



MÅNEDSNYT
IMPULS
Kursuscenter & mødested

Impuls Nyheder Kurser Café Mødested Booking Teams - Galleri Om Impuls Kontakt

Årgang 27 nr. 4
April 2024

Oplæg-kompas mellem angst og tryghed
Bål hygge.
Festival.
SU-møde.



Kursuscenter og Mødested
IMPULS
Skovbrynet 1C, 5700 Svendborg
e-mail: kontorogkultur@impuls-svendborg.dk
tlf.: 6223 6623



Månedssblad for IMPULS

Kan også læses på: www.impuls-svendborg.dk

Velkommen til IMPULS Kursuscenter og Mødesteds månedssblad.

Har du/I indlæg, der kan være relevante i denne sammenhæng, modtages disse gerne enten pr. brev, e-mail eller ved at besøge os på IMPULS.

Indlæg til næste blad modtages på:

E-mail: kontorogkultur@impuls-svendborg.dk

Kursuscenter og Mødested

IMPULS

Skovbrynet 1C
5700 Svendborg
tlf. 6223 6623



Vi opfordrer til, at du tilmelder dig vores nyhedsbrev, ved at sende en mail til kontorogkultur@impuls-svendborg.dk. Skriv "Nyhedsmail" i emnefeltet.

Drift-teams:

Café Impuls - Køkken:

Man. - tirsd.- torsd. kl. 9-12.30

Kontor og Kultur:

Man.-fredag kl. 9-12

Service – team:

Man.-fredag kl. 9-12



Café Impuls/ Mødested

Mandag kl. 8-20.00 (Personale 15-19.30)

Tirsdag kl. 8-16 *

Onsdag kl. 8-12

Torsdag kl. 8-20.00 (Personale 15-19.30)

Fredag kl. 8-15.00 *

Søndag kl. 10-16.00

* **Personale ikke tilgængelig**

Tilbud til Unge:

Onsdag kl. 13-20

Tilmeldingsfrister:

Frokost:

Mandag-tirsdag-torsdag: senest kl. 10

Aftensmad: senest kl. 15.30 (onsdag kl. 14)

Frokost Søndag: senest kl. 11.00

SMS service

Ønsker du sms besked, hvis Impuls Kursuscenter må lukke p.g.a. sygdom eller andre uforudsete årsager? I så fald kan du tilmelde dit mobil nr. i K&K - vi skal kun have dit mobil nr. (uden navn). Nummeret vil udelukkende blive brugt til at udsende en sms til dig i ovenstående tilfælde.

Du skal ikke besvare den sms, du modtager.

Der tilbydes **NADA mandag og torsdag kl. 15** på Mødested IMPULS.

Husk punktligt fremmøde!

Søndagsarbejde i april:

7. april: Jamilla, Mette S.
14. april: Christian , Louise
21. april: Mette C,
28. april: Gitte , Helle

Ferie:

Uge 14: Srdan, Helle
Uge 15: Helle



Præsentation af Ditte.

Jeg er 34 år og i min fritid spiller jeg trommer, maler og dyrker fitness, udover dette er jeg rigtig glad for at bruge min tid sammen med min familie og venner.
Jeg kan godt lide at være kreativ og udforske den verden.

Jeg ser frem til at lære jer alle af kende og tæske jer i partners..
Hehe.

Hiv endelig fat i mig hvis i vil vide mere. :)



Én lille update:

Ifm. at Bjarne stopper, er Jamilla nu blevet ansat som fast vikar på Impuls fra d. 1/4.

