

# Forårs-yoga på Kulturcenter Værestedet



Foråret er på vej 🌞 Det er ny, hvis du skal prøve 6 gange tidlig forårs-yoga. Det foregår i salen på Kulturcenter Værestedet i Låstrup. 🧘 🧘

Start i uge 10... Der er få ledige pladser på alle hold. 🙏

- Mandage: Yoga for begyndere 16.30-17.45
- Tirsdage: morgen yoga 8.30-9.45
- Tirsdage: yoga for seniorer 10-11 med Skåne
- Tirsdage: yoga/ mindfulness 15.00-16.20
- Onsdage: Yoga/ mindfulness 17.15-18.35
- Onsdags: power yoga kun for mænd 19-20

Hvis du tænker at Yoga ikke er noget for din krop.. Så tager du grundig fejl. Yoga er for alle kroppen i alle aldre. Uanset om du er tynd, tyk, stiv som et bræt, har små skavanker, nyt knæ, ondt i ryggen eller noget helt andet.

Det gælder bare om at komme på det rigtige hold 🙏 Så ring/sms til Sundstrup Zoneterapi og yoga instruktør på 29847323 For yderlig info. Så finder vi ud af hvad der passer lige præcis til din krop 🙏

Glæder mig til vi ses 🌞 😊

De bedste forårshilsener Tove ❄️ 😊

Streamingforedrag på Værestedet – 15. marts kl. 1900

# Ekstrem Fordøjelse



Slangen trives, modsat os mennesker, med at æde enorme måltider efter lang tids faste. Hør om hvordan forskere med udgangspunkt i slangers ekstreme fordøjelsessystem prøver at blive klogere på hvordan dyr og mennesker overlever langvarig faste.

**Forelæser:** Tobias Wang er professor i zoofysiologi og sektionsleder for Zoofysiologi på Biologisk Institut ved Aarhus Universitet. Han er uddannet som biolog fra Aarhus Universitet i 1991, og fik sin ph.d. i 1993. Tobias arbejdede derefter på forskellige universiteter i USA og Canada, Brasilien og England, hvor han studerede hjerte- og lungefunktion hos padder, fisk og krybdyr.

Han kom tilbage til Aarhus Universitet på et Rømer-stipendium fra det danske forskningsråd i år 2000 og blev udnævnt til professor i 2005, og blev senere indvalgt i Videnskabernes Selskab. Tobias har et meget stort internationalt netværk, og rejser derfor ofte til Brasilien, Vietnam, Sydafrika, Saudi-Arabien, USA og andre steder for at studere forskellige dyr.

Tobias har et tæt samarbejde med læger og dyrlæger, og promoverer ideen om at vi bør lade os inspirere af dyrenes mangfoldige og spændende fysiologiske mekanismer når vi søger efter dyremodeller til at studere menneskets sygdomme. Han har publiceret mange videnskabelige artikler og reviews, og sidder i redaktions-komiteerne på en række tidsskrifter. Tobias har desuden forfattet knap 100 populærvidenskabelige artikler samt flere bøger på dansk om forskellige biologiske emner, han holder mange forskellige foredrag i Folkeuniversitetet og andre fora, og fik forskningsformidlingsprisen fra Aarhus Universitet i 2013.

**Sprog:** dansk

**Entré:** gratis

Mulighed for at købe kaffe og kage for kr. 25,-

[Se mere om foredraget via dette link.](#)

# Fastelavn Kulturcenter Værestedet



Søndag i Fastelavn er der traditionen tro brug for udklædning for børn og voksne, tøndeslagning, fastelavnsboller med drikkevarer, karameller og uddeling af slikposer på Kulturcenter Værestedet i Låstrup. Efter et års coronapause var traditionen på plads igen.

