



Årgang 28 nr. 7
Juli-August 2024



GOD SOMMERFERIE.



Sommer på Impuls 2024.
Se midtersiderne - lige til at tage ud.

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



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!

Impuls har søndagslukket fra:

Den 07/07 til 18/08. - **Begge dage inkluderet.**

Ferie:

Uge 27: Gitte

Uge 28: Gitte, Jamilla

Uge 29: Jamilla, Christian, Mette

Uge 30: Jamilla, Christian, Mette

Uge 31: Helle, Mette, Christian, Louise

Uge 32: Helle og Louise

Uge 33: Helle og Louise



Bemærk!

Torsdag den 4. juli lukker Impuls kl. 15.

Onsdag den 10. juli er Impuls lukket. Der er Ungetilbud kl. 13-20.

Ungetilbuddet holder sommerafslutning i Christiansminde.

Sommeruger 2024 - ændrede åbningstider:

I uge 29, 30, 31, 32 har impuls ændrede åbningstider pga. ferieafvikling. Der er kommet mange helt fantastiske forslag og ideer til udflugter og aktiviteter. En gruppe af borgere og personale kigger forslagene igennem og lægger en plan for ugerne.

Åbningstider i uge 29, 30, 31 og 32

Mandag + torsdag	kl. 15-21.
Tirsdag + onsdag	kl. 9-16.
Fredag	kl. 9-15.
Søndag:	Lukket.



Aktiviteter over sommeren:

I dette blad finder du en aktivitetsoversigt over de 4 uger, hvor Impuls kører sommerprogram. Her er mulighed for både ude liv, kreativitet og gode madstunder. Vejr og vind kan betyde ændringer i programmet. Der vil være tilmelding til alle måltider og til en del af aktiviteterne. Påregn egenbetaling til en del af tilbuddene.

Louise er stoppet på Impuls. Hun kommer og siger farvel, når tiden er til det.

Vi på Impuls takker Louise for hendes fantastiske humør og det store stykke arbejde, som hun udførte. Tak for denne gang.



Haven på Impuls

Kære alle!

Vi vil gerne informere Jer om, at den fælles havedag i år er blevet rykket til efter sommerferien. Vi håber, at dette vil give alle mulighed for at nyde sommeren fuldt ud og komme tilbage med fornyet energi til vores fælles haveprojekt. Der er stadig rig mulighed for at deltage og bidrage til vedligeholdelsen af haven og terrassen hen over sommeren. Hvis nogen har tid eller lyst, vil vi sætte stor pris på, at I hjælper med at luge ukrudt, vande planterne eller ordne andre småopgaver, der måtte være nødvendige.

Her er nogle specifikke opgaver, som I kan tage jer af:

Lugning af ukrudt: Vores bede og stier har brug for regelmæssig lugning, for at vi kan holde dem pæne og fri for ukrudt.

Vanding: Sørg for at vores planter i krukker, blomsterkasser ved vinduer, drivhus og den nye magnolie får nok vand, især i de varme sommerdage.

Pleje af terrassen: Fejning og oprydning på terrassen, så den forbliver et indbydende sted for alle.

Beskæring: Soignering af roser. Trimming af buske og planter, der vokser vildt. Hvis du har brug for redskaber eller vejledning, er du velkommen til at kontakte personalet. Redskaberne kan findes i skuret, og vi kan give en kort introduktion til, hvad der skal gøres.

Vi ser frem til at se jer til den fælles havedag efter sommerferien!

Hilsen Fie, serviceteam.



Nyslynget honning

At slynge honning er en fascinerende proces, der giver os den rene, naturlige sødme fra biernes hårde arbejde. Processen begynder, når honningbierne har fyldt deres tavler med honning og forseglet dem med et tyndt vokslag. Dette signalerer, at honningen er klar til høst.

Første skridt er at hente de honningfyldte tavler fra bistaderne. Bierne fjernes forsigtigt fra tavlerne, ofte ved hjælp af en bi-kost eller let rystning. Herefter kommer afskallingen, hvor man bruger en honninggaffel til at fjerne vokslaget, der beskytter honningen. De afskallede tavler placeres derefter i en honningslynge, en centrifuge designet til formålet. Når slyngen roterer, trækker centrifugalkraften honningen ud af tavlerne og mod væggene i slyngen. Denne honning løber derefter ned til bunden, hvor den kan tappes og filtreres for at fjerne eventuelle voksrester og urenheder. Det næste skridt er at lade honningen stå i nogle dage, så luftbobler kan stige til overfladen, og eventuelle resterende urenheder kan fjernes.

Honning forhandles i Cafe Impuls

Der vil være slyngning igen i uge 32.

Så glæd jer, der er snart frisk honning på vej.



Peer Cafe.

