

På Sporet – august 2022

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<p>1. 13-14 Nada-cafe i annekset 10-14.30: Drop-in med Henriette og Rikke. OBS ændret drop-in-tid! Ca. kl. 12: Frokost 13 BESØG AF JOYA, som fortæller om efterårets Kulturligvis-forløb / Kulturven (Se bagsiden)</p>	<p>2. 17-19 Ungenetværk 18-20 Musikgruppe (kun for inviterede)</p>	<p>3. 13.30-16.30 Kreagruppe (se bagsiden) 19-21 Rowans øver</p>	<p>4. 13-14 NADA-cafe i annekset 14-19 Drop-in med Sussie og Henriette 14-17 Plastikposefrit Rudersdal Ca. 17:45 Aftensmad: Vi griller</p>	<p>5. 10-14:30: Drop-in m. Rikke og Henriette Ca. kl. 12 Frokost: Hjemmelavet smørrebrød</p>	6.	7.
<p>8. 10-14:30 Drop-in m. Henriette og Sussie OBS ændret drop-in-tid! Ca. kl. 12 Frokost: Pitabrød med lækkert fyld</p>	<p>9. 17-19 Ungenetværk 18-20 Musikgruppe (kun for inviterede)</p>	<p>10. 12:15-13:30 Litteraturgruppen 19-21 Rowans øver</p>	<p>11. 13-14 NADA-cafe i annekset 14-16:30 Drop-in med Sussie (OBS ændret drop-in-tid) 14-17 Plastikposefrit Rudersdal</p>	<p>12. 10-12 Drop-in m. Henriette (OBS ændret drop-in-tid)</p>	13.	14.
<p>15. 13-14 NADA-cafe i annekset 14:50- ca. 20 March mod Ensomhed (se bagsiden) OBS ingen drop-in i dag!</p>	<p>16. 17-19 Ungenetværk 18-20 Musikgruppe (kun for inviterede)</p>	<p>17. 12.15.13,30: Litteraturgruppe 13.30-16.30 Kreagruppe (se bagsiden) 19-21 Rowans øver</p>	<p>18. 13-14 NADA-cafe i annekset 14-19 Drop-in med Sussie og Michelle 15.30: Infomøde om musikterapi 14-17 Plastikposefrit Rudersdal Ca. 17:45 Aftensmad: Vegetarret</p>	<p>19. 10-14:30 Drop-in m. Julie og Henriette Ca. kl.12 Frokost: Pita-pizzaer med grønt on the side</p>	20.	21.
<p>22. 12:30-17:30 Tur til Zoo, kun for tilmeldte (se bagsiden) OBS ingen drop-in i dag! 13-14 NADA-cafe</p>	<p>23. 17-19 Ungenetværk 18-20 Musikgruppe (kun for inviterede)</p>	<p>24. 12:15-13:30 Litteraturgruppen 19-21 Rowans øver</p>	<p>25. 13-14 NADA-cafe i annekset OBS ingen drop-in i dag, (kun åbent for forberedelser til sommerfesten) 14-17 Plastikposefrit Rudersdal</p>	<p>26. 13:30-19 SOMMERFEST (se bagsiden)</p>	27.	28.
<p>29. 13-14 Nada-cafe i annekset 10-15.30 – OBS ændret åbningstid! Vi rydder op efter sommerfesten, og huset giver frokostsandwich! Herefter eftermiddagshygge.Vi får desuden besøg af Socialtilsynet – læs mere på bagsiden!</p>	<p>30. 17-19 Ungenetværk 18-20 Musikgruppe (kun for inviterede)</p>	<p>31. 12:15-13:30 Litteraturgruppen 19-21 Rowans øver</p>				

Besøg af Joya fra Kulturligvis

Mandag d. 1. august kl. 13.

6 uger med kunst og kultur sammen med andre! Lyder det som noget for dig. Kom og hør mere når Joya fortæller om efterårets spændende gruppeforløb og "kulturven-ordning".