50 gæster mødte frem i flotte kostumer. Alt fra bondekoner, milkshake, farlige dyr, cowboys og alle mulige andre opfindsomme udklædninger, var repræsenteret. Den ene flottere end den anden. Derfor var dommerne også sat på en hård prøve, da de bedste udklædninger skulle præmieres. Først var der dog catwalk, så dommerne kunne se, hvem der tog sig bedst ud i de kunstfærdige og kreative udklædninger.

Børne var delt i 3 grupper. I yngste gruppe fra dagpleje og vuggestue blev Toke, der var klædt ud som bondekone vinder, i mellemste gruppe for børnehavebørn, blev Kristian, der var klædt ud som ninja valgt og i den ældste gruppe for skolebørn blev Olivia, der var klædt ud som milkshake valgt som vinder. De 3 vindere fik overrakt præmierne for de flotte udklædninger.

Derefter var det tid til det, som fastelavn virkelig handler om. At slå katten af tønden. Eller af tønderne, for de 3 grupper af børn havde hver deres tønde at slå til. Heldigvis var der ikke katte i tønderne, da de blev slået til gulvet. Der imod slik til børnenes store glæde, så det var ned på gulvet og samle slikkepinde og andet guf.

I de 3 grupper blev de dygtigste tøndeslagere også præmieret med udnævnelse til kattekonge og kattedronning. For de yngste blev Vera kattedronning og Toke kattekonge. I den mellemste gruppe blev Signe kattedronning, mens Magne blev kattekonge, og i den ældste gruppe blev Marie kattedronning og Anna blev kattekonge.

Lokale virksomheder havde rundhåndet sponsoreret arrangementet, så en stor tak til Spar Købmanden i Skals, Vestjysk Bank, Jacobs Blomster, Kulturcenter Værestedet og til Borup Idrætsforening. Uden disse sponsorer ville arrangementet slet ikke kunne lade sig gøre.

Deltagerne rettede også en stor tak til bagedamerne, der sørgede for kage til arrangementet.

[Se flere billeder af de flotte udklædninger via dette link.](#)



# Frivillig- i livets sidste fase Vågetjeneste- at gøre en forskel



## Infomøde

Torsdag den 10. marts kl. 19- 21 på Kulturcenter

Værestedet i Låstrup.

I Fjordklyngens Nyhedsmagasin nr 8, er der en artikel om Vågetjeneste som frivillig.

Jytte Nielsen kommer den 8. marts og giver info om det frivillige arbejde, og besvarer spørgsmål om alt muligt som frivillig i vågetjenesten. Spørgsmålet, om vi kan have vores egen lille underafdeling i vores område, vil også blive debatteret.

Fjordklyngen serverer kaffe og brød.

Vel mødt.

MVH

Fjordklyngen.



*Fjordklyngens Cykelklub indkalder til ordinær  
generalforsamling torsdag den 10. marts 2022 kl. 19.00  
i klubhuset på Værestedet, Låstrupvej 38, 8832 Skals*

### **Spisning fra kl. 18 – kl. 19**

Inden generalforsamlingen er cykelklubben vært med et måltid mad og en øl/vand.

Der er tilmelding til spisning, da vi skal bestille mad. S.U. senest 7. marts

Tilmelding foregår på Facebook eller ved at sende en SMS til Thomas  
(kasserer) på mobil 20 42 45 41. Husk at skrive antallet af personer.



Ønsker man ikke spisning, er man naturligvis velkommen kl. 19 til generalforsamlingen  
(Deltagelse i generalforsamlingen kræver ikke tilmelding)

### **Dagsorden iflg. vedtægter**

- Valg af to stemmetællere
- Valg af dirigent
- Valg af referent
- Bestyrelsens beretning
- Fremlæggelse af regnskab til godkendelse
- Fremlæggelse af budget for næste år
- Behandling af indkomne forslag
- Valg til bestyrelsen  
*På valg er Tom Jakobsen og Thomas Juul Pedersen.  
Begge ønsker genvalg*
- Valg af suppleant  
*Ole Stisen ønsker genvalg*
- Valg af revisor
- Eventuelt

*Vel mødt!*

## Indkaldelse til Kulturcenter Værestedets generalforsamling

Torsdag d. 17.03.2022 kl. 19.00  
på Kulturcenter Værestedet.