”Peer cafeen” er et tilbud på Impuls for mennesker med psykiske udfordringer. Det afholdes en gang om måneden, som regel den 1. fredag.

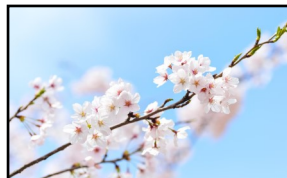
Vi har hver gang et emne med et lille inspirationsoplæg. Derefter deler vi erfaringer og tanker.

Indtil nu har vi haft emner som : At tro på sig selv, Mod, Forbundethed, Håb, Det er meget givende at kunne dele tvivl og tanker i rummet og finde inspiration hos hinanden. Der er tavshedspligt. Du skal være så velkommen.

Næste Peercafé er den 5. juli kl. 12:30-14:30

Emnet er **Identitet.**

Kærlig hilsen Jeanette



Fernisering d. 9 juli kl. 10.45 på Impuls.

Mit navn er Bodil Pilgaard Toft, og jeg er 45 år gammel. Tegning har været en del af mit liv, så længe jeg kan huske, og min passion for maleri begyndte for alvor i gymnasietiden. Jeg har deltaget i forskellige kurser inden for tegning og maleri, både korte og længerevarende, blandt andet på Kunstsolen i Svendborg og Kunsthøjskolen i Holbæk.

Gennem årene har jeg skabt mange portrætter, både af politikere og familiemedlemmer. Mit arbejde med politiske portrætter blev især prominent under min tid som tegner for Øhavets Lærerkreds, hvor jeg skildrede politikere og andre aktuelle personligheder. Selvom jeg primært arbejder figurativt, udforsker jeg også det abstrakte maleri som en måde at variere og udvide mit kunstneriske udtryk på.

Til denne udstilling har jeg valgt en række malerier, der spænder over både nye og ældre værker. Fælles for dem er et fokus på menneskets placering i naturen og i forskellige rum – og hvordan det ydre og indre spiller sammen. For nylig er jeg også begyndt at udforske temaet "dyret i mennesket". Vi glemmer ofte, at vi i bund og grund er dyr med større hjerner, og denne tanke har inspireret mig til at dykke dybere ned i vores dyrebare instinkter og adfærd.

Jeg håber, at mine værker vil inspirere til refleksion over vores menneskelige natur og vores forbindelse til den verden, vi lever i.

Venlig hilsen Bodil.



Fællessang om torsdagen.

Sommerferien står for døren, hvilket betyder at vores kære guitar mand, Peter holder ferie. Han vender stærkt tilbage efter ferien med fornyet energi og en masse nye sange. Husk endelig at sende ham en mail, hvis du gerne vil ønske en sang, f-sang@peluje.dk.



Referat fra Samarbejdsudvalgsmøde (SU) d. 16.06.2024 kl. 10 - 11.30

Formand: Srdan Næstformand: Henrik
Medlemmer: Ulla, Lillian, Poul, Henrik, Benny, Gitte, Helle, Srdan
Afbud: Gitte, Mette, Helle
Ordstyrer: Referent: Srdan Forplejning: Henrik.

Godkendelse af sidste referat: Godkendt

Orientering fra personalet:

Christian er på vej tilbage fra sygemelding og kommer højst sandsynligt tilbage et par gange om ugen, indtil sommerferien. Han hilser alle mange gange og glæder sig til at komme tilbage.

Administrativ medarbejder, Louise, er stoppet i sit job, og vi skal derfor have ny administrativ medarbejder. Dette bliver efter sommerferien og i mellemtiden får vi hjælp fra en administrativ medarbejder, der sidder på Grønnemoseværkstederne, Lone Eriksen. Derudover bliver der lagt et par administrative opgaver ind i K&K, som gerne vil hjælpe med at få det til at fungere.

Drøftelsespunkter:

Personalerul til SU – Tid til rotation: Dette punkt springes over denne gang.

PC til K&K (og evt. værkstedet): PC'er i K&K kører meget langsomt og skal udskiftes. Disse PC'er er under bestilling. Vi følger op på det næste gang.

Opfølgning på Festival 29. maj – Hvordan synes vi det gik?: God festival, godt med mennesker hele tiden, masser af salg og god musik.

Café Møder: Vi, der er samlet d.d. er usikre på punktets indhold, og hvor det kommer fra. Så vi gemmer dette punkt til næste gang.

Hvad rør sig i huset:

Fra Serviceteamet: Fra slynget honning, og så er det den her tid på året, hvor der kommer masser af ukrudt i haven. Ellers er oplevelsen, at det går godt.

