



*Menu: Sild og smørrebrød*

*Pris for entré, menu og musik: 200 kr.*

*Drikkevarer medbringes*

*Musik leveres af Per Stigsen*

*Su senest d. 15. sept.*

*Tilmelding på tlf. : 23601846*

*Eller via mail: [Brittavad@hotmail.com](mailto:Brittavad@hotmail.com)*

# 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 ☺

Bestyrelsen står klar i kaffeboden hele dagen ☺ kaffe/the/kakao 15,-  
kage 5,-

### 12.15-13.15 YOGA PÅ SPORTSPLADSEN

NY TID

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

### 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.

### 10-13 TRÆARBEJDE VED BÅLPLADSEN

Ved bålet skal der hygges, snittes og arbejdes med træ sammen med Morten (traearbejder.dk). Morten kan alt muligt med træ og vi skal prøve at snitte vores eget bestik.

### 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.

### 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.

### 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.

### 14-16 STEN OG AFSTØBNINGER VED SMEDJEN

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

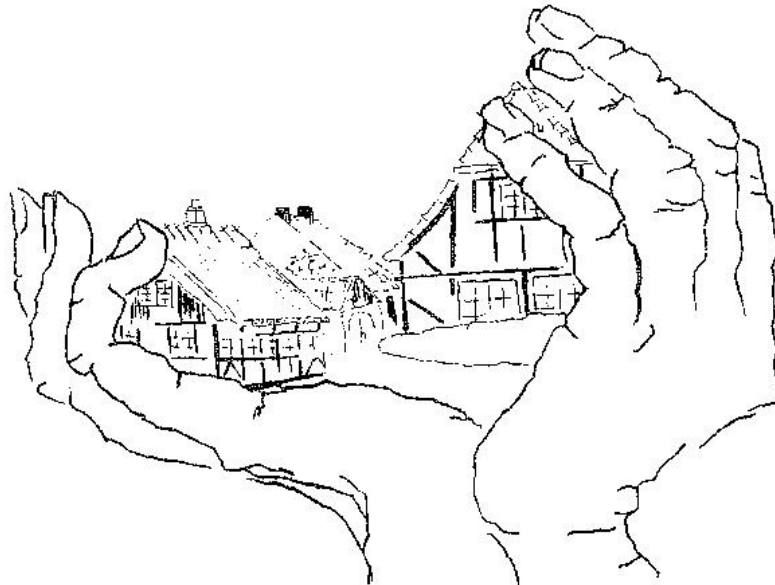
Vi glæder os til en sjov og lærerig dag

Kh Bestyrelsen og Tilde

Mere info på [www.kulturcenter-laastrup.dk](http://www.kulturcenter-laastrup.dk) eller tlf 86 69 45 10 / 61 33 45 11

# **Kreativ Husflid Låstrup**

**Kulturcenter Værestedet  
Låstrup vej 38, Låstrup, 8832 Skals**



**Håndens arbejde**

## **Program Efterår 2019**

### **Vævning Aftenkursus**

Instruktør: Benedicte Harder.

Der arbejdes individuelt på kurset, som er for både begyndere og viderekomne.

Vi væver plaider, viskestykker, bordløbere, sjaler, tørklæder og m. m. m.

Start: Tirsdag d. 10. september kl. 19,00 til kl. 21,45

Slut: Tirsdag d. 3. december, i alt 36 lektioner

Pris: 1.150,00 kr.----Pensionister 935,00 kr.

Sted: Vævelokalet på første sal.

## **Træarbejde – trædrejning m.m.–Aftenkursus**

Instruktør: Gæstlærer

Kurset er for øvede og begyndere samt for unge over 16 år. Alle former for træarbejde, nye ting, reparationer og restaurering. Holdet kører som aktivitet, hvilket betyder, at der ikke er tilknyttet en fast lærer, men der kan efter holdets ønske komme en, ellers hjælper man hinanden.

