

MÆRK NATUREN

Naturens Dag på Kulturcenter Værestedet

Søndag d. 8. september kl. 10-16

KL. 10 LEG I SKOLEGÅRDEN

Skals-Låstrup Børneklub byder op til sjov i skolegården med gamle og nye lege. Vi skal have startet dagen på en god måde, rystes sammen og varme op til en skøn dag. Alle kan være med, både store og små ☺

DER KAN KØBES KAFFE, THE OG KAKAO HELE DAGEN KR 15,-

11-12 MTB-TUR FRA KLUBHUSET

Medbring din egen cykel og kom med Johan fra Fjordklyngens Cykelklub på en tur rundt i den skønne natur omkring Værestedet. Alle kan være med, den langsomste sætter tempoet.

11-12 YOGA PÅ SPORTSPLADSEN

Nyd en times yoga under åben himmel med Tove (Sundstrup Zonoterapi). Kom og bliv strækket godt igennem på en rolig måde og få ro i krop og sind. Alle kan deltage og yogamåtter kan lånes.

CA. 13 BÅLMAD PÅ SHELTERPLADSEN

Bestyrelsen tænder op under den store gryde og byder på suppe og snobrød. Arbejdet begynder kl. 11 og de vil garanteret blive glade for lidt hjælp i udekøkkenet. Suppe og snobrød er gratis og der kan købes drikkevarer.

??? TRÆARBEJDE VED BÅLPLADSEN

Ved bålet skal der hygges, snittes og arbejdes med træ sammen med Morten (traearbejder.dk). Morten kan alt muligt med træ. Mere info følger ☺

11-15 I ENGEN MED BIOLOGERNE

Gå med biologerne Stine og Jakob på insektjagt i engen og vær med til at indvi Værestedets nye 'Sø- og vandløbskasse' til at indfange og undersøge de skabninger der lever i engen. Husk gummistøvler.

13-16 PÅ OPDAGELSE MED GEOCASHING

Der er blevet lagt poster ud i området og Jeanette vil hjælpe interesserede i gang med Geocashing. Det anbefales at downloade appen 'Geocashing' på forhånd.

14-16 STEN OG AFSTØBNINGER VED SMEDJEN

Kom og se den fine samling af krystaller og forsteninger og følg med når Karim laver en kobberafstøbning af et forstenet søpindsvin.

Vi glæder os til en sjov og lærerig dag

Kh Bestyrelsen og Tilde

Mere info på www.kulturcenter-laastrup.dk eller tlf 86 69 45 10 / 61 33 45 11

LIVSSTILSFORLØB I LÅSTRUP

Under livsstilsforløbet får du muligheden for at lave sundhedsfremmende plantebaseret mad og lære mere om, hvorfor det kan gavne dit helbred at spise mere plantebaseret.

DU FÅR

- Råd og vejledning til et sundere liv
- Madværksteder og socialt samvær
- To livsstilssamtaler med sundhedstjek
- Livsstilsguide med opskrifter

SUNDHEDSTJEK

Før og efter livsstilsforløbet får du et sundhedstjek, som kan give dig ekstra motivation for at ændre din livsstil. Her kan du se, hvad et sundhedstjek indeholder:

- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| - Puls og blodtryksmåling | - BMI |
| - Kolesteroltal (fedt i blodet) | - Fedtprocent |
| - Blodsukkertal | - Kropsalder |
| - Vægt | - Organfedt (farligt fedt) |
| - Energiforbrænding | - Livvidde i cm |

MEDICINSK BEHANDLING

Hvis du er i medicinsk behandling, så er det meget vigtigt, at du inddrager egen læge i forbindelse med livsstilsændringen. En mere plantebaseret kost kan være utrolig sundhedsfremmende og det kan resultere i, at du allerede efter tre uger skal reguleres i medicin.