Kulturcenter Værestedet er vært v/ kaffe/the og kage

### Dagsorden:

1. Valg af ordstyrer, referent og 2 stemmetællere.
2. Bestyrelsens beretning.
3. Økonomi:  
- Fremlæggelse af regnskab og budget.
4. Indkomne forslag fra brugerne.
5. Valg af medlemmer til bestyrelsen incl. 2 suppleanter.

### På valg er:

Gitte Øster, Leif Nielsen, Sofie Munkholm og Susanne Berner Nielsen, Ole Kruse (suppleant) og Trine Sumborg (suppleant).

Der er desuden en ledig plads i bestyrelsen fra sidste generalforsamling.

7. Information/status om Projekt Mødestedet i Fjordklyngen.
8. Evt.

**Der vil være fællesspisning fra kl. 18.  
Tilmelding nødvendig senest tirsdag d. 15.03.21 til Tilde  
på [kulturcenter.laastrup@gmail.com](mailto:kulturcenter.laastrup@gmail.com) eller tlf 61334511  
mellem kl. 12 – 14 eller på sms.**

Bliv **støttemedlem** af Kulturcenter Værestedet. Det koster kr. 200 om året, og dit bidrag går ubeskåret til den daglige drift.

Brug gerne **Mobile Pay** til 52 324. Eller **bankoverførsel** til 7396 2815601362. Skriv "støttemedlem" i beskedfeltet

# Støt "Projekt Mødested i Fjordklyngen"

ET STÆRKT MØDESTED OG FORMIDLINGSKONTOR I FJORDKLYNGEN

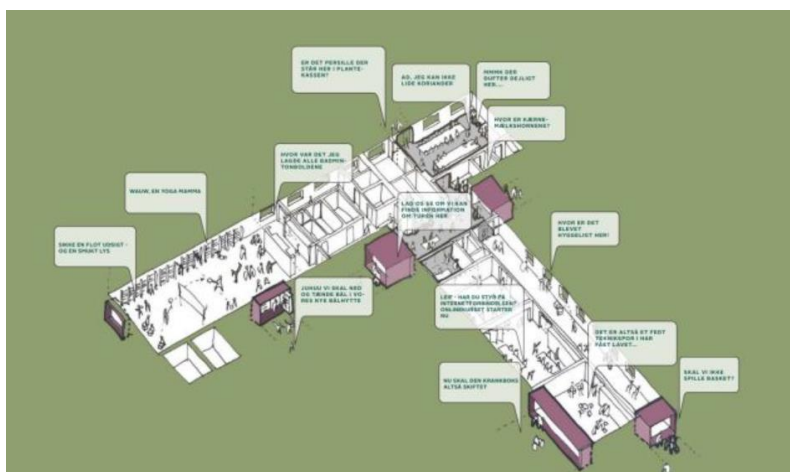


Send et bidrag til  
**MobilePay 699 516**

Fjordklyngen søger fonde og legater til ombygning af Kulturcenter Værestedet til Fjordklyngens nye kulturhus og mødested.

- For hver krone vi indsamler giver **Realdania** sammen med **Lokale og Anlægsfonden** et tilsvarende beløb.
- Vi opfordrer derfor **alle** til at give et bidrag efter evne. **Alle** beløb bliver doublet op hjælper os i mål.
- Du kan også donere via bankoverførsel til Vestjysk Bank til regnr. 9261 konto 4190120592

[Se hele projektet via dette link.](#)