Start: Tirsdag d.10. september kl. 19,00 til kl.21,45

Slut: Tirsdag d.19. november, i alt 30 lektioner

Pris: 500,00 kr.

Sted: Træværkstedet i kælderen

### **For alle kurser gælder: Bindende tilmelding.**

Tilmelding til:       Jonna Østergaard, tlf:20457561-86694110 eller  
                              Elisabet Jørgensen tlf:21777421-86696145

## **Papirkunst**

Eftermiddagskursus

Instruktør: Birthe Høgh / Jonna Østergaard

i bl .andet Qvilling, fletning, æsker og meget andet.

Individuel undervisning

Start : Mandag d.16 september kl. 13,00 til kl.16,00

Pris: 500,00 kr. for i alt 30 lektioner.

Sted: lokale 3

## **Pilefletning - Weekendkursus**

Instruktør: Marianne fra MH Pil i Overlade

Du kan lære hvordan man fletter kurve, figurer, kugler,  
lygter og meget,meget mere.

Datoen er: 28-29 september, kl.9,30 til kl. 15,00

Pris: 575,00kr +materialer

Tilmelding ”senest” 14 dage før

# Anne Helene Jensen - Foredrag

## ”Barnevognsturen”

Mandag d.28 oktober

Anne Helene Jensen fra Vildbjerg fortæller om årsagen til denne vanvittige vandretur var, at hun blev nødt til at bevise, at hun efter en hjerneblødning og fem operationer kunne ”rettes op” og vende tilbage til en normal tilværelse.

Anne Helene Jensen fortæller levende om hvorfor og hvordan turen gik med dagsmarcher på 20 til 25 kilometer.

Entre inkl. kaffe: 75,00 kr

Tilmelding på tlf. 86694110 og 86696145

Senest 8 dage før

## Nyt byskilt i Låstrup

Rene Storgaard Madsen testede Viborg Kommunes side med tip til kommunens tekniske forvaltning. Han gjorde kommunen opmærksom på, at vores byskilt var rustent. Vups mindre end én måned senere havde vi et nyt byskilt. Er der andre med gode tip til kommunen, så findes linket til siden nederst i nyhedsbrevet sammen med andre gode lokale links.



# 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](mailto:DPSYGEPEJERSKE@GMAIL.COM)

[WWW.DENPLANTEBASEREDESYGEPEJERSKE.COM](http://WWW.DENPLANTEBASEREDESYGEPEJERSKE.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         | Jane Thorup Kjærsgaard              | Al bagværk leveres til Værestedet inden 17.00 fredag d.13. september |
| 50 boller til morgenmad         | Mariette Bach                       |  |
| 50 boller til morgenmad         | Henny Gundersen                     |  |
| 50 boller til morgenmad         | Henny Gundersen                     |  |
| 50 boller til morgenmad         | Lone Mogensen                       |  |
| 50 boller til morgenmad         |                                     |  |
| 50 boller til morgenmad         |                                     |  |
| 50 boller til morgenmad         |                                     |  |
| 1 bradepandekage (30 stk. kage) | Lone Mogensen                       |  |
| 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   |
|---|--|--|
| <b>Fredag d.13.09</b><br><b>Kl. 16.00 – 22.00</b>     | Opstilling af borde<br>Borrdækning<br>Tage imod bagværk<br>Deltage i madlavning (udvalgte opgaver)<br>Servering/opfylde ta-selv-bord<br>Opvask/oprydning<br>Rengøring toiletter + håndklæder, toiletpapir etc. | Inge og Eva<br>Bodil Risdal<br>Hanne Skaarup<br>Sanne Juhl<br>Richard Holst<br>Niels Sørensen<br><b>+ 1 person</b> |
| <b>Lørdag d.14.09</b><br><b>Kl. 06.30 – 10.30</b>     | Borrdækning<br>Deltage i madlavning<br>Servering/opfylde ta-selv-bord<br>Opvask/oprydning<br>Smøre og pakke madpakker<br>Rengøring på toiletter + håndklæder, toiletpapir etc.                                 | Inge og Eva<br>Richard Holst<br><b>+ 7 personer</b>  |
| <b>Lørdag d.14.09</b><br><b>Kl. 16.00 – 22.00</b>     | Borrdækning og bordpyntning<br>Deltage i madlavning (udvalgte opgaver)<br>Servering/opfylde ta-selv-bord<br>Opvask/oprydning<br>Rengøring toiletter + håndklæder, toiletpapir etc                              | Inge og Eva<br><b>6 personer</b>   |
| <b>Søndag d.15.09</b><br><b>Kl. 06.30 – ca. 12.00</b> | Borrdækning<br>Deltage i madlavning<br>Servering/opfylde ta-selv-bord<br>Opvask/oprydning<br>Smøre og pakke madpakker<br>Rengøring på toiletter<br>Oprydning (borde, stole stables, gulve fejes og vaskes)     | Inge og Eva<br>Bodil Risdal<br>Sanne Juhl<br>Richard Holst<br>Niels Sørensen<br><b>+2 personer</b>                 |