DEN
PLANTEBASEREDE
SYGEPLEJERSKE

TIDSPLAN

OKTOBER

DEN 07. & 09. OKTOBER: *LIVSSTILSSAMTALER MED SUNDHEDSTJEK*

DEN 10. OKTOBER: *MADVÆRKSTED I KULTURCENTER VÆRESTEDET I LÅSTRUP*

NOVEMBER

DEN 4. & 6. NOVEMBER: *LIVSSTILSSAMTALER MED SUNDHEDSTJEK*

DEN 8. NOVEMBER: *AFSLUTTENDE FÆLLESSPISNING*

SOCIALT

UNDER FORLØBET VIL DET VÆRE MULIGT AT DELTAGE I EN FÆLLES FACEBOOKGRUPPE FOR AT DELE SPØRGSMÅL, OPBAKNING ELLER OPSKRIFTER

PRIS

1499 PR. PERSON
(350 KRONERS RABAT)

KONTAKT FOR TILMELDING

TELEFON: 50 20 73 20

MAIL: DPSYGEPEJERSKE@GMAIL.COM

WWW.DENPLANTEBASEREDESYGEPLEJERSKE.COM

Stig Ladefoged er uddannet sygeplejerske med speciale i plantebaseret kost. Til daglig driver han virksomheden *Den Plantebaserede Sygeplejerske* Han vil stå for undervisning i plantebaseret kost og sundhedstjek.



Frivillige hjælpere til årets detektortræf søges

I weekenden d.13 – 15. september afholder Midtjysk Detektorforening deres årlige træf på Kulturcenter Værestedet. Ved dette træf står Fjordklyngerådet for al maden til de omkring 110 medlemmer, der deltager. Det er meget mad der skal tilberedes, serveres med mere, så derfor spørger vi Jer, borgere i Fjordklyngen om hjælp til nedenstående opgaver.

På Fjordklyngerådets vegne

Inge Carlskov og Eva Nielsen (tovholdere)

Hvis du ønsker at bidrage, med en eller flere af nedenstående opgaver, kan du ringe/SMS eller skrive til Eva Nielsen på 8755 2294 eller morten-eva@email.dk

Hjælp til at bage boller eller bradepandekager

Bagværk og antal	Hvem	Levering
50 boller til morgenmad		Al bagværk leveres til Værestedet inden 17.00 fredag d.13. september
50 boller til morgenmad		
50 boller til morgenmad		
50 boller til morgenmad		
50 boller til morgenmad		
50 boller til morgenmad		
50 boller til morgenmad		
50 boller til morgenmad		
50 boller til morgenmad		
1 bradepandekage (30 stk. kage)	Leveres inden 14.00 fredag d.13. sep	
1 bradepandekage (30 stk. kage)	Leveres inden 14.00 fredag d,13.sep	
1 bradepandekage (30 stk. kage)		
1 bradepandekage (30 stk. kage)		
1 bradepandekage (30 stk. kage)		
1 bradepandekage (30 stk. kage)		
1 bradepandekage (30 stk. kage)		
1 bradepandekage (30 stk. kage)		

Fortsættes næste side.

Hjælp til madlavning, servering, oprydning, opvask med mere

Hvornår	Opgaver	Hvem
Fredag d.13.08 Kl. 16.00 – 22.00	Opstilling af borde Borddækning Tage imod bagværk Deltage i madlavning (udvalgte opgaver) Servering/opfylde ta-selv-bord Opvask/oprydning Rengøring toiletter + håndklæder, toiletpapir etc.	6 personer
Lørdag d.14.08 Kl. 06.30 – 10.30	Borddækning Deltage i madlavning Servering/opfylde ta-selv-bord Opvask/oprydning Smøre og pakke madpakker Rengøring på toiletter + håndklæder, toiletpapir etc.	8 personer
Lørdag d.14.08 Kl. 16.00 – 22.00	Borddækning og bordpyntning Deltage i madlavning (udvalgte opgaver) Servering/opfylde ta-selv-bord Opvask/oprydning Rengøring toiletter + håndklæder, toiletpapir etc	6 personer
Søndag d.15.08 Kl. 06.30 – ca. 12.00	Borddækning Deltage i madlavning Servering/opfylde ta-selv-bord Opvask/oprydning Smøre og pakke madpakker Rengøring på toiletter Oprydning (borde, stole stables, gulve fejes og vaskes)	8 personer

