



Maj 2025

Folkehuset Lystrup

Sønderskovhus Nyt



Månedssblad for Folkehuset Lystrup

Lystrup Centervej 78

8520 Lystrup

Udgivet siden 1983

Bladet er gratis

**Udkommer den første
i hver måned**



**CAFÉENS
MENUPLAN**
Midtersiderne
(kan tages ud)

**DET SKER I
Folkehuset
Lystrup:
KALENDER
SIDE 5**

**Dagcenter
Samuel
Morses vej 8
SIDE 7**

**Nyt fra
Centerrådet
SIDE 10**

**Lions Club
Lystrup:
Middagshygge
SIDE 14
Påske besøg
SIDE 28**

**Nyt fra
CAFÉENS
VENNER
SIDE 25**



Redaktionenens 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.

Få blade direkte i din mailboks:

Ønsker du at abonnere på bladet sender du en mail til: [**aagejarl@gmail.com**](mailto: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**](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
Sweet Jazz spiller i Caféen	4
KALENDEREN: Folkehuset Lystrup	5
Damefrokost den 27. maj	6
Dagcenter Samuel Morses Vej 8	7-8
Danmarks Kartoffeldag i Caféen	9
Nyt fra Centerrådet	10-11
Ny Kunstergruppe Folkehuset Lystrup	12
Fernisering i Caféen	13
Hyggemiddag på Sønderskovhus med Lions Club	14-15
Bustur/Løvspringstur 8. maj	16
Kulturperlernes foredrag	17-18
Udflugt til Norddjurs 15. april	19-20
CAFÉENS MENUPLAN	21-24
Nyt fra Caféens Venner (Bech's Kvartet spillede)	25-26
Toolate spiller til "SOMMERBAR" i Caféen	27
Lions Club Lystrup kom med Påskeliljer	28-29
LystrupGutterne foredrag om flyvning til Alaska	30-31
Singlefest i Folkehuset Lystrup	32
Morgenfruerne på tur	33-34
Sang og musik på tværs	35
Hjælp til Karna Staall	36
Inspirationsdage om faldforebyggelse	37
Lystrup/Elsted seniorrejse til Norge august 2025	38
Faste aktiviteter i Folkehuset Lystrup	39-40
Kontaktpersoner/Nyttige oplysninger	41-42
Gudstjenester	43
Sang og musik på tværs / Spil whist igen	Bagsiden

FOLKEHUSET LYSTRUP
Sønderskovhus Caféen
CAFÉENS VENNER



Jazztrioen Sweet Jazz spiller harmonisk og velklingende jazz fra den amerikanske songbook.



SPILLER I CAFÉEN

**Torsdag den 8. maj
kl. 15:00**

**Billet pris: 50,- kr.
Kaffe og kage**

Billetsalg i Caféen fra den 24. april kl. 10:00 og frem til 7. maj



Sponsoreret af Lions Club Lystrup





KALENDEREN: Folkehuset Lystrup

DATO:	TID:	ARRANGEMENT:
05. maj	14-16:00	Sang og musik på tværs (se bagsiden)
08. maj	15:00	Sweet Jazz spiller i Caféen (se side 4) Arr. Caféens Venner Kaffe og kage. Pris: 50,- kr. Billetsalg i Caféen fra 24. apr. kl. 10:00 i Caféen
14. maj	10:30	Gudstjeneste på Sønderskovhus lokale D (se side 43)
19. maj	14-16:00	Sang og musik på tværs (se bagsiden)
27. maj	13:00	Damefrokost i Caféen (se side 6) Spising og hygge (Marineret kamsteg med bulgur salat og Tipobrød, kaffe med jordbærkage) Musikalsk underholdning af Frank og Aage Pris: 85,- kr. Tilmelding på opslagstavlen ved Caféen Betales kontant ved fremmøde
02. juni	14-16:00	Sang og musik på tværs (se bagsiden)
04. juni	11:00	Nærværgudstjeneste i Lystrup Kirke (se side 43)
10. juni	14:00	Fernisering i Caféen (Hanne Sinding Svendsen) side 13
13. juni	19:00	Sommerbar i Caféen med "Toolate" (se side 27) Arr. Caféens Venner Gratis adgang. Drikkevarer og snacks kan købes i Caféen
16. juni	11:30	Vi fejre Danmarks Kartoffeldag (se side 9) Menu: 3 stk. paneret flæsk med persillesauce, nye kartofler og gulerodsråkost - Jordbærgrød med fløde Folkehuset Lystrup giver en gratis snaps. Pris 80 kr. - Ingen tilmelding.
16. juni	14-16:00	Sang og musik på tværs (se bagsiden)
20. Juni	18:00	Singlefest for 65+ i Caféen (se side 32) Smørrebrødsplatte + kaffe – Musik med Dusty Rollers Pris: 150,- kr. Billetsalg i Caféen 6. juni kl. 10:00
27 juni	11-13:00	Sommer grill ved Caféen Arr.: Brugerrådet Gratis grillpølser med brød. Kartoffelsalat 20,- kr.
30. juni	14-16:00	Sang og musik på tværs (se bagsiden)

