

# Åbent Landbrug i Nr.Rind

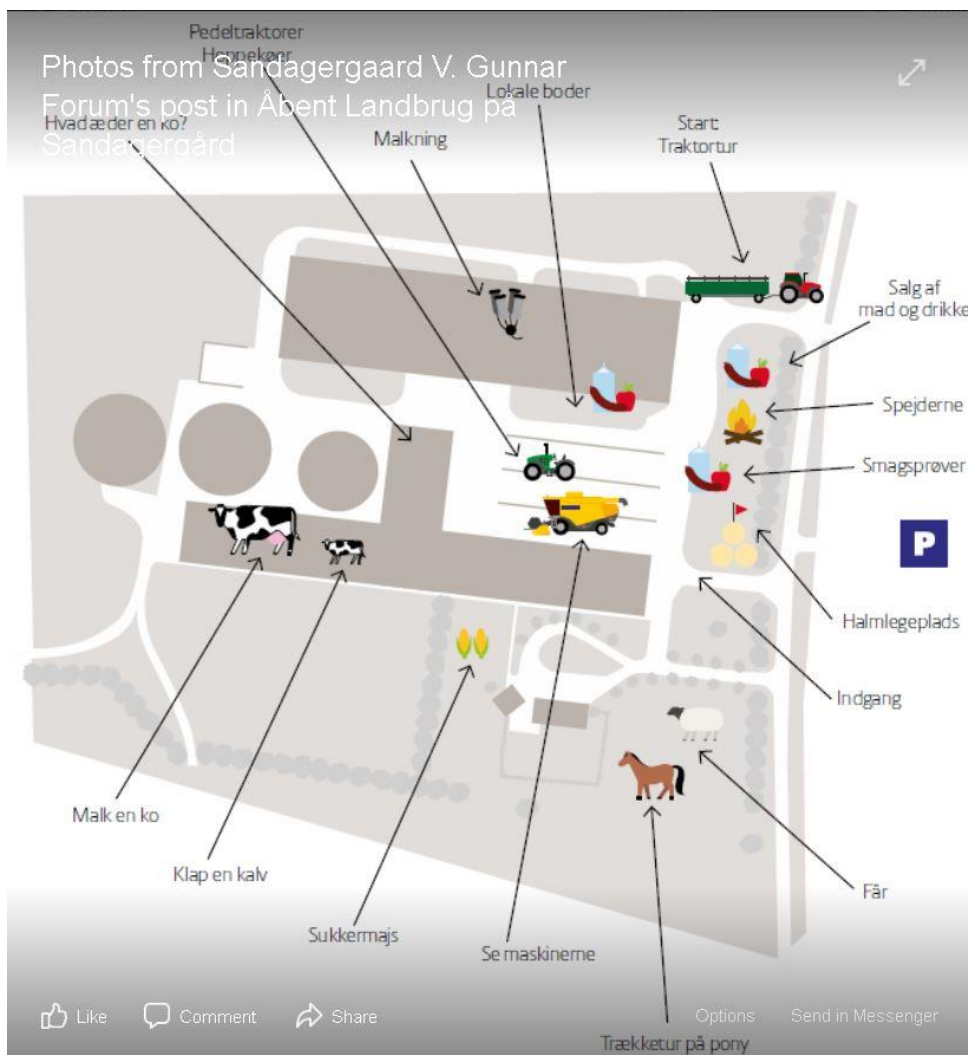
Søndag d. 15. september 2019 kl. 1000-16+00 har du en unik mulighed for at opleve landbrugslivet helt tæt på, når Sandagergård åbner op og viser gården frem - og det er selvfølgelig helt gratis :-)

Her kan du:

- \* Opleve dyrene helt tæt på (køer, kalve, katte, får og hund)
- \* Malke en ko
- \* Klappe en kalv - og måske en kat, hvis du er heldig
- \* Få en trækketur på en pony
- \* Se maskinerne
- \* Se køerne blive malket
- \* Smage på sukkermais
- \* Tage på traktortur ud i marken
- \* Lege på halmballer
- \* Smage på smagsprøver bla. fra Arla
- \* Købe lokalt producerede varer
- \* Møde spejdere
- \* Stille en masse gode spørgsmål :-)



Er du by-menneske, fra landet, klima-kritiker eller måske selv landmand - her er alle velkommen, og værterne glæder sig til en god snak :-) skriver de på Facebook.



# **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, færdige kugler,

lygter og meget andet mere.

