



November 2025

Folkehuset Lystrup

Sønderskovhus Nyt



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

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

Månedssblad for Folkehuset Lystrup

Lystrup Centervej 78

8520 Lystrup

Udgivet siden 1983

Bladet er gratis

Udkommer den første i hver måned



**10 års
jubilæum
Morgenfruerne**

SIDE 9

**Fra busturene
i september
og oktober**

SIDE 12

**Gulla og
Birgitte
SIDE 24**

**Humør-
klubben
SIDE 32**

**Den første
Herrefrokost
SIDE 16**

**Nyt fra
Centerrådet
SIDE 6**



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.

Gør som 53 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
Smag på suppen med foredrag	4
KALENDEREN: Folkehuset Lystrup	5
Nyt fra Centerrådet	6-7
Mortens Aften menu i Caféen 12. november	8
10 års jubilæum "Morgenfruerne"	9-10
Brock & Nørlund underholder i Caféen 13. november	11
Busturen 17. september	12
Busturen 15. november	13-14
Julemarked 22. november i Folkehuset Lystrup	15
Den første Herrefrokost	16-17
Damejulefrokost 25. november	18
CAFÉENS MENUPLAN	19-22
Bustur til Hvidsten Kro, Kagehjørnet og RS	23
Gulla og Birgitte underholdt i Caféen	24-25
Herrejulefrokost 27. november	26
Tøj bilen kommer i Caféen	27
Herrefrokosten den 23. oktober	28
Syng julen ind med Aage Jarl	29
Hilsen fra John i Løkken	30
Bustur til ?	31
Humørklubben	32
Den årlige julefrokost i Caféen	33
Infomøde omkring digital tryghed 14. januar	34
Faste aktiviteter i Folkehuset Lystrup	35-36
Kontaktpersoner i Folkehuset Lystrup	37
Nyttige oplysninger	38
Gudstjenester	39
Sang og musik på tværs / Spil whist igen / Humørklub	Bagsiden



SMAG PÅ SUPPEN

FOREDRAG OG FÆLLESSPISNING

ONSDAG D. 5. NOVEMBER

KL. 17-19.30

FOREDRAG

Mød Mohammed Alsaadi, som er synshandicappet og grundlægger af Madsynet.dk

Kom og hør om, hvordan Mohammed opdagede, at man sagtens kan lave mad som blind. Det handler om mindset og om hvordan han kunne bruge sit synshandicap som en styrke i køkkenet, fremfor en barriere.

