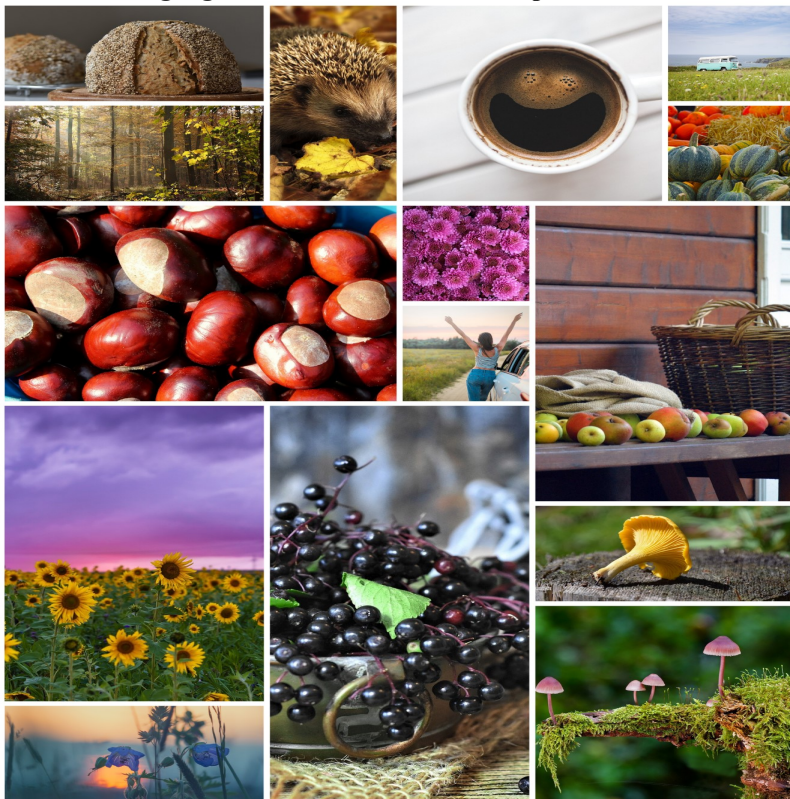




Årgang 28

nr. 8

September 2024



**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.

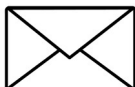
Indlæg til næste blad modtages på:

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.

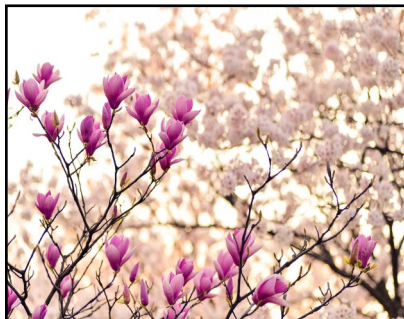
Husk punktligt fremmøde!

Søndagsarbejde i september:

1. september: Jamilla og Gitte.
8. september: Louise og Vår.
15. september: Mette og Helle
22. september: Jamilla og Jeanette.
29. september: Louise og Vår.

Ferie:

Jamilla: 4/9-11/9.
Gitte: Uge 37 og 38.



Peer medarbejder stilling.

I juli/august har der været stillingsopslag på en Peer medarbejder stilling på 10 timer på Impuls. Stillingen bliver genopslået mhp. at modtage flere ansøgere. Vores ny Peer medarbejder forventes at starte på Impuls i oktober.

Vikarer på Impuls.

Det har i 2024 iblandt været problematisk at dække arbejdsplanen på Impuls ved fx sygdom. Aktuelt er der kontakt til 3 vikarer, som vi håber er til rådighed, når der opstår et behov. Forhåbentlig kan vi dermed undgå for mange utilsigtede lukkedage.



CSV undervