødes og bliver enig om hvilken tur man skal gå i dag. Typisk går man ca. en lille time, der bliver ikke gået stærkere end at alle kan følge med. Man ender igen ved Lystrup Folkehus, hvor der sluttet af med en vand eller en kop kaffe i Folkehusets Cafe.

Gruppen mødes hver tirsdag 10:00, uden for hovedindgangen til Lystrup Folkehus.

Kreativitetsgruppen:

Kontaktperson: Jytte Hjorth 22 98 82 75 jytte@naxias.dk

Er en gruppe, hvor man mødes for at udforske ens kreative side og måske lære nye færdigheder. Gruppen er en blanding af mænd og kvinder i alle aldre, de arbejder f.eks. med at strikke, hækle, lave fluebinding, male osv.

Der er ikke en egentlig underviser tilknyttet gruppen, dvs. man hjælper hinanden og flere har ting med hjemmefra, som de endnu ikke er blevet færdige med.

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

Vi startede i 2015 på opfordring fra Marianne Keiser og Dorte Hvid Johansen, Århus Kommune, for at forebygge ensomhed blandt ældre.



FASTE AKTIVITETER i Folkehuset Lystrup

Vi er 19 kvinder mellem 70 og 93 år, som mødes hver 14. dag året rundt. Hver anden gang mødes vi på Folkehuset Lystrup og hver anden gang tager vi på tur.

2 gange årligt holder vi fest på Sønderskovhus. Sommer og Jul. Og desuden bestiller vi tit "madpakker" og kaffe til vores ture, i Caféen .

Vi har f.eks. været på Tunø, Silkeborg Papirfabrik, Midtjyllands Kunstcenter, Viborg Domkirke osv.

Vi benytter os af Busserne fra Folkehusene og de frivillige chauffører.

Kvindegruppe 2 - Kulturperlerne:

Kontaktperson: Susanne Ryom: 23 29 77 79 Susanne1304@me.com

Vi er en gruppe kvinder 60+ alle bosiddende i Lystrup, der mødes 1 gang om måneden (undtaget juli og august).

Mindst 3 gange om året mødes vi på Folkehuset til frokost med efterfølgende bankospil, foredrag eller blot hyggeligt samvær. Vi har også rigtig mange ture ud af huset, der kan nævnes: Guidet tur med hjemløs, rundtur om Engsøen med madkurv, rundvisning på Aarhus Teater, Musikhuset, Domkirken, Vor frue kirke, Danmarks Radio, virksomhedsbesøg, museums besøg osv.

Vi benytter os af Folkehusets busser, når turen går ud i det ganske land.

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

Vi er en nylig startet kvindegruppe bestående af 20 friske kvinder 60+ med tilknytning til Lystrup. Vi er netop i gang med at blive etableret og finde vores form ud fra de forslag til aktiviteter, som gruppens medlemmer er fremkommet med.

Vi mødes om torsdagen i hver 4. uge året rundt (undtaget juli og december). Vort faste mødested er lokale D i Folkehuset Lystrup. Her har vi fokus på hyggeligt samvær og evt. foredrag på Folkehuset Lystrup samt spændende ture/udflugter ud af huset. Når turen går ud i det ganske land, vil vi benytte os af Folkehusets busser og de frivillige chauffører, ligesom vi gerne benytter os af Caféens tilbud i form af madpakker til vore ture samt morgenbrød, frokost m.m. ifm. vore møder på Folkehuset.



FASTE AKTIVITETER i Folkehuset Lystrup

LystrupGutterne:

Kontaktperson: Frank Rasmussen 61 78 43 51 anfra@os.dk

En forening for ældre mænd, som bor i Lystrup. Vi mødes en gang om måneden til spisning og hyggelig samvær. Foruden det månedlige møde, bliver der hver måned også afholdt en aktivitet, som kan være et museumsbesøg, et foredrag, en tur rundt om Engsøen, en udstilling, en sejltur, virksomhedsbesøg mv. Det er foreningens medlemmer der kommer med forslag til aktiviteterne. Hvis det er udenbys aktivitet, kører vi som regel samlet i Folkehusebussene. Gruppen mødes i Lystrup Folkehus i lokale B og C, 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

Alle kan være med, og det gælder bare om at hygge sig sammen med dejlig fællessang. Man møder bare op, der er ingen tilmelding.