Frivillige til kantinen søges

Borup Idrætsforening har gennem mange år haft et fast korps af gode kantinehjælpere, der har holdt kantinen i klubhuset åbent ved alle seniorkampe på vores stadion i Låstrup.

Det er tyndet ud i antallet af hjælpere, så vi håber, at andre vil træde til. Det frivillige arbejde består af at holde kantinen bemanded under alle seniorkampe, lave kaffe og the til vores gæster, lave the til fodboldspillerne i pausen, sælge drikkevarer, slik, is og pølser til gæsterne, at hjælpe med at holde orden i kantinen og at fjerne kontanter fra kantinen inden klubhuset forlades.

Alle frivillige kantinemedhjælpere m/k inviteres med til Borup Idrætsforenings årlige medhjælperfest den første lørdag hvert år, så der er også et socialt aspekt i at være hjælper i Borup IF.

Er du villig til at give en hånd med, så kontakt Morten på tlf. 41783523.

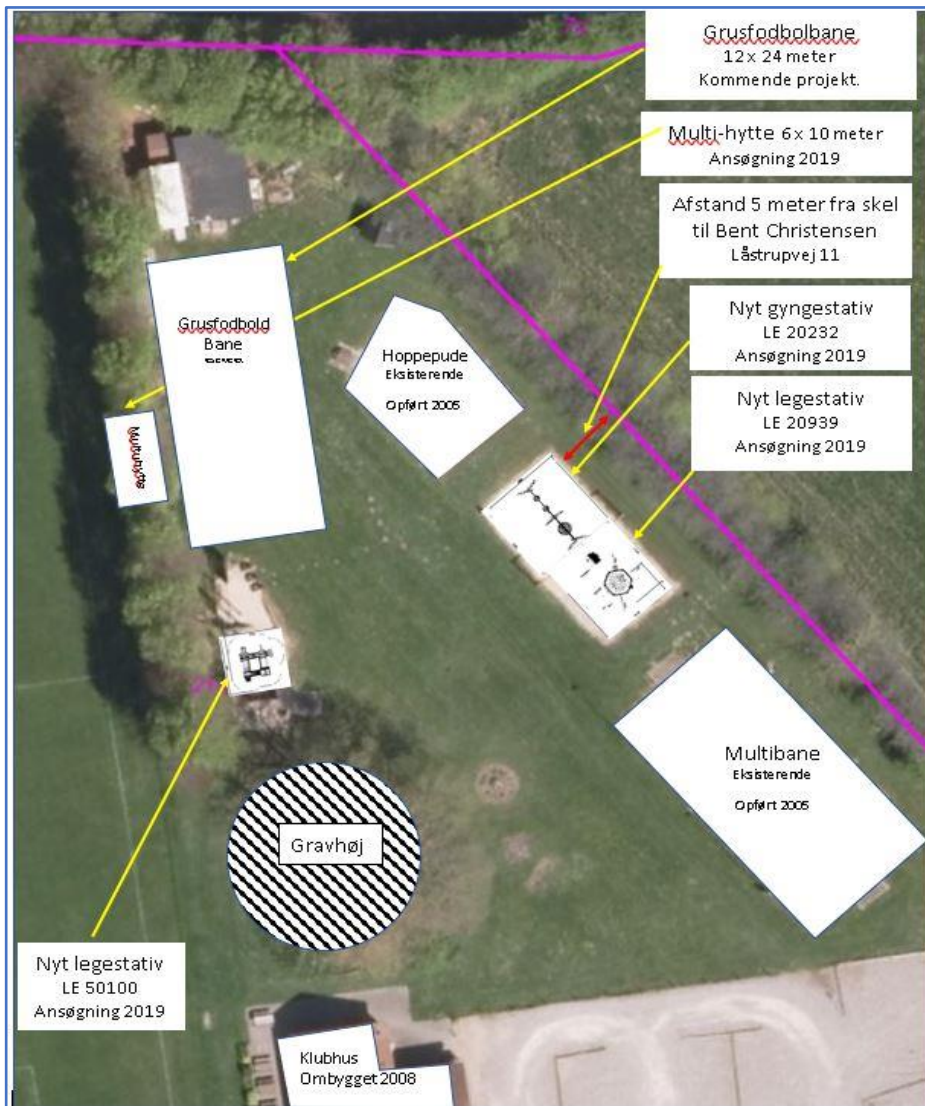
Legeplads på Borup Stadion

Kultur og Miljøudvalget i Viborg Kommune behandlede den 15. august idrætsforeningens ansøgning om udskiftning af legepladselementer og nybygning af en multihytte.

Desværre har udvalget besluttet at afslå vores ansøgning om at bygge en multihytte, hvorfra man dels ville kunne se fodbold på opvisningsbanen, holde øje med børn på legepladsen og have plads til et fodboldhold eller en skoleklasse på fælles madpakketur.

Til gengæld har udvalget givet tilladelse til udskiftning af legepladselementerne, så vi kan snart iværksætte den del af planen. Hele klagefristen skal dog være overstået, inden vi må iværksætte planen. Følg med her i nyhedsbrevet og på hjemmesiden.

Tankerne for legepladsområdet kan ses herunder:



Legeplads for de mindste



