

Fjordklyngebussen

Nyt bookingsystem

Fjordklyngebussen og de øvrige minibusser i Hvam og Vristed er nu overgået til et nyt bookingsystem og nye procedurer for brugerne.

Fremover kan man leje bussen allerede fra man er fyldt 21 år mod den hidtidige praksis på 23 år. Det er fortsat den person, der har booket bussen, der skal køre, men der er nu mulighed for, at man kan registrere sig som medchauffør på længere ture.

Priserne pr. kilometer afregnes anderledes, men priserne er de samme. Hidtil har man skullet tanke bussen ved aflevering og selv betale diesel. Fremover er diesel med i prisen, og prisen er i den forbindelse sat op fra 2,- til 3,- kroner. Prisstigningen svarer til den pris, som erfaringerne med bussen indtil nu har vist, at bussen bruger af brændstof.

Hovedformålet med bussen har været at give borgerne i bl.a. Fjordklyngen et alternativ til den offentlige trafik. F.eks. til indkøbsture og fælles udflugter. Erfaringerne har vist, at bussen også er blevet booket til f.eks. ferieture eller andre ture, hvor bussen er brugt til transport frem og tilbage, men ellers har stået ubrugt uden at være til rådighed for andre brugere. Som noget nyt skal man derfor nu også betale en timepris på 10 kr. pr. time for bussen.

Se snart mere info om registrering og booking i kommende nyhedsbrev og på www.borupif.dk

[Se YouTube video om den nye brug af bilen på dette link.](#)



Præmiewhist



**Præmiewhist i Borups klubhus starter
onsdag den 20. september kl. 19.00**

derefter hver onsdag kl. 19.00 (bemærk tidspunkt)

Vi spiller uden trumf.

**Kom og få et slag kort
og en god kop kaffe med en ostemad.**

Kontaktpersoner:

Bent Ilsøe Nielsen tlf. 4016 8146



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.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.





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

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**

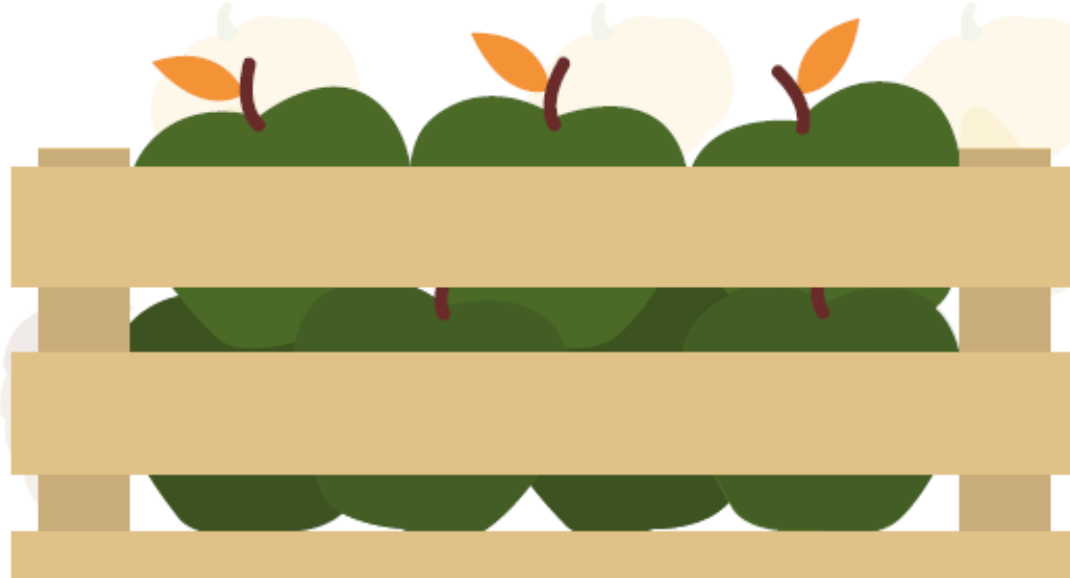
Kirken pyntes i de festlige farver, og **Mai-Britt Møller og Charlotte Kuhr Jensen laver endnu engang en fin høstkrans** til anledningen, som efter gudstjenesten lægges på flyvergraven. **Hvis I har nogen høstafgrøder til overs, må I hjertens gerne tage dem med!** De vil sælges til gavn for **Foday Fofanah**,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

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

Alle er hjerteligt velkomne!

Venlig hilsen

Hannah



Omtaler af arrangementer i Låstrup, Nr.Rind og Fjordklyngen

Hver uge er der masser af arrangementer og initiativer i vores lokalområde. Omtaler der ønskes medtaget i nyhedsbrevet bedes sendt til laastrup@outlook.com senest søndag aften, så kommer de med i nyhedsbrevet mandag morgen.

Herunder er indsat link til omtaler, der er bragt i andre medier f.eks. Ugeavisen, Facebook mv. Klik på billede eller tekst for at følge linket.

Fjordklyngens svampetur i Flensborg Plantage



Renovering af Nr.Rind Forsamlingshus



Naturens Dag – Kulturcenter Værestedet



Midgårdstræf for detektorfolk på Værestedet



Åbent Landbrug på Sandagergård i Nr.Rind



Vigtige datoer til kryds i kalenderen:

| | |
|--|---------------|
| 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 |
| 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 |
| Foredrag om "Barnevognsturen" med Anne Helene Jensen | 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/ |
| Viborg Kommune tip til forvaltning | https://kommune.viborg.dk/Borger/Trafik-og-veje/Veje-hvad-goer-kommunen/Park-og-vej/HjaelpGivEttip |

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.