BILLETSALG

Café Lystrup

Hverdage kl. 9-14

Sidste frist: 28/10

Tlf. 87 13 89 55

70 billetter til salg

PRIS: 100,-

Drikkevarer
kan købes

MENU

2 forretssupper

2 hovedretssupper

2 dessertsupper

Hjemmebagt brød



FOLKEHUSET LYSTRUP

LYSTRUP CENTERVEJ 78





KALENDEREN: Folkehuset Lystrup

DATO:	TID:	ARRANGEMENT:
03. nov	14-16:00	Sang og musik på tværs Pris: 26,-.kr. (bagsiden)
05. nov	17- 19:30	Smag på suppen – Foredrag og fællesspisning (side 4) 2 forretssupper, 2 hovedretssupper, 2 desertsupper m/brød Pris: 100,- kr. (Billetsalg i Caféen)
12. nov	11:30	Mortens Menu i Caféen (side 8) And med hvide og brune kartofler, sovs og rødkål, Risalamande med kirsebærsauce Pris 140,- kr. Musikalsk underholdning med Aage
13. nov	18:00	Brock & Nørlund spiller i Caféen (side 11) Arr. Caféens Venner Pris: 130,- kr. Billetsalg i Caféen fra 29. okt. kl. 10:00 i Caféen MENU: Grill kølle med flødekartofler og årstidens salat Kaffe/te med småkager
17. nov	14-16:00	Sang og musik på tværs Pris: 26,-.kr. (bagsiden)
22. nov	10:00	Stort Julemarked Sønderskovhus (side 15) Arr. Aktivitetsudvalget
25. nov	13:00	Dame Julefrokost i Caféen Pris: 115,- kr. (side 18) Fiskefilet med remoulade og citron. Tartelet med høns i asparges, Ribbensteg med rødkål, Risalamande med kirsebærsauce Musikalsk underholdning med Frank & Aage Tilmelding på opslagstavlen ved Caféen Betales kontant ved fremmøde
27. Nov	13:00	Herre julefrokost i lokale B og C Pris: 145,- kr. (side 26) Sild i bidder med karrysalat, lun ribbensteg med rødkål, Fiskefilet med remoulade, kaffe/te og julesmåkager Tilmelding på opslagstavlen ved Caféen Betales kontant ved fremmøde
11. dec	14:30	Syng julen ind med Aage Jarl i Caféen (side 29) Arr. Caféens Venner Pris: 50,. Kr. Gløgg og æbleskiver i pausen Billetsalg i Caféen fra 26. nov. kl. 10:00 i Caféen



Nyt fra Centerrådet

Referat fra centerrådsmøde d. 07.10.25

Deltagere: Marianne, Lars, Frank, Hans

Afbud: Trine

Referent: Hans

1. Godkendelse af dagsorden

-Blev godkendt.

2. Godkendelse af sidste referat

Referatet blev godkendt med følgende bemærkninger:

- Marianne kontakter Simon fra biblioteket angående aftaler fra mødet d. 12. september.
- Det nye springvand fordamper ca. 1 liter vand pr. uge, Hans holder øje og påfylder med destilleret vand.

3. 65+ skemaer

Lars kontakter de personer, der har angivet slægtsforskning på deres spørgeskema, for at høre om der er interesse i at opstarte en gruppe indenfor dette område.

Marianne kontakter dem, der har krydset af i kreative og frivillige rubrikkerne, for at høre om der er interesse i at starte en kreativ gruppe op.

4. Brug af lokaler, uden reservation

Lokalerne må ikke bruges med egen forplejning, hvis et lokale bruges, skal al forplejning aftales med cafeen.

Der skal ryddes op efter brug, stole og borde skal stå som angivet på billederne i de enkle lokaler.



Nyt fra Centerrådet

5. Info fra Trine og Marianne

Ikke noget nyt.

6. Status omkring lydproblemer i lokale B+C

Århus Ejendom har hyret håndværkere til at lave lydforbedringer i lokalerne B og C. Håndværkerne starter ultimo oktober.

7. Digital sikkerhed

Lars har arrangeret foredrag af politiet den 14. januar 2026

8. Julemarked

Forberedelserne går som planlagt og markedet afholdes den 22. november.

9. Evt.

Den 19. oktober afholdes politisk debatmøde i caféen.



FOLKEHUSET LYSTRUP
Sønderskovhus Caféen
CAFÉEN

MORTENS AFTEN MENU

Onsdag den 12/11 kl. 11.30 – 13:00



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

Dessert: Risalamande med kirsebærsauce.

Musikalsk underholdning med Aage Jarl

PRIS 140,- kr.

Tilmelding og betaling i Caféen inden onsdag den 5/11

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



10 års jubilæum i Morgenfruerne

Vi mødtes 18 festklædte kvinde til den store fejring af vores jubilæum på folkehuset, hvor vi skålede i Bailey og Portvin . Vi fejrede at vi havde holdt sammen på vores gruppe i 10 år. Også kransekage i dagens anledning var der blevet bestilt.



Herefter tog vi i biler afsted fra Folkehuset til Mollerup Golf Klub hvor vi havde bestilt en 3 retters menu i Klubbens Cafe. Menuen bestod i dagens anledning af en fiskeanretning, Kylling m. Selleribøffer samt salat, og til afslutning kaffe og Chokoladekage. På bordet stod der også rødvin/hvidvin samt øl og vand.