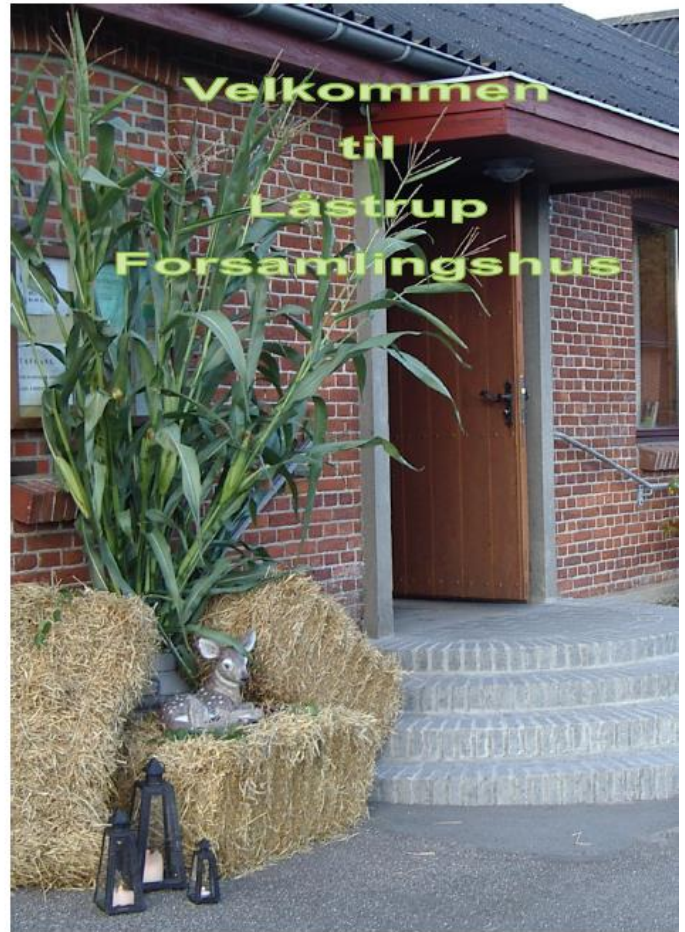




## Støt forsamlingshuset

Medlemsfordele og billigere priser ved leje af forsamlingshuset som medlem.

Kontingent årlig:  
350 kr. for husstande  
175 kr. for personligt medlemskab



### Faciliteter

2 gode lokaler, - hhv. for 30 og 125 personer  
Velfungerende køkken med opvaskemaskine og andre hjælpemidler.  
Hyggelig baggård med mulighed for opstilling af grill.

### Priser

	Medlem	Andre
Store Sal (incl. lille sal)	500 kr	1000 kr
Lille Sal	250 kr	600 kr
Udlejning til ungdomsfester – depositum (unge under 21)	4000 kr	4000 kr
Porcelæn, middag incl. kaffe - pr. kuvert	8 kr	8 kr
Porcelæn, kaffe - pr. kuvert	4 kr	4 kr
Elforbrug (pr. kW)	3 kr	3 kr
Erstatningspris v. knust, bortkommet porcelæn pr. stk	15 kr	15 kr

Vi glæder os til at se jer i Låstrup Forsamlingshus  
Følg os på Facebook  
Med venlig hilsen, Bestyrelsen

### Overnatning

Her henvises til Kulturcenter Værestedet 100 meter fra forsamlingshuset.  
Tlf. 8669 4510 - 6133 4511 - [www.kulturcenter-laastrup.dk](http://www.kulturcenter-laastrup.dk)

Låstrup Forsamlingshus  
Låstrupvej 47  
8832 Skals

Udlejning tlf. 23484962/30224259

<b>Formand</b>	Britta Vad	23601846	<a href="mailto:brittavad@hotmail.com">brittavad@hotmail.com</a>
<b>Kasserer</b>	Jeannette Kuhr Larsen	40367015	<a href="mailto:jkj@pc.dk">jkj@pc.dk</a>
<b>Udlejning</b>	Lars Larsen	23484962	<a href="mailto:larsalbertlarsen@hotmail.com">larsalbertlarsen@hotmail.com</a>
<b>Inspektør</b>	Henning Laustsen	40400174	<a href="mailto:HI58@live.dk">HI58@live.dk</a>
<b>Sekretær</b>	Inger Nielsen	61468173	<a href="mailto:ingerobent32@gmail.com">ingerobent32@gmail.com</a>







I samarbejde med Profilsport Viborg og PH Outdoor tilbyder Borup IF nu salg af træningstøj og outdoor tøj til vores medlemmer.

