

## På Sporet – august 2024

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
			1. 12.45-13.45: NADA-cafe 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Sussie og Julie med aftensmad: Mad på grillen m. tilbehør	2. 10-14:30: Drop in med Julie Frokost ca. kl. 12	3.	4.
5. 12.45-13.45: NADA-cafe 14-18: Drop in med Henriette og Julie Mandagshøjskole: 15-17 OL på Sporet – kom og spil med	6.	7. 12.15-13.30: Litteraturgruppe	8. 12.45-13.45: NADA-cafe 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Michelle og Sussie med aftensmad: Indisk	9. 10-14:30: Drop in med Henriette og Julie Frokost ca. kl. 12	10.	11. 14:45-20 March mod ensomhed
12. 12.45-13.45: NADA-cafe 14-18: Drop in med Henriette og Julie Mandagshøjskole: 14-17 Kreagrupperen afholder workshop med maling og collage	13.	14. 12.15-13.30: Litteraturgruppe	15. 10:30-12:30 Forældrenetværk for tilmeldte 12.45-13.45: NADA-café 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-19: Drop in med Sussie og Michelle med aftensmad: Mad på grillen m. tilbehør.	16. 10-14:30: Drop in med Henriette og Julie Frokost ca. kl.12	17.	18.
19. 12.45-13.45: NADA-cafe 14:30-15:30 Åbent Brugerrådsmøde Mandagshøjskole: 16:15 På Sporet deltager i gåtur rundt om DTU med Dansk Vandrelaug	20.	21 12.15-13.30: Litteraturgruppe	22. 12.45-13.45: NADA-café 13-16: Plastikposefrit Rudersdal 14-16 Gratis brøduddeling fra Heart2Heart 14-19: Drop in med Sussie og Julie med aftensmad: Kylling i sur/sød-sovs m. tilbehør	23. 10-14:30: Drop in med Henriette og Julie Frokost ca. kl. 12:	24.	25.
26. 12.45-13.45: NADA-cafe 13:30-16:30 Kreagrupperen fortsætter med workshop med maling og collage (denne gang i annekset.) 14-18: Drop in med Julie og Henriette Mandagshøjskole: 15-16 Oplæg fra Frivilligcentret	27. 16-18 Forældrenetværk for tilmeldte	28. 12.15-13.30: Litteraturgruppe	29. 12.45-13.45: NADA-café i annekset 13:30-19: SOMMERFEST	30. 10-13: Drop in med Henriette og Julie – oprydning efter festen og nem frokost. 13-16: Plastikposefrit Rudersdal	31.	

## På Sporet i august

### Mandagshøjskole i august

5/8 kl. 15-17

#### OL På Sporet

Kom og spil med i På Sporets have, hvor du bl.a. vil kunne deltage i disciplinerne: stige-golf, dåse-kast og kongespil. På TV vil vi følge med, når der er danske atleter i aktion.

12/8 kl. 14-17

**Kreagruppen** er værter for dagens workshop med maling og collage i På Sporets Mandagshøjskole. For yderligere info se indbydelse sendt pr mail medio juli.

19/8 kl. 16.15-ca. 19.15

#### Tur til DTU med Dansk Vandrelaug

Kom med på en spændende tur rundt om DTU i smuk natur og gode fortællinger - sammen med Henriette og Dansk Vandrelaug. For mere info og tilmelding, se særskilt invitation.

26/8 kl.15-16

#### Besøg fra Frivilligcentret

Vi hygger med en god kop kaffe og besøg fra Frivilligcenter Rudersdal, der fortæller om alle deres fantastiske tilbud i efteråret, blandt andet selvhjælpsgrupper, økonomi- og gældsrådgivning, livscoaching mm.

#### March mod ensomhed

Søndag d. 11/8 kl. 14:45-20

Vil du være med til at vise vej til fællesskabet og støtte kampen mod ensomhed? Så er der mulighed for at deltage i March mod Ensomhed i Rudersdal med efterfølgende "Pizza og Pusterum" hos På Sporet. Du kan enten møde os ved Rudegaard Stadion kl. cirka 15:30 (Du kan få et mere specifikt tidspunkt på selve dagen på Facebook – se link.( [Følg optoget live på Facebook](#) ) eller møde os På Sporet kl. 14.45, så drikker vi en kaffe, indtil vi kan

se, at optoget nærmer sig Rudegaard og følges dertil. Derfra går turen til Holte Rådhus. Fællesspisningen er ca. kl. 18, og har du lyst til at spise med, kræver det tilmelding. Se mere info på den særskilte invitation ift. tilmelding.

#### Forældre-netværk for tilmeldte

Forældre-netværket mødes igen på skiftevis tirsdage og torsdage - og er kun for tilmeldte. Hvis du kunne tænke dig at høre mere, kontakt da Henriette på 72683363

#### Kreagruppen mødes

Mandag d 26.8 kl. 13.30-16.30

Laver vi fortsat Maling og collage.

Du er velkommen og kan bare møde op uden tilmelding.

Vi giver en kop kaffe/te/kakao.

Hvis du har nogle spørgsmål kan vi kontaktes på mail:

[krea.gruppen2840@gmail.com](mailto:krea.gruppen2840@gmail.com)

#### Sommerfest På Sporet

Torsdag d. 29/8 kl. 13:30-19

Så er det atter blevet den tid på året. Den tid hvor På Sporet slår dørene op til sommerfest, med hygge, lækker mad og god musik. Tilmelding til festen skal ske senest d. 19/8 på mobilepay 511144 eller indbetalingskort (kontakt en medarbejder for indbetalingskort). Se særskilt invitation for mere info. Husk at vi som sædvanlig hjælpes ad med opgaverne (kontakt På Sporet, så hjælper vi dig med at finde en opgave, du kan overskue...)

#### Deadline for ting til nyhedsbrev

Ting til nyhedsbrev midt i august sendes senest d. 12/8 til [hemo@rudersdal.dk](mailto:hemo@rudersdal.dk). Ting til udsendelse sammen med september-kalender senest d. 23/8 Send til: [igje@rudersdal.dk](mailto:igje@rudersdal.dk).

#### Fællesspisning

Vi hjælpes ad med indkøb, madlavning og opvask.  
**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 fuldt pris for måltidet.

OBS! Det er ikke længere muligt at betale med kontanter hos os På Sporet. I stedet kan du købe klippekort til frokost, aftensmad og sodavand, som du kan betale via indbetalingskort. Det er fortsat muligt at betale med mobilepay.

#### Kontaktoplysninger

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

Andre henvendelser kan også ske til Henriette på 72683363 og Julie på 72683428.

Mobilepay-nummer: 511144

Læs mere om På Sporet på:  
[www.paasporer.rudersdal.dk](http://www.paasporer.rudersdal.dk)

Find os på Facebook:

[www.facebook.com/Sporet19/](https://www.facebook.com/Sporet19/)

samt på Instagram:

[www.instagram.com/paasporer.rudersdal](https://www.instagram.com/paasporer.rudersdal)

Venlig hilsen alle os På Sporet