

På Sporet – september 2022

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
			1. 13-14 NADA-cafe i annekset 13-14 Møde for tilmeldte til overnatningstur 14-19 Drop-in m Sussie og Michelle 14-17 Plastikposefrit Rudersdal Ca. 17:45 Aftensmad: Vi griller	2. 10-14:30: Drop-in m. Julie og Henriette Ca. kl. 12 Frokost: Hjemmelavet smørrebrød	3.	4.
5. 13-14 NADA-cafe i annekset 14-19 Drop-in m. Henriette og Julie 15-17 Det Kreative Hjørne Ca. 17:45 Aftensmad: Hjemmelavet durum m. kylling og grønt	6. 17-19 Ungenetværk 18-20 Musikgruppe (kun for inviterede)	7. 12:15-13:30 Litteraturgruppen 15-17 Fællesskab for flexjobbere og førtidspensionister (se bagsiden) 19-21 Rowans øver	8. 13-14 NADA-cafe i annekset 14-19 Drop-in m Sussie og Michelle Ca. 17:45 Aftensmad: One-pot m. laks og spinat	9. Ingen Drop-in i dag, da vi har forberedelser til aftenens "Birkerød Kulturnat", som vi deltager i. Læs mere på bagsiden!	10.	11. 11:30-14:30 Borgeråbent (se bagsiden)
12. 13-14 NADA-cafe i annekset 10-14:30 Drop-in m. Julie og Henriette Bemærk ændret tidsrum Ca. 12 Frokost: Frokost-wraps m. forskelligt fyld	13. 17-19 Ungenetværk 18-20 Musikgruppe (kun for inviterede)	14. 13:30-15:30 Kreagruppe 19-21 Rowans øver Tur til Lolland med overnatning (kun for tilmeldte)	15. 12-13 Gåtur i Gl. Holte (se bagsiden) 13-14 NADA-cafe i annekset Ingen drop-in grundet tur med overnatning Tur til Lolland med overnatning (kun for tilmeldte)	16. 10-14:30 Drop-in m. Julie og Henriette Ca. kl.12 Frokost: Omelet m. svampe og ost	17.	18.
19. 13-14 NADA-cafe i annekset 14-19 Drop-in m. Julie og Henriette 15:30 Vi ser film på storskærm Ca. 17:45 Aftensmad: Tomatsuppe med hjemmelavet ostebrød "on the side"	20. 13-15:30 Ud i naturen (for tilmeldte, se bagsiden) 17-19 Ungenetværk 18-20 Musikgruppe (kun for inviterede)	21. 12:15-13:30 Litteraturgruppen 13-14 Gåtur i Birkerød (se bagsiden) 19-21 Rowans øver	22. 13-14 NADA-cafe i annekset 14-19 Drop-in med Sussie og Michelle 14-17 Plastikposefrit Rudersdal Ca. 17:45 Aftensmad: Frikadeller og kold kartoffelsalat	23. 10-14:30 Drop-in m. Julie og Henriette Ca. kl.12 Frokost: Pita-pizzaer med grønt "on the side"	24.	25.
26. 13-14 NADA-cafe i annekset 14-19 Drop-in m. Henriette og Jesper Ca. 17:45 Aftensmad: Madtærter	27. 13-15:30 Ud i naturen (for tilmeldte, se bagsiden) 17-19 Ungenetværk 18-20 Musikgruppe (kun for inviterede)	28. 12:15-13:30 Litteraturgruppen 13:30-15:30 Kreagruppe 19-21 Rowans øver	29. 13-14 NADA-cafe i annekset 14-19 Drop-in med Sussie og Michelle 14-17 Plastikposefrit Rudersdal Ca. 17:45 Aftensmad: Vegetarisk brændende kærlighed	30. 10-14:30 Drop-in m. Sussie og Henriette Ca. kl.12 Frokost: Pastasalat m. kylling, grøn og hjemmelavet dressing		

Fællesskab for flexjobbere og førtidspensionister

Vi mødes onsdag d. 7. september kl. 15 På Sporet, hvor der vil være oplæg, snakke og sparring - samt gode snacks, håber vi ses :) Tilmelding er ikke nødvendig. For mere information se særskilt invitation, eller kontakt Rikke på 72683397.

Kig forbi vores stand på Birkerød Kulturnat fredag d. 9. september

På Sporet deltager for første gang i Birkerød Kulturnat. Vi er en lille flok medarbejdere og frivillige borgere, som står med en stand på den lukkede vej ved kirken fra kl. 17-21. Kig endelig forbi og hils på os. På dagen vil der være "smagsprøver" fra På Sporet i form af blandt andet kreative aktiviteter, Sunde snacks, Husorkestret mm. Der er naturligvis også mulighed for at gå på opdagelse i de mange andre spændende aktiviteter på Kulturnatten. 😊.

Det samlede program kan du blandt andet se her:

<https://www.facebook.com/birkerod.kulturnat/>

"Ud i naturen" er tilbage

20. september begynder et nyt læringsforløb i naturen, hvor vi mødes 10 gange i alt med fokus på at styrke din mentale sundhed. Du kan læse meget mere om forløbets indhold på opslag, eller du kan kontakte Michelle på tlf. 7268 3420 med spørgsmål og tilmelding.

Brugeråbent - 3 hyggelige søndage i efteråret

Vi holder brugeråbent på søndagene d. 11. september, 2. oktober og 6. november fra kl. 11.30 - 14.30, hvor der vil være en gratis let frokost og kaffe/te, spil, hygge og

malerværksted samt muligvis en svampetur i oktober med en kyndig guide.

Vi glæder os til at se jer.

Mange hilsner Nana Marie, Stig og Jesper

Gåtur i dit lokalområde

Nu prøver vi igen at arrangere nogle gåture, forskellige steder i vores skønne kommune. Første gåtur bliver torsdag d. 15/9 kl. 12-13, hvor vi mødes i Gl. Holte og anden gang mødes vi d. 21/9 kl. 13-14 i Birkerød. De specifikke mødesteder kommer snarest 😊 Jeg glæder mig til nogle gode ture sammen med jer. Hilsner fra Julie

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 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