**Bestillingsfrist: 4/4 2022**

**Betaling: sker via Mobilepay til Borup IF ved levering af bestilling**

**Levering/afhentning: medio/ultimo april måned i Borup IF klubhus**

Vi forsøger at få prøver af de forskellige modeller/størrelser, men vi vil ikke have alle varianter tilgængelig. Der er udprintede bestillingssedler i Klubhuset.

Det vil være muligt at prøve størrelser i Borup IF klubhus i følgende tidsrum:

**Tirsdag d. 15/3 18.30 - 19.30**

**Torsdag d. 24/3 18.30 - 19.30**

**Lørdag d. 2/4 12.30 - 14.00 (I forbindelse med Herre S.3 hjemmekamp)**

**Søndag d. 3/4 10.00 - 11.30 (I forbindelse med SUB09 hjemmekamp)**



### **Craft Evolve Halfzip træningstop - junior/dame/Herre model**

Evolve Half Zip er en elastisk og holdbar mellemlagstrøje, der giver god fugttransport under intens træning. Elastiske, slidstærke og funktionelle materialer 100 % genbrugspolyester for at reducere miljøpåvirkningen. Halv lynlås foran. Leveres med påtrykt klublogo og Profilsport sponsor logo. Mulighed for tilkøb af trykt navn.

Vist i Cobolt blå - for andre farver se hjemmeside:

<https://www.profilport.dk/produkter/sport/holdtojtroj/1910151-evolve-halfzip-m/>

**[Se de forskellige modeller på vores hjemmeside.](#)**

# Lotterispil

Låstrup Forsamlingshus.  
Hver fredag kl. 19.00

## Kalender for 1-2. kvartal 2022

18.02.2022			
25.02.2022		2 x udtrækning	
04.03.2022			
11.03.2022	GRATIS KAFFE		sponsor:
18.03.2022			
25.03.2022		2 x udtrækning	
01.04.2022	GRATIS KAFFE sponsor:		
08.04.2022			
15.04.2022		"Bonus tussen"	
22.04.2022			
29.04.2022			
06.05.2022			
13.05.2022	GRATIS KAFFE		sponsor:
20.05.2022		2 x udtrækning	
27.05.2022			
03.06.2022		2 x udtrækning	
10.06.2022	GRATIS KAFFE sponsor:		
17.06.2022			
24.06.2022		2 x udtrækning	



# Livestreaming Kulturcenter Værestedet 2022



## Fremtidens natur



**8. Februar 2022 – kl 19:00**

Jorden er en levende planet fyldt med mange forskellige livsformer. Hør hvordan mennesket påvirker Jordens biodiversitet og om konsekvenserne for fremtidens levende natur. Hvilke løsninger skal vi satse på?

Opdateret udgave af foredraget som vi udbød den 10. marts 2020 - lige før den første store coronanedlukning.

Ved professor i økologi Jens-Christian Svenning, Institut for Biologi, Aarhus Universitet.

## Den sovende hjerne



**22. Februar 2022 – kl. 19:00**

Hvad sker der i hjernen når vi sover, og hvorfor er søvn nødvendig for helbredet?

Med afsæt i den nyeste forskning dykker vi ned i søvnens mysterium – herunder de gavnlige effekter af de fire søvnfaser og hvilke søvnråd der faktisk er værd at lytte til.

Ved lektor i neurofysiolog Birgitte Rahbek Kornum, Institut for Lægemiddeldesign og Farmakologi, Københavns Universitet.