Legeplads for de større



Nyt gyngestativ



Multihytte

Senior-yoga på Kulturcenter Værestedet



Tove Frederiksen byder velkommen til Yoga for ældre seniorer og andre med nedsat bevægelighed, som ikke magter almindelig Yoga.

Alle øvelserne vil foregå på eller omkring en stol og med hjælpemidler fra ribben, eller hvad vi finder på hen af vejen ...

Der vil ikke være øvelser på gulvet, så her kan alle være med..

Kom og få løsnet op for gamle spændinger og her have muligheden for forsat, at holde kroppen så stærk, smidig og i så god en form og balance, som det overhovedet kan lade sig gøre.

Første gang vil vi sammen snakke om de problematikker, som der skal tages hensyn til hos den enkelte, så der laves individuelle programmer.

Første gang vil være som de andre hold med start i uge 37. tirsdag den 10. september fra 10.15 til 11.15.

Prisen er 700 kr. for 10 gange ved minimum 12 deltagere.

Sommerhilsen 🌸 og Tilmelding til Instruktør Tove Frederiksen på Tlf 29847323.



Tove Frederiksen
Sundstrup Zoneterapi

Yoga og Mindfulness på Kulturcenter Værestedet



Instruktør Tove Frederiksen indbyder igen til yoga og mindfulness på Kulturcenter Værestedet i Låstrup.

Formiddags yoga:

Første gang tirsdag den 10. september, hvor der er formiddags-yoga fra kl. 8.30 til 9.45. ☺. 10 gange koster 750,- kroner

Yoga/mindfulness

Første gang onsdag den 11. september kl. 17.30 til 19.00. 10 gange koster 850,- kroner

Yoga for mænd

Første gang onsdag den 11. september kl. 19.30 til 20.40. 10 gange koster 800,- kroner.

Holdene er for unge, ældre og midt imellem. Alle kan være med ☺, hvis bare lysten er der 🙏

Sommerhilsen 🌸 og Tilmelding til Instruktør Tove Frederiksen på Tlf 29847323.



