



Så er der dilettant i Låstrup forsamlingshus.

Stykket der skal opføres hedder "Nix Pille"

Aktørerne er: Eva Nielsen, Kaspar Vad, Per Høgh, Søren Møller, Kaare Elkjær, Pernille Mikkelsen, Niels Kristian Svendsen, Ulla Svendsen, Mikkel Vad, Lena Nielsen

Instruktør: Lena Nielsen - - Sufflør: Jeanette Jensen

Stykket opføres første gang kl. 14.00, hvor der vil være kaffe og kage, samt pølsehorn og sodavand til børnene.
Pris 75 kr. for voksne og børn under 14 år 30 kr.

Om aftenen opføres stykket igen kl. 19.00

Efterfølgende serveres der pålægs fad med boller.

Der spilles op til dans til kl. 02.00 - **Musikken leveres af Bent Aen.**

Entre for dette er 150 kr.

Tilmelding til om aftenen skal ske til:

Karina på 30224259/86694259 eller mail: lynge15@hotmail.com

Lone på 86694673/22810595 eller mail: lone.svend45@gmail.com

!!! HUSK at tilmelde dig NU!!!

du kan se hele opslaget på www.borupif.dk eller [her](#)



Udstilling & Forårsmarked på Kulturcenter Værestedet i Låstrup

Søndag den 22. marts fra kl. 11 – 16



Kreativ Husflid Låstrups kursister udstiller vinterens arbejder: smukke kreationer vævet på forskellige væve. Der er arbejdende værksted.

I år vil vi gerne invitere alle børn i Låstrup og omegn til at vise deres kreativitet ved at udstille eller ved at vise hvad de arbejder med. Det kan være at man er god til at strikke, tegne, male, væve, lave smykker eller noget helt andet. Vil du gerne vise hvad du arbejder med kan du tilmelde dig på tlf: 86694510 eller 86696228.

Træ værkstedet udstiller mange forskellige ting af træ, også her er der arbejdende værksted.

Hvolris smedene muntre slag høres, og der vises ting, sådan som de så ud i jernalderen

Nørkjerne viser vinterens arbejder

Der udstilles flotte kort og smykker, strikkede og hækledede ting

Der kan købes Aloe Vera produkter og fine små tæpper.

Hjemmelavede flødeboller kan nydes – både af børn og barnlige sjæle

Vi sælger lidt godt til ganen i form af tarteletter med høns i asparges, samt kaffe og kage. ØL og vand kan købes.



Vel mødt til en hyggelig dag

Du kan se hele opslaget [her](#)

Kulturcenter Værestedet og Kreativ Husflid, Låstrup.

Kulturcenter Værestedet i Låstrup afholder ordinær Generalforsamling mandag den 23. marts 2015 kl. 19.00

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Punkter til dagsordenen afleveres til formand Ole Kruse, Låstrupvej 23A, 8832 Skals senest den 16. marts 2015.

Kulturcentret er vært ved ost og rødvin, kaffe og småkager

læs mere på hjemmesiden <http://www.kulturcenter-lastrup.dk/>

Vi får hjertestarter til byen!!!!

Sted: Låstrup Forsamlingshus

Kursus i brugen af hjertestarteren

Dato: Torsdag den 26. marts kl: 19.00 – 20.30

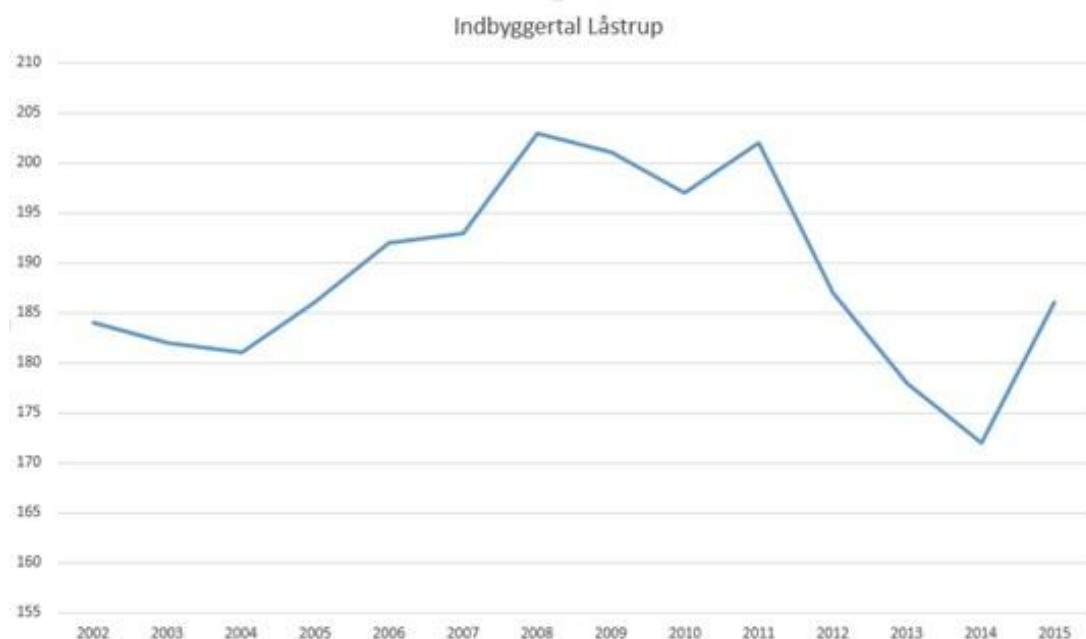
Vi starter dagen med overrækkelse af hjertestarteren og hjertestarterskabet.