Krea-gruppen

3. og 17. august kl. 13.30-16.30

Begge dage laver vi Diamond-painting, som minder om en form for Mandala/broderi -bare med små perler i stedet. Vi tilstræber, at selve aktiviteten foregår uden for meget snak og til rolig, afstressende musik. Dette er, så man har mulighed for at fordybe sig, stresse af og træne forskellige sider, man har svært ved fx tålmodighed og koncentrationsevne. Man skal selv købe et Diamond-painting-sæt og medbringe. De fås i rigtig mange forskellige sværhedsgrader og prislejer. Vi anbefaler at starte med én, der ikke er for krævende og kompliceret -det kan altid komme hen ad vejen. Vi glæder os rigtig meget og du skal være så hjerteligt velkommen.

Musikterapi – infomøde

Torsdag d. 18. august kl. 15.30

Kom og hør musikterapi-studerende, Patrick, fortælle lidt om sig selv og de kommende forløb, han tilbyder i musikterapi her hos os På Sporet i løbet af efteråret.

March mod ensomhed

Mandag d. 15. august

Vi mødes kl. 14:50 ved bus 334 ved Holte Midtpunkt og tager sammen ud til Rudegaard Stadion hvor gå-ruten starter. Derfra går vi sammen mod Holte Rådhus og dernæst går

turen til Frivilligcenter Mariehøj. For mere info og tilmelding, se den særskilte invitation. Da der er begrænsede pladser, er tilmelding nødvendigt.

Tur til Zoo (kun for tilmeldte)

Mandag d. 22. august kl. 12:30

Vi mødes på Holte st. kl. 12:30 og tager mod Zoo i København og er hjemme igen ca. 17:30. Husk du selv skal betale for transport. Kontakt huset for særskilt invitation og flere oplysninger. Bemærk: begrænset antal pladser.

Årets sommerfest På Sporet (kun for tilmeldte)

Fredag d. 26. august kl. 13:30-19.

Vi glæder os til, at vi endnu engang skal holde en skøn sommerfest sammen med jer. Vi starter festlighederne kl.13:30, og kl. 19:01 er der afterparty for dem, der skulle have lyst 😊 Maden er... en hemmelighed, men I kan godt glæde jer til det! Husorkesteret spiller op, så der er rig mulighed for sang og dans. Tilmelding senest 19/8 – 70 kr. betales ved tilmelding. Kontakt huset for særskilt invitation og flere oplysninger. Vi glæder os til at se jer!

Socialtilsyn På Sporet

Mandag d. 29. august

Efter sommerfest-oprydning og frokost får vi besøg af socialtilsynet, som starter med samtale med leder og medarbejdere. Herefter deltager de i drop-in-tiden, og kl. 14.30 har socialtilsynet samtale med de borgere, der har lyst til dette.

Vi håber på at se rigtig mange af jer denne dag! Huset lukker kl. 15.30.

Drop-in-tider

Vi har normalt faste drop-in-tider mandag, torsdag og fredag. Men bemærk ændringerne

her i sommermånederne. Tjek den enkelte dag på kalenderen! Derudover foregår der forskellige aktiviteter på skiftende tidspunkter. Se kalenderen!

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

Kontaktoplysninger

På Sporet – Huset for Fællesskaber og Udvikling

Rønnebærvej 19, 2840 Holte

Telefonnummer: 7268 3609 (læg en besked – så ringer vi tilbage!) Du kan også ringe til enten Julie på 72683428 (fra 15/8) eller

Henriette på 72683363

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

Find os:

Hvis du kommer fra Holte station, skal du gå mod Holte midtpunkt og så dreje til venstre ad Rønnebærvej. Vi "bor" i det gule hus på bakken Vi glæder os til at se dig!

Hilsen alle os i huset På Sporet

Julie, Henriette, Michelle og Sussie

