



Rudersdal Lokalafdeling

**Program
Forår og sommer 2012**



Bestyrelsen ønsker alle en aktiv og spændende forårs- og sommersæson 2012



Den sidste lørdag i november holdt SIND i Rudersdal sin traditionsrige julefrokost på Restauranten Hestkøbgård. Stemningen var i top, med julesange, dejlig julemad, ris a la mande og – som det ses – gaver til alle.

Send os din e-mail adresse!

Hvis du har en e-mail adresse, kan du sende den til kschmidt@pc.dk. Så sender vi dig invitationerne til vores arrangementer samtidig med, at de bliver hængt op i Elmehuset, i bofællesskaberne osv. Du skal bare huske at give besked, hvis du ændrer din adresse eller ikke længere ønsker at få invitationerne.

Planlagte arrangementer

Generalforsamling

Onsdag d. 29. februar 2012 kl. 19.00

Frivilligcenter og Selvhjælp Rudersdal, Skovgærdet 4, 2840 Holte

Efter generalforsamlingen inviterer bestyrelsen på et let traktement.

Biograftur og "lidt til maven"

I løbet af foråret håber vi at kunne arrangere en ny biograftur eller lignende. Nærmere oplysning vil bl.a. komme ved opslag på institutionerne og via bostøtterne.

Førstehjælpskursus – 2 eftermiddage á 3 timer

Lørdag d. 3. marts 2012 kl. 13.00-16.00 og

Lørdag d. 10 marts 2012 kl. 13.00-16.00

Frivilligcenter og Selvhjælp Rudersdal, Skovgærdet 4, 2840 Holte

Kurset består af hjerte-lunge-redning, livgivende førstehjælp samt førstehjælp ved sygdomme og tilskadekomst. På dette kursus lærer du også at bruge en hjertestarter (AED). Ved brug af hjertestarter forbedres chancerne for at overleve ved hjertestop betydeligt.

Sommerudflugt

Søndag d. 17. juni 2012

Også i år inviterer SIND i Rudersdal på sommerudflugt. Vi har endnu ikke besluttet, hvor turen skal gå hen, men sæt allerede nu kryds i kalenderen. Nærmere oplysning om turen vil bl.a. komme ved opslag på institutionerne og via bostøtterne.

Jobcaféen i Rudersdal

Jobcaféen er åben hver mandag kl. 14.00-16.00 i Frivilligcentrets lokaler, Skovgærdet 4, 2840 Holte.

Caféen er et tilbud til alle med et handicap. Jobcaféen ønsker at give rum for erfaringsudveksling, nye muligheder og nye netværk samt være et hyggeligt mødested. Der serveres kaffe/te, frugt og kage.

Den **første** mandag i hver måned afholdes en temadag.

Den **tredje** mandag i hver måned er der mulighed for at træffe aftale om personlig coaching. Tilbuddet er gratis.

Flere informationer på "Jobcaféen i Rudersdal's facebookside eller hos Kim Hedemann: kim@hedemann.dk.