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

Pris: 575,00kr +materialer

Tilmelding ”senest” 14 dage før

**OBS: Ny dato senere**

# **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**

# 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: [DPSYGEPELJERSKE@GMAIL.COM](mailto:DPSYGEPELJERSKE@GMAIL.COM)

[WWW.DENPLANTEBASEREDESYPGEPELJERSKE.COM](http://WWW.DENPLANTEBASEREDESYPGEPELJERSKE.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	Bettina Katholm	
50 boller til morgenmad	Birthe Theilgaard	
50 boller til morgenmad	Hanna Vinther	
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> <b>Kl. 16.00 – 22.00</b>	Opstilling af borde Borrdækning Tage imod bagværk Deltage i madlavning (udvalgte opgaver) Servering/opfylde ta-selv-bord Opvask/oprydning Rengøring toiletter + håndklæder, toiletpapir etc.	Inge og Eva Bodil Risdal Hanne Skaarup Sanne Juhl Richard Holst Niels Sørensen <b>+ 1 person</b>
<b>Lørdag d.14.09</b> <b>Kl. 06.30 – 10.30</b>	Borrdækning Deltage i madlavning Servering/opfylde ta-selv-bord Opvask/oprydning Smøre og pakke madpakker Rengøring på toiletter + håndklæder, toiletpapir etc.	Inge og Eva Richard Holst Bettina Katholm Morten Nielsen <b>+ 5 personer</b>
<b>Lørdag d.14.09</b> <b>Kl. 16.00 – 22.00</b>	Borrdækning og bordpyntning Deltage i madlavning (udvalgte opgaver) Servering/opfylde ta-selv-bord Opvask/oprydning Rengøring toiletter + håndklæder, toiletpapir etc	Inge og Eva Jakob Thorup Kjærsgaard <b>5 personer</b>
<b>Søndag d.15.09</b> <b>Kl. 06.30 – ca. 12.00</b>	Borrdækning 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)	Inge og Eva Bodil Risdal Sanne Juhl Richard Holst Niels Sørensen <b>+2 personer</b>



# 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**





*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)*

## 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**

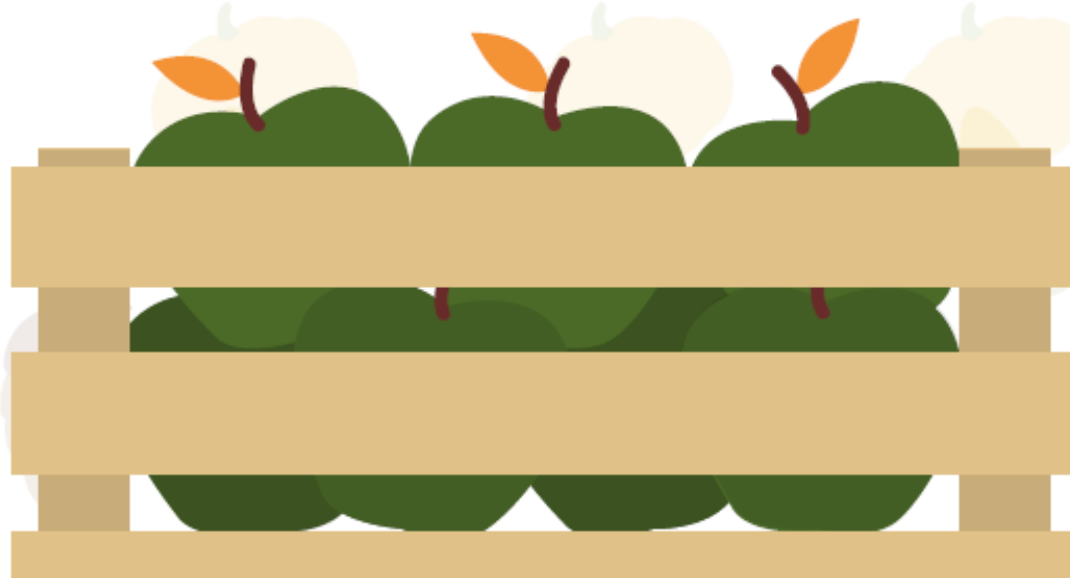
Kirken pyntes i de festlige farver, og **Mai-Britt Møller og Charlotte Kuhr Jensen laver endnu engang en fin høstkrans** til anledningen, som efter gudstjenesten lægges på flyvergraven. **Hvis I har nogen høstafgrøder til overs, må I hjertens gerne tage dem med!** De vil sælges til gavn for **Foday Fofanah**,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

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
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.

