

Yoga på Kulturcenter Værestedet



Rigtig godt nytår til alle 🌟 - Kik med da der er lidt yderlig info nede i opslaget 🙏

Stadig enkelte ledige Yoga pladser tilbage 😊 - 🙏🙏🙏🙏

Vi følger selvfølgelig de Corona restriktioner som løbende kommer. Heldigvis må vi fra den 4. januar 2022 igen yde indendørs idræt 🙏🙏🙏🙏. Husk Coronapas og mundbind indtil I er på jeres eget underlag. Håndsprit er der masser af, både ved indgangen og i salen 😊

Vi starter som planlagt med Yoga i uge 1. lige efter nytår på 🙏
Kulturcenter Værestedet i Låstrup 🌟

Om du er kvinde, mand, stor, lille, ingen balance har, eller stiv som et bræt, så fat mod, da Yoga er for alle på disse hold 😊. Tag en ven/veninde, nabo under armen el sig det til en bekendt, som måske behøver et lille skub, for at komme med og igang. Det er aldrig for sent 🙏🙏

Alle holdene starter UGE 1. 🙏

8 gange i første omgang med mulighed for flere. 🙏🙏

-Tirsdag morgen yoga fra 8.30 til 9.45.

-NYHED: tirsdag fra 10.00 til 11.00 Vel mødt til Senior Yoga og bevægelse for alle som har udfordringer i bevægeapparatet på den ene el andet måde. Vi bruger redskaber såsom stole ribber hvis det er nødvendigt og uanset om du kan komme ned på gulvet eller bare helst vil være på en stol. Så kan man være med. Fald ulykker er stadig meget udbredt hos ældre pga. dårlig balance og styrken der stille forsvinder. Husk det er aldrig for sent at træne kroppen, og her kan alle være med 😊

-Tirsdag fra 15.00 til 16.20 Yoga med mindfulness og en tvist af både flow og Yin

-Onsdag fra 17.15 til 18.35 Yoga med Mindfulness og en tvist af både flow og Yin. OBS fuld booket 🙏

-Onsdag fra 19.00 til 20.05 Power Yoga kun for mænd med tvist af Yin. OBS Næsten fuld booket 🙏🙏

Alle bedes medbringe sit eget underlag 😊 Efter hver Yoga time er der afspænding. Så et tæppe er også fin at have med 😊

❤️ tak for i læste med og måske har lyst at dele budskabet 🙏

Yderlig info og tilmelding

på tlf. eller sms 29847323 til Tove/Sundstrup Zoneterapi 🙏

De varmeste vinterhilsner Tove ❄️ 😊

Kreativ Husflid Låstrup

Kulturcenter Værestedet, - Låstrupvej 38, - 8832 Skals

Trædrejning og alle former for træarbejder

Opstart: Tirsdag d. 11/1 2022 kl. 19.00-21.45

Uden fast instruktør, - men gæstelærer kan tilknyttes.

Pris for 36 lektioner kr. 500,- + kr 50,00 i kontingent.

Tilmelding til Jonna Østergaard, tlf. 20457561



Vævekursus med instruktør

Opstart: Tirsdag d. 11/1 2022 kl. 19.00-21.45

Instruktør: Benedicte Harder.

Pris for 36 lektioner 1150 kr.
(pensionister 935 kr.)

Tilmelding til Elisabeth Jørgensen, tlf. 21777421



NYE RESTRIKTIONER I VORE KIRKER

Fra d. 19. december gælder følgende:

Der er atter **krav om mundbind**, når man kommer ind i kirken. Mundbindet må tages af, når man sidder ned.

Endvidere er der **nye arealkrav**. For os betyder det:

i Lynderup er der plads til 56 kirkegængere
i Låstrup er der plads til 60 kirkegængere
Og i Ulbjerg er der plads til 88 kirkegængere

Juleaften bliver vi desværre nødt til at gå efter "først-til-mølle"-princippet. Og så er der jo selvfølgelig også gudstjenester de andre helligdage, hvor I kan komme i kirke og høre julens glædelig evangelium.

Jeg ønsker jer alle af hjertet en god jul og et velsignet
nytår
Mange kærlige hilsner
Hannah

SALMETÆPPEUDSTILLING I ULBJERG, LYNDERUP OG LÅSTRUP KIRKER



Salmebroderi er noget som præsterne Marianne Koch fra Viborg Domsogn og Malene Dahl fra Skals fik igangsat i 2018.

Der var et møde i Skive kirke, hvor de fortalte om visionerne for Salmebroderi. Temaet var fordybelse, ro og farver og fantasi. Og hvad gør et broderi? Det kræver alle de elementer!

På mødet var salmedigter Iben Krogsdal, der fortalte om salmer og refleksioner. Og der var også et oplæg af brodøse Lis Arnkil om broderi og sting på rigtig mange måder, om det at sidde i ro og skabe billeder, ord, farver, former og mening – noget, vi alle kan have brug for.

Det blev til et forløb hen over vinteren 2018-2019. Nogle steder med broderi-eftermiddage i sognehuse, mens andre hyggede sig med det derhjemme.

