

På Sporet – april 2024

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1. 2. Påskedag LUKKET	2. 13-15:30 Ud i naturen	3. 12.15-13.30: Litteraturgruppe	4. 12.45-13.45: NADA-cafe 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Sussie og Michelle med aftensmad: Madpandekager	5. 10-14.30: Drop in med Henriette og Michelle inkl. frokost: Koldt bord 13-14:30 "Rundt om bålet" 18:30 Koncert og fest På Sporet	6	7. 16 Madklub (for medlemmer)
8. 12.45-13.45: NADA-cafe 14-17 Mandagshøjskole: Bullet-journal m. June 14-18: Drop in med Henriette og Julie	9. 13-15:30 Ud i naturen 16-18: Forældrenetværk 16 Madklub (for medlemmer)	10. 12.15-13.30: Litteraturgruppe 13-15:30 Rytmegruppe	11. 12.45-13.45: NADA-cafe 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Sussie og Michelle med aftensmad: Beluga bolognese	12. 10-14.30: Drop in med Michelle og Julie inkl. frokost: Koldt bord 10:30-12:30 Workshop "lær noget nyt"	13.	14.
15. 12.45-13.45: NADA-cafe OBS: ingen drop-in i dag	16. 13-15:30 Ud i naturen 17-18:30 Lydcirkel	17. 12.15-13.30: Litteraturgruppe	18. 12.45-13.45: NADA-cafe 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Sussie og Julie med aftensmad: Fisk med lækker tilbehør	19. 10-14: Drop in med Julie inkl. frokost: Koldt bord	20.	21. 16 Madklub (for medlemmer)
22. 12.45-13.45: NADA-cafe 10-13:30: Drop in med Julie og Sussie inkl. Frokost: koldt bord OBS ændret tidspunkt	23. 13-15:30 Ud i naturen 16 Madklub (for medlemmer)	24. 12.15-13.30: Litteraturgruppe 13-15:30 Rytmegruppe	25. 10:30-12:30 Forældrenetværk 12.45-13.45: NADA-cafe 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Julie og Michelle med aftensmad: Ovnkylling med grønt og salat	26. 10-14.30: Drop in med Henriette og Julie inkl. frokost: Koldt bord 13: Åbent 13-14 Brugerrådsmøde	27.	28. 13-17 Tøjarrangement
29. 12.45-13.45: NADA-cafe 14-17:30 Mandagshøjskole: Byvandring i Lyngby og cafebesøg	30. 13-15:30 Ud i naturen 17-18:30 Lydcirkel 17-19 Peers Generalforsamling					

På Sporet i april

Mandagshøjskole i april

8/4 kl. 14-17:

Bullet-journal m. June

Lær at lave en Bulletjournal – og få styr på hverdagen på den sjove, kreative måde. Vores kollega June deler sine erfaringer på et lille minikursus. Se særskilt invitation.

29/4 kl. 14-17:30

Byvandring i Lyngby og cafebesøg

Kom med når vi tager på tur til Lyngby og nyder en gåtur i flotte Sorgenfri Slotspark, besøger Bondebyen og slutter af på cafeen Frk. Friis. Se særskilt invitation for mere info og tilmelding.

Morten udstiller kunst

3/4 og måneden ud
Morten Sode udstiller 6 værker på "På Sporet". Fra 3. april og måneden ud. Værkerne er fra serien "Night Flowers". 60 X 80 cm forskellige medier på lærred. Se mere på Instagram sode_art

Rundt om bålet – få en smagsprøve

5/4 kl. 13-14:30 i på Sporets have
Få en "live-smagsprøve" på forløbet: "Rundt om bålet" her hos os På Sporet. Vi hygger med bål, kakao mm. samt oplæsning sammen med naturvejleder Bende Busgaard og Rudersdal Bibliotek, som står bag selve forløbet, som starter i maj måned. Læs mere på særskilt invitation.

Forældre netværket inviterer dig indenfor

Tirsdag d. 9/4 kl. 16-18 og torsdag d. 25/4
10:30-12:30

Oplever du indimellem selv at have det svært, samtidig med, at du gerne vil være en god forælder? Vi er en gruppe forældre, der mødes i et fortroligt

rum, hvor vi hygger og sparrer. Kontakt medarbejder Henriette på 72683363, hvis du vil høre mere.

Koncert og fest, vil du med som gæst?

5/4 kl. 18:30

"Spiller med Larsen" spiller op til dans og bagefter er John klar med disco-hits. Hvis du vil deltage i festen skal tilmelding ske senest d. 1. april til Jesper, eller til På Sporets telefon. Se invitation for mere info.

Åbent brugerrådsmøde

26/4 kl. 13-14

Kom og brug din stemme til at være med til, at præge brugerindflydelsen og aktiviteterne På Sporet. Mødet foregår i spisestuen. Tilmelding er ikke nødvendig.

Workshop "lær noget nyt"

12/4 kl. 10:30-12:30

Workshoppen er for dig, der gerne vil have ny inspiration til små forandringer, der giver mere glæde i hverdagen. Vi tager udgangspunkt i "5 veje til et godt liv", som bygger på forskning og viden om menneskers trivsel, og hvad vi selv kan gøre.

Rytme gruppe

13/3 og 27/3 kl. 13.30-15.00

Birgitte Jacobsen er multi-musiker og introducerer dig til forskellige rytmeinstrumenter. Sammen øver I en fælles puls og senere individuel improvisation. Se særskilt invitation.

Tøjarrangement

28/4 kl. 13-17

Vi gentager succesen og inviterer igen i år til en super hyggelig tøjbytte- og tøjreparationsdag, med kaffe og kage. Læs mere på særskilt invitation.

Peers Generalforsamling

30/4 kl. 17-19

PEERS inviterer til generalforsamling, oplæg om "Fra passager til pilot i eget liv" og gratis, lækker mad.

Vil du gerne spise med, så tilmeld dig senest d. 29. april til kontakt@peers.nu eller tlf. 72683397. PEERS er drevet af frivillige, som selv har erfaringer med at have det svært. Læs meget mere på www.peers.nu

Ergoterapeutstuderende i praktik På Sporet

Vi vil i 2024 få studerende i 4 forskellige perioder, hvor den første er i marts-april. Læs mere på IBG og på På Sporets opslagstavle.

Deadline for ting til nyhedsbrev

Ting til nyhedsbrev midt i april sendes senest til hemo@rudersdal.dk. Ting til udsendelse sammen med maj-kalender senest d. 22/4 Send til: jgje@rudersdal.dk.

Fællesspisning

Vi hjælpes ad med indkøb, madlavning og opvask.

Aftensmad 40 Kr.

Tilmelding senest kl. 14.30

Frokost 30 Kr. Tilmelding senest kl. 10.30
OBS! Det er ikke længere muligt at betale med kontanter På Sporet. I stedet kan du købe klippekort til frokost, aftensmad og sodavand, som du kan betale via indbetalingskort. Det er fortsat muligt at betale med mobilepay.

Kontakt oplysninger

På Sporet- Huset for Fællesskaber og udvikling
Rønnebærvej 19, 2840 Holte
Husnummer: 72683609 (Brug altid dette nummer til mad-tilmelding. Læg en besked, hvis vi ikke tager den). Andre henvendelser kan også ske til Henriette på 72683363 og Julie på 72683428.
Mobilepay-nummer: 511144
Læs mere om På Sporet på: www.paasporer.rudersdal.dk
Find os på Facebook:

www.facebook.com/Sporet19/
samt på Instagram:
www.instagram.com/paasporet.rudersdal

Venlig hilsen os På Sporet