10 års jubilæum i Morgenfruerne

Tove holdt en tale hvor hun takkede de 3 tovholdere, Berthe, Karen Margrethe og Bente, som planlægger ture og andre arrangementer gennem året.

Mellem retterne blev der sunget et par sange, og inden vi så os om var klokken næsten 18 og vores ægtefæller/børn kom og hentede os, da vi jo nok ikke kunne klare et alkoholmeter

Det var et pragtfuldt jubilæum!

Morgenfruen Bente.



FOLKEHUSET LYSTRUP

Sønderskovhus Caféen

CAFÉEN'S VENNER



Torsdag den 13. november kl. 18:00

Brock & Nørlund

Duoen spiller på guitar, keyboard, mandolin og bas og har fortrinsvist et instrumentalt repertoire, der kredser om Flemmings guitarspil. Musikken er mest velkendte og populære danske og udenlandske numre fra 70'erne og 80'erne men har afstikkere til de omkringliggende årtier. Blandt numrene er: Here Comes the Sun, Always on my Mind, Wonderful Tonight, Right Next to the Right One og Masser af Succes.

Som en del af arrangementet inviterer vi jer til en musikquiz om den musik, vi spiller. Sidste sæt slutter vi af med nogle numre fra den irske pub-kultur.

MENU: Grill kølle med flødekartofler og årstidens salat
Kaffe/te med småkager

Pris: 130,- kr.

Billetter kan købes i Caféen fra onsdag den 29. oktober
og frem til dagen før



Sponsoreret af Lions Club Lystrup





Busturen 17. september



17. September tog 2 busser afsted fra Folkehuset Lystrup i strålende solskin og kørte af alle de små veje, hvor vi kom forbi byer som mindede om “ de gode gamle dage”. Vi kørte forbi Gjærn Bakker ved Silkeborg, hvorefter vi kørte til Dollerup Bakker som er et naturbeskyttet område nær Viborg. De stejle bakker og dybe slugter stammer helt tilbage fra istiden. Vi oplevede et helt fantastisk naturlandskab, som vi aldrig havde oplevet før. Især udsigten til Hald sø. Der var fritgående heste, og et helt område med får. Vi var også ude at gå hvor vi virkelig nød at få lidt gang i vores gamle ben. Efter denne oplevelse tog vi videre til Bilka i Viborg, hvor vi fik kage og kaffe. Der blev vi ca. 1 time hvorefter vi kørte hjemad. Dog var det med et pitstop hos Mammen Ost og Deli hvor vi købte en masse dejlig ost m. tilbehør. Ostemanden syntes vi var sådanne nogle rare damer, at han tilbød at hvis vi kom forbi en anden gang, ville han have boller og kaffe klar til os. Vi skulle bare give besked. Alt i alt en dejlig tur og vi takker de 2 chauffør Ole og Torben.

Bente Niebuhr



Busturen 15. oktober

Bustur fra Folkehuset Lystrup til Ebeltoft Eblefestival

Allerede kl. 10.30 var næsten alle forventningsfulde deltagere mødt op i Sønderskovhus Caféen. Der var så mange, som gerne ville med, at man havde måttet skaffe en ekstra bus, og kl. 11 startede turen med 19 deltagere i 3 busser.

Vejret kunne have været bedre, men heldigvis klarede det op og blev bedre, efterhånden som dagen gik.

Efter at vi havde passeret Rønde og nationalpark Mols Bjerger, blev vi sat af busserne lige uden for festivalområdet, og de følgende to en halv time besøgte vi så, hvorledes især forretningslivet havde lagt sig i selen for at skabe liv i byen i årets efterårsuge.