FOLKEHUSET LYSTRUP Sønderskovhus Caféen

DAMEFROKOST

Tirsdag den 27. maj kl. 13:00



Musikalsk underholdning
af Frank & Aage

Vi ønsker jer en god sommer, og håber
vi ses igen når vi starter den 26. august

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

Tilmelding på opslagstavlen
i caféen.

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

Pris.: 85,- kr. som
betales kontant ved
fremmøde.

(Mød meget gerne frem
med aftalte penge!)

Menu:

Marineret Kamsteg med Bulgur salat og Tipobrød
kaffe og Jordbærkage med Fløde

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



Dagcenter Samuel Morses Vej 8

To dage om ugen tager Birthe i byen. Hun glæder sig virkelig til hendes fridage fra hjemmet. Jeg har tænkt længe på hvordan det ville være at komme på et dagcenter et par gange om ugen.

For en måned siden havde Birthe en skrivelse med hjem. Det viste sig at være en indbydelse til alle os pårørende til en demens ramt borger.

Der stod kort og godt at centret inviterede til åben hus arrangement med kaffe, brød og sang, samt rundvisning.

Det var en virkelig god oplevelse, som fortalte hvad de ramte borgere egentlig laver i de 8 timer de er hjemmefra. Jeg vil gerne fortælle om deres hverdag på Samuel Morses vej.

Birthe bliver afhentet omkring kl. 9.15 i bus og er hjemme igen kl. 15.30.

Det første de gør når de lander er at få pulsen ned. De sætter sig til et veldækket morgenbord med kaffe, the eller andet drikkeligt. Der bliver sunget et par sange, for lige at få gang i lungerne.

De bliver så opdelt i hold med 5-6 personer. De kan så være kreative med maling eller syning og andre former som de ønsker. Birthe går en del op i sit bevægelse og kommer ofte ned i fitness lokalet hvor der er de samme maskiner som vi har på

Sønderskovhus. Hun ror som regel 1500 meter de gange hun er i træningslokalet. Jeg syntes det er flot gjort af en pige på snart 79 år, når man tænker på, at hendes bevægelser også er ramte af hendes sygdom.

Ligeledes går de mange turer i området altid med personale. Det er noget som bliver forsømt herhjemme grundet min dårlige hofte. Jeg er utrolig taknemmelig over at vi bor i Aarhus kommune, som er en demens venlig by, som gør utrolig meget ikke blot for de ramte borgere, men sandelig også for os pårørende.



Dagcenter Samuel Morses Vej 8

Birthe og jeg får ladet vores batterier op til videre færd på de to dage hun er fra hjemmet.

I dag sluttede vores besøg med sang og endnu en kop kaffe.

I alt kommer der 60 ramte borgere hver eneste dag med forskellige ønsker som plejepersonalet prøver at opfylde.

Birthes mor var også på Samuel Morses vej da hun blev ramt af denne snigende sygdom. Det er jo en arvelig sygdom som en plejer fortalte mig. Jeg må desværre give ham ret.

En stor tak til personalet som stod for det åbne arrangement.

Birthe og John.



Danmarks Kartoffeldag

Mandag den 16. juni kl. 11:30 til 13:00



MENU:

**3 stk. paneret flæsk med persillesauce,
nye kartofler og gulerodsråkost
Jordbærgrød med fløde**

Folkehuset Lystrup giver en gratis snaps!

PRIS: 80,- kr.

Ingen tilmelding – du skal bare møde op!



Nyt fra Centerrådet

Referat fra Centerrådsmøde d. 1/4 – 2025

Mødedeltagere: Trine, Marianne, Frank, Lars og Hans

1. Godkendelse af referat fra sidste møde

Referatet blev godkendt. Det blev bemærket, at alle de nye borde nu har fået nye skruer, og at bordene i lokale B fremover skal placeres langs bagvæggen, når lokalet forlades.

2. Nyt fra Trine/Marianne

Trine rapporterede om arbejdet med Nordea-projekterne samt opstart og udvikling af nye og eksisterende caféer. Angående problemerne med busbooking og rengøring af busserne anmodede Trine om konkrete eksempler og evt. billeder på manglende overholdelse af reglerne. Trine vil overveje om der skal installeres en lås på caféens dør om aftenen og i weekenden. Marianne informerede om, at Folkehuset i Trige har fået nye elcykler til borgerne, hvilket måske kunne være interessant for vores folkehus. Lars vil undersøge muligheden for at finde plads til to tre-hjulede og tre to-hjulede elcykler, inden der søges om dem.

