

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

Borgerdrevet Udviklingsplan i Låstrup

Ved borgermødet på Kulturcenter Værestedet den 8. januar var Landdistriksudvalget på besøg og holdet offentligt møde med borgerne fra Nr.Rind og Låstrup. I den forbindelse blev restriktionerne for byggegrundene på Låstrupbakken taget op med politikerne.

Det har nu medført, at Viborg Kommune har taget Låstrup med i en kommunens 3. runde af Borgerdrevne udviklingsplaner. De byer, der er med i denne runde, er ud over Låstrup, Sparkær, Rødning, Vammen og Ravnstrup.

De borgerdrevne udviklingsplaner har til formål at understøtte bæredygtig udvikling i lokalsamfundene, så kommunen i samarbejde med de enkelte lokalområder herigennem kan styrke og udvikle det lokale demokrati og herunder borgerinddragelse. Desuden værdien af lokale styrkepositioner, ildsjæle og aktive borgere.

Borgerdrevne lokale udviklingsplaner skal sikre et helhedsorienteret, strategisk og langsigtet grundlag for udvikling i landdistrikterne.

Med andre ord ønsker Viborg Kommune at sikre, at alle bliver hørt, hvis der skal ændres på vilkår for byggegrundene. Herunder også hensyn til de huse, der i forvejen ligger på Låstrupbakken. Dertil kommer eventuelle andre ønsker til en sådan proces.

Låstrup har tidligere lavet en udviklingsplan. Det skete i forbindelse med Møldrup Kommunes deltagelse i Firkløversamarbejdet i 2004 og 2005. Langt de fleste af ønskerne i den udviklingsplan er for længst gennemført, så vi ser frem til en ny proces.

I første omgang er det Lokalrådet, der skal deltage i en workshop den 14. august. Senere bliver der inviteret til borgermøde, hvor ønsker og planer for Låstrup kan fremføres og besluttes. Det er derfor ny, at borgerne skal begynde at lægge hovederne i blød, så alle idéer og forslag kan tages med i processen. Lokalrådet håber, at denne del kan gennemføres i september eller oktober måned i 2019.



Her ses forsiden af borgerplanen for 2005.

Ny Legeplads på Borup Stadion

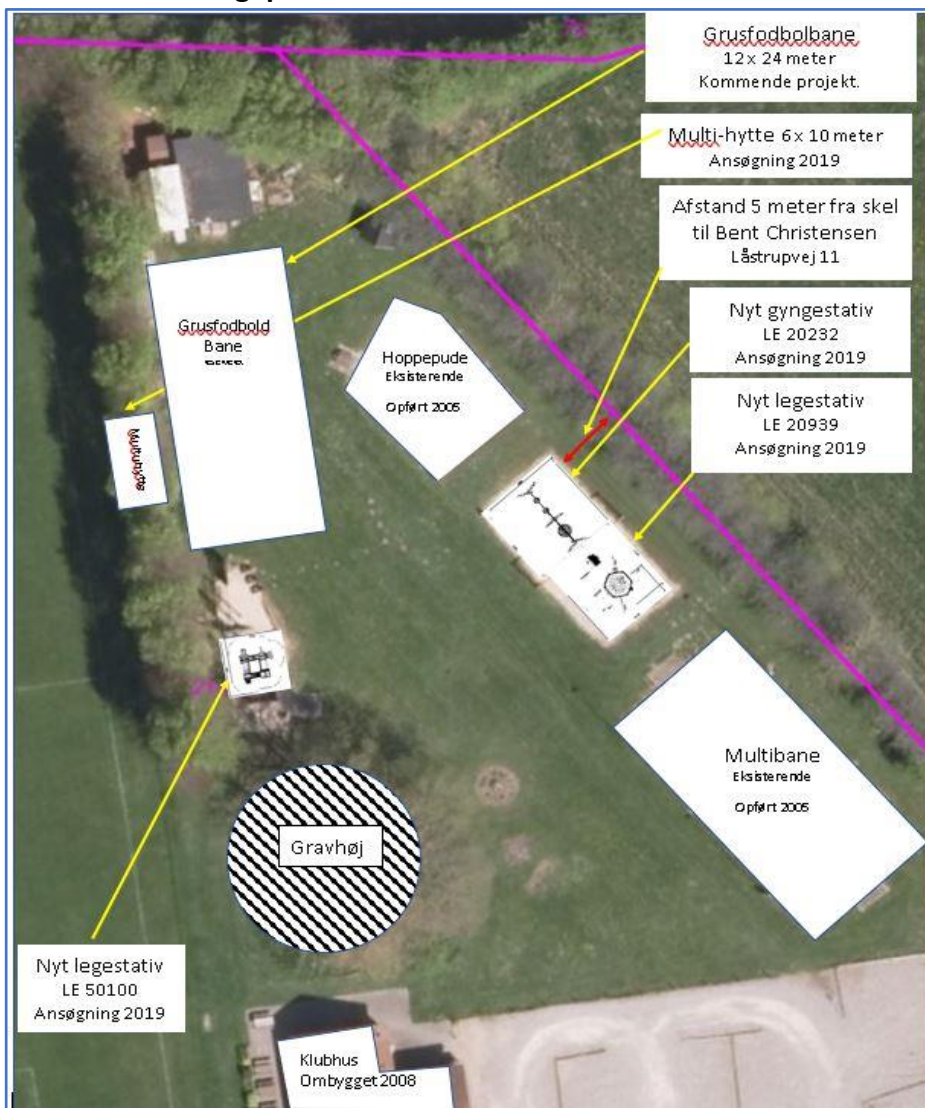
Det nuværende legetårn på Borup Stadion blev tegnet og bygget af lokale frivillige hjælpere for 26 år siden. Legetårnet kræver en kærlig hånd, og bestyrelsen har derfor besluttet at udskifte tårnet ligesom legepladsen udbygges yderligere.