Deltagerne delte sig op i smågrupper, som gik rundt og så, hvad der foregik. Nogle gik på indkøb - bl.a. hørte jeg, at nogle havde købt sko og mandelgaver. Vi var en del deltagere, som i nogen tid opholdt os i et telt, hvor vi bl.a. kunne købe æbleskiver, som vi spiste med stor glæde, samtidig med at vi støttede en god sag. Man kunne også opleve, hvordan man presser æbler og derved laver herlig æblemost.





Busturen 15. oktober



Ebeltoft, som i min barndom hed Æbeltoft, er en gammel by. Dens navn nævnes første gang i historien i 1301, da den fik købstadsprivilegier. I de gamle skrifter kaldtes den Æpplætofte, og historikerne er enige om, at det betyder "Bebyggelsesområderne med æblerne". Så jeg forstår ikke, hvorfor man nu staver Ebeltoft.

Kl. 14.30 gik turen retur mod Lystrup. På vejen ud af Ebeltoft gjorde vi holdt ved Strandvejens konditori, hvor vi nød nogle dejligt store kager og herlig kaffe el. te.

Jeg er sikker på, at alle deltagere syntes, det havde været en fin dag. Tak for turen, Torben.

Keld Nielsen

FOLKEHUSET LYSTRUP
Sønderskovhus Caféen
AKTIVITETSUDVALGET



KOM TIL STORT

JULEMARKED

Lørdag den 22. november 2025
kl. 10-14:00

Der vil være amerikansk lotteri, boder med glas, træ, keramik, sten, strik, 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





Den første Herrefrokost

En hyggelig ny tradition tager form

Den 25. september kl. 13:00 blev der afholdt en ny social begivenhed i folkehuset – Den første udgave af en herrefrokost, som et analogt supplement til damernes månedlige damefrokost.

Arrangementet samlede 26 tilmeldte herrer og blev en hyggelig stund med samtale, latter og god mad.

En af gæsterne delte nogle sjove historier, der gav et let humoristisk pift til frokosten. Derudover holdt Lars Søgård en tale om arrangementet og dets formål.

Udvalget for herrefrokosten blev udvidet fra to til tre medlemmer. Det nye udvalg er ansvarligt for at fastlægge menuen i samarbejde med cafeen samt at fastsætte indhold og rammer for kommende arrangementer.





Den første Herrefrokost



Arrangementet blev betegnet som en succes af deltagerne og der var stemning for at fortsætte med et nyt arrangement, måske én gang om måneden. Udvalget arbejder nu på at fastlægge en fast rytme og sikre, at datoerne bliver kendt i god tid, så gæsterne kan sætte dem i kalenderen og sikre deltagelse.

Denne første udgave af herrefrokosten blev altså en god start og både gæster og arrangører ser frem til at fortsætte den nye tradition.

Bestyrelsen for Centerrådet, Folkehuset Lystrup.

FOLKEHUSET LYSTRUP Sønderskovhus Caféen

DAMEFROKOST

Tirsdag den 25. nov. kl. 13:00

Musikalsk underholdning
af Frank & Aage

Glædelig jul og godt nytår Vi
starter igen tirsdag den 24.
februar 2026

Tilmelding på opslagstavlen i caféen.
Vi beder jer venligst først møde op kl. 12.30
af hensyn til caféens øvrige gæster



Julemenu:

Fiskefilet med remoulade og citron.

1 stk. Tartelet med høns i asparges.

1 stk. Ribbensteg med rødkål.

Risalamande med kirsebærsauce.

PRIS: 115,- kr.

som betales kontant ved fremmøde.

(Mød meget gerne frem med aftalte penge!)