3. Singlefest

Der er planlagt en singlefest i Lystrup Folkehus den 20. juni og i Skødstrup Folkehus den 28. november. Centerrådet har besluttet at støtte singlefesten i Lystrup Folkehus med 1.000 kr. Lars oplyste, at julemarkedet vil finde sted den 22. november.

4. Årsmødet

På årsmødet blev det påpeget, at der er brug for hjælp til pasning af flag, springvand og blomsterkummer. John Berg har meldt sig til at passe flagstangen, og Erik Borup vil passe blomsterkummerne, men der mangles stadig en person til at passe de to springvand.



Nyt fra Centerrådet

5. Hvordan får man fat i husets gartner?

Trine oplyste, at kommunen står for den udvendige pasning. Lars vil kontakte kommunen for at få ordnet de sidste udendørs opgaver, herunder fjernelse af juledekorationerne.

6. Terrassen er ordnet

Centerrådet har rensset de udendørs møbler, springvandet og markisen.

7. Kr. 1000 til tilskud til brugerne, evt. foredragsholder

To grupper har på nuværende tidspunkt modtaget 1.000 kr. hver til betaling for et foredrag.

8. Hvem starter den nye kvindegruppe op?

Marianne vil forsøge at finde en tovholder til en fjerde kvindegruppe.

9. Afslag § 18, køb af grill til huset

Brugerrådet har besluttet at købe en grill og to gasflasker til udlån.

10. Evt.

Der var ingen yderligere punkter til drøftelse.





Kunstnergruppen Folkehuset



Vi har den senere tid haft nogle flotte billeder ophængt i Folkehuset Lystrup. Vi har bemærket at det har været til stor glæde for brugerne af huset. De mange flotte billeder er blevet ivrigt studeret og flere er blevet købt af byens borgere, ja selv Århus Kommune har købt nogle af disse billeder. Billederne er malet af en lokal Lystrupborger, nemlig Jette Sørensen.

Man har i centerrådet gået med tanken om at lave en kunstgruppe til fremtidig skiftende udstillinger i Folkehuset. Det var naturligt at spørge Jette Sørensen om hun ville stå for oprettelse, og ledelse af denne kunstgruppe. Det har vi gjort og hun sagde heldigvis ja til opgaven. Jette som i øvrigt udstiller andre steder i det østjyske, var meget interesseret i, også at kunne udstille lokalt, og samtidig få lov til at hente andre billedkunstnere til Folkehuset. Jette tror også at der kan være andre, der kunne tænke sig at udstille deres værker, man skal så kontakte Jette på mobil 24488655 eller E-mail.

Jette@bruunweb.dk

På et møde afholdt den 5. marts 2025 i cafeen blev aftalen med Jette og Centerrådet sat på plads.

Frank

FOLKEHUSET LYSTRUP
Sønderskovhus Caféen
BRUGERRÅDET



Hanne Sinding Svendsen

FERNISERING

tirsdag den 10. juni kl. 14:00

Alle er velkomne



Hanne Sinding Svendsen
udstiller i Caféen og på
gangene fra onsdag den 4.
juni

Hanne Sinding Svendsen er oprindelig DEKORATØR og har arbejdet mange år som TEKNISK TEGNER. Jeg har gået på KUNSTSKOLER, hvor jeg har lært en masse teknikker af forskellige etablerede kunstnere. Desuden har jeg taget multimediekurser, som jeg bl.a. bruger til min HJEMMESIDE og BROCHURER m.m.

Jeg har altid interesseret mig for FARVER, FORMER og STOFLIGHED

INSPIRATIONEN kommer for det meste fra naturen omkring mig - gerne i små udsnit.

Kunstergruppen v. Jette Sørensen



Hyggemiddag på Sønderskovhus med Lions

Onsdag den 19. marts 2025 var alle beboere inviteret til at deltage i en hyggemiddag, arrangeret af Lions Club Lystrup. Alle beboere der havde kræfter og lyst, kom eller blev kørt op i opholdsstuen i Bakkehuset til kl. 12:00. Der havde personalet og Lions medlemmer dækket fine borde med blomster og servietter, vinglas og andre drikkeglas. Nu skulle der hygges igennem.



I det ene hjørne sad en pianist og spillede taffelmusik. Alt var på plads til den store middag. Maden der var lavet og sammensat af husets diætister, blev nu sat frem, og Lions medlemmerne begyndte serveringen sammen med personalet.

