

## På Sporet – september 2025

| Mandag                                                                                                                                                                                                                                                                           | Tirsdag                                             | Onsdag                                         | Torsdag                                                                                                                                                                    | Fredag                                                                                          | Lørdag     | Søndag     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| <b>1.</b><br>11.00-14.00: Hobbystuen<br>12.45-13.45: NADA-cafe<br><b>14-18: Drop in med Henriette og Julie</b><br><b>15-16 Brugerrådsmøde</b><br><b>Mandagshøjskole:</b><br><b>16-18 Forberedelser til årets sommerfest - kom og vær med</b><br><b>18 Madklub (brugerstyret)</b> | <b>2.</b>                                           | <b>3.</b><br>12.15-13.30:<br>Litteraturgruppe  | <b>4.</b><br>12.45-13.45: NADA-cafe (i annekset)<br><b>13-19: SOMMERFEST (for tilmeldte)</b>                                                                               | <b>5.</b><br><b>LUKKET</b>                                                                      | <b>6.</b>  | <b>7.</b>  |
| <b>8.</b><br>12.45-13.45: NADA-cafe<br><b>14-17: Drop in med Michelle og Julie</b><br><b>Mandagshøjskole:</b><br><b>15-17 Forberedelser til Birkerød Kulturnat – kom og vær med</b>                                                                                              | <b>9.</b>                                           | <b>10.</b><br>12.15-13.30:<br>Litteraturgruppe | <b>11.</b><br>12.45-13.45: NADA-cafe<br>13-16: Plastikposefrit Rudersdal<br><b>14-19: Drop in med Sussie og Michelle med aftensmad: Grov-pitabrød med forskelligt fyld</b> | <b>12.</b><br><b>OBS: Ingen drop-in</b><br><b>17-21 På Sporet deltager i Birkerød Kulturnat</b> | <b>13.</b> | <b>14.</b> |
| <b>15.</b><br>11-14.00: Hobbystuen<br>2.45-13.45: NADA-cafe<br><b>Mandagshøjskole:</b><br><b>14:30-17:30 Minigolf &amp; besøg i Frivilligcentrets cafe</b><br><b>18 Madklub (brugerstyret)</b>                                                                                   | <b>16.</b><br>13-15:30 Ud i naturen (for tilmeldte) | <b>17.</b><br>12.15-13.30:<br>Litteraturgruppe | <b>18.</b><br>12.45-13.45: NADA-cafe<br>13-16: Plastikposefrit Rudersdal<br><b>14-19: Drop in med Sussie og Michelle med aftensmad: Selleribøffer m. tilbehør</b>          | <b>19.</b><br><b>10-14:30: Drop in med Henriette og Julie</b><br>Frokost ca. kl. 12             | <b>20.</b> | <b>21.</b> |
| <b>22.</b><br>12.45-13.45: NADA-cafe<br><b>OBS ingen drop in</b><br><b>Mandagshøjskole:</b><br><b>16-18 Oplæg om angst (for tilmeldte)</b>                                                                                                                                       | <b>23.</b><br>13-15:30 Ud i naturen (for tilmeldte) | <b>24.</b><br>12.15-13.30:<br>Litteraturgruppe | <b>25.</b><br>12.45-13.45: NADA-café<br>13-16: Plastikposefrit Rudersdal<br><b>14-19: Drop in med Sussie og Michelle med aftensmad: små farsbrød på bund af grøntsager</b> | <b>26.</b><br><b>10-14:30: Drop in med Henriette og Julie</b><br>Frokost ca. kl. 12             | <b>27.</b> | <b>28.</b> |
| <b>29.</b><br>11.00-14.00: Hobbystuen<br>12.45-13.45: NADA-café<br><b>14-18: Drop in med Julie og Henriette</b><br><b>Mandagshøjskole:</b><br><b>14:30 Gåtur til Røde Kors-butik i Virum</b><br><b>18 Madklub (brugerstyret)</b>                                                 | <b>30.</b><br>13-15:30 Ud i naturen (for tilmeldte) |                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                 |            |            |

## Mandagshøjskole i september

**1/9 kl. 16-18**

### Forberedelser til årets sommerfest

Årets sommerfest nærmer sig og vi glæder os! I dag er der afsat tid til, at der kan laves forskellige forberedelser til festen.