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



Menuplan

Folkehuset Lystrup

Sønderskovhus Caféen



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

TELEFON: 87 13 89 55

CAFÉMENU

FOLKEHUSET LYSTRUP

November

Ma	3	Brændende kærlighed med stegte gulerødder og hjemmesyltede rødbeder
Ti	4	Kyllingekotelet med bbq-sauce, kartofler og årstidens grønt
On	5	Honningskinke med flødekartofler og stegte rodfrugter med sesam
To	6	Ovnbagt fisk med estragonsauce, kartofler og spidskålsrækost med æble
Fr	7	Brunkål med flæsk med rugbrød og hjemmesyltede rødbeder
Lø/Sø		Lukket
Ma	10	Kylling i karry med grønsager og ris
Ti	11	Medister med stuvet hvidkål og hjemmesyltede rødbeder
On	12	Mortensaften menu
To	13	Svensk pølseret med ærter
Fr	14	Frikadeller med sauce, kartofler og marineret rødbedesalat
Lø/Sø		Lukket

Ma	17	Fiskefilet med persillesauce, kartofler og gulerodsråkost
Ti	18	Valgflæsk - Paneret flæsk med persillesauce, kartofler og rødbeder
On	19	Marokkansk linsegryde med kikærter med et drys af koriander
To	20	Marineret kam med brasede kartofler, sauce og ovnbagt græskar
Fr	21	Område Nord gryde med kartoffelmos med et pift
Lø	22	JULEMARKED
Sø		Lukket
Ma	24	Farseret porre med sauce, kartofler og agurkesalat
Ti	25	Porchetta med kryddersauce med små ovnkartofler og smørdampet blomkål
On	26	Glaseret skinke med grønlangkål og kartofler
To	27	Kyllingefrikadeller med kryddersauce, kartofler og gemyse
Fr	28	Forloren hare med vildtsauce, kartofler og tyttebær

Ret til ændringer forbeholdes

Caféen - Folkehuset Lystrup
 Lystrup Centervej 78, 8520 Lystrup
 Telefon: 87 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

FOLKEHUSET LYSTRUP

Sønderskovhus Caféen

AKTIVITETSUDVALGET

Bustur fra Folkehuset Lystrup

Hvidsten Kro – Kagehjørnet – Randers Storcenter



Torsdag den 27. nov. kl. 10:15

Vi kører til Hvidsten Kro torsdag d. 27/11 kl. 10:30 fra folkehuset Lystrup

Men husk det er på egen betaling (Hvidsten Kro)

Alle kan deltage men husk at skrive kørestole på listen

(kørestolsbruger medbringer selv hjælper)

Der er 16 pladser og det er først til mølle

Der er bindende tilmelding til turen

Husk at skrive en person pr linje

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

Sidste tilmelding er mandag d. 17/11 kl. 19:00

Der kan købes klippe kort i cafeen (Folkehuset Lystrup)

Pris for turen er 1 klip

Der køres fra Randers storcenter igen kl. ca. 16:00

Hej med jer, det bliver en lang dag?

Stor hilsen aktivitetsudvalget

Min mail: Torben Christensen joto@c.dk



Gulla og Birgitte i Caféen



En skøn og hyggelig eftermiddag i selskab med Gulla og Birgitte. Gulla sang de sjove og til tider vovede viser, og Birgitte akkompagnerede med flot harmonika spil.

Vi kom rundt i mange af de kende viser fra revyens verden. Gulla var i mange forklædninger der passede til viserne.

Tak til Gulla og Birgitte, tak til alle jer der kom og lyttede på, tak til Caféen for den dejlige kage, og ikke mindst tak til de frivillige.





Gulla og Birgitte i Caféen



FOLKEHUSET LYSTRUP Sønderskovhus Caféen

HERREFROKOST

Torsdag den 27. nov. kl. 13:00

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

Pris.: 145,- kr.

betales kontant
ved fremmøde.



Tilmelding på opslagstavlen i caféen.
Vi beder jer venligst først møde op kl. 12.30
af hensyn til caféens øvrige gæster
(Mød meget gerne frem med aftalte penge!)

Menu:

Sild i bidder (4) stk. med karrysalat

Lun ribbensteg (2) stk. med rødkål.

Fiskefilet med remoulade.

Kaffe/te og julesmåkager



Afbud senest dagen før til Kristian Jakobsen 20 82 60 55
ellers er tilmelding bindende.