Sådan gik et par timer, hvor der blev skænket op i glassene, sunget, leet, grinet og fortalt historier. Det hele sluttede med at alle blev trætte og skulle hjem i deres lejlighed for at få en lur, så de var klar til aften.

Det var en dejlig dag for beboerne, men så sandelig også for de Lions medlemmer der havde deltaget. Hvis alt går vel gentager vi måske til næste år. Nogle vil måske spørge: "Har vi ikke gjort det før?" Jo, det har vi gjort mange gange, måske 15-18 gange, men ikke én gang for mange.

Udvalgsformand
Helmer Støvring



Lions Club Lystrup



Hyggemiddag på Sønderskovhus med Lions



Bustur fra Folkehuset Lystrup **Torsdag den 8. maj kl. 12:30**



Vi kører ud i det blå og ser på naturen torsdag d.08/05 kl. 12:30 fra folkehuset Lystrup

Alle kan deltage men husk at skrive kørestole på listen (kørestolsbruger medbringer selv hjælper)

Der er 8 pladser og det er først til mølle

Husk at skrive en person pr linje

ved flere interesserede til turen vil vi forsøge at finde en bus mere

Tilmelding bliver sat op på opslagstavlen mandag d. 14/4

Sidste tilmelding er onsdag d.30/04 kl. 19:00

Der kan købes klippe kort i cafeen (folkehuset Lystrup)

Pris for turen er 1 klip

Vi holder kaffepause ved Torvehallen Sdr. Vissing

Der køres fra Sdr. Vissing igen kl. ca. 16:00

Stor hilsen Torben Christensen aktivitetsudvalget

Mail: joto@c.dk



Kulturperlernes foredrag

Kulturperlernes foredrag om Simon Spies



Tirsdag den 8. april afholdt Kulturperlerne et foredrag med Ken Richter, der tidligere har arbejdet som chauffør for den farverige Simon Spies. Ken har tidligere gæstet Folkehuset, hvor han underholdt Lystrupgutterne med sine oplevelser og denne eftermiddag bød på nye indsigter fra hans tid sammen med Spies.

Foredraget blev indledt med en lækker middag. Efter middagen delte Ken sine personlige anekdoter og fortællinger om Simon Spies, som var kendt for sin unikke personlighed og specielle opførsel. Undervejs i præsentationen viste Ken billeder, han havde taget i løbet af sin tid som chauffør for Spies. Midtvejs i foredraget blev der serveret kaffe med kage. Alt i alt var det en vellykket eftermiddag, hvor de 17 Kulturperler formåede at skabe en hyggelig atmosfære og opleve en af Danmarks mest farverige personligheder.



Kulturperlernes foredrag





Udflugt til Norddjurs 15. april



Tirsdag den 15. april havde Torben fra aktivitetsudvalget arrangeret en udflugt til Norddjurs, hvor 22 deltagere, både mænd og kvinder, havde tilmeldt sig. Turen gik afsted i tre busser, med Torben, Palle og undertegnede som chauffører.

Klokken 13:00 satte vi kursen af små veje mod Møllerfisk ved Bønnerup Strand, hvor deltagerne fik mulighed for at handle de mange forskellige fiskearter. Torben havde forberedt sig godt, han havde medbragt to kølekasser med is til opbevaring af de indkøbte fisk, så vi kunne sikre, at vores varer forblev friske under hele turen.

Efter indkøbene kørte vi videre til Fjellerup Vaffelbagerri, men desværre var dette sted lukket. Heldigvis havde Torben undersøgt, at Vaffel Huset lige som ligger ved siden af Vaffelbageriet var åben og mange af os sad udenfor i blæsevejret og nød en af husets isvaffel med tre iskugler, guf, softice, chokoladedrys og flødebolle på toppen.

Efter isen og en kort pause, kørte vi mod Guldbageren i Auning. Her kunne dem, der stadig havde plads i maven, forkæle sig selv med påskeæg, kager og kaffe.



Udflugt til Norddjurs 15. april



Kl. 17:30 var vi igen i Lystrup, hvor flere af deltagerne skyndte sig, at tilmelde sig den kommende tur den 8. maj.

Det var en dejlig dag fyldt med gode oplevelser og skønne mennesker og en stor tak til Torben for hans indsats med at planlægge og arrangere disse fantastiske ture for borgerne i Lystrup Folkehus.