## Klimaforandringerne

### 1. Marts 2022 – kl. 19:00

Hvilke konsekvenser får den globale opvarmning? Hvordan afbøder vi dem? Hvordan tilpasser vi os? Hør svarene fra én af forfatterne af FN's klimarapporter, som også vil forklare vigtige atmosfæreprocesser og dele af videnskaben bag rapporternes resultater.

Opdateret udgave af foredraget som vi udbød den 26. febr. 2019

Ved professor i klimafysik Jens Hesselbjerg Christensen, Niels Bohr Institutet, Københavns Universitet.



## Ekstrem fordøjelse

### 15. Marts 2022 - kl. 19:00

Slanger trives, - modsat os mennesker, - med at æde enorme måltider efter lang tids faste. Hør om hvordan forskere med udgangspunkt i slangers ekstreme fordøjelsessystem prøver at blive klogere på hvordan dyr og mennesker overlever langvarig faste.

Ved professor i zoofysiologi Tobias Wang, Institut for Biologi, Aarhus Universitet.



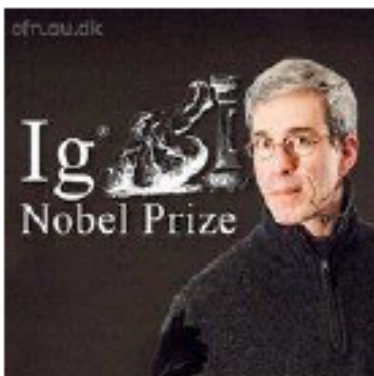
## Flagermus

### 29. Marts 2022 – kl 19:00

Selvom der er mere end 1.400 flagermusarter og de udgør en femtedel af alle pattedyrarter, er der meget vi ikke ved om hvad de foretager sig i mørket.

Men nu har forskere sat små computere på flagermus og fået ny viden om deres adfærd og jagt med ekkoer.

Ved professor i sansefysiologi Peter Teglberg Madsen, Institut for Biologi, Aarhus Universitet.



## Ig Nobel Prize: first laugh, then think

### 26. April 2022 – kl 19:00

Dette foredrag er en særlig genre: En cocktail af videnskab og humor. I 2018 havde vi også Ig Nobel Prize på programmet og værternes evalueringer faldt i to grupper: Nogle fandt det lidt "for mærkeligt", - og andre opfordrede os til at invitere Ig Nobel Prize igen.

[Se eksempler på værternes evalueringer.](#)

By Marc Abrahams and three price winners. (På engelsk)

## Vigtige datoer til kryds i kalenderen:

Generalforsamling Fjordklyngens Cykelklub	10. marts
Livestreaming Værestedet – Ekstrem fordøjelse	15. marts
Fællesspisning Kulturcenter Værestedet	17 marts
Generalforsamlings Kulturcenter Værestedet	17 marts
Kend Din Fjordklynge – Låstrup	27. marts
Livestreaming Værestedet – Flagermus	29. marts
Affaldsindsamling i Låstrup	3. april
Livestreaming Værestedet – Ig Nobel Prize: first laugh, then think	26. april
Lokaldysten Låstrup/Nr.Rind afvikles fra Nr.Rind Forsamlingshus	2. juni

## Link til Fjordklyngemagasinet online

<a href="https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen-01-2020/">https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen-01-2020/</a>
<a href="https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_02-2020/">https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_02-2020/</a>
<a href="https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_03-20/">https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_03-20/</a>
<a href="https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_04-20/">https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_04-20/</a>
<a href="https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_05-21/">https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_05-21/</a>
<a href="https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_06-21/">https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_06-21/</a>
<a href="https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_07-21/">https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_07-21/</a>
<a href="https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_08-21/">https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_08-21/</a>