# 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 bemannet 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.

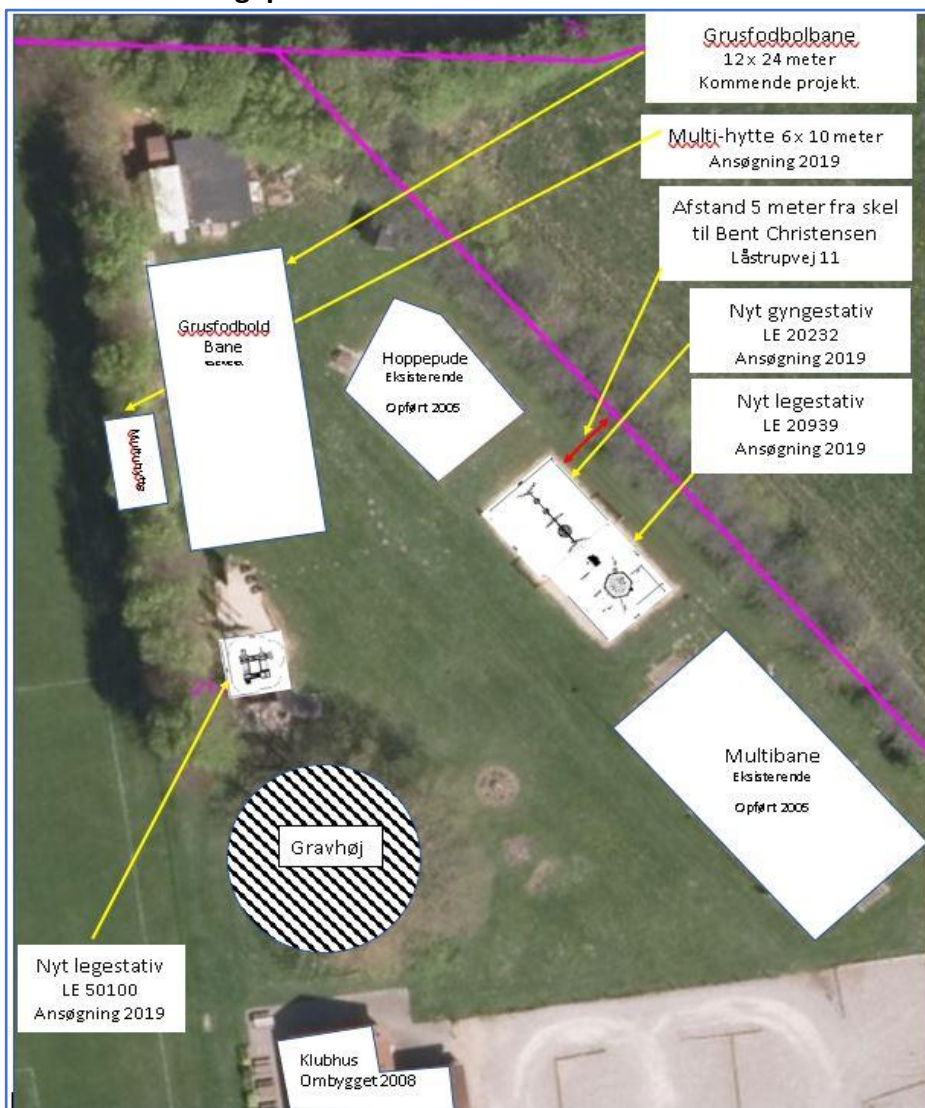
# Legeplads på Borup Stadion

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**

## FÆLLES HØSTFEJRING I LÅSTRUP

Det her er jo et landpastorat, og derfor så ligger høstgudstjenesten os alle særligt på hjerte. Det er en glæde, vi er fælles om, og derfor vil vi holde én gudstjeneste for hele pastoratet i Låstrup kirke **søndag d. 22. september kl. 14.00**