Tove Frederiksen

Vigtige datoer til kryds i kalenderen:

Lotterispil med Bonus "tussen" løs – Sundstrup Zoneterapi er sponsor	30. august
Natures Dag - Kulturcenter Værestedet	8. september
Gourmet-svampetur i Flensborg Plantage v. Fjordklyngen	14. september
Høstfest i Låstrup Forsamlingshus	21. september
Fællesspisning i Kulturcenter Værestedet	26. september
Lotterispil med Meny Kaffe som kaffesponsor	27. september
4. halvleg i Borup Idrætsforening	27. september
Havedag i Anlægget i Nr.Rind og ved forsamlingshuset	6. oktober
Livestream Værestedet "På rumkrydstogt ud i solsystemet"	8. oktober
75 års jubilæum for flystyrtet i Låstrup	15. oktober
Livestream Værestedet "Snedige bakterier"	22. oktober
Fællesspisning Kulturcenter Værestedet	28. oktober
Offentligt borgermøde om Borgerdrevet Borgerplan i Låstrup	28. oktober
Livestream Værestedet "Viden om vand"	29. oktober
Livestream Værestedet "Mennesker i klimaets brændpunkter"	5. november
Fællesspisning i Nr.Rind Forsamlingshus	9. november
Erling Rask Trio besøger Låstrup Forsamlingshus	9. november
Livestream Værestedet "Hvordan is og vand dannede Danmark"	12. november
Afslutningsfest Borup Idrætsforening og SUB 09	16. november
Livestream Værestedet "Forædling af mennesket – Før og nu"	19. november
Livestream Værestedet "Luften vi indånder"	26. november
Juletræstænding i krydset i Nr.Rind	1. december
Juletræstænding i Enghaven i Låstrup	1. december
Generalforsamling i Nr.Rind & Lynderup Borgerforening	20. januar
Generalforsamling Låstrup – Nr.Rind Vandværk	20. februar

Tip om gode eller sjove hjemmesider på nettet.

Låstrup officielle hjemmeside	http://www.borupif.dk/laastrup/
Borup Idrætsforening	http://www.borupif.dk/
Kulturcenter Værestedet	http://www.kulturcenter-laastrup.dk/
Låstrup Forsamlingshus	http://www.borupif.dk/laastrup/forsamlingshuset/
Låstrup Kirke	http://sogn.dk/laastrup/
Skovbørnehaven Fredly	http://skalsbh.viborg.dk/FrontEnd.aspx?id=785665
Skals Skole	http://skalsskole.skoleporten.dk/sp
Spar i Skals	https://spar.dk/butik/spar-skals
Viborg Kommunes side om Låstrup	https://kommune.viborg.dk/Om-kommunen/Viborger/Byer-og-landsbyer/K-L/Laastrup
Vejrudsigten for Låstrup	https://www.yr.no/sted/Danmark/Midtjylland/Laastrup/
Ugeavisen	https://www.e-pages.dk/ugeavisenmoeldrupaalestrup/187/
Skals Hallen og svømmehal	https://skalshallen.dk/
Lyn og torden liveopdatering	http://da.blitzortung.org/live_lightning_maps.php
Flystyrt i Låstrup 1944	https://www.airmen.dk/pdfs/Flystyrtet_Laastrup.pdf
Risgården hjemmeside	https://risgaard.net/

Nyhedsmail til Borup Idrætsforenings medlemmer og borgere i Låstrup og Nr.Rind

Nyhedsmailen udgives som udgangspunkt ugentligt mandag morgen. Informationer til nyhedsmailen sendes hurtigst muligt til Laastrup@outlook.dk Opslag forsøges udgivet 2 uger i træk lige op til arrangementet. Inden da er det muligt at få et arrangement nævnt i rubrikken "Vigtige datoer til kryds i kalenderen".

Informationer om arrangementer og initiativer med interesse for borgerne i Nr.Rind og Låstrup og medlemmerne i Borup Idrætsforening kan optages i nyhedsmailen. Herunder også åbent hus-arrangementer, generalforsamlinger, kurser, omtaler mv.

