

På Sporet – marts 2023

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
		1. 12:15-13:30 Litteraturgruppe 13.30-16.30 Kreagruppe 19-21 Rowans øver	2. OBS: Ingen NADA i dag 13-15:30 Fælles Kompetencedag i Mariehøjcentret (se bagside) OBS! Ændret drop-ind-tid denne dag: 16:30-19. Ca. 17:45 Aftensmad: Sandwich 13-16 Plastikposefrit Rudersdal	3. 10-14:30: Drop-in m. Henriette, Katrine og Freya Ca. kl. 12 Frokost: Koldt bord	4.	5. 10-15 SIND Maleforløb med Tine Hee for tilmeldte
6. 12:45-13:45 NADA-cafe 14-19: Drop-in m. Henriette, Katrine og Freya 15-17 Det kreative hjørne: collage Ca. 17:45 Aftensmad: Moussaka med frisk salat	7. 17-19 Ungenetværk 18-20 Musikgruppe (kun for inviterede)	8. 12:15-13:30 Litteraturgruppe 19-21 Rowans øver	9. 12:30-13:30 Bankomøde m Freya 12:45-13:45 NADA-cafe 14-19 Drop-in med Michelle, Sussie og Freya 13-16 Plastikposefrit Rudersdal Ca. kl. 17:45 Aftensmad: Ristaffel	10. 10-14:30 Drop-in m. Henriette, Katrine og Freya Ca. kl. 12 Frokost: Koldt bord	11.	12. 10-15 SIND Maleforløb med Tine Hee for tilmeldte
13. 12:45-13:45 NADA-cafe 14-19: Drop-in m. Henriette, Katrine og Freya 15:30 Gåtur med Katrine til Furesø Ca. kl. 17:45 Aftensmad: Butterchicken	14. 17-19 Ungenetværk 18-20 Musikgruppe (kun for inviterede)	15. 12:15-13:30 Litteraturgruppe 13-15.30 Badminton for tilmeldte (se bagside) 14-17 Kreagruppe 19-21 Rowans øver	16. 12:45-13:45 NADA-cafe 14-19 Drop-in med Sussie, Michelle og Freya 13-16 Plastikposefrit Rudersdal Ca. kl. 17:45 Aftensmad: Månedens fisk	17. 10-14:30 Drop-in m. Henriette, Katrine og Freya Ca. kl.12 Frokost: Koldt bord	18.	19.
20. 12:45-13:45 NADA-cafe 14-19: Drop-in m. Henriette, Katrine og Freya 15-17 Vi spiller spil Ca. kl. 17:45 Aftensmad: Chili sin carne	21. 14.30-16 Styrketræning for tilmeldte (se bagside) 17-19 Ungenetværk 18-20 Musikgruppe (kun for inviterede)	22. 12:15-13:30 Litteraturgruppe 13-15.30 Badminton for tilmeldte (se bagside) 19-21 Rowans øver	23. 12:45-13:45 NADA-cafe 14-19 Drop-in med Sussie og Michelle 13-16 Plastikposefrit Rudersdal Ca. kl. 17:45 Aftensmad: Vegetarlasagne	24. 10-14:30 Drop-in m. Henriette, Katrine og Freya Ca. kl.12 Frokost: Koldt bord	25.	26. 11.30- 14.30 Bruger- åbent (se bagside)
27. 12:45-13:45 NADA-cafe 14-19 Drop-in m. Henriette, Katrine og Freya Ca. kl. 17:45 Aftensmad: Græske frikadeller og bagte tomater	28. 13-15.30 Ud i naturen, for tilmeldte (se bagside) 14.30-16 Styrketræning for tilmeldte (se bagside) 17-19 Ungenetværk 18-20 Musikgruppe (kun for inviterede)	29. 12:15-13:30 Litteraturgruppe 13-15.30 Badminton for tilmeldte (se bagside) 19-21 Rowans øver	30. 12:45-13:45 NADA-cafe 14-19 Drop-in med Sussie og Michelle 13-16 Plastikposefrit Rudersdal Ca. kl. 17:45 Aftensmad: Spaghetti Carbonara	31. 10-14:30 Drop-in m. Henriette, Katrine og Freya Ca. kl.12 Frokost: Koldt bord		

Marts 2023

Brugeråbent (uden medarbejdere)

Søndag d. 26. marts kl. 11:30-14:30

Brugeråbent med hyggeligt samvær

Evt. Kahoot-quizspil eller andet spil.