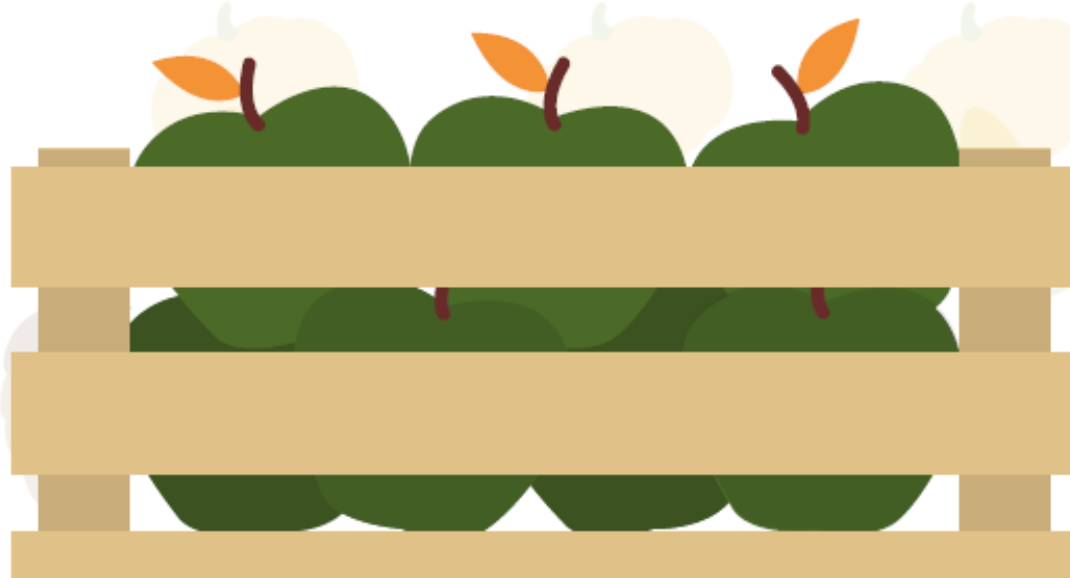
Kirken pyntes i de festlige farver, og **Mai-Britt Møller og Charlotte Kuhr Jensen laver endnu engang en fin høstkrans** til anledningen, som efter gudstjenesten lægges på flyvergraven. **Hvis I har nogen høstafgrøder til overs, må I hjertens gerne tage dem med!** De vil sælges til gavn for **Foday Fofanah**, en ung lægestuderende fra Sierra Leone.

Der bliver serveret **saftevand, kaffe og kage** - bagt af børneklubben

Alle er hjerteligt velkomne!