Derefter vil kunsten at redde livs førstehjælpsinstruktør give et kursus i brugen af hjertestarteren.

Vi opfordrer alle til at deltage i dette GRATIS kursus, hvor der bliver gennemgået hvad man skal gøre hvis vi en dag får brug for vores hjertestarter.

Kunsten at redde liv tilbyder også; et 4 timers hjerte/lunge førstehjælps kursus for alle i byen, hvis dette har interesse. Se hele opslaget på www.borupif.dk eller [her](#)

Indbyggertallet i Låstrup på vej op



Indbyggertallet for Låstrup er igen opadgående. I 2015 er indbyggertallet således 186 indbyggere inden for bygrænsen mod 172 i 2014.

Der er fortsat ingen huse til salg i byen, så ændringerne i indbyggertallet skyldes i høj grad afviklingen af de 11 lejerboliger i Vieland over de senere år.

Du kan se informationer fra kommunens landsbyer

på dette link <http://kommune.viborg.dk/Om-kommunen/Viborger/Byer-og-landsbyer>



Pas på dig selv med et lille forårs forløb i April /Maj.

Ugerne 16 - 17 - 18 - 19.

Foreløbig Tirsdage fra 17.30 til kl. ca. 19.00....

Prisen vil være 300 kr.

Det vil igen være en blanding med øvelser i Mindfulness og Yoga. Mindfulness er at lære at være til stede i nuet med fuld opmærksomhed, Du lære at bruge dit åndedræt fuld bevidst... Når åndedrættet er rolig er sindet det også. Man kan ikke være stresset med et rolig åndedræt :-)

De små øvelser som deltagerne bliver guidet i vil give ro for tanker så hovedet får lidt fri... Det giver nærvær og mere overskud i hverdagen. Mindfulness kan forebygge stress og hjælpe hvis man er stresset. Yoga øvelserne påvirker ligeledes kroppen positiv. Der er ingen voldsomme bevægelser, kroppen får tid så den og man har tid til at mærke efter om man har det okay med den enkelte øvelse. Yoga stimulere de indre organer, renses, opbygger og påvirker hele vores energi system. Mindfulness og yoga binder simpelthen sind og krop sammen. Efter dette lille forårs forløb, holder vi pause indtil efteråret. Så Hvis lysten er der, så kom og vær med. Alle kan være med.

Ring gerne for yderlig info el tilmelding til Sundstrup Zoneterapi ved Tove Frederiksen Tlf : 29847323
Jeg har lige en rettelse som der gerne må komme med i næste nyhedsbrev :

OBS Nyhedstilbud: Skåne yoga med start første uge i September :-)

For mænd som kvinder

Har du selv lyst.. El kender nogen der måske kunne tænke sig at være med, er her en fantastisk mulighed, for på en meget skånsom måde at holde dig i gang, hvis du har problemer og fysiske begrænsninger.

Der vil blive taget hensyn til den enkelte deltager.

Øvelserne vil indeholde mange stræk, det vil foregå på en langsom og skånsom måde, så kroppen får tid og kan følge med. De gode stræk vil styrke og hjælpe kroppen, så den kan forblive smidig og stærk.

Hvis den er blevet lidt små stiv og svag vil den igen kunne få det bedre med disse øvelser.

Der er ingen hurtige bevægelser, hop el lignende.

Alle øvelserne bliver lavet på el ved vores måtte på gulvet, eller hvis man har behov på en stol.

Hver gang vil vi også lave åndedræts øvelser sammen, som styrker hjerte, lunger og kredsløb.

Håber i har lyst til at være med og gerne sige det videre til dem der ikke ser vores nyhedsbrev :-)

Med håbet om et dejligt forår og sommer:-)

Med venlig hilsen Tove Frederiksen

Sundstrup Zoneterapi

Tlf: 86697323 el 29847323