

Livestream Kulturcenter Værestedet

**Det er bare en virus**



Tirsdag den 3. marts kl. 1900.

Der er mulighed for at købe kaffe og kage



## Mere inspiration til kødløse dage

**3 onsdage i februar 2020      kl. 17.30-20.30**

**(5/2, 19/2 & 26/2)**

Vil du gerne spise mere grønt, mere klimavenligt, men synes du også det kan være svært at få smag i retterne?

På kurset finder vi de gode grønne proteiner, det der gør maden til en spændende smagsoplevelse og hvad der gør os mætte. Sidst på vinteren ikke er så mange friske råvarer, men den udfordring tager vi også op. Vi tager udgangspunkt i hverdagsmaden, hvor vi bruger forskellige teknikker og friske grøntsager til at gøre familiens mad lidt grønnere.

Kurset er for alle, uanset om du er øvet eller nybegynder indenfor madlavning.

**Udbyder: LOF Midtjylland**

**Underviser: Yasmin Khalil**

**Pris: almen 450,-    pensionist 375,-**

**Tilmelding:**

**[lof.dk/lof-midtjylland/kurser/madlavning/mere-inspiration-til-kodlose-dage](https://lof.dk/lof-midtjylland/kurser/madlavning/mere-inspiration-til-kodlose-dage)**

**tlf: 87 26 23 26**



## ***Kulturcenter Værestedet***

[www.kulturcenter-laastrup.dk](http://www.kulturcenter-laastrup.dk)

E-mail: kulturcenter.laastrup@gmail.com

### **Afholder ordinær generalforsamling iflg. vedtægterne**

Torsdag den 12. marts kl. 19.00 på Kulturcenter Værestedet.

Forslag fra brugerne skal sendes til bestyrelse

senest 4 dage før generalforsamlingen.

Inden generalforsamlingen er der fællesspisning kl. 18.00

Der serveres Gullaschsuppe m. tilbehør.

Pris: 50 kr. for voksne og 25 kr. for børn

Tilmelding til fællesspisningen til Tilde senest mandag d. 9. marts kl. 12.00.

Tlf: 61334511, E-mail: kulturcenter.laastrup@gmail.com

**Med venlig hilsen**

**Bestyrelsen**

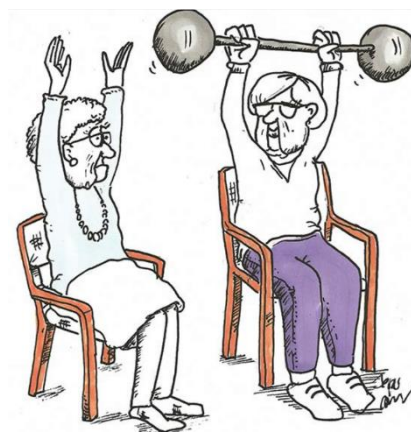


Dilettant i Låstrup Forsamlingshus lørdag den 7. marts 2020 eftermiddag og aften.

# Nyt motionstilbud på Kulturcenter Værestedet

Sundstrup Zoneterapi tilbyder nu seniorer og personer med bevægelses problemer at få motion og bevægelsestræning på Kulturcenter Værestedet

**Start tirsdag den 3. marts kl. 1000-1100. I alt 6 tirsdage.**



**Pris kun 375,-**

Selv om man bliver ældre eller af andre årsager ikke har mulighed for at deltage i traditionelle motionsformer, er det stadig nødvendigt at holde kroppen i gang hele livet. Kom og vær med på Værestedet, til én time med motion og hyggeligt samvær.

Vi arbejder først kroppen godt igennem, bruger hjælpemidler som stole og ribben hvis det er nødvendigt. Derefter bliver muskler og led strakt ud, så vi får stivheden ud af kroppen...

Elementer som balance- og kredsløbstræning indgår i programmet, men alle kan være med.

Til sidst laver vi en velfortjent afspænding

Alle er velkomne.