Derfor er der i det forløbne år søgt 310.000 kroner hjem til renovering og nybygning på legepladsområdet, og vi venter spændte på at komme i gang.

Desværre har forvaltningen i Viborg Kommune besluttet, at der ikke administrativt kan gives byggetilladelse til projektet. Det skyldes gravhøjen, som ligger klods op af legepladsen. Der blev senest givet dispensation til multibane, hoppepude, gyngestativ mv. i 2007, hvor disse ting blev opført.

Af princip ønsker Viborg Kommune dog ikke administrativt at tage stilling til, om legepladselementerne må ændres uden politikernes billigelse. Det kan tidligst ske på et møde sidst i august måned. Derfor er legepladsrenoveringen udskudt på ubestemt tid.

Tankerne for legepladsområdet kan ses herunder:



Legeplads for de mindste



Legeplads for de større



Nyt gyngestativ



Multihytte

Vi håber, at mange frivillige vil hjælpe med at samle elementerne, når vi engang får byggetilladelse. Indtil videre må vi acceptere, at gravhøjen har ligget her længst.

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. 17.15 til 18.45. 10 gange koster 850,- kroner

Yoga for mænd

Første gang onsdag den 11. september kl. 19.00 til 20.15. 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
Sundstrup Zoneterapi

4 nye omgange Strandyoga i Sundstrup i august måned.



Tove Frederiksen oplyser, at det har været en “sand fornøjelse” 🧘🏻‍♀️
at undervise til strand yoga i Sundstrup 🙏.

Da det har været et stort ønske, at dette tilbud fortsætter efter
sommerferien tilbydes:

Morgen strand yoga igen efter sommerferien 😎 fra 6.00 til 7.00
Det sker i august måned. 4 onsdage, første gang den 7/8 pris 300
kr 🌟

Pga planlægning er bindende tilmelding snarest 🙏 på tlf. 29847324

Varm sommerhilsen fra Tove 🌸

Naturens Dag på Kulturcenter Værestedet



Nyt tiltag i Fjordklyngen, når Kulturcenter Værestedet arrangerer "Naturens dag" den anden weekend i september.

Søndag den 8. september 2019 kl. 10 - 15 afholder Kulturcenter Værestedet for første gang Naturens Dag. Det sker sammen med en gruppe lokale foreninger, hvor de i fællesskab inviterer både børn og voksne ud i naturen i et par timer.

Naturens Dag er Danmarks Naturfredningsforenings og Friluftsrådets mærkedag for naturoplevelser. Formålet er at åbne naturen for børn og voksne. I år er temaet "Mærk Naturen".

Blandt mange andre står børneklubben, jægere, mountainbikere klar med mange spændende aktiviteter. Der bliver blandt andet mulighed for guidede cykelture, bålmad og yoga i det fri. Der vil blive rig mulighed for at gå på oplevelse i naturen rundt i lokalområdet, sjove aktiviteter, hvor sanserne aktiveres, for både store og små og mulighed for at købe kaffe og kage.

Hvor:

Kulturcenter Værestedet
Låstrupvej 38
8832 Skals

Kontakt:

Daglig leder Tilde Munkholm
kulturcenter.laastруп@gmail.com
86 69 45 10/ 61 33 45 11

Vigtige datoer til kryds i kalenderen:

Fjends Cup i Sparkær Borup IF – Sparkær IF	25. juli
Lotterispil med Skals Murer & Entreprenørforretning som kaffesponsor	26. juli
Fjends Cup i Sparkær Borup IF – Ravnsbjerg/Løgstrup G&IF	27. juli
Fjends Cup i Sparkær Borup IF – Mønsted IF	30. juli
Høstfest i Nr.Rind Forsamlingshus	10. august
Gadefest Vejlebakken	10. august
Workshop vedr. borgerdrevet lokal udviklingsplan for Låstrup	14. august
Lotterispil med Skals Installationsforretning som kaffesponsor	16. august
Tangsafari Fjordklyngen	17. august
Gadefest Låstrup By	18. august
Lotterispil med Bonus "tussen" løs – Sundstrup Zoneterapi er sponsor	30. august
Naturens Dag - Kulturcenter Værestedet	8. september
Gourmet-svampetur i Flensborg Plantage v. Fjordklyngen	14. september
Høstfest i Låstrup Forsamlingshus	21. 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
Livestream Værestedet "Snedige bakterier"	22. 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

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 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.