Hans Gissel



Menuplan

Folkehuset Lystrup

Sønderskovhus Caféen



ÅBNINGSTIDER: Mandag til fredag: 07:00—14:00

TELEFON: 87 13 89 55



CAFÉ SØNDERSKOVHUS

Menuplan for maj 2025

Ugedag	Dato	Menu
Torsdag	1.	Karbonade med stuede grønrøtter med et grønt drys
Fredag	2.	Frankfurter med varm kartoffelsalat, rødbeder og sennep
Lørdag/Søndag		Lukket
Mandag	5.	Kalvelever med bløde løg, sauce, kartofler og hjemmesyltede rødbeder
Tirsdag	6.	Fiskefilet med persillesauce, kartofler og gulerodsråkost
Onsdag	7.	Kinesisk risret med kalkun, ris og lækker tilbehør
Torsdag	8.	Frikadeller med sauce, kartofler og årstidens salat
Fredag	9.	Glaseret herregårdsskinke med dampet grønt, kartofler og sauce
Lørdag/Søndag		Lukket
Mandag	12.	Marineret kalkuncuvette med persillekartofler, sauce og broccolisalat
Tirsdag	13.	Selleribøf med stuvet spinat og kartofler samt stegte gulerødder
Onsdag	14.	Kokospanderede kyllingelår med skysauce og krydderkartofler, tomatssa
Torsdag	15.	Paneret kotelet med paprikasauce, kartofler og feldsalat med grape

Fredag	16.	Ølmarineret grill-kølle med flødekartofler og grøn salat
Lørdag/Søndag		Lukket
Mandag	19.	Mexicansk chorizogryde med ris og groft brød
Tirsdag	20.	Pulled pork burger med coleslaw, råstegte kartofler og mayodressing
Onsdag	21.	Område Nord gryde med kartoffelmos og rødbeder
Torsdag	22.	Lyssej med persille-tapanade, hvidvinssauce, kartofler og årstidens grønt
Fredag	23.	Braiseret gryderet med rodfrugter og kartoffelmos
Lørdag/Søndag		Lukket
Mandag	26.	Stegt flæsk med persillesauce, kartofler og gulerodsråkost
Tirsdag	27.	Indbagt laks med sauce, kartofler og forårssalat
Onsdag	28.	Forloren hare med sauce, kartofler og tyttebær
Torsdag	29.	Kr. himmelfartsdag lukket
Fredag	30.	Honningskinke med flødekartofler og grøn salat

Ret til ændringer forbeholdes



Caféen på Folkehuset Lystrup

Åbningstider: 09:00-14:00

Salg af middagsmad fra kl. 11:30-13:00

Tlf. 97 13 89 55



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

Bolle	7 kr.
Rugbrød	6 kr.
Franskbrød	4 kr.
Smør	5 kr.
Marmelade	5 kr.
Smøreost	5 kr.
Ost	6 kr.

VARME DRIKKE

Lille kaffe/the	8 kr.
Stor kaffe/the	11 kr.
Kande kaffe/the	31 kr.

FROKOST

Dagens middag	54 kr.
Dessert	25 kr.
Frokostret	fra 37 kr.
Sandwich/burgerbolle med pålæg	37 kr.
Salat pr. 100g	13 kr.
Brød til salat	4 kr.
Smørrebrød (2 stk. pålæg)	21 kr.
Luksus smørrebrød (4 stk. pålæg)	33 kr.
Ekstra pålæg pr. skive	6 kr.
Franskbrød pålæg	29 kr.

KOLDE DRIKKE

Alm. Øl excl. pant	21 kr.
Sodavand excl. pant 0,33	16 kr.
Sodavand excl. Pant 0,50	23 kr.
Kildevand	11 kr.
Rødvind/hvidvin 75 cl	104 kr.
Rødvind/hvidvin 25 cl	42 kr.
Vin pr. glas 20 cl	26 kr.

BAGVÆRK

Caféen tilbyder lækkert hjemmebag.

Bl.a. kage	fra 13 kr.
Helt franskbrød	27 kr.
Hjemmebagte småkager 100g	21 kr.

TAKE AWAY

Se på tavlen eller spørg i caféen

SØD FORPLEJNING

Lagkage med pynt (10/12 prs.)	172 kr.
Kaffe/the og flødekage (arrangement)	36 kr.
Kaffe/the og kage (arrangement)	26 kr.

ÅBNINGSTIDER:

Mandag - fredag

7:00 - 14:00

Tlf. 87 13 89 55

Mød os på

facebook

Sønderskovhuscafeen

Prislisten forefindes i Caféen

Gælder for Folkehusene i Aarhus

1. januar 2025



Nyt fra Caféens Venner



BECHs Kvartet spillede i Caféen 3. april

Torsdag aften havde Caféen lavet de dejligste stykker smørrebrød til vores arrangement i Caféens Venner. Det smagte virkelig godt. Underholdningen blev flot leveret af Bech's Kvartet. Vi blev ført rundt i folkemusikkens verden med skøn musik og historier om den de aktuelle numre. Det var folkemusik fra forskellige steder i Danmark, fra Irland og Skotland og også fra Amerika.

