

## På Sporet – januar 2025

| Mandag   | Tirsdag | Onsdag                                  | Torsdag  | Fredag  | Lørdag | Søndag |
|--|---------|---|--|---|--------|--------|
|  |         | 1.                                      | 2.<br>12.45-13.45: NADA-café<br>13-16: Plastikposefrit Rudersdal<br>14-19: Drop in med Sussie og Michelle med aftensmad:<br>Fiskefrikadeller, ovnkartofler og råkost   | 3.<br>10-14:30: Drop in med Henriette og Julie<br>Frokost ca. kl. 12  | 4.     | 5.     |
| 6.<br>12.45-13.45: NADA-café<br>14-18: Drop in med Henriette og Julie<br>Mandagshøjskole:<br>15.00-16.00: Besøg fra Frivilligcentret       | 7.      | 8.<br>12.15-13.30:<br>Litteraturgruppe  | 9.<br>12.45-13.45: NADA-café<br>13-16: Plastikposefrit Rudersdal<br>14-19: Drop in med Sussie og Michelle med aftensmad:<br>Hjemmelavede pizzaer   | 10.<br>10-14:30: Drop in med Henriette og Julie<br>Frokost ca. kl. 12 | 11.    | 12.    |
| 13.<br>12.45-13.45: NADA-café<br>13:30-16:30 Kreagruppe<br>14-18: Drop in med Sussie og Henriette<br>Mandagshøjskole:<br>14-17 Spillecafé  | 14.     | 15.<br>12.15-13.30:<br>Litteraturgruppe | 16.<br>12.45-13.45: NADA-café<br>13-16: Plastikposefrit Rudersdal<br>14-22: Drop in med Julie og Michelle med aftensmad:<br>Flæsketegssandwich og hjemmelavede pomfritter on the side<br>20-22: VM-håndbold på storskærm | 17.<br>10-14:30: Drop in med Henriette og Julie<br>Frokost ca. kl. 12 | 18.    | 19.    |
| 20.<br>12.45-13.45: NADA-café<br>14-18: Drop in med Julie og Henriette<br>Mandagshøjskole:<br>14.30-15.30- SINDs Besøgsvenordning          | 21.     | 22.<br>12.15-13.30:<br>Litteraturgruppe | 23.<br>12.45-13.45: NADA-café<br>13-16: Plastikposefrit Rudersdal<br>14-19: Drop in med Sussie og Line med aftensmad:<br>Grøntsagsslasagne, flute og salat   | 24.<br>10-14:30: Drop in med Henriette og Julie<br>Frokost ca. kl. 12 | 25.    | 26.    |
| 27.<br>12.45-13.45: NADA-café<br>13:30-16:30 Kreagruppe<br>Mandagshøjskole:<br>15-ca. 20 Tur til Vesterbro m. spisning i Fokehuset Absalon | 28.     | 29.<br>12.15-13.30:<br>Litteraturgruppe | 30.<br>12.45-13.45: NADA-café<br>13-16: Plastikposefrit Rudersdal<br>14-19: Drop in med Sussie og Michelle med aftensmad:<br>Suppe med lækker tilbehør og brød   | 31.<br>10-14:30: Drop in med Henriette og Julie<br>Frokost ca. kl. 12 |        |        |

## Mandagshøjskole i januar

**6/1 kl. 15-16:** Mette fra Frivilligcentret fortæller om forårets mange gode aktiviteter og selvhjælpsgrupper! Kom og hør mere – ganske uforpligtende...

**13/1 kl. 14-17:** Spillecafe. Vi hygger os med diverse spil. Du er også velkommen til at tage dit eget spil med, hvis du har lyst til det.

**20/1 kl. 14.30-15.30:** Få en besøgsven eller bliv selv besøgsven. Sabine fra SINDS Besøgsven-ordning kigger forbi og fortæller om ordningen. Hør med ganske uforpligtende. Hvis du får lyst, vil der på dagen være mulighed for at melde sig enten til at få en besøgsven eller selv være besøgsven. Se også separat invitation

**27/1 kl. 15-ca. 20:** Tur til Vesterbro – Tag med på en gåtur med indbygget hygge og fællesspisning i det spændende kultursted, Folkehuset Absalon (maden koster 60 kr.). Tilmeldingsfrist d. 22. januar. Se også separat invitation.

### VM-håndbold på storskærm

Torsdag d. 16/1 kl. 20-22

Kom og vær med til en sjov og hyggelig aften på Sporet, når vi blænder op for VM-kampen mellem Danmark og Tunesien. Herrernes Verdensmesterskab er i fuld gang og det fejrer vi med lækre flæskestegssandwich, en spændende håndboldkamp og masser af hygge. Kampen vises i forbindelse med vores almindelige drop in, og kunne du tænke dig at spise med, så skal du give besked senest kl. 14:30. Se også separat invitation.

### Studerende og elever På Sporet

Ergoterapeutstuderende: De næste to ergoterapeutstuderende er hos os fra 20. november til 24. januar.

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 januar sendes senest d. 13/1 til [hemo@rudersdal.dk](mailto:hemo@rudersdal.dk). Ting til udsendelse sammen med februar-kalender sendes senest d. 24/1 til: [jgje@rudersdal.dk](mailto:jgje@rudersdal.dk)

### Fællesspisning

Vi hjælpes ad med indkøb, madlavning og opvask.

**Sodavand 7 kr. OBS – Ny pris!**

**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 mobilekort eller købe klippekort til frokost, aftensmad og sodavand, 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