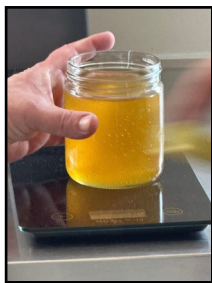
Fra K&K: Det kører stille og roligt. Alt som det plejer.

Fra køkkenet: Dem der er der trives, og det kører.

Kreamøde med åben tirsdags kregruppe: Når de om tirsdagen oplever, at de er for mange til at være i krearummet, vil de fremadrettet bruge AV-rummet i stueetagen også.

Nye mødetider. Evt. Evaluering af mødet.

Honning på glas juni 2024





**TAK FOR EN FANTASTISK DAG VED VANDET.
VI FIK SLAPPET AF, SPIST LÆKKER MAD FRA
BÅL, SAMLET STEN, VÆRET FYSISK AKTIVE
OG FÅET EN MASSE NY SPÆNDENDE VIDEN.**

Kender du det?

Uanset hvilken diagnose eller udfordring har man en tendens til at være meget selvkritisk. Når man er i underskud, kommer man let til at være negativ i fortællingen om sig selv, og det føles som om, man er den eneste i verden. Man bliver både handlingslammet og ensom i den tilstand.

Man identificerer sig hurtigere med sine tanker og den indre monolog, der foregår. Det vil sige, at man tror på det, der bliver sagt. F.eks. at man aldrig bliver rask, eller aldrig får et godt liv, at man ikke kan finde ud af noget osv.

Man er altid lidt presset på grund af den indre tone.

Og der er en god grund til, at man frygter at give slip og gå den lidt blødere vej med sig selv. For man så det jo måske ikke komme sidst....

Men det er faktisk ikke sundt at holde øje med sig selv hele tiden på den måde!

At være venlig mod sig selv er særlig vigtigt, når man møder modgang.

Selvkritik stresser os selv. Man får mere mod og overskud, når man behandler sig selv pænt.

Jo mere selvmedfølelse du er, jo mere rummelig bliver du.

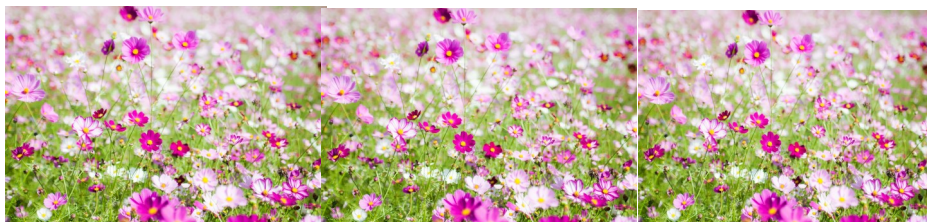
Du må godt lave fejl. Du må gerne være den du er.

Forskning viser, at din tilgang til dig selv går ind og lindrer. Man kalder det også self-compassion: at man vil sig selv det bedste, at man ikke trækker sig selv ned og lever på en måde, som er skidt for en selv.

Så det handler om at behandle sig selv værdifuldt, også når man ikke kan tænke sig værdifuld. Vær god ved dig selv. Find ud af, hvad der vil gavne dig, og tilgiv dig selv.

Den indre kritiker er en del af vores personlighed og må også gerne være der. Den har en funktion for at passe på dig. Men lad den ikke fylde for meget. Husk at sætte lys på det, der er mørkt. Og vær kærlig ved dig selv. Man siger kærligheden overvinder alt. Så lad det være dit nye værktøj. At være venlig og kærlig mod dig selv, især når du har det skidt.

KH Jeanette – Peer medarbejder .



Ladestander til elbiler

Der etableres en ladestander med strømudtag til 2 elbiler ved bøgehækken ned mod haven....ved siden af den eksisterende.



Psykiatri-fonden.

I telefonrådgivningen kan du få hjælp til at håndtere det, der er svært. Gratis og anonymt. Vores fagprofessionelle rådgivere sidder klar ved telefonerne hver dag året rundt.

Rådgivningen kan kontaktes på telefon
39 25 25 25

Åbningstider:

Mandag til torsdag klokken 10-22

Fredag til søndag klokken 10-18



cafeAroma

Kære alle.

Vi vil gerne informere jer om vores sommeråbningstider. Vær opmærksom på, at vores sidste åbningsdag inden sommerferien er den 10. juli. Herefter holder vi lukket for sommeren og åbner igen i uge 32.

For at sikre, at I altid har de nyeste informationer om vores åbningstider og andre vigtige opdateringer, anbefaler vi, at I regelmæssigt besøger vores hjemmeside. Her vil vi løbende opdatere med eventuelle ændringer og nyheder, så I er velinformerede.

Vi ønsker jer alle en dejlig sommer og glæder os til at se jer igen efter ferien!