Tilmeldingerne skal ske nu til Instruktør Tove Frederiksen Sundstrup  
Zoneterapi på tlf. 29 84 73 23

## Kalender for 1. kvartal 2020.

|            |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 03.01.2020 | 2 x udtrækning                                                                                                                                                                                                                                           |
| 10.01.2020 | 2 x udtrækning                                                                                                                                                                                                                                           |
| 17.01.2020 | <div> <div>GRATIS KAFFE<br/>sponsor:</div> <div> <p><i>Skals Murer – &amp;<br/>Entreprenørforretning A/S</i></p> <p>Tlf. 8669 4570 - 3086 4570</p> <p>Aut. Kloakmester</p> <p><a href="http://www.skalsmurer.dk">www.skalsmurer.dk</a></p> </div> </div> |
| 24.01.2020 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 31.01.2020 | 2 x udtrækning                                                                                                                                                                                                                                           |
| 07.02.2020 | <div> <div>Bonus "tussen" sponsor:</div> <div>  <p>SKALS - TLF 86 69 43 22 - W/ IB LUND</p> </div> </div>                                                              |
| 14.02.2020 | 2 x udtrækning                                                                                                                                                                                                                                           |
| 21.02.2020 | <div> <div>GRATIS KAFFE<br/>sponsor:</div> <div>  <p>Skals <b>INSTALLATIONS</b></p> <p><b>FORRETNING</b> 5115 5115</p> <p>Aut. El-installatør</p> </div> </div>      |
| 28.02.2020 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 06.03.2020 | 2 x udtrækning                                                                                                                                                                                                                                           |
| 13.03.2020 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 20.03.2020 | 2 x udtrækning                                                                                                                                                                                                                                           |
| 27.03.2020 | <div> <div>GRATIS KAFFE<br/>sponsor:</div> <div>  <p><b>MENY kaffe</b></p> <p>Kendt for kaffen – men vi kan så meget mere</p> </div> </div>                          |

### Lotterispiludvalget 2020:.

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

# Livestreaming fra Aarhus Universitet

Livestreaming på Kulturcenter Værestedet af spændende foredrag direkte fra søauditorierne på Aarhus Universitet forsætter i det nye år. **Tirsdage jf. programmet kl. 19:00 til 21:00, - fri adgang og kaffe med kage til Værestedspriser, - kom gerne og find en plads lidt før....**



**Tirsdag 10-03-2020**

Titel: **Fremtidens Natur**

*Hør om menneskets påvirkning af Jordens biodiversitet og om konsekvenserne, - og om hvilke løsninger vi kan satse på.*



**Tirsdag 31-03-2020**

Titel: **Dybhavet – nyt fra en ukendt verden**

*Hør om liv tilpasset til ekstreme tryk på de største havdybder. Og om tusinder år gamle bakterier som er afgørende for vore livsforhold.*



**Tirsdag 14-04-2020**

Titel: **Ig Nobel Prize: first laugh, then think**

*Hør om den alternative Nobelpris. Kan ikke forklares. Skal opleves. Hylende morsom, - og seriøst tankevækkende.... (foredraget er på engelsk)*



**Tirsdag 21-04-2020**

Titel: **Rask og glad – tak dine unikke mikrober**

*Hør om nyeste forskning om hvordan du styrker dine mikroorganismer så de optimerer dit immunforsvar, din fordøjelse og din mentale balance*

# 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.

[Kend Din Fjordklynge – Borup Hede](#)



[Fastelavn Kulturcenter Værestedet](#)



[LAN Party i Borup IF](#)



[Generalforsamling Borup IF](#)



[Vandretur i Låstrup søndag den 9. februar](#)



[Tilbygning Nr.Rind Forsamlingshus](#)