**8/9 kl. 15-17**

### Forberedelser til Birkerød Kulturnat

I dag mødes vi og laver diverse forberedelser til Birkerød Kulturnat. Der skal bl.a. pakkes stofnet med infomateriale samt anden klargøring.

**15/9 kl. 14:30-17:30**

### Minigolf og cafebesøg i ved Frivilligcentret

I dag tager vi turen til Frivilligcentrets minigolfbane, hvor vi skal spille på den sjove og udfordrende bane. Når vi er færdige med at spille, går vi over i Frivilligcentrets cafe, hvor der kan købes kaffe, kage og andre gode sager. Ved 17:30-tiden tager vi bussen til Holte. Se invitation for mere info og tilmelding.

**22/9 kl. 16-18**

### Oplæg om angst

Dette temamøde hos På Sporet er for dig, der er nysgerrig på, hvad angst egentlig er - og hvad du kan gøre, når den fylder for meget hos dig eller en du kender. Se særskilt invitation. Det er gratis at deltage og tilmelding skal ske gennem "Nemtilmeld" på [www.frivilligcentret.dk](http://www.frivilligcentret.dk)

**28/9 kl. 14:30-ca.16:30**

### Gåtur til Røde Kors Butikken i Virum

I dag besøger vi den store Røde Kors butik på Kongevejen i Virum. Vi går fra På Sporet og ned til butikken (ca. 2,5 km). Når vi er færdige tager vi bussen tilbage til På Sporet igen, hvor der vil være kaffe og friskbagte boller.

## Andre aktiviteter

### Hobbystuen åbner

Kom og vær med når Hobbystuen åbner, Mandag d. 1/9 kl. 11-14 i annekset. Du er velkommen og der er kaffe og te på kanden. På denne dag kan du male et bogmærke. Der er akrylmaling, gelépenne og tusser til rådighed, eller du kan medbringe dit eget hobbyprojekt. Hilsen tovholderne Mai, Susanne og Charlotte

### Brugerstyret madklub starter op igen

Nu mødes den brugerstyrede madklub igen og første gang bliver mandag d. 1/9 kl.18. Hvis du kunne tænke dig at være med, skal du kontakte Tom på 51925761. Tilmelding sker ved betaling af 50 kr. på mobilepay (til Tom) senest kl. 14 på dagen. Der skal være min. 4 tilmeldte hver gang.

### Årets sommerfest På Sporet

#### Torsdag d. 4. september kl. 13-19

I dag holder vi vores årlige sommerfest her På Sporet. Glæd dig til lækker mad, god musik fra hele to bands, samt hyggeligt selskab. Efter oprydning kl. 18:30 er der mulighed for at fortsætte med afterparty, hvis nogen vil stå for det! Kom og få en snak med en medarbejder, hvis du har mod på det. Se særskilt invitation.

### På Sporet til Birkerød Kulturnat

#### Fredag d. 12. september kl. 17-21

Vi drager igen i år afsted til Birkerød Kulturnat, og vi glæder os! I år holder vi til inde i Biblioteksfoyeren. Smag på sunde snacks, vær med i quiz om mental sundhed og vind flotte kulturoplevelser – eller få dig et godt grin med kasteleg for voksne! Vores stand har åbent fra kl. 17- ca. 21. Har du meldt dig som hjælper på dagen, aftaler vi specifikt tidspunkt med dig.

## Nyt om studerende og elever På Sporet

Vi får to ergoterapeutstuderende i huset i 4 uger hen over september og oktober. Det er deres første praktik, så tag godt i mod dem 😊.

### Deadline for ting til nyhedsbrev

Ting til nyhedsbrev midt i september sendes senest d. 14/9 til [hemo@rudersdal.dk](mailto:hemo@rudersdal.dk). Ting til udsendelse sammen med oktober-kalender sendes senest d. 24/9 til: [igje@rudersdal.dk](mailto:igje@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 spisning efter de to tilmeldingstidspunkter, skal du alligevel betale fuld pris for måltidet.

OBS! Du kan 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, og læg gerne 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](#)

Mange hilsner os fra På Sporet