Bech's Kvartet spille også egne kompositioner. Virkelig flot spillet og med mange dejlige harmonier.

Stor tak til et veloplagt publikum, til Bech's Kvartet, til personalet i Caféen og ikke mindst til de frivillige.





Nyt fra Caféens Venner



BECHs Kvartet spillede i Caféen 3. april



FOLKEHUSET LYSTRUP
Sønderskovhus Caféen
CAFÉEN'S VENNER

Kom til

SOMMERBAR

Fredag den 13. juni kl. 19:00

GRATIS ADGANG!

Ingen billetsalg – du skal bare møde op!

Diverse drikkevarer og snacks kan købes i Caféen

Kom og nyd en glad sommeraften med
levende musik og fællesskab med
glade mennesker



TOOLATE

DUO

Alle er velkomne

underholder

Vi spiller pop og rock primært
fra 60'erne til 00'erne

Vi er 2 dedikerede og engagerede
musikere på hobbyplan

Vi spiller Oldies, Beatles, Shadows,
Everly Brothers, Creedence
Clearwater Revival, Shu-bi-dua,
Gasolin, Poul Krebs, Elvis, Stones,
Clapton og Kim Larsen mm.

Hør vores musik:





Påsken 2025 – Lions Club giver Påskeliljer

Så blev det atter Påske. Det er jo årstiden for det. Jeg har siddet og tænkt: ”Hvilken gang er det mon jeg laver de små flagpinde til at sætte i potterne med Påskeliljer?”

Jeg har ikke tal på hvilken gang det er, men det er mange. Det er blevet til mange ”flag” igennem årene.

Det er så dejligt at banke på dørene til lejlighederne på Plejehjemmet Sønderskovhus op til Påske, og overraske beboeren med sådan en lille potte med Påskeliljer. Det er en dejlig lille forårsbebuder, som alle er glade for at modtage. Vi i Lionas Club Lystrup, er glade for at få lov til at give.

God Påske til alle.

Udvalgsformand

Helmer Støvring



Lions Club Lystrup





Påsken 2025 – Lions Club giver Påskeliljer



Lions Club Lystrup





LystrupGutterne

Lystrupgutternes møde med spisning og foredrag af piloten Lotte Gaaei.

Fredag den 4. april samledes 25 gutter til deres månedlige møde med spisning og denne gang med et inspirerende foredrag om flyvning. Foredragsholderen, Lotte Gaaei, er en bekendt af John Duelund og har haft sit flyvercertifikat siden 2004. På det tidspunkt var hun direktør i et hollandsk alarmfirma, der benyttede en lille flyver, som firmafly. Da hun ofte fløj med en kollega, der havde certifikat, blev hun opmærksom på, at hun ville være dårligt stillet, hvis han fik et anfald under flyvningen. Dette fik hende til at tage beslutningen om at tage sit eget flyvercertifikat.

Lotte, som i dag bor og arbejder i Randers har siden da opretholdt sit certifikat ved at flyve regelmæssigt, selvom det er en kostbar hobby. Lotte nævnte, at en lille flyver bruger cirka 32 liter benzin i timen og dækker en afstand på omkring 180 km (som John B. nævnte: svarer til forbruget af en gammel Volvo!).





LystrupGutterne

Under foredraget delte Lotte spændende oplevelser fra en 10-dages tur til Alaska i 2023. Hun viste billeder og videoer fra turen, hvor hun fløj både i halehjulsfly og vandfly. Lotte fortalte, at cirka hver sjette familie i Alaska ejer et fly, hvilket gør luften over området livlig og travl, hvilket hun beskrev som et "cowboyland" at flyve i. Hendes fortællinger inkluderede Alaskas varierede landskab, forskellene mellem de forskellige flytyper samt oplevelser med at observere bjørne og anvende skræmmegevær.

Foredraget var både informativt og underholdende, og deltagerne fik et indblik i de unikke udfordringer og skønheder, der følger med at flyve i Alaska.

Hans



FOLKEHUSENE



Skæring, Lystrup og Skødstrup byder i fællesskab op til dans

SINGLEFEST FOR SENIORER 60+ I FOLKEHUSET LYSTRUP

Fredag den 20. juni kl. 18:00

MENU: Smørrebrødsplatte med brød og smør – kaffe og kage

MUSIK: Dusty Rollers

BILLET PRIS: 150,- kr.

Billetsalg i Caféen Lystrup:

Fredag den 6. juni kl. 10-11:00

Rest. Billetter sælges af Caféen i Lystrup



Angiv venligst ved tilmelding om du har behov for kørsel, så vil vi arrangere transport imellem Folkehusene.

Der kan købes diverse drikkevarer, både med og uden alkohol til rimelige priser.