FOLKEHUSET LYSTRUP

Sønderskovhus Caféen

TØJBILEN V/ JYTTE NYGAARD

NØJE UDVALGT TØJ MED FOKUS PÅ KVALITET OG PASFORM

**SE DE NYE
VARER!**

BLUSER
STRIK
T-SHIRTS
CARDIGANS
TUNIKAER

**PERSONLIG
BETJENING**
Få råd og
vejledning

CISO
M I C H A[®]
SIGNATURE
BRANDTEX
SUNDAY
JENSEN

BUKSER
NEDERDELE
KJOLER
OVERTØJ

LILLE UDVALG AF
HERRETØJ

STR. S-4XL

**ALTID STORT
UDSALGSSTATIV**

BETALING:
KONTANT
MOBILEPAY
DANKORT
OVERFØRSEL
(EFTER AFTALE)

VI MØDES:

Onsdag d. 3. december
kl. 10-13.00 Caféen

jytenygaard@tøj bilen.dk

61 68 97 81



Herrefrokost 23. oktober

Så blev det den 2. herrefrokost i rækken. 17 friske mænd var mødt op, og Caféen havde lavet de dejligste pandekager med fyld til hovedret, og trifli til dessert.

Snakken gik højt og alle var interesseret i hvem man nu kom til at sidde sammen med. Der blev også lige tid til at synge et par fællessange.

Tak til det nye hold der står for tilrettelægningen. En ny tradition er startet i Folkehuset.

Næste Herrefrokost bliver **torsdag den 27. november kl. 13:00**.
Skriv dig på listen på tavlen ved Caféen.



FOLKEHUSET LYSTRUP
Sønderskovhus Caféen
CAFÉEN'S VENNER

SYNG JULEN IND MED AAGE JARL



Torsdag den 11. december kl. 14:30

Syng med på de mange forskellige julesange
Vi får julegløgg og æbleskiver i pausen

Billet pris: 50,- kr.

Billetsalg 26. november i Caféen fra kl. 10:00

(Billetter kan købes i Caféen senest onsdag den 10. december)



Hilsen fra John i Løkken

Med vemod måtte jeg flytte fra alt hvad jeg kendte og var glad for. Skæbnen kan man ikke altid være herre over og i sensommeren ramte det så hårdt, at min søn Jesper måtte hente mig . Han bor i Løkken, og gennem en del år har han haft sommerhus. Der flyttede jeg ind sammen med søn og svigerdatter. Jeg boede hos dem omkring seks uger og nød hver eneste dag. Jeg søgte et rækkehus, som skulle blive starten på mit nye liv. Jeg fik huset som jeg drømte om. Huset er på 70m². Lige den rette størrelse til en ungkarl i min alder. Det er utroligt svært at starte et nyt liv som 79 årig. Alt går i slowmotion grundet du ikke har de kræfter som du havde engang. Nu er det 14 dage siden jeg flyttede ind og alt står og hænger som jeg har valgt det. Der er ingen du kan tale med omkring det nu er rigtigt eller forkert. Jeg har aldrig prøvet at starte en ny tilværelse op hvor jeg ikke skulle snakke om tingene. Nu er det gjort og jeg er stolt over resultatet. I Løkken findes der også steder hvor ældre mennesker mødes. Så lige pludselig kommer er jeg i gang med det jeg helst vil, nemlig sammenhold blandt ligestillede. Vi har et kulturhus i tilknytning til kirken. Der har vi en del underholdning som jeg vil møde op til. Ligeledes har de biblioteket som også samler ældre mennesker til forskellige former for håndværk eller blot debatmøder, samt underholdning. Jeg ser frem til at møde de nye aktiviteter i løbet af efteråret. Dette var indledningen til mit nye liv langt mod nordvest, men alligevel tror jeg på Løkken. Vi høres ved inden længe. Hilsen John.