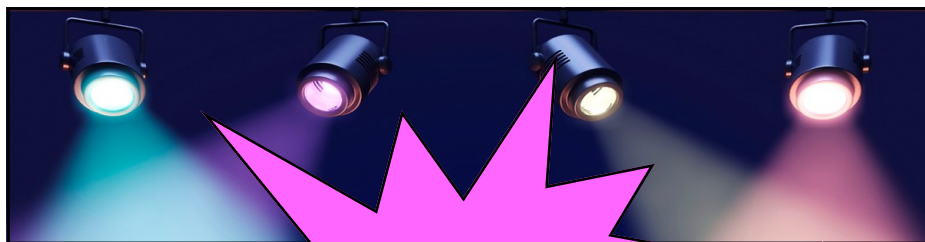
Hun kan træffes i K&K og i huset hver mandag, tirsdag, torsdag og fredag.



Der planlægges Festival



Vi fik traditionsrige "Skidne æg" til frokost tirsdag inden påske.



Impuls Festival 2024

Årets festival på Impuls kursuscenter og mødested afholdes

Onsdag den 29. maj kl. 11-16.

Vi fylder terrassen og det grønne område med musik, salgsboder, kaffebod og madboder, og vi får den hyggeligste dag.

Har du lyst til at deltage med en bod med salg af diverse nonfood, så kontakt os for reservation af en bod.

Der er begrænset antal, så det er efter ”først til mølle” princippet. Seneste reservation er fredag den 5. april.

Kontakt os gerne, hvis der er spørgsmål.

Telefon: 6223 6623 (Christian, Helle)



**Impuls kursuscenter og
mødested
Skovbrynet 1C
5700 Svendborg**



Forskningens døgn, Torsdag d. 25/4 kl. 18.30-19.30.

Sanseindtryk og Følelser: Det Neurobiologiske Kompas mellem Angst og Tryghed.

Dyk ned i hjernens mysterier om følelser og den komplekse navigation mellem angst og tryghed. Få en forståelse af hjernens reaktioner på sanseindtryk, og opnå derved en mere bevidst og følelsesmæssig tilstedeværelse.

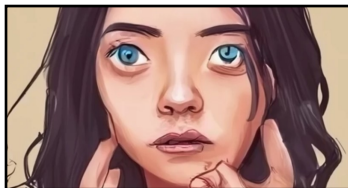
Vores hjerne modtager konstant information i form af sanseindtryk, både fra vores omgivelser og fra vores krop. Disse indtryk bruger den til at positionere os i verden, navigere og føle. Men hvordan omsættes sanseindtryk til følelser som glæde, angst og kærlighed? Dette forbliver et mysterium, men forskere er begyndt at afdække nogle af puslespillets brikker.

I dette foredrag vil vi undersøge, hvordan følelser opstår, især med fokus på angst og tryghed. Vi vil dykke ned i, hvad der ligger til grund for, at vores hjerne opfatter nogle indtryk som angstprovokerende og andre som beroligende. Vi vil udforske hjernen og se på, hvilke områder og funktioner der spiller en rolle, når hjernen ser ind i fremtiden, forsøger at forudsige situationer og indlærer automatiske reaktioner.

Målet er at anvende vores viden om hjernen til at ændre vores egne reaktioner på sanseindtryk

For at kunne afholde dette foredrag har vi brug for minimum 20 deltagere. Man kan melde sig på telefon 6223 6623 og i K&K team. Husk! at det er bindende tilmelding.

Der vil blive lavet en let og lækker lille anretning, som nydes inden oplægget.



Bål hygge:

Det kræver ikke altid den store planlægning; nogle gange er en impulsiv beslutning nok til at skabe rum for hygge, uformel stemning og historiefortælling omkring et bål. Dette skete fredag den 8. marts, hvor serviceteamet serverede kartoffelsuppe over bålet med hjemmebagt brød. Vi håber snart at vi kan hygge over bål igen.



Honningkage v. Service team.

Service team overraskede med hjemmebagt honningkage lavet på egen honning. Det var en meget lækker kage, som alle fik fornøjelse af. Tusind tak.



Påske hygge i huset.

Påsken er en tid, hvor vi samles omkring hyggelige traditioner og skaber minder sammen. Det er øjeblikke fyldt med glæde, latter og varme, hvor vi finder tid til at nyde hinandens selskab og værdsætte de små øjeblikke af ro og fordybelse.