Billetter og drikkevarer skal betales kontant. Der tages ikke imod kort eller mobilepay.
Sponsoreret af Genlyd

Folkehuset Lystrup, Lystrup Centervej 78, 8520 Lystrup



Morgenfruerne på tur

Med Morgenfruerne til Mønsted Kalkgruber.



Den sidste dag i Marts tog morgenfruerne på en lang køretur til Mønsted Kalkgruber. Da vi ankom, kom vi på en lille rundvisning i en af de mange minegange med underjordiske søer og vandløb. Der var både oplyste og ikke oplyste gange og da der i Mønsted kalkgruber overvintre omkring 10.000 flagermus holdte vi os på de oplyste stier. Det er pga flagermusene at de først åbner kalkgruberne her i slutningen af marts. Efter ca. 1 1/2 times besøg tog vi ind til Viborg på Fru Thomsen. Her fik vi dejlig smørrebrød og hvor vi hurtigt blev enige om, at vi godt kunne have brugt flere timer i kalkgruberne.

Endnu engang vendte vi, mætte og en oplevelse rigere, hjem til Folkehuset Sønderskovhus.

Morgenfrue hilsen fra Bente



Morgenfruerne på tur





Sang og musik på tværs

I en menneskealder har SANG OG MUSIK PÅ TVÆRS været på programmet i Sønderskovhus.

Et tilbud to gange om måneden til dem, som holder af, at synge sammen med ligestillede i en hyggelig og positiv atmosfære.

Anledningen til at jeg var mødt op denne mandag var, at jeg ville tale med Johns afløser for at høre om hans baggrund for at være frivillig. Han var desværre blevet forhindret og i stedet var Lis Klestrup med kort varsel afløser som pianist.

Lis er leder af Lystrup Koret siden 1979 og i øvrigt frivillig ved Stolegymnastik og Demens Gudstjeneste

Hun akkompagnerede med stor sikkerhed de mange sangglade seniorer til fælles fornøjelse.

De to frivillige ildsjæle Inger Pedersen og Kirsten Møller stod som sædvanlig for den praktiske del af arrangementet .

TAK FOR EN GOD OPLEVELSE.





HJÆLP!

Mit navn er Karna Staall. Jeg har fået mit højre ben amputeret. Jeg har et meget stort ønske, og det er at der er en – med lidt kræfter, der vil køre mig i kørestol til Sønderskovhus, til nogle af deres arrangementer. Var det noget for dig, vil jeg være meget taknemmelig.

Håber at høre fra dig.

Karna Staall

Sønderskovvej 131

8520 Lystrup

Telefon nr.: 61 78 71 40

Med venlig hilsen

Karna





Er du bekymret for at falde?
Har du gang og balanceproblemer?
Har du været faldet?



Inspirationsdage om faldforebyggelse

Dagene er gratis og kræver ingen tilmelding!

Hvor og hvornår foregår det?

9. maj 2025 - Folkehuset Fuglebakken, Festsalen

12-12.45: Ernæring – Pas på dine muskler og forebyg fald
13-13.45: Når fødderne udfordrer en god balance – hvad kan man gøre?
14-14.45: Bekymring for at falde
15-15.45: Svimmelhed og faldrisiko

16. maj 2025 - Folkehuset Risskov, Cafe-lokalet

10-10.45: Bekymring for at falde
11-11.45: Ernæring – Pas på dine muskler og forebyg fald
13-13.45: Når fødderne udfordrer en god balance – hvad kan man gøre?
14-14.45: Svimmelhed og faldrisiko

23. maj 2025 - Folkehuset Harlev, Lille sal og Cafeen

10-10.45: Bekymring for at falde
11-11.45: Ernæring – Pas på dine muskler og forebyg fald
13-13.45: Når fødderne udfordrer en god balance – hvad kan man gøre?
14-14.45: Svimmelhed og faldrisiko

Du kan på alle dagene også

- få testet din faldrisiko ved hjælp af Smartfloor
- få en kort samtale med en fysioterapeut
- afprøve teknikker til at komme op fra gulv

**Mød op til alle oplæg eller
kom og hør det der
interessere dig!**

**Der serveres kaffe/te
og lidt sødt**

**Der er mulighed for at købe
frokost i cafeen**

**CENTER FOR
FALDFOREBYGGELSE**



Lystrup Elsted Seniorrejser arrangerer busrejse til Norge fra 20.08-24.08 2025



Prisen inkluderer:

- Bus i 5 dage inkl. Kaffe og rundstykker dag 1
- Færge Hirtshals-Kristiansand inkl. Morgenmadsbuffet dag 1 og frokostbuffet på hjemreisen inkl. Drikkevarer
- 4 nætter på Straand Hotel, Vrådal med morgen og aftensmad
- Entré og rundvisning Industriarbejdermuseum
- Entré og rundvisning Heddal Stavkirke
- Sejltur med M/S Fram
- Stopi/ved: Vierli Fjellstue, Gaustafjeldet, Bø og Vrangfoss
- Dansk rejseleder
- Drikkevarer og frokoster er ikke inkluderet