## Tip om gode eller sjove hjemmesider på nettet.

Låstrup officielle hjemmeside	<a href="http://www.laastrup.dk/">http://www.laastrup.dk/</a>
Borup Idrætsforening	<a href="http://www.borupif.dk/">http://www.borupif.dk/</a>
Låstrup Forsamlingshus	<a href="http://www.borupif.dk/laastrup/forsamlingshuset/">http://www.borupif.dk/laastrup/forsamlingshuset/</a>

Kulturcenter Værestedet	<a href="http://www.kulturcenter-lastrup.dk/">http://www.kulturcenter-lastrup.dk/</a>
Låstrup Kirke	<a href="http://sogn.dk/lastrup/">http://sogn.dk/lastrup/</a> og <a href="http://www.borupif.dk/lastrup/lastrup-kirke/">http://www.borupif.dk/lastrup/lastrup-kirke/</a>
Skovbørnehaven Fredly	<a href="https://skalsbh-viborg.aula.dk/">https://skalsbh-viborg.aula.dk/</a>
Skals Skole	<a href="https://skalsskole.aula.dk/">https://skalsskole.aula.dk/</a>
Viborg Kommune referater	<a href="https://viborg.dk/demokrati-og-indflydelse/dagsordener-og-referater/?contextId=4198&amp;text=&amp;type=1&amp;term=9930ceb8d1654ccc8a2a7f96cc0800a2&amp;committee=&amp;offset=0&amp;limit=12">https://viborg.dk/demokrati-og-indflydelse/dagsordener-og-referater/?contextId=4198&amp;text=&amp;type=1&amp;term=9930ceb8d1654ccc8a2a7f96cc0800a2&amp;committee=&amp;offset=0&amp;limit=12</a>
Låstrup/Nr.Rind Vandværk	<a href="http://lastrupnrrindvand.dk/">http://lastrupnrrindvand.dk/</a>
Spar i Skals	<a href="https://spar.dk/butik/spar-skals">https://spar.dk/butik/spar-skals</a>
Viborg Kommune side om Låstrup	<a href="https://kommune.viborg.dk/Om-kommunen/Viborger/Byer-og-landsbyer/K-L/Lastrup">https://kommune.viborg.dk/Om-kommunen/Viborger/Byer-og-landsbyer/K-L/Lastrup</a>
Vejrudsigt for Låstrup	<a href="https://www.yr.no/sted/Danmark/Midtjylland/Låstrup/">https://www.yr.no/sted/Danmark/Midtjylland/Låstrup/</a>
Ugeavisen	<a href="https://www.e-pages.dk/ugeavisenmoeldrupaalestrup/187/">https://www.e-pages.dk/ugeavisenmoeldrupaalestrup/187/</a>
Gamle billeder fra Låstrup og omegn	<a href="https://www.facebook.com/groups/1698392143718956/">https://www.facebook.com/groups/1698392143718956/</a>
Skals Idrætscenter 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 oktober 1944	<a href="https://www.airmen.dk/pdfs/Flystyrtet_Lastrup.pdf">https://www.airmen.dk/pdfs/Flystyrtet_Lastrup.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/Vej-hvad-goer-kommunen/Park-og-vej/HjaelpGivEttip">https://kommune.viborg.dk/Borger/Trafik-og-veje/Vej-hvad-goer-kommunen/Park-og-vej/HjaelpGivEttip</a>
Danmark set fra luften	<a href="#">Klik på dette link for at se hjemmesiden med masser af gamle luftfotos fra hele Danmark.</a>
Lokalhistorisk Arkiv for Møldrup og Omegn	<a href="http://www.moeldrup-arkiv.dk/">http://www.moeldrup-arkiv.dk/</a>
Hjarbæk Sjægtelaug	<a href="http://www.sjægt.dk">www.sjægt.dk</a>
Kirkernes hjemmeside	<a href="https://www.ulbjerg-lynderup-lastrup.dk/">https://www.ulbjerg-lynderup-lastrup.dk/</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 [Lastrup@outlook.dk](mailto:Lastrup@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.