Måske samles vi omkring et farverigt påskebord fyldt med lækre retter og delikate chokoladeæg, hvor vi deler historier og erindringer fra tidligere påsker. Eller måske går vi på opdagelse i naturen, hvor vi lader os fortrylle af de spirende blomster og det livlige dyreliv.

Hygge i påsken handler ikke kun om store gestus, men også om de små, betydningsfulde øjeblikke. Det kan være en stille stund med en god bog og en kop varm kakao, eller en sjov påskeæggejagt i haven, hvor både børn og voksne deltager med smil på læben.

Lad os værdsætte hyggen og samværet og lade påsken være en tid fyldt med kærlighed, glæde og nærvær.

Jamilla.



Papirblomster-værksted.

Synes du papirblomster er smukke?

Så er dette måske noget for dig?

Vi laver papirblomster af crepepapir i forskellige farver.

I første omgang mødes vi 3 tirsdage fra kl. 10 – 11.45.



Opstart: tirsdag d. 9. april

Tilmeldingsfrist: tirsdag d. 19. marts

Max deltagerantal: 8

Pris: betaling for materialer

Medbring selv en god spids saks, hvis du har.

Ses vi?

Hilsen Lisa, Sarah og Gitte



Café Rummet

Fredag eftermiddag d. 1. marts holdt peer-medarbejder Jeanette Hingebjerg peer-café.

Vi var ca. 6 personer, der sad i havestuen og talte om mod.

Jeanette startede med at holde et oplæg om forskellige former for mod, og derefter fortalte vi alle om, hvad vi tænkte om emnet og delte personlige erfaringer. I det omfang, vi havde lyst til det.

Den sidste del af tiden var der fri snak.

Jeg synes, det er godt med et emne for samtalen, noget fælles at samles om.

Jeanette inviterer til peer-café den første fredag i hver måned kl. 12..00-14.30.

Kom og vær med til gode samtaler og hyggeligt samvær!

Hilsen Iben.



Peer CaféRummet.

I peer cafeen mødes vi den 1. fredag i måneden, og hver gang er der et lille oplæg om et emne.

Indtil nu har vi haft emnerne : At tro på sig selv og Mod

Der er tovholder på. Alle kommer til orde, hvis de har lyst, og man er velkommen til også bare at være med og lytte.

Næste gang vi har peer cafe er **Fredag den 5 April. 12 -14 (pause kl. 13)**

Emnet er denne gang : **Forbundethed**

Da jeg vil jeg tage udgangspunkt i CHIME, er de næste 5 emner forudsat. Og hvorfor så det?

Forskning har peget på at netop disse elementer er betydningsfulde i en personlig recovery proces, altså for at komme sig og leve et godt liv efter en psykisk sygdom/lidelse, på ens egne præmisser.

Alle er velkomne, og der behøves ikke tilmelding. Har du brug for at høre mere, er du velkommen til at kontakte Impuls.

CHIME står for:

C - Connectedness - Forbundethed (den 5. april)

H - Hope - Håb (den 3. maj)

I - Identity - Identitet (den 7. juni)

M- Meaning - Meningsfuldhed (den 5.juli)

E - Empowerment - Empowerment (dato ikke fastlagt på grund af sommeruger)



KH Jeanette, Peemedarbejder

Referat af SU møde 19.03.24

Til stede: Gitte, Henrik, Srdan, Benny, Lillian, Poul, Helle

Ordstyrer: Lillian Referent: Helle

Velkommen til Srdan som ny leder på Impuls og som ny formand for Samarbejdsudvalget.

1: Godkendelse af referat fra 23.01.24

Fra referatet: Tilfredsheds undersøgelse med tablet. Månedsnyt sendt med post. nye PC'er i K&K.

2: Orientering fra personalet.

3: Hvad rører sig i huset?

4: Nye mødedatoer.

5: Evt.

