

# Yoga/Mindfulness 2020

Kom med til Yoga og Mindfulness på Kulturcenter Værestedet. Få gang i krop og sind oven på julens glæder og strabadser, allerede torsdag den 2. januar med følgende valgfrie Yoga tider:

Morgen Yoga fra	08.30 til 09.45
Eftermiddags Yoga fra	15.30 til 17.00
Aften Yoga fra	17.30 til 19.00

De efterfølgende uger vil morgen Yoga være tirsdag fra 08.30 til 09.45

Ellers onsdage med følgende muligheder:

Eftermiddags Yoga med Mindfulness tilbydes fra	15.30 til 17.00
Aften Yoga med Mindfulness fra	17.30 til 19.00
Yoga kun for mænd fra	19.30 til 20.40

Husk at alle der har lyst til at deltage over 16 år, er meget velkommen.

Jeg ser frem til at lave yoga med jer i det nye år og håber i alle må nyde både julen og Nytåret med jeres familie.



Ring gerne for tilmelding på 29847323 til Sundstrup Zoneterapi :-)

Mange varme jule og Nytårs hilsner fra Tove Frederiksen  
Yoga/Mindfulness Instruktør og Zoneterapeut





12.  
*december*  
kl. 18-20

Der er  
ingen  
tilmelding,  
så kig forbi når  
det passer  
dig ☺

*Vi slutter igen sæsonen  
af med at mødes på  
Værestedet kl. 18.00 og  
hygge med juleguf, synge  
lidt sange og nyde 5.  
klasserne fra Skals Skoles  
Luciaoptog kl. 19.00*

*Vi sælger gløgg og  
æbleskiver, fine  
julegaveidéer lavet af  
husets brugere  
og man kan vinde fine  
ting i tombolaen.*



*Lucia på  
Værestedet*



# Familiejulefodboldstævne



## Borup IF holder indefodboldstævne 2. Juledag for hele familien



Traditionen tro indbyder Borup IF til familie julestævne i Skals hallen den 26/12-19.

Vi har følgende 3 rækker: Familie-børnerækken, Familie-ungdomsrækken og Familierækken.

Stævnet starter kl. ca. 8.30 og forventes færdig hen på eftermiddagen.

*Der spilles indledende runder, hvorefter alle hold går videre til en A eller B slutrunde. Alt afhængig af antal tilmeldte hold.*

*Efter den sidste runde vil der være præmie til dem der bliver nr. 1 og 2 i både A og B rækken.*

*Derudover vil der blive uddelt spurtpræmier.*

**Tilmelding senest den 15. december**

Tilmelding skal ske på e-mail: [info@borupif.dk](mailto:info@borupif.dk) eller til de undertegnede. Betaling skal ske ved tilmelding på MobilePay 43699 eller konto 9261-2810126607.

For yderlig information kontakt:  
Maria Svenningsen tlf. 60 24 51 34 eller  
Line Bach Møller tlf. 28 90 48 04



### Reglerne for Familie-børnerækken: (Pris pr. hold 250 kr.)

Et hold må kun bestå af 6 spillere. (Der er i familie)  
Børn må være til og med 12 år, ellers bliver de medregnet som voksen. Holdet kan suppleres af maks. 2 voksne.  
(Denne række er absolut kun for sjov.)

### Reglerne for Familie-ungdomsrækken: (Pris pr. hold 275 kr.)

Et hold må kun bestå af 6 spillere. (Der er i familie)  
De unge mennesker må være fra 10 år til og med 16 år, ellers bliver de medregnet som voksen. På banen skal der hele tiden være et barn under 12 år.  
Holdet kan suppleres af maks. 2 voksne - én dame og én herre.

### Reglerne for Familierækken: (Pris pr. hold 300 kr.)

Et hold må kun bestå af 6 spillere. (Der er i familie)  
På holdene skal der være mindst 1 dame blandt de 6 spillere, dog kan damen erstattes af et barn til og med 14 år. Der skal være mindst 1 damespiller eller barn på banen hele tiden.

## Se opslag på hjemmesiden



## JULEKONCERT I ULBJERG D. 12.12. KL. 19



Den 12. december får vi besøg af det rytmiske kor *A Piece of Cake* fra Aars. De 45 sangere vil holde en julekoncert for os kl. 19 i Ulbjerg kirke.

Under ledelse af Charlotte Nørgård Madsen synger de en kombination af nyt og gammelt, rytmisk og klassisk. Vi kan glæde os til en dejlig aften i deres og hinandens selskab!

Alle er velkomne!

## Kalender for 4. kvartal 2019.

<b>04.10.2019</b>	
<b>11.10.2019</b>	<b>2 x udtrækning</b>
<b>18.10.2019</b>	<b>GRATIS KAFFE sponsor:</b> <div style="float: right; background-color: #003366; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <i>Skals Murer – &amp;                      Entreprenørforretning A/S</i>                      Tlf. 8669 4570 - 3086 4570                      Aut. Kloakmester  <a href="http://www.skalsmurer.dk">www.skalsmurer.dk</a> </div>
<b>25.10.2019</b>	
<b>01.11.2019</b>	<b>2 x udtrækning</b>
<b>08.11.2019</b>	
<b>15.11.2019</b>	
<b>22.11.2019</b>	<b>GRATIS KAFFE sponsor:</b> <div style="float: right; background-color: #ffff00; padding: 10px; text-align: center;">  <b>INSTALLATIONS</b>  <b>FORRETNING</b> 5115 5115                      Aut. EI-installatør                 </div>
<b>29.11.2019</b>	<b>Advent spil</b>
<b>06.12.2019</b>	<b>2 x udtrækning</b>
<b>13.12.2019</b>	<b>Bonus "tussen" sponsor:</b> <div style="float: right; text-align: center;">  </div>
<b>20.12.2019</b>	<b>GRATIS KAFFE sponsor:</b> <div style="float: right; background-color: #f0f0f0; padding: 10px; text-align: center;">                       Kendt for kaffen – men vi kan så meget mere                 </div>
<b>27.12.19</b>	<b>2 x udtrækning</b>

### Lotterispiludvalget 2019:

Formand: Per Sloth tlf. 2783 6102  
 Niels Gundersen tlf. 2561 9347  
 Ketty Bay tlf. 2758 1820  
 Dorthe Bay



# 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](mailto: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.

## [Vandretur i Lynderup](#)



## [Nye puljer for serie 3 herrer](#)

		K	V	U	T	SCORE
1	Borup IF	0	0	0	0	0 - 0
2	Hersom/Bjerregav IF	0	0	0	0	0 - 0
3	Klejtrup BK	0	0	0	0	0 - 0
4	Meldrup/Tostrup IF	0	0	0	0	0 - 0
5	Ravnsbjerg/Løgstrup	1	0	0	0	0 - 0
6	Skals FF	0	0	0	0	0 - 0
7	Ulbjerg IF	0	0	0	0	0 - 0
8	Ørstedskloster IF	0	0	0	0	0 - 0

## [Juletræstænding i Låstrup](#)



## [Juletræ i Nr.Rind](#)



## [Ny pulje for SUB 09 jyllandsserie kvinder](#)

		K	V	U	T
1	Lemvig CF	0	0	0	0
2	Mejrup CU	0	0	0	0
3	SUB 09	1	0	0	0
4	Team Viborg	0	0	0	0
5	Tjerring IF	0	0	0	0
6	Vildbjerg SF	0	0	0	0
7	VSK Aarhus	0	0	0	0
8	Aarhus 1900	0	0	0	0

## [Renovering af Nr.Rind Forsamlingshus](#)



## Vigtige datoer til kryds i kalenderen:

Luciaoptog Kulturcenter Værestedet	12. december
Julekoncert Ulbjerg Kirke	12. december
Lotterispil Bonustudsen er løs	13. december
Lotterispil med kaffesponsor Meny Kaffe	20. december
Familiejulefodboldstævne for hele familien	26. december
Vandretur med Fjordklyngen i Skringstrup kl. 1000	29. december
Vandretur i Virksund med Låstrup Lokalråd kl. 1000	12. januar
Generalforsamling i Nr.Rind & Lynderup Borgerforening	20. januar
Vandretur med Fjordklyngen i Skals kl. 1000	26. januar
Vandretur i Låstrup med Låstrup Lokalråd kl. 1000	9. februar
Generalforsamling Borup Idrætsforening	10. februar
Generalforsamling Låstrup – Nr.Rind Vandværk	20. februar
Vandretur Borup Hede med Fjordklyngen i Låstrup kl. 1000	26. februar
Vandretur med Låstrup Lokalråd	15. marts
Vandretur med Fjordklyngen i Nr.Rind	29. marts
Vandretur med Låstrup Lokalråd	12. april
Vandretur med Fjordklyngen i Sundstrup	26. april

## 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>
Gamle billeder for Låstrup og Omegn	<a href="https://www.facebook.com/groups/1698392143718956/">https://www.facebook.com/groups/1698392143718956/</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>
Landsbyapp med fælles kalender	<a href="https://landsbykalender.minlandsby.dk/?village=7dc08ac2-6cd7-e611-810f-0a000fa90c6f">https://landsbykalender.minlandsby.dk/?village=7dc08ac2-6cd7-e611-810f-0a000fa90c6f</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.

