

## På Sporet – april 2025

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	1. 13-15:30 Ud i naturen (for tilmeldte)	2. 12.15-13.30: Litteraturgruppe	3. 12.45-13.45: NADA-cafe 13-16: Plastikposefrit Rudersdal <b>14-19: Drop in med Sussie og Michelle med aftensmad: Frikadeller m. pastasalat</b>	4. <b>10-14:30: Drop in med Henriette og Julie</b> Frokost ca. kl. 12	5.	6.
7. 12.45-13.45: NADA-cafe <b>14-18: Drop in med Henriette og Julie</b> <b>Mandagshøjskole:</b> <b>14-17 Kreagruppe: Lav et gækkebrev</b> <b>14:30-16:30 Sunde mellemmåltider – bag med banan</b>	8. 13-15:30 Ud i naturen (for tilmeldte) <b>17-19 Tur til Repair-cafe i Birkerød</b>	9. 12.15-13.30: Litteraturgruppe	10. 12.45-13.45: NADA-cafe 13-16: Plastikposefrit Rudersdal <b>14-19: Drop in med Sussie og Michelle med aftensmad: Brændende kærlighed</b>	11. <b>10-14:30: Drop in med Henriette og Julie</b> Frokost ca. kl. 12	12.	13.
14. 12.45-13.45: NADA-cafe <b>14-18: Drop in med Julie og Henriette</b> 14-16 Kreagruppe <b>Mandagshøjskole:</b> <b>15-16 Kom og hør om SINDs Besøgsvenordning</b> 16-17 Brainstorm m. Kreagruppen	15.	16.	17. <b>LUKKET</b>	18. <b>LUKKET</b>	19.	20.
21. <b>LUKKET</b>	22. 13-15:30 Ud i naturen (for tilmeldte)	23. 12.15-13.30: Litteraturgruppe	24. <b>11-13 Prøvetime hos Birkerød Petanqueklub (for tilmeldte)</b> 12.45-13.45: NADA-café 13-16: Plastikposefrit Rudersdal <b>14-19: Drop in med Sussie og Julie med aftensmad: Laks m. pasta, citronsauce og salat</b> 15-16 Åbent Brugerrådsmøde	25. <b>10-14:30: Drop in med Henriette og Julie</b> Frokost ca. kl. 12	26.	27.
28. 12.45-13.45: NADA-café <b>Mandagshøjskole:</b> <b>14:30-17:30 Besøg i Frivilligcentret</b> <b>OBS: Ingen drop-in I dag</b>	29. 13-15:30 Ud i naturen (for tilmeldte)	30. 12.15-13.30: Litteraturgruppe				

## Mandagshøjskole i april

**7/4 kl. 14:30-16:30**

### **Kom og lav sunde mellemmåltider**

Savner du inspiration til et eller flere sunde mellemmåltider? Og ønsker du, at det skal være billigt, nemt og lækkert. Så er denne mandagshøjskole måske noget for dig. Denne dag laver vi tre forskellige mellemmåltider, som alle har banan som grundingrediens. Se den særskilte invitation for mere info og tilmelding.

**7/4 kl. 14:00-17:00**

### **Lav et gækkebrev med Kreagruppen**

Charlotte har skabeloner og vintergækker med, så du kan komme godt i gang. Vi glæder os til en hyggelig, kreativ eftermiddag.

**14/4 kl. 14.30-15.30**

### **SINDs besøgsvenordning kommer på besøg**

Her vil Sabina Søndergaard, som er projektleder for SINDs besøgsvenordning i Nordsjælland fortælle mere om ordningen. Bagefter kan du blive skrevet op både som frivillig besøgsven eller som en, der gerne vil have besøg. Læs mere på særskilt invitation.

**28/4 kl. 14:30- ca.17:30**

### **Vi tager på besøg i Frivilligcentret**

Kom med når vi tager ud og besøger Frivilligcenter Rudersdal i Kulturcenter Mariehøj. Her vil vi få en rundvisning, samt blive introduceret for de forskellige tilbud, centret har at byde på. Der vil også være mulighed for et besøg i den "åbne fryser", og her kan du tage lidt forskelligt mad med hjem helt gratis. Vi afslutter dagen med en kop kaffe/te for dem der har lyst til det. Se den særskilte invitation for mere info og tilmelding.

## **Tur til Repair-café i Birkerød**

**Tirsdag d. 8. april kl. 17-19**

Har du noget, du gerne vil reparere, men har brug for lidt hjælp? Så grib muligheden! Vi mødes foran indgangen til Hovedbiblioteket i Birkerød kl. 15.45.

Tilmelding: Ring til Henriette på 72683363.

OBS: Der skal dog være minimum 3 tilmeldte senest d. 3. april, for at vi tilbyder følgeskab.

Du har også mulighed for selv bare at møde op i Repair-cafeen. Se mere på særskilt invitation

## **Vær med til Brainstorm om Kreagruppen**

**Mandag d. 14. april kl. 16-17**

Charlotte inviterer til brainstorm, og glæder sig til at høre om dine ideer om fremtidens Kreagruppe hos På Sporet.

Alle er velkomne og tilmelding 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 april sendes senest d. 14/4 til [hemo@rudersdal.dk](mailto:hemo@rudersdal.dk). Ting til udsendelse sammen med maj-kalender sendes senest d.

23/4 til: [jgje@rudersdal.dk](mailto:jgje@rudersdal.dk)

## **Fællesspisning**

Vi hjælpes med indkøb, madlavning og opvask.

**Sodavand 7 kr.**

## **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](http://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