1: Referatet godkendt, med opfølgning på Tilfredsheds undersøgelsen:

Resultatet er generelt positivt. Der er en del "ved ikke" svar, så vi skal se på, om det er de rigtige spørgsmål, undersøgelsen rummer. Man kan evt. tilføje en rubrik "ikke relevant". Vi taler om at gennemføre besvarelsen en gang årligt frem for to. Vi kan gøre ekstra opmærksom på afviklingen i Månedsnyt og ved fælleskaffe i Cafe Impuls. Srdan undersøger, hvem der behandler data, og hvad det koster.

Vi sender ikke længere Månedsnyt med posten til 4 samarbejdsparter. Vi har ikke modtaget reaktioner på vores følgebrev og håber, at de fremover benytter nettet til at følge med i Impuls' hverdag.

Der bliver gjort opmærksom på K&K's ønske og behov for nye computere inden for overskuelig fremtid. Srdan tager det med, når han efterhånden får mere indblik i økonomi og budget på Impuls. Srdan vil forhøre sig, om relevante personer kan komme til "Kaffemøde" og hjælpe os på vej vedr. behov og gode løsninger.

2: Srdan får primær base på Impuls. Srdan vil dog ikke være så meget til stede, da han har 3 andre matrikler at tage sig af. Srdan kan træffes på telefon og SMS.

Ifm. at Bjarne stopper, er Jamilla vikar på Impuls. Srdan skal til økonomimøder, hvor han forventer at få overblik over personale situationen. Når den ledige stilling slås op i sensommeren er der flere interesserede borgere til et ansættelsesudvalg.

Vi drøftede påskens åbningstider.

Der starter en SSA elev medio marts. Ditte er på Impuls frem til slutningen af maj.

3: Ifm. "Forskingens døgn" afholder vi foredrag med en forsker torsdag den 25. april om aftenen.

Der indkaldes til planlægningsmøde vedr. årets Festival primo marts

Onsdag den 20. marts kl. 8-13 benytter ca. 10 personer lokaler på Impuls til et møde.

Service team: Haven grønnes, bierne vågner. Teamet vil klippe bøgehækken snarest.

Løbebåndet skal smøres. Service team kigger på det.

Lillian: Udsatte rådet har møde med politikerne i Svendborg Kommune 07.05.24.

Lillian vil fremføre ønske om mødestedstid onsdag aften for borgere over 35.

4: Tirsdag 23.04.24, tirsdag 04.06.24, tirsdag 02.07.24, tirsdag 27.08.24 alle dage kl. 10-11:30

Pensionistkort Fyn Rundt

NYHED! Pensionistkort Fyn Rundt kan nu købes i den nationale app RejseBillet. OBS: Vi anbefaler du begynder at anvende RejseBillet, da FynBus' mobilbillet-app lukker ultimo oktober 2024.

Pensionistkort Fyn Rundt kan købes af pensionister, førtidspensionister og seniorpensionister og giver ret til at rejse ubegrænset med busserne, Odense Letbane og Plustur på Fyn og Langeland for kun 250 kr. pr. måned. Kortet er ikke gyldigt i toget, men er gyldigt i letbane, teleruter, teletaxi og Plustur.

Har du ikke computer eller smartphone, kan du få hjælp til at bestille og printe kortet i FynBus' Kundecenter i Odense.

Husk legitimation

Ved billetkontrol skal du kunne fremvise dokumentation for, at du er alderspensionist (Sundhedskort, kørekort eller pas).

Er du førtidspensionist eller seniorpensionist, kan du også købe Pensionistkort Fyn Rundt. Ved kontrol i bussen skal du kunne fremvise dokumentation for, at du er førtidspensionist eller seniorpensionist (udbetalingsbrev, udbetalingsmeddelelse eller legitimationskort udstedt af DSB eller din kommune).

