

På Sporet – februar 2025

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
					1.	2.
3. 12.45-13.45: NADA-cafe 14-18: Drop in med Henriette og Julie Mandagshøjskole: 15-16 Gåtur til "Verdens ende"	4.	5. 12.15-13.30: Litteraturgruppe	6. 12.45-13.45: NADA-cafe 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Sussie og Michelle med aftensmad: Selleribøffer med ovnfritter og salat	7. 10-14:30: Drop in med Henriette og Julie Frokost ca. kl. 12	8.	9.
10. 12.45-13.45: NADA-cafe 13:30-16:30 Kreagruppe 14-18: Drop in med Julie og Henriette Mandagshøjskole: 14:30-16 Bål i haven m. snobrød, varm kakao og guitarpil	11.	12. 12.15-13.30: Litteraturgruppe	13. 12.45-13.45: NADA-café 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Sussie og Line med aftensmad: Lakselasagne med grønt on the side	14. 10-14:30: Drop in med Henriette og Julie Frokost ca. kl. 12	15.	16. 11-13.30 Recovery-foredrag v.Sind og Tina Hee hos På Sporet. Inklusiv en let frokost – se invitation
17. 12.45-13.45: NADA-café Mandagshøjskole: 14:15-18:00 Vintertur til Slotshaverne i Hillerød	18.	19. 12.15-13.30: Litteraturgruppe	20. 12.45-13.45: NADA-café 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Sussie og Michelle med aftensmad: One pot-kylling med bønner og brune ris	21. 10-14:30: Drop in med Henriette og Line Frokost ca. kl. 12	22.	23. 14-17 Tøjbytte og tøj-repair – Se invitation
24. 12.45-13.45: NADA-café 13:30-16:30 Kreagruppe 14-18: Drop in med Julie og Henriette Mandagshøjskole: 14-18 Hjemlig hygge med fri leg 15-16: Åbent Brugerrådsmøde	25.	26. 12.15-13.30: Litteraturgruppe	27. 12.45-13.45: NADA-café 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Sussie og Michelle med aftensmad: Bøf med løg, sovs og kartofler	28. 10-14:30: Drop in med Henriette og Julie Frokost ca. kl. 12		

Mandagshøjskole i februar

3/2 kl. 15-16

Tager vi på en gåtur til Verdens Ende (4-5 km). Når vi kommer tilbage til huset er der lækkert hjemmebagt knækbrød med forskelligt dip.

10/2 kl. 14:30-16: Bålhygge mm.

Kom og vær med, når vi tænder op for hyggen i haven. Der vil være gang i bålet, varm kakao i krusene, snobrød på pinde og ikke mindst guitarspil med sange, du helt sikkert kan synge med på. Tilmelding er ikke nødvendig.

17/2 kl. 14- ca. 18:00: Tur til Hillerød

Vi gentager succesen fra sidste efterår med endnu en tur til Frederiksborg Slotshaver, denne gang i en vinterudgave. Undervejs på turen laver vi et kaffestop på en af Hillerøds hyggelige cafeer og der vil være mulighed for at gå på genbrugsjagt i nogle af Hillerøds mange genbrugsbutikker. Se særskilt invitation for mere info og tilmelding.

24/2 kl. 14-18: Hjemlig hygge og Brugerrådsmøde

I dag er der hjemlig hygge med fri leg, samt åbent brugerrådsmøde kl. 15-16. Alle er velkomne til mødet.

Kom og vær med i Kreagruppen

Mandag d. 10 og 24. februar kl. 13:30-16:30

Kreagruppen mødes to gange om måneden, hvor der hygges med forskellige kreative ting. Så har du lyst til at være kreativ, er du meget velkommen til at komme og være med. Du er også meget velkommen til at medbringe dine egne kreative ting hver gang gruppen mødes.

Fra Sorte huller til Lys

Søndag d. 16/2 kl. 11-13.30

Sind inviterer til gratis recovery-foredrag På Sporet ved kunstmaler Tina Hee, som fortæller, hvordan hun forliger sig med fortiden, skaber mening i nutiden og håb for fremtiden gennem sin kreativitet. Inklusive en let frokost. Det er gratis men tilmelding er nødvendig. Se særskilt invitation.

Tøjbytte og Tøj-repair

Søndag d. 23. februar kl. 14-17

Kig forbi vores tøjbytteboder med max. 10 stykker tøj, som er rent og i god stand – og gå på opdagelse i alle de skønne ting, andre har taget med! Tag også gerne et stykke tøj med, som du har kært, og som trænger til en mindre reparation – og få en hjælpende hånd i vores lille syværksted! Gratis kaffe og kage. Se særskilt invitation for info og tilmelding.

Åbent brugerrådsmøde

Mandag d. 24. februar kl. 15-16

I dag har vi åbent brugerrådsmøde hvor alle er velkomne. På mødet kan du høre om nyt fra På Sporet, og du har mulighed for at give din mening til kende ift. skiftende emner, som vi tager op på brugerrådsmøderne. Tilmelding er ikke nødvendig.

Studerende og elever På Sporet

Ergoterapeutstuderende: De næste to ergoterapeutstuderende er hos os fra 10. marts til 11. april.

Pædagogstuderende: I december kom en ny pædagogstuderende, som er i praktik i 6 måneder -primært tilknyttet På Sporet.

Social-og sundhedsassistent-elever: Eleverne deltager typisk et par dage i drop-in, og er ellers

tilknyttet den individuelle socialpædagogiske støtte.

Deadline for ting til nyhedsbrev

Ting til nyhedsbrev midt i februar sendes senest d. 12/2 til hemo@rudersdal.dk. Ting til udsendelse sammen med februar-kalender sendes senest d. 24/2 til: igje@rudersdal.dk

Fællesspisning

Vi hjælpes med indkøb, madlavning og opvask.

Sodavand 7 kr. **OBS – Ny pris!**

Aftensmad 40 kr.

Tilmelding senest kl.14.30

Frokost 30 kr. Tilmelding senest kl. 10.30

Framelder du dig spising efter de to tilmeldingstidspunkter, skal du alligevel betale fuld pris for måltidet.

OBS! Det er desværre ikke muligt at betale med kontanter hos os. I stedet kan man betale med mobilepay eller købe klippekort som betales via indbetalingskort.

Kontaktoplysninger

På Sporet- Huset for Fællesskaber og udvikling
Rønnebærvej 19, 2840 Holte
Husnummer: 72683609 (Brug altid dette nummer til madtilmelding. Læg besked, hvis vi ikke tager den).

Andre henvendelser kan også ske til Henriette på 72683363 og Julie på 72683428. Mobilepay-nummer: 511144

Se mere om På Sporet på:

www.paasporet.rudersdal.dk

Find os på Facebook:

[link til på Sporets facebookside](#)

samt på Instagram:

[link til på Sporets instagramprofil](#)

Kh Alle os På Sporet