Tilmelding til Ruby Rejser senest 1. juni 2025

E-mail: info@rejeseriet.dk eller tlf. 46 97 59 79

**Oplys navn identisk med pas, tlf., adresse, E-mail
og ønskede opsamlingssted.**

**Fjordline har brug for fødselsdato, nationalitet og pas nr.
(Tilmelding sker efter "først til mølle" princippet)**

**Pris pr. person i delt dobbeltværelse Kr. 7095,
Enkeltværelsestillæg: Kr. 1495,-**

**Rejsearrangør: Ruby Rejser, europaplads 16, 1. sal—8000
Århus C Tlf. 46 97 59 79—info@rejsieriet.dk**

Evt. henvendelse til Else Rasmussen tlf. 86 22 11 00



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

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

Gruppen mødes i Lystrup Folkehus i lokale B, hver onsdag fra 10 – 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 finder sted den sidste tirsdag i måneden, kl. 13:00 i Folkehusets Cafe.

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

Gåtorsgruppen og stavgang:

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

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

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.

Kunstgruppen:

Kontaktperson: Jette Sørensen, 24 48 86 55 jette@bruunweb.dk

Kvindegruppe 1 - Morgenfruerne:

Kontaktperson: Berthe Sørensen, 51 92 27 60 berthe@privat.dk



Faste aktiviteter i Folkehuset Lystrup

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.

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:

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

Strikke Cafe:

Kontaktperson:

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

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

Spil Whist igen:

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

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

Solvejg Østergaard 23 34 81 53

Booking bus:

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 Johannsen 25 84 31 89 tjohann13@icloud.com



Nyttige oplysninger

Telefonlinjen Pleje og Rehabilitering Distrikt Nord

(hjemmeplejen) Hverdage 08:00-12:00 87 13 13 13

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

Døgnpåske 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

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

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



Gudstjenester



Gudstjeneste på Sønderskovhus i Foråret 2025 lokale D

Onsdag den 14. maj kl.10.30 v/Lene Dahl-Hansen

Nærværgudstjeneste i Lystrup Kirke i foråret 2025

Onsdag den 4. juni kl. 11.00 v/ Iben Nordestgaard

Pårørende er meget velkomne til at deltage

Tove Johannesen 25 84 31 89 tjohann13@icloud.com



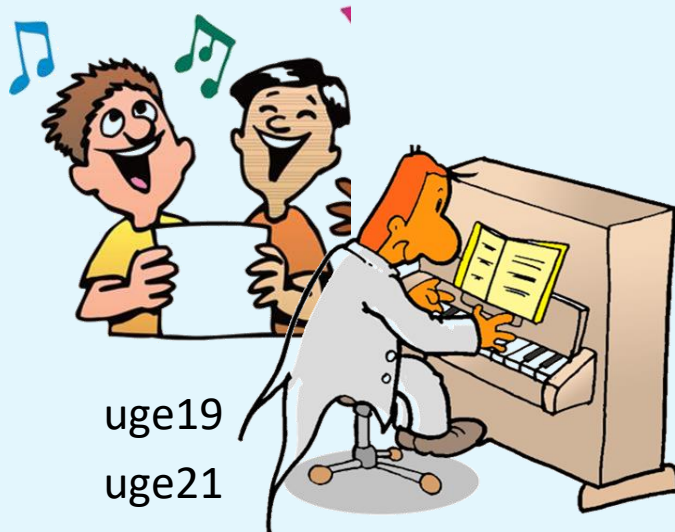
Bagsiden

SANG OG MUSIK PÅ TVÆRS

Kontaktpersoner:

Kirsten Møller: 51 29 70 13

Inger Pedersen: 25 15 44 28



Mandag 5. maj kl. 14-16:00	uge19
Mandag 19. maj kl. 14-16:00	uge21
Mandag 2. juni kl. 14-16:00	uge23
Mandag 16. juni kl. 14-16:00	uge25
Mandag 30. juni kl. 14-16:00	uge27

SOMMERFERIE

Mandag 11. aug. kl. 14-16:00	uge33
Mandag 25. aug. kl. 14-16:00	uge 35
Mandag 8. sep. kl. 14-16:00	uge 37
Mandag 22. sep. Kl. 14-16:00	uge 39

SPIL WHIST IGEN – FOLKEHUSET LYSTRUP



Vi spiller tirsdage i ulige uger kl. 14:00 til ca. 16:00