## Vigtige datoer til kryds i kalenderen:

|                                                                     |               |
|---------------------------------------------------------------------|---------------|
| Motion for seniorer og andre med bevægelsesproblemer på Værestedet  | 3. marts      |
| Livestreaming Værestedet "Det er bare en virus"                     | 3. marts      |
| Dilettant i Låstrup Forsamlingshus                                  | 7. marts      |
| Livestreaming Værestedet "Fremtidens Natur"                         | 10. marts     |
| Fællesspisning Kulturcenter Værestedet                              | 12. marts     |
| Generalforsamling Kulturcenter Værestedet                           | 12. marts     |
| Vandretur med Låstrup Lokalråd                                      | 15. marts     |
| Kirketeater og pizzaaften for børnefamilier                         | 20. marts     |
| Nr.Rind Forsamlingshus – Fællesspisning                             | 21. marts     |
| Vandretur med Fjordklyngen i Nr.Rind                                | 29. marts     |
| Livestreaming Værestedet "Dybhavet – Nyt fra en ukendt Verden"      | 31. marts     |
| Vandretur med Låstrup Lokalråd                                      | 12. april     |
| Livestreaming Værestedet "Ig Nobel Prize – First laugh, then think" | 14. april     |
| Kobjældetur Ulbjerg Klint med menighedsrådet                        | 19. april     |
| Nr.Rind Anlæg – Havedag                                             | 19. april     |
| Livestreaming Værestedet "Rask og Glad – Tak dine unikke mikrober"  | 21. april     |
| Generalforsamling Fjordklyngen                                      | 22. april     |
| Konfirmation Låstrup Kirke                                          | 25. april     |
| Vandretur med Fjordklyngen i Sundstrup                              | 26. april     |
| Affaldsindsamling                                                   | 26. april     |
| Nr.Rind samler ind til fordel for hjertestartervedligeholdelse      | 3. maj        |
| Møde om nyvalg til Menighedsrådet 2020                              | 12. maj       |
| Muslingefestival Sundstrup                                          | 16. maj       |
| Lokaldysten i Nr.Rind                                               | 20. maj       |
| Nr.Rind Forsamlingshus – Fællesspisning                             | 30. maj       |
| Sct. Hans Borup Stadion                                             | 23. juni      |
| Sct. Hans Anlægget i Nr.Rind                                        | 23. juni      |
| Byfest i Låstrup                                                    | Uge 27        |
| Høstfest i Låstrup Forsamlingshus                                   | 19. september |
| Høstfest i Nr.Rind Forsamlingshus                                   | 26. september |
| Nr.Rind fælles havedag Anlægget og Forsamlingshuset                 | 10. oktober   |
| Nr.Rind Forsamlingshus – Fællesspisning                             | 7. november   |
| Nr.Rind – Juletræstænding                                           | 29. november  |
| Nr.Rind & Lynderup Borgerforening generalforsamling                 | 27. februar   |

## Tip om gode eller sjove hjemmesider på nettet.

|                                           |                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Låstrup officielle hjemmeside             | <a href="http://www.laastrup/">http://www.laastrup/</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-laastrup.dk/">http://www.kulturcenter-laastrup.dk/</a>                                                                                                                           |
| Låstrup Kirke                             | <a href="http://sogn.dk/laastrup/">http://sogn.dk/laastrup/</a> og <a href="http://www.borupif.dk/laastrup/laastrup-kirke/">http://www.borupif.dk/laastrup/laastrup-kirke/</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>                                                                                                                             |
| Min Landsby kalender                      | <a href="https://landsbykalender.minlandsby.dk/?village=7dc08ac2-6cd7-e611-810f-0a000fa90c6f">https://landsbykalender.minlandsby.dk/?village=7dc08ac2-6cd7-e611-810f-0a000fa90c6f</a>                             |
| Min Landsby nyheder                       | <a href="https://landsbynyheder.minlandsby.dk/?village=7dc08ac2-6cd7-e611-810f-0a000fa90c6f">https://landsbynyheder.minlandsby.dk/?village=7dc08ac2-6cd7-e611-810f-0a000fa90c6f</a>                               |
| Låstrup/Nr.Rind Vandværk                  | <a href="http://laastrupnrindvand.dk/">http://laastrupnrindvand.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/Laastrup">https://kommune.viborg.dk/Om-kommunen/Viborger/Byer-og-landsbyer/K-L/Laastrup</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_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/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                    | Klik på dette link for at se hjemmesiden med masser af gamle luftfotos fra hele Danmark.                                                                                                                          |
| Lokalhistorisk Arkiv for Møldrup og Omegn | <a href="http://www.moeldrup-arkiv.dk/">http://www.moeldrup-arkiv.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 [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.