Med venlig hilsen cafeAroma



Sommer, varme, ensomhed og identitet...

er fire temaer, der sammen væver en kompleks tapet af følelser og oplevelser, som mange mennesker kan relatere til. Sommeren bringer ikke kun sol og varme, men også refleksioner over vores plads i verden og i os selv.

Sommeren er traditionelt forbundet med glæde, ferie, frihed og fællesskab. Det er en tid, hvor dagene er lange, og nætterne er korte, og det naturlige lys har en positiv indvirkning på vores humør. Varmen kan føles som en omfavelse, der minder os om livets simple glæder – en dukkert i havet, en is i solen, eller en picnic i parken. Disse oplevelser skaber minder og forstærker vores forbindelse til vores omgivelser og til hinanden.

Men sommerens varme kan også have en introspektiv side. Når vi træder ud af vores travle hverdag og ind i sommerens mere afslappede rytme, får vi tid til at reflektere over vores liv. Denne refleksion kan bringe spørgsmål om vores identitet og vores plads i verden op til overfladen.

Mens sommeren ofte er forbundet med socialt samvær, kan den også fremhæve følelsen af ensomhed for dem, der føler sig isolerede. Sociale medier viser konstant billeder af andres glæde og samvær, hvilket kan forstærke følelsen af at være udenfor. Ensomhed i sommeren kan føles særligt skarp, fordi den står i kontrast til den forventede glæde og fællesskab.

For nogle kan ensomheden være en kilde til personlig vækst. Det er en tid, hvor man kan lære sig selv bedre at kende og finde styrke i egen selskab. Ensomhed kan give mulighed for dybere refleksion over, hvem vi er, og hvad vi ønsker i livet. Sommerens varme og lys kan således også være en tid for selvopdagelse. Identitet er et komplekst fænomen, der består af vores værdier, tro, og de roller vi spiller i vores personlige og professionelle liv. Når vi har tid til at træde tilbage og reflektere, kan vi finde nye aspekter af os selv eller bekræfte det, vi allerede vidste.

Når vi ser på sommer, varme, ensomhed og identitet som sammenhængende temaer, bliver det klart, at de er dybt forbundet. Varmen fra solen kan fremme en følelse af fællesskab og livsglæde, men den kan også fremhæve følelsen af ensomhed, hvis man ikke har nogen at dele den med.


For mange mennesker bliver sommeren en tid, hvor de genopdager sig selv, udforsker nye dele af deres identitet, og lærer at navigere i ensomhedens følelser. Det er en tid, hvor vi kan finde både glæde og melankoli, og hvor vi kan lære at omfavne alle aspekter af vores oplevelser og følelser.

I sidste ende kan sommeren, med sin varme og dens medfølgende refleksioner over ensomhed og identitet, hjælpe os med at vokse og forstå os selv bedre. Det er en sæson for både ydre og indre opdagelser, hvor vi lærer at balancere vores behov for fællesskab med vores rejse mod selvforståelse.

Skrevet af Jamilla.

Kryds og tværs: Fyn er fin.

Held og lykke.

 <p>Fynsk købstad</p>		Fynsk maler: Johannes..	Tv-kigger	Ø i Sydfynske Øhav	Efter T	Fyns nord- ligste punkt
		Dyr Fynsk sø: ?-skov	Fynsk kage			
		Sø			Snarest	
				Tåsinge		Det kan man ved Smør- mosen
				Antal		
		Bitre				Assens Fynsk specia- litet
Træet, der findes i de fynske skove	Ven- lig	Hår- produkt			Heste- sport	
					Union	
Fyns hoved- stad					Præstere	
					Sjov	
Før H	Liter		Vippes			
	By på Midtfyn					
Til stede		Insekt				Vokal før E
Grin		Nyn			Klappe	Sømand
			Sidst i Nyborg		Kirke- distrikt	
			Tingen		Efter Q	
Fupper					Tronede	
					Oval genstand	
					Opløse	
					Efter N	
Illustra- tor	Lokal- område			Tilmed		To ens

Copyright hyggeleg.dk





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. 13-14.30
Støttende Vejledning i K&K: (OBS! Tidsbestilling 62236623)	Onsdag	Kl. 10-12 Kl. 13-15
Bi-hold	Onsdag	Kl. 10-11.30
Badminton I Midtbyhallen	Torsdag	Kl. 15-16
NADA	Mandag & torsdag	Kl. 15
Fredagsmotion	Fredag	Kl. 11

Voksen Speciel Undervisning (VSU) tilbydes på Kursuscenter Impuls.

Undervisningen tilrettelægges individuelt og tager udgangspunkt i den enkelte kurses 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 Wachter Andersen. Til mødet taler vi nærmere om undervisningens mål og laver en tilmelding.

Kontakt:

Tina Wachter 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.

