



# Yoga og Mindfulness på Kulturcenter Værestedet



Instruktør Tove Frederiksen indbyder igen til yoga og mindfulness på Kulturcenter Værestedet i Låstrup med start den 12. august.

Formiddags Yoga fra 8.30 til 9.40

Yoga med særlige skåne hensyn fra 10.00 til 11.00

Eftermiddags yoga, men hvor Mindfulness øvelser også er en del af Yoga klassen fra 15.30 til 16.55

Aften yoga, hvor Mindfulness også er med fra 17.15 til 18.40

Yoga med Power kun for mænd fra kl 19.15 til 20.15 🙌👍😊 (opstart 9. september)

OBS Yoga formen på de forskellige hold er blandet med forskellige yoga former. Såsom Hatha Yoga, Astanga, Power/ Yoga med flow og slutter typisk af med stille Yin Og til sidst slutter Yoga timen med en dyb guidet afspænding 😊

Alle covid 19 retningslinjer følges.

Så vi passer så godt på os selv og hinanden 🙏 Der er begrænset antal pladser.

Alle SKAL medbringe egen underlag og der vil være sprit ved indgangen 🙏

Alle er velkommen, men pga Corona situationen er tilmelding vigtig, så snart som mulig på 29847323

Varm sommer hilsen til jer alle ☀️

Jeg glæder mig så meget til vi ses til Yoga 😊

**Tove Frederiksen**

Sundstrup Zoneterapi

# Indsamling af pap og papir.



Viborg Kommune ændrede strategi for sortering af affald i 2018. Det betød at affaldet nu sorteres direkte ved forbrugeren i husstanden. Papir, glas, madaffald og plastic sorteres i hver deres beholder og hentes med lastbil direkte ved kunden.

Borup Idrætsforening har gennem mange år samlet papir og pap i containere ved klubhuset i Låstrup. Revas har oplyst at ordningen fortsætter i hvert fald resten af 2020. Der er derfor fortsat muligt at komme af med papir og pap i Låstrup, selv om de fleste nu får mulighed for selv at sortere der hjemme.

Efter den nye ordning er der fortsat ikke mulighed for at aflevere pap derhjemme, så derfor gør vi nu opmærksom på, at denne mulighed fortsat er til stede, ved at køre til klubhuset og aflevere sit pap og papir, hvis det måtte knibe med plads i de nye affaldsspande.

Vi håber, at borgerne vil respektere, at affaldscontaineren til almindeligt affald, kun er til affald fra idrætsforeningen, for vi betaler efter vægten på affaldet og mister derfor penge, når der lægges privat affald i containeren.

Støt genbrugstanken og støt idrætsforeningen på én og samme gang.

## Vigtige datoer til kryds i kalenderen:

Oldtidsmad – Naturformidlingsprojekt fra Borup Hede	15. august
Generalforsamling Kulturcenter Værestedet	20. august
Kend din Fjordklynge – Vandretur i Nr.Rind	30. august
Generalforsamling Fjordklyngen	2. september
Gourmet-svampetur – Naturformidlingsprojekt fra Flensborg Plantage	5. september
Naturens Dag Kulturcenter Værestedet	11-13. september
Høstfest i Låstrup Forsamlingshus	19. september
Høstfest i Nr.Rind Forsamlingshus	26. september
Kend din Fjordklynge – Vandretur fra Sundstrup	27. september
Streamingforedrag – Rejsen ud i Rummet -Kulturcenter Værestedet	6. oktober
Nr.Rind fælles havedag Anlægget og Forsamlingshuset	10. oktober
Kend din Fjordklynge – Vandretur fra Ulbjerg	25. oktober
Streamingforedrag – Tang – Kulturcenter Værestedet	27. oktober
Nr.Rind Forsamlingshus – Fællesspisning	7. november
Streamingforedrag – Smagen af Øl – Kulturcenter Værestedet	10. november
Streamingforedrag – Tilblivelsen af det moderne menneske – Værestedet	17. november
Streamingforedrag – Grønlands Indlandsis – Kulturcenter Værestedet	24. november
Nr.Rind – Juletræstænding	29. november
Kend din Fjordklynge – Vandretur fra Skringstrup	29. november
Kend din Fjordklynge – Vandretur fra Skals	27. december
Kend din Fjordklynge – Vandretur fra Låstrup	31. januar
Låstrup-Nr.Rind Vandværk generalforsamling	25. februar
Nr.Rind & Lynderup Borgerforening generalforsamling	27. februar
Kend din Fjordklynge – Vandretur fra Nr.Rind	28. februar
Muslingefestival Fjordklyngen	8. maj



## 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-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://laastrupnrrindvand.dk/">http://laastrupnrrindvand.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/ugeavisenmoeldrupaaalestrup/187/">https://www.e-pages.dk/ugeavisenmoeldrupaaalestrup/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-e-hvad-goer-kommunen/Park-og-vej/HjaelpGivEttip">https://kommune.viborg.dk/Borger/Trafik-og-veje/Vej-e-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-laastrup.dk/">https://www.ulbjerg-lynderup-laastrup.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.

