

På Sporet – maj 2024

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Velkommen til en dejlig maj-måned hos os På Sporet!		1. 13:30-16:30 Krea-gruppe (er tilbage!)	2. 12.45-13.45: NADA-cafe 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Sussie og Michelle med aftensmad: Hakkebøffer m. kartofler og grønt	3. 10-14.30: Drop in med Henriette og Julie inkl. frokost: Koldt bord	4.	5. 16 Madklub (for medlemmer)
6. 12.45-13.45: NADA-cafe Mandagshøjskole: 13:30-16:30 Kagekursus 14-18: Drop in med Henriette og Julie	7. 13-15:30 Ud i naturen 16 Madklub (for medlemmer) 16-18 Forældrenetværk	8. 12.15-13.30: Litteraturgruppe 13:30-15 Rytmegruppe 18:30 Liga-håndbold live	9. LUKKET Kristi himmelfart	10. 10-14.30: Drop in med Henriette og Julie inkl. frokost: Koldt bord	11. 18:30 Melodi Grand Prix	12.
13. 12.45-13.45: NADA-cafe Mandagshøjskole: 13:30-16:30 Kagekursus 14-18: Drop in med Henriette og Julie	14. 13-15:30 Ud i naturen 17-18:30 Lydcirkel	15. 12.15-13.30: Litteraturgruppe 13:30-16:30 Kreagruppe	16. 12.45-13.45: NADA-cafe 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Sussie og Michelle med aftensmad: Pasta m. cremet svampesauce	17. 10-14: Drop in med Henriette og Julie inkl. frokost: Koldt bord	18.	19. 16 Madklub (for medlemmer)
20. LUKKET 2. Pinsedag	21. 13-15:30 Ud i naturen 14-16 STYRKETRÆNING med IF Limone 16 Madklub (for medlemmer)	22. 12.15-13.30: Litteraturgruppe	23. 10:30-12:30 Forældrenetværk 12.45-13.45: NADA-cafe 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Sussie og Michelle med aftensmad: Månedens fisk med tilbehør	24. 10-14.30: Drop in med Henriette og Julie inkl. frokost: Koldt bord	25.	26.
27. 12.45-13.45: NADA-cafe Mandagshøjskole: 13:50-17:15 Nærum-tur med kunst natur og cafebesøg OBS ingen drop-in i dag	28. 13-15:30 Ud i naturen 17-18:30 Lydcirkel	29. 12.15-13.30: Litteraturgruppe	30. 12.45-13.45: NADA-cafe 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Sussie og Michelle med aftensmad:	31. 10-14.30: Drop in med Henriette og Julie inkl. frokost: Koldt bord		

På Sporet i maj

Mandagshøjskole i maj

6/5 og 13/5 kl. 13:30-16:30

Kagekursus med Sind

Glæd dig til herligt kagekursus! Marianne Borg-Hansen fra SIND Rudersdal, som du måske kender som gæstekok på kurset International Streetfood, vil nu stå i spidsen for to mandage med lækre kager i fokus. Marianne er en erfaren kok og underviser. Alle kan få lov til at smage på sagerne hver gang, hvor der vil være kagebord. Tilmelding til kagebord på dagen, senest kl. 10.30 via hustelefon 72683609 eller IBG. Pris: 40 kroner (kagebord) pr. gang

27/5 kl. 13:50-17:15

Tur til Nærum

Ta med på en dejlig tur til Nærum. Vi udforsker Nærum og kigger på kunst i Hovedgaden, nyder naturen i Jægersborg Hegn og slutter af med cafebesøg. Tilmelding skal ske til Henriette på telefon 72683363 senest d. 23/5. Se den særskilte invitation for mere info.

Kom og se Melodi Grand Prix På Sporet

Lørdag d. 11. maj kl. 18:30

På Sporets brugere inviterer til International Melodi Grand Prix med spisning kl. 18.30-? med mulighed for fest efterfølgende. Vi deles om udgifterne til maden samt madlavning og tjanser. Medbring selv øl, vand og snacks. Tilmelding senest fredag den 3. maj til På Sporets medarbejdere, eller John på 2785 8235.

Festlige hilsner John, Stig og Jesper

Krea-gruppen mødes igen

Onsdag d. 1/5 kl. 13.30-16.30: Crepepapir blomster. Materialer kan købes for 5 kr. pr. blomst. Der er nye opskrifter der er nemme at lave. Du er også velkommen til at medbringe dine egne materialer.

Onsdag d. 15/5 kl. 13.30-16.30: Diamond-Painting. Du kan enten medbringe dit eget Diamond-Painting-sæt eller gratis afprøve at lave en ugle-nøglering eller et kort. Kaffe, the og kakao er gratis – vi glæder os til at se dig. Vi kan kontaktes pr. mail: krea.gruppen2840@gmail.com

Styrketræning med IF Limone

Tirsdag d. 21/5 kl. 14-16

Vil du med til IF Limone i Lyngby, til en prøvetime med styrketræning? Så har du nu muligheden for dette. Vi mødes på Holte st. kl. 13:30 og tager toget sammen til Lyngby, hvor vi går fra stationen til IF Limone (ca. 10 min gang). Tilmelding til Julie 72683428 senest fredag d. 17/5 kl. 12.

Vi følges tilbage til Holte st., når træningen er slut.

Ergoterapeutstuderende i praktik På Sporet

Vi har lavet en aftale med Ergoterapeutuddannelsen om, at På Sporet nu er praktiksted for ergoterapeutstuderende fra Københavns Professionshøjskole. Vi vil i 2024 få studerende i 4 forskellige perioder, hvor den næste er i maj-juni. Læs mere på IBG og på På Sporets opslagstavle.

Deadline for ting til nyhedsbrev

Ting til nyhedsbrev midt i maj sendes senest d. 13/5 til hemo@rudersdal.dk. Ting til udsendelse sammen med juni-kalender senest d. 24/5 Send til: jgie@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.

Kontaktoplysninger

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.paasporet.rudersdal.dk
Find os på Facebook:
www.facebook.com/Sporet19/
samt på Instagram:
www.instagram.com/paasporet.rudersdal

Venlig hilsen alle os På Sporet