Målet for den enkelte person var at indsende et broderi med målene 23x23cm, motivet holdt indenfor 20x20cm med en linje fra "DIN YNDLINGS SALME"

Det blev til flere vægtæpper færdigmonteret via Malene Dahl og Marianne Koch og de er nu til låns og kan ses i vores 3 kirker her indtil uge 5.

I disse tider med forsamlingsloft m.m. er det oplagt at tage en rundtur for at se de smukke vægtæpper. Der er flere fra vores sogne, som er medleverandører til broderier på tæpperne.

En god oplevelse at se de mange fortolkninger og finurligheder i kunstværkerne.

Vel mødt i vores smukke kirker, som er åbne alle hverdage mellem kl. 8-16 – og jo så selvfølgelig også til gudstjenesterne om søndagen.

Så kig endelig ind, måske når I alligevel er en tur omkring vores kære på kirkegården.

En JULETUR når det passer dig/jer.



Glædelig jul!

Kirsten Trier Pedersen



Online booking

Låstrup Forsamlingshus



Låstrup Forsamlingshus

Moderat · Festcenter · 0.4 km

Altid åben · 108 synes godt om dette



Låstrupvej 47, Skals



Bent Krogh Christensen og 58 andre venner synes godt om denne

Reservér nu



Det er nu muligt at booke Låstrup Forsamlingshus online via facebook siden

<https://www.facebook.com/search/top?q=l%C3%A5strup%20forsamlingshus>

Tryk på "Reservér nu" og vælg dato og tidsrum. Efter dette valg får man en bekræftelse på bookingen via Messenger-besked fra Låstrup Forsamlingshus.

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 Lægemediddesign 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

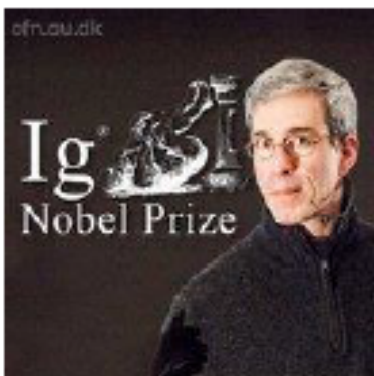
29. Marts 2022 – kl 19:00

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:

Kend Din Fjordklynge – Skringstrup	30. januar
Livestreaming Værestedet – Fremtidens Natur	8. februar 2022
Låstrup – Nr.Rind Vandværk generalforsamling	24. februar 2022
Livestreaming Værestedet – Den Sovende Hjerne	22. februar 2022
Kend Din Fjordklynge – Skals	27. februar 2022
Livestreaming Værestedet – Klimaforandringerne	1. marts 2022
Livestreaming Værestedet – Ekstrem fordøjelse	15. marts 2022
Fællesspisning Kulturcenter Værestedet	17 marts 2022
Generalforsamlings Kulturcenter Værestedet	17 marts 2022
Kend Din Fjordklynge – Låstrup	27. marts 2022
Livestreaming Værestedet – Flagermus	29. marts 2022
Livestreaming Værestedet – Ig Nobel Prize: first laugh, then think	26. April 2022

Link til Fjordklyngemagasinet online

<https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen-01-2020/>

https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_02-2020/

https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_03-20/

https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_04-20/

https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_05-21/

https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_06-21/

https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_07-21/

https://www.epaper.dk/spec-arco/fjordklyngen_08-21/

Tip om gode eller sjove hjemmesider på nettet.

Låstrup officielle hjemmeside	http://www.laastруп.dk/
Borup Idrætsforening	http://www.borupif.dk/
Låstrup Forsamlingshus	http://www.borupif.dk/laastруп/forsamlingshuset/
Kulturcenter Værestedet	http://www.kulturcenter-laastруп.dk/
Låstrup Kirke	http://sogn.dk/laastруп/ og http://www.borupif.dk/laastруп/laastруп-kirke/
Skovbørnehaven Fredly	https://skalsbh-viborg.aula.dk/
Skals Skole	https://skalsskole.aula.dk/
Viborg Kommune referater	https://viborg.dk/demokrati-og-indflydelse/dagsordener-og-referater/?contextId=4198&text=&type=1&term=9930ceb8d1654ccc8a2a7f96cc0800a2&committee=&offset=0&limit=12
Låstrup/Nr.Rind Vandværk	http://laastрупnrindvand.dk/
Spar i Skals	https://spar.dk/butik/spar-skals
Viborg Kommune side om Låstrup	https://kommune.viborg.dk/Om-kommunen/Viborger/Byer-og-landsbyer/K-L/Laastруп
Vejrudsigt for Låstrup	https://www.yr.no/sted/Danmark/Midtjylland/Låstrup/
Ugeavisen	https://www.e-pages.dk/ugeavisenmoeldrupaalestrup/187/
Gamle billeder fra Låstrup og omegn	https://www.facebook.com/groups/1698392143718956/
Skals Idrætscenter og svømmehal	https://skalshallen.dk/
Lyn og torden liveopdatering	http://da.blitzortung.org/live_lightning_maps.php
Flystyrt i Låstrup oktober 1944	https://www.airmen.dk/pdfs/Flystyrtet_Laastруп.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
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	http://www.moeldrup-arkiv.dk/
Hjarbæk Sjægtelaug	www.sjægt.dk
Kirkernes hjemmeside	https://www.ulbjerg-lynderup-laastруп.dk/

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 Laastруп@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.

