

På Sporet – November 2025

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
					1.	2.
3. 12:45-13:45: NADA-cafe 14-18: Drop in med Julie og Henriette 14:15-14:45: Julefrokostudvalgsmøde Mandagshøjskole: 15.00-16.00 Besøg fra Skovfit	4. Ud i naturen (for tilmeldte)	5.	6. 10-14:30: Drop in med Michelle og Julie med frokost ca. kl.12 (OBS ændret drop in) 12.45-13.45: NADA-cafe 13-16: Plastikposefrit Rudersdal	7. LUKKET	8.	9.
10. 11-14: Hobby-stuen 12:45-13:45: NADA-cafe 14-19:30: Drop in med Julie med Henriette. Mandagshøjskole: 15:00-17:30 Forberedelser til aftenens middag, hvor vi fejrer Mortens Aften	11. Ud i naturen (for tilmeldte)	12. 12.15-13.30: Litteraturgruppe	13. 12.45-13.45: NADA-cafe 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Sussie og Michelle med aftensmad: Koteletter m. ris og grønt	14. 10-14:30: Drop in med Henriette og Julie Frokost ca. kl. 12 13-14 Brugerrådsmøde	15.	16.
17. 12.45-13.45: NADA-cafe 14-19: Drop in med Henriette og Julie Mandagshøjskole: 15:30-19 Lær at lave nem simremad – mulighed for at spise med	18. Ud i naturen (for tilmeldte)	19. 12.15-13.30: Litteraturgruppe	20. 12:45-13:45: NADA-cafe 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Sussie og Michelle med aftensmad: Hakkebøffer m. bløde løg og kartofler 18.20-22.30: Gnags Teaterkoncert "De vilde kaniner" for tilmeldte	21. 10-14:30: Drop in med Henriette og Julie Frokost ca. kl. 12	22.	23.
24. 12:45-13:45: NADA-cafe 14-18: Drop in med Henriette og Julie Mandagshøjskole: 13-16 Hobbystuen laver jule- og vinterdekorationer - for tilmeldte Ca. kl. 15: Æbleskiver til alle!	25. Ud i naturen (for tilmeldte)	26. 12.15-13.30: Litteraturgruppe	27. 12.45-13.45: NADA-cafe 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Sussie og Michelle med aftensmad: Farserede porrer m. tilbehør	28. 10-14:30: Drop in med Henriette og Julie Frokost ca. kl. 12	29.	30.

Mandagshøjskole i november

3/11 kl. 15-16 Besøg fra Skovfit

Skovfit er ikke bare træning i naturen, men også for eksempel Skovfulness, hvor du stresser ned med yoga og mindfulness, blid træning og urter. Hør med når Jeanett fortæller, hvordan du kan styrke din sundhed med natur, kultur og motion. Vi skal have 6 tilmeldinger senest onsdag d. 29/10. Det er gratis at deltage

10/11 kl. 15-19:30 Mortens Aften

I aften fejrer vi Mortens Aften med en lækker middag bestående af and, kartofler, sauce og tilbehør. Det koster 75 kr. at spise med og ved tilmelding vælger du også, hvilken opgave du gerne vil hjælpe med på dagen. Se særskilt invitation for mere info og tilmelding. Vi glæder os til en hyggelig aften sammen med jer.

OBS tilmelding til spisning skal ske senest d. 3. november.

17/11 kl. 15:30-19 lær at lave nem simremad – mulighed for at spise med

Kunne du tænke dig, at lære to nemme og smagfulde simreretter at kende? Så har du muligheden for at komme med i køkkenet, når der er simremad på programmet. Der vil blive lavet en vegetarret, samt en ret med kød. Se invitation for mere info og tilmelding.

24/11 kl. 13-16 Hobbystuen laver jule- og vinterdekorationer

Skab hygge i dit hjem i den mørke tid med en dekoration lavet af naturens materialer og lys. Det koster 30 kroner for ler og gran. Øvrige materialer medbringer du selv. På Sporet serverer æbleskiver. Tilmelding senest d. 21/11 på 72683363. Se særskilt invitation for mere info.

Andre aktiviteter

Hobby-stuen i november

Mandag d 10/11 laver vi crepepapir-blomster. Du kan medbringe dine egne materialer eller købe dem i Hobby-Stuen for 5 kr. pr. blomst.

Du kan også medbringe dine egne kreative ting. Vi tilbyder kaffe/te/kakao.

Det kan være en idé at tage lidt frokost med.

Kreative hilsner Mai, Susanne og Charlotte.

(Der er et særskilt opslag fra Mandagshøjskolen vedr. lave Juledekorationer/vinterdekorationer d. 24.11.)

Studerende og elever På Sporet

Ergoterapeutstuderende: Der starter to nye studerende d. 20. november.

Social-og sundhedsassistentelever: Eleverne deltager typisk et par dage i drop-in, og er ellers tilknyttet den individuelle socialpædagogiske støtte. *Pædagogstuderende:* Der starter en ny studerende i huset d. 1. december

Julefrokostudvalgsmøde

Mandag d. 3. november kl. 14:15-14:45

Kunne du tænke dig at være med til, at planlægge årets julefrokost? Så kom med til vores planlægningsmøde. Her beslutter vi bl.a. hvad menuen skal være, samt andre praktiske ting omkring julefrokosten. Tilmelding er ikke nødvendig.

Gnags Teaterkoncert

Torsdag d. 20. november kl. 18.20-22.30:

Vi har været så heldige at få gratis billetter til "De vilde kaniner" på Østre Gasværk Teater. Vi har kun billetter til 6 borgere og en medarbejder, så skynd dig at melde dig til. Vi glæder os til en "vild aften". Læs mere på særskilt invitation og tilmeld dig (eller kom på venteliste) ved at kontakte Henriette på 72683363.

På Sporets litteraturgruppe

Kender du På Sporets litteraturgruppe? Vi mødes hver onsdag. Sammen beslutter vi, hvad vi vil læse

og aftaler fra gang til gang, hvor mange sider, vi skal læse derhjemme. Får du ikke læst, giver vi et lille resume næste gang, vi mødes i gruppen. Derudover læser vi højt og taler om det, litteraturen får os til at tænke på. Og ikke mindst, så hygger vi os og spiser en bid frokost sammen. Kontakt Sussie 72683419, hvis du vil være med!

Praktisk

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: Betaling foregår med mobilepay eller klippekort som betales via indbetalingskort.

Deadline for ting til nyhedsbrev

Ting til nyhedsbrev midt i november sendes senest d. 12/11 til jgje@rudersdal.dk og ting til udsendelse sammen med december-kalender sendes senest d. 24/11 også til: jgje@rudersdal.dk

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.paaspoet.rudersdal.dk

Find os på Facebook:

[link til på Sporets facebookside](#)

samt på Instagram:

[link til på Sporets instagramprofil](#)