Der bliver delt sangbøger ud og hvert bord får efter tur lov til at foreslå en sang, som så synges. Efter 45 min. bliver der serveret kaffe med kage og det hele slutter kl. 16:00. For tiden koster det 26 kr. pr gang inkl. kaffe og kage. 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:

Helga Johansen: 21 93 92 15 helgajohs@live.dk

Et selv træningscenter for alle +60 seniorer, alle førtidspensionister og alle ansatte i Folkehuset i Lystrup. Centeret er indrettet med fitnessmaskiner, der kan hjælpe dig til at træne forskellige muskelgrupper og forbedre din kondition. For tiden koster det 100 kr for at få en nøglebrik og derefter et kontingent på 150,- kr. for et år. Træningen foregår i Fitness Centeret i Lystrup Folkehus. Efter man har fået en grundig instruktion af fitnessinstruktøren, kan man selv træne alle 7 dage om ugen mellem kl 7 og kl 20 (dog skal man planlægge sine træningstider via et booking system).

Strikke Cafe:

Kontaktperson: Karen Lindegaard: 24 64 75 40 karenmlindegaard@gmail.com

Hvor man mødes for at strikke, hækle, lave broderi osv.

Gruppen mødes i Lystrup Folkehus i lokale D, hver mandag fra 14:00 til 16:00.



FASTE AKTIVITETER i Folkehuset Lystrup

Spil Whist igen:

Kontaktperson: Lars Søggaard: 26 51 13 33 Lars_susanne@webspeed.dk

Gruppen er både for mænd og kvinder.

Man mødes kl. 14:00 hver anden tirsdag i ulige uger i Folkehusets Lystrup lokale C.

Der spilles almindelig whist i ca. to timer.

Trave Gruppen:

Kontaktperson: Vibeke Stendal: 23 67 08 76 vibeke888@gmail.com

En aktivitetsgruppe for både kvinder og mænd i alle aldre, hvor der kræves, at man kan gå i moderat tempo. Det er ingen tilmelding, man møder bare op. Hvis man er i kørestol, kræves det, at man har en hjælper med. Når man mødes aftales en rute, som tager ca. en time, efter traveturen drikkes der kaffe i Folkehusets Cafe.

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:

Lars Søggaard 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



KONTAKT PERSONER i Folkehuset Lystrup

Besøgstjenesten Koordinatorer:

Ester Bork Sørensen 22 78 65 55
Solvejg Østergaard 23 34 81 53

Busbooking:

John Berg Olesen 22 94 80 28
Ole Bøgh Vinter 25 15 23 25

Caféens venner:

Aage Jarl Jensen 20 34 08 94 aagejarl@gmail.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

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 Johansen 25 84 31 89 tjohann13@icloud.com

NYTTIGE OPLYSNINGER

Telefonlinjen Pleje og Rehabilitering Distrikt Nord (hjemmeplejen)

Hverdage 08.00-12.00 24 59 46 32

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



NYTTIGE OPLYSNINGER

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:

Lone Sperling 41 87 39 84 lones@aarhus.dk

Pedel, Teknisk service:

Klaus Henriksen klhe@aarhus.dk

Sønderskovhus køkken og café:

Hverdage 07:00-13:00 87 13 89 55

Er du 58 eller derover og på vej ind i en ny livsfase?

Så kan du lokalt i Lystrup får seniorvejledning med vores lokale vejleder Fritse Zinner på tlf.: 24 27 23 11

Transportabel Lydanlæg:

Anlægget består af en transportabel højtaler med indbygget forstærker på et stativ, et trådløs mikrofon system med både en håndholdt mikrofon og et headset.

Hvis du ønsker at låne dette lydanlæg, kan du kontakte Brugerrådet i Lystrup for booking og instruktion.

Kontakt:

Hans Gissel: 40 14 34 14 hans.gissel@post.tele.dk

Frank Rasmussen: 61 78 43 51 anfra@os.dk