Venlig hilsen

Hannah



## Vigtige datoer til kryds i kalenderen:

|  |               |
|--|---------------|
| Naturens Dag - Kulturcenter Værestedet                     | 8. september  |
| Opstart Husflid Vævekursus                                 | 10. september |
| Opstart Husflid Trædrejraften                              | 10. september |
| Gourmet-svampetur i Flensborg Plantage v. Fjordklyngen     | 14. september |
| Opstart Husflid Papirkunst                                 | 16. september |
| Høstfest i Låstrup Forsamlingshus                          | 21. september |
| Høstgudstjeneste i Låstrup Kirke                           | 22. september |
| Fællesspisning i Kulturcenter Værestedet                   | 26. september |
| Lotterispil med Meny Kaffe som kaffesponsor                | 27. september |
| 4. halvleg i Borup Idrætsforening                          | 27. september |
| Pileflet weekendkursus Kulturcenter Værestedet             | 28. 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   |
| Anne Helene Jensen holder foredraget "Barnevognsturen"     | 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      | <a href="http://www.borupif.dk/laastrup/">http://www.borupif.dk/laastrup/</a>   |
| Borup Idrætsforening               | <a href="http://www.borupif.dk/">http://www.borupif.dk/</a>   |
| Kulturcenter Værestedet            | <a href="http://www.kulturcenter-laastrup.dk/">http://www.kulturcenter-laastrup.dk/</a>   |
| Låstrup Forsamlingshus             | <a href="http://www.borupif.dk/laastrup/forsamlingshuset/">http://www.borupif.dk/laastrup/forsamlingshuset/</a>   |
| Låstrup Kirke                      | <a href="http://sogn.dk/laastrup/">http://sogn.dk/laastrup/</a>   |
| Skovbørnehaven Fredly              | <a href="http://skalsbh.viborg.dk/FrontEnd.aspx?id=785665">http://skalsbh.viborg.dk/FrontEnd.aspx?id=785665</a>   |
| Skals Skole                        | <a href="http://skalsskole.skoleporten.dk/sp">http://skalsskole.skoleporten.dk/sp</a>   |
| Spar i Skals                       | <a href="https://spar.dk/butik/spar-skals">https://spar.dk/butik/spar-skals</a>   |
| Viborg Kommunes side om Låstrup    | <a href="https://kommune.viborg.dk/Om-kommunen/Viborger/Byer-og-landsbyer/K-L/Laastrup">https://kommune.viborg.dk/Om-kommunen/Viborger/Byer-og-landsbyer/K-L/Laastrup</a>   |
| Vejrudsigten for Låstrup           | <a href="https://www.yr.no/sted/Danmark/Midtjylland/Laastrup/">https://www.yr.no/sted/Danmark/Midtjylland/Laastrup/</a>   |
| Ugeavisen                          | <a href="https://www.e-pages.dk/ugeavisenmoeldrupaalestrup/187/">https://www.e-pages.dk/ugeavisenmoeldrupaalestrup/187/</a>   |
| Skals Hallen og svømmehal          | <a href="https://skalshallen.dk/">https://skalshallen.dk/</a>   |
| Lyn og torden liveopdatering       | <a href="http://da.blitzortung.org/live_lightning_maps.php">http://da.blitzortung.org/live_lightning_maps.php</a>   |
| Flystyrt i Låstrup 1944            | <a href="https://www.airmen.dk/pdfs/Flystyrtet_Laastrup.pdf">https://www.airmen.dk/pdfs/Flystyrtet_Laastrup.pdf</a>   |
| Risgården hjemmeside               | <a href="https://risgaard.net/">https://risgaard.net/</a>   |
| Viborg Kommune tip til forvaltning | <a href="https://kommune.viborg.dk/Borger/Trafik-og-veje/Veje-hvad-goer-kommunen/Park-og-vej/HjaelpGivEttip">https://kommune.viborg.dk/Borger/Trafik-og-veje/Veje-hvad-goer-kommunen/Park-og-vej/HjaelpGivEttip</a> |

## 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](mailto: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.