Gratis sandwich og juice fra Joe and the juice

Vi glæder os til at se jer!

Kreagruppen i marts

Onsdag d. 1. marts kl. 13.30-16.30 Diamond Painting

Medbring eget Diamond Painting-sæt, eller afprøv gratis at lave en sød nøglering

Onsdag d. 15. marts kl. 14-17 Crepeblomster

Vi fortsætter med at lave crepeblomster.

Materialer kan købes i gruppen til 5 kr. pr. stk.

Du er også altid velkommen til at lave noget andet kreativt, end det vi har sat på programmet. Det handler om, at vi er nogle stykker, der synes, at det er hyggeligt at lave noget sammen.

Kom og vær med til at hygge. Kaffe, the, kakao er gratis. Vi glæder os til at møde DIG.

Med forårshilsener fra Krea-gruppen 🌸🌻🌷

Gåtur med Katrine (ny medarbejder)

Kære alle sammen. Som mange af jer ved, startede jeg d. 1. februar i huset På Sporet som Julies barselsvikar. Jeg har glædet mig meget til at være en del af huset og fællesskabet. Jeg kender endnu ikke området så godt, så derfor planlægger jeg en lille gåtur til Furesø mandag d. 6. marts, hvor dem, som har lyst, kan vise mig Holtes skjulte perler.

IF Limone

Onsdag d. 15. marts starter samarbejdet med IF Limone, og vi lægger ud med at prøve styrketræning (tirsdag) og badminton (onsdag). Er du interesseret i at være med, kan du tilmelde dig senest d. 8. marts til Katrine på katmo@rudersdal.dk eller tlf. 7268 3401 – se også særskilt invitation. Vi tager sammen afsted til aktiviteterne og aftaler nærmere om tid og sted, når vi har samlet to hold.

Fælles kompetenceudvikling

Torsdag d. 2. marts kl. 13-15.30 er der fælles kompetenceudvikling i Mariehøj Kulturcenter. Her kan du høre mere om de spændende ting, som er kommet ud af vores deltagelse i et stort udviklingsprojekt. Det handler bl.a. om håb, drømme og ønsker ud fra det enkelte menneskes perspektiv, og om at føle sig mødt med åbenhed, tillid og respekt. Hvis du har tilmeldt dig arrangementet og vil følges med os fra På Sporet, mødes vi på Holte st. kl. 12.20 og ta'r bus 199, så er vi fremme i god tid. Vi er tilbage På Sporet kl. 16.30, hvor der vil være mulighed for at spise en sandwich. Har du spørgsmål, kan du kontakte Sussie tlf. 7268 3419 eller Michelle tlf. 72683420.

Banko-møde med Freya

Torsdag d. 9. marts 12.30-13.30 vil jeg gerne invitere alle, der har lyst til at planlægge en banko-eftermiddag, til et møde På Sporet. Her vil vi planlægge dagen og aftale opgaver. Der vil være te og kaffe, og jeg bager en kage. Kom glad - Hilsen Freya

Ud i Naturen

Nu begynder et nyt 10-ugers læringsforløb med fokus på at styrke den mentale sundhed i og

med naturen (se særskilt invitation). Spørgsmål og tilmelding: Michelle på tlf. 7268 3420

Deadline for ting til nyhedsbrev

Hvis du har noget, der skal sendes med ud på mail i vores "midt-på-måned" nyhedsbrev, skal det sendes til Hemo@rudersdal.dk senest mandag d. 13. marts kl. 12.

Drop-in-tider

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

Husnummer: 7268 3609 (Brug altid dette nummer til mad-tilmelding. Læg en besked, hvis vi ikke tager den)

Andre henvendelser kan også ske til Henriette på 7268 3363.

Mobilepay-nummer: 511144

Læs mere om På Sporet på:

www.paasporet.rudersdal.dk

[Link til Facebook](#)

[www.Facebook/Sporet19](https://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

Katrine, Henriette, Michelle og Sussie