FOLKEHUSET LYSTRUP

Sønderskovhus Caféen

AKTIVITETSUDVALGET

Bustur fra Folkehuset Lystrup
Tirsdag den 9. december kl. 15:00



TIVOLI FRIHEDEN



ÅRHUS STREET FOOD



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

Men husk det er på egen betaling (mad og friheden)

Der er 16 pladser og vi har 2 busser og det er først til mølle

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

Husk at skrive en **person** pr linje

Tilmelding bliver sat op på opslagstavlen onsdag d. 5/11

Sidste tilmelding er onsdag d. 3/12 kl. 19:00

Der kan købes klippe kort i cafeen (folkehuset Lystrup)

Vi spiser aften mad i Friheden eller Aarhus Street Food

Pris for turen er 1 klip

Der køres hjem til Lystrup igen kl. ca. 19:00

Stor hilsen aktivitetsudvalget

Min mail: Torben Christensen joto@c.dk



Humørklubben

Humørklubben er startet af Susanne, og er for alle der har lyst til at få en hyggelig og sjov eftermiddag. Her kan man hygge og grine sammen over en kop kaffe i Caféen.

Mød bare op hvis du kan, der er ingen tilmelding. Du er velkommen til at kontakte Susanne på mobil 30 64 74 74.

Humørklubben

Alle er velkommen til en god snak
over en kop kaffe i kantinen på
Sønderskovhus hver torsdag
kl. 15.00–16.30.

Tag dit gode humør med og gå
hjem med et endnu bedre!



INFO: Susanne 30 64 74 74

Den årlige julefrokost

i Caféen



Pris: 120,- kr.

Onsdag den 17. dec. kl. 11:30 – 13:00

Menu:

Sild med karrysalat.

Sylte med hjemmesyltede rødbeder og sennep.

Hamburgryg med sønderjysk hvidkål.

Brød og smør.

Ris a la mande med kirsebærsauce.

Tilmelding på opslagstavlen senest den 12. dec.

DIGITAL TRYGHED



Kom til møde i Caféen, hvor Østjyllands Politi
kommer forbi og fortæller om
Digital Tryghed.

Torsdag den 14. januar 2026 kl. 14.00

Der serveres kaffe og kage.

PRIS: 30,- kr.

**Billetter sælges i caféen fra
den 2. januar kl. 10:00**



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

Gåturgruppen 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

Jens Laursen: 61 79 73 48 jenslaursen48@yahoo.dk

Herrefrokosten finder sted den sidste torsdag 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.

Kunstgruppen:

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

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.



Faste aktiviteter i Folkehuset Lystrup

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.

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.

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:

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: 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

Solvejg Østergaard 23 34 81 53

Booking bus:

John Berg Olesen 22 94 80 28

John Duelund 61 72 50 17

Caféens venner:

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

Flaghejsning:

John Berg Olesen 22 94 80 28

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**

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



Gudstjenester



Gudstjeneste på Sønderskovhus lokale D 2025

Juleaften den 24. dec. Kl. 11:00 v/ Iben Vinther Nordestgaard

Nærværgudstjeneste i Lystrup Kirke 2025

Onsdag den 5. nov. Kl. 11:00 v/ Hans Boas

Adventssang i Skovhuset 2025

Onsdag den 26. nov. kl. 10.30 v/ Lene Dahl-Hansen

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 03. nov. Kl. 14-16:00 uge 45

Mandag 17. nov. Kl. 14-16:00 uge 47

Der er ingen sang og musik på tværs i december.

Opstart 2026:

Mandag 12. jan. Kl. 14-16:00 uge 3

SPIL WHIST IGEN – FOLKEHUSET LYSTRUP



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

HUMØRKLUBBEN

Alle er velkommen til en god snak
over en kop kaffe i Caféen
Sønderskovhus hver torsdag kl.
15:00 – 16:30

Tag dit gode humør med!

INFO: Susanne 30 64 74 74