Kilde:Fynbus

Aprilsnar:

Aprilsnar-traditionen har rødder i gammel europæisk folkløse og kan spores tilbage til det 16. århundrede. Historisk set blev det nye år fejret omkring forårsjævndøgn, og det inkluderede skiftet mellem marts og april. Nogle mennesker, der fortsatte med at fejre det gamle nytår i begyndelsen af april, blev ofte genstand for narrestreger og spøgefulde handlinger fra dem, der havde omfavnet det nye nytår i januar.

Den moderne tradition med aprilsnarre, hvor folk udsættes for usandsynlige eller fantasifulde historier og jokes den 1. april, har udviklet sig som en sjov og legende måde at markere overgangen mellem de to kalenderår. Det handler om at sprede latter og lette stemningen gennem uskyldige narrestreger og skøre påfund.

Jamilla.



Fodbehandling, velvære for dig selv

Jeg var til en workshop med fodbehandling i det blå hus.

Det var en så hyggelig aften, hvor vi var 8 kvinder. Der var kaffe, te, chokolade, vand og lidt vin til ganen. Derud over fik vi en lille goodiebag, med forskellige ting til fødderne.

Aftenen startede med et fodbad i noget, der godt kunne ligne slushice, men som var dejligt varmt. Derefter fik vi et fodbad, alt imens vi fik fortalt om fodens opbygning. Efter dette fik vi mulighed for at få scannet foden og få laserbehandling. Det var en fantastisk oplevelse. Da dette var overstået fik vi en paraffin behandling. Det er en behandling, hvor man dypper foden i varm paraffin ca. 4 gange. Derefter bliver foden pakket ind i en plastik pose, som man sidder med ca. 15 min. Til slut fik vi en fodmaske, som man kan sidde med i den tid, man har lyst.

Alt dette kostede 300 kr.

Det var en rigtig hyggelig aften, som jeg klart kan anbefale.



Hilsen Fie

Nyttige hjemmesider.

Hvad sker der i lokalt: <https://www.sydfynskalenderen.dk/>
<https://www.svendborgkultur.dk/>
<https://www.visitsvendborg.dk/explore/begivenheder>.

Husk også at holde øje med vores Facebook og Instagram side. Her vil man kunne blive opdateret omkring arrangementer, åbningstider og andre spændende tiltag på Impuls.

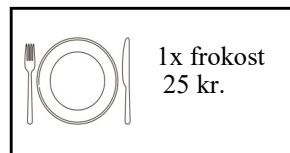
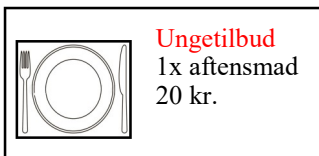
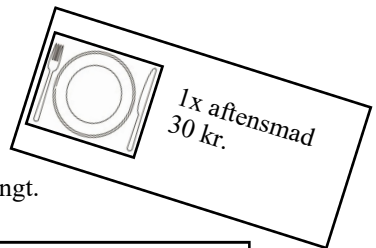
Facebook: IMPULS kursus og mødested.

Spisebilletter.

Det er muligt at købe madbilletter til frokost eller aftensmåltid på Impuls.

Det er tænkt som en mulighed for at sikre sig et måltid mad i en periode, hvor økonomien evt. er trængt.

Købte billetter kan ikke ombyttes til andre varer.



OCD foreningen:

Har fået mulighed for at udbyde kurser for pårørende til OCD-ramte. I efteråret 2024 udbydes 9 endagskurser fordelt på de 5 regioner og i 9 forskellige byer. Kurserne kommer til at ligge på hverdage fra kl. 9.30 eller 10 til kl.15.30. Kurserne vil gå helt tæt på de situationer, som er særlig svære for pårørende til OCD-ramte. Udover beskrivelse af OCD og den måde, OCD fungerer på, vil underviserne fokusere på:

Hvordan du kan stå sammen med din kære mod OCD'en?

Hvad du kan gøre, når du som pårørende bliver involveret i OCD'en?

Afholdes i Svendborg tirsdag den 10. september 2024 kl. 9.30-15.30

Læs mere på <https://ocd-foreningen.dk/>.

