

På Sporet – maj 2026

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
				1. LUKKET (1. maj)	2.	3. 11-13 musik og fri bevægelse
4. 12.45-13.45: NADA-cafe 14-19: Drop in med Julie og Henriette Mandagshøjskole: Grøn forårsmiddag (med tilmelding)	5. 13-15:30 Ud i naturen (for tilmeldte)	6. 12.15-13.30: Litteraturgruppe	7. 12.45-13.45: NADA-cafe 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Sussie og Michelle med aftensmad: "Marry me chicken"	8. 10-14:30: Drop in med Julie og Henriette Frokost ca. kl. 12	9.	10.
11. 12.45-13.45: NADA-cafe 14-18: Drop in med Julie og Henriette Mandagshøjskole: 14:20- ca.18 Minigolf ved Mariehøjcentret	12. 13-15:30 Ud i naturen (for tilmeldte)	13. 12.15-13.30: Litteraturgruppe	14. LUKKET (Kristi Himmelfart)	15. 10-14:30: Drop in med Henriette og Julie Frokost ca. kl. 12	16. 17-00 Melodi Grand Prix-fest (borgerstyret)	17. 11-13 musik og fri bevægelse
18. 12.45-13.45: NADA-cafe 14-18: Drop in med Henriette og Julie Mandagshøjskole: 14-17 Hygge i huset med gåtur og hjemmebagt kage	19. 13-15:30 Ud i naturen (for tilmeldte)	20.	21. 12.45-13.45: NADA-cafe 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Sussie og Michelle med aftensmad: Månedens fisk m. tilbehør	22. 10-14:30: Drop in med Henriette og Julie Frokost ca. kl. 12	23.	24.
25. LUKKET (2. Pinsedag)	26. 13-15:30 Ud i naturen (for tilmeldte)	27. 12.15-13.30: Litteraturgruppe	28. 12.45-13.45: NADA-cafe 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Sussie og Michelle med aftensmad: Vi griller Kristian har sin sidste dag i huset.	29. LUKKET (Fælles Faglig Dag for medarbejderne)	30.	31. 11-13 musik og fri bevægelse

Mandagshøjskole i maj

4/5 kl. 14-19

Grøn forårsmiddag i huset

Denne mandag gør vi noget lidt ekstra. Vi inviterer jer nemlig til "Grøn forårsmiddag" i huset, hvor skønne retter med masser af smag vil pryde middagen. Til hovedret vil der være forskellige madtærter med tilhørende salater og hjemmebagte flutes. Desserten består af en skøn citronkage. Vi hjælper hinanden med alle forberedelserne, og når du tilmelder dig middagen, taler vi om hvilken opgave, du gerne vil påtage dig. Se den særskilte invitation for mere info, pris og tilmelding.

11/5 kl. 14:20-ca. 18

Minigolf ved Mariehøjcentret

Denne mandag skal vi have nogle hyggelige timer sammen ved minigolfbanerne i Holtegårdsparken, lige overfor Kulturcenter Mariehøj. Banerne er både sjove og udfordrende, og alle kan være med. Vi følges fra Holte st. og tager bussen ud til Frivilligcentret. Hvis du hellere vil møde os derude, er dette også en mulighed (giv besked ved tilmelding). Når vi er færdige med at spille går vi over i cafeen i Mariehøjcentret, hvor der både er mulighed for at købe lidt let mad, samt kaffe/kage. Se særskilt invitation for mere info og tilmelding.

18/5 kl. 14-17

Hygge, gåtur og hjemmebagt kage

I dag står den på hygge i huset. Vi tager både spil og puslespil frem, og kl. 15 er der mulighed for at komme med ud og gå en tur i vores naturskønne omgivelser. Når vi kommer hjem er der kaffe og hjemmebagt kage.

Andre aktiviteter

Melodi Grand Prix-fest

Lørdag d. 16. Maj kl. 17-00
Kom og vær med til en festlig aften, når det er Melodi Grand Prix-fest På Sporet. Festen starter kl. 17 og middagen er kl. 19. Tilmeldingsfristen er d. 4. maj og det koster 80 kr. at deltage. Betaling til mobilepay 42327303. På opslagstavlen i huset hænger der en opgaveseddel, hvor du kan skrive dig på, så vi deles om alt det der skal laves. Se den særskilte invitation for mere info.

Musik og fri bevægelse

Tre søndage i maj kl. 11-13
Kom og gør dit sind og kroppen glad igennem bevægelse. Karin fra SIND står for gruppen og inspirerer til dans og bevægelse, og du bestemmer selv hvad og hvordan du vil bevæge kroppen. Der vil være god musik du kan synge med på og hvis du har lyst til at være med, møder du blot op på dagen, da tilmelding ikke er nødvendig.

Lukkedage i denne måned

I denne måde har vi flere lukkedage, hvor der ellers normalt ville være drop in. Husk at der altid er mulighed for, at holde borger-åbent. Kontakt en medarbejder hvis du gerne vil arrangere dette.

Studerende og elever På Sporet

Pædagogstuderende: Kristian skal være i huset til og med slut maj.
Social-og sundhedsassistentelever: Eleverne deltager typisk et par dage i drop-in, og er ellers tilknyttet den individuelle socialpædagogiske støtte.

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! 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.

Deadline for ting til nyhedsbrev

Ting til nyhedsbrev midt i maj sendes senest d. 13/5 til hemo@rudersdal.dk og ting til udsendelse sammen med juni-kalenderen sendes senest d. 25/5 også til: igje@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.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