Kilde: ocd-foreningen.

LAP: LAP Svendborg og omegn inviterer LAPs egne medlemmer og brugere af IMPULS til Informationsmøde lørdag den 20. april kl. 12.30 med spisning kl. 13.00. hvor der serveres en kødgryderet.

Efter spisning kommer vi med information om, hvad vores forening har planer om aktiviteter i løbet af 2024.

Eksempler er følgende: Debataftner, foredrag, malerkursus og andre mulige aktiviteter, som du der kommer til vores informationsmøde lørdag den 20. april kan være med til give foreslag. IMPULS brugere kan tilmelder sig i K og K senest den 13. april.

Kontakt eventuelt Iben Tlf. 28153136

Psykinfo:

100.000 downloads

Vores podcast "Lad os tale om psykisk sygdom" har nu rundet et skarpt hjørne med 100.000 downloads.

Det er vi selvfølgelig utroligt glade for, og derfor skal der også lyde et stort tak til jer for at lytte med. Vi har ikke tænkt os at stoppe, og derfor er der også et spritnyt afsnit klar til afspilning: "Jeg vidste godt, at jeg havde mine egne tanker, og så havde jeg de her mandetanker, som truede mig og fortalte mig alle mulige grimme ting," fortæller Maria Winther Osmundsen. Fra en meget ung alder kunne Maria se en hund, som ingen andre kunne se. Mange år senere fandt hun ud af, at hendes tanker ikke blot var tanker, men at hun var stemmehører. Flere andre af hendes sanser er i løbet af hendes liv blevet påvirket på forskellige måder, og det hele leder tilbage til et traume fra barndommen. Men hvad siger stemmerne? Hvilken funktion har de? Hvorfor er hunden stadigvæk i rummet under optagelsen?

Det kan du høre nærmere om i afsnit 59 "Stemmerne i mit hoved".

Du kan også finde en emneoversigt over alle vores afsnit, hvis du er interesseret i et bestemt emne.

Kilde: <https://psykinfo.regionsyddanmark.dk/nyheder/2022-2023/100-000-downloads>



Aktuelle kurser:

Ønsker du yderligere information vedr. kurser, tilmeldingsfrister m.m. kan du requirere et kursuskatalog, henvende dig i Kontor & Kultur Team, eller læse mere på www.impuls-svendborg.dk

Rundvisning efter aftale Bookes i K&K	Mandag	Kl. 13.30-14.30
Gåtur	Mandag	Kl. 13.30
Musik	Mandag	Kl. 13-14.30
Musik	Torsdag	Kl. 13.00-14.30
Svømning - unge 18-35 år	1. onsdag i måneden marts, april, maj	Kl. 13:30-15:30
Støttende Vejledning i K&K: (OBS! Tidsbestilling 62236623)	Onsdag	Kl. 10.00-12.00 Kl. 13.00-15.00
Bi-hold	Onsdag	Kl. 10.00-11.30
Badminton	Torsdag	Kl. 15.00-16.00
NADA	Mandag & torsdag	Kl. 15.00
Fredagsmotion	Fredag	Kl. 11.00

Voksen Speciel Undervisning (VSU) tilbydes på Kursuscenter Impuls.

Undervisningen tilrettelægges individuelt og tager udgangspunkt i den enkelte kursists behov. Dette gælder især kursister, som ikke kan drage nytte af andre uddannelsesforløb.

Tilmelding:

Inden du kan begynde på undervisningen skal du evt. sammen med din kontaktperson eller pårørende aftale et møde med underviser Tina Wacher Andersen. Til mødet taler vi nærmere om undervisningens mål og laver en tilmelding.

Kontakt:

Tina Wacher Andersen træffes på Impuls torsdage fra kl. 12.30 – 13.00.

Du er også meget velkommen til at sende en mail på tina.w.andersen@svendborg.dk eller skrive en sms / ringe på tlf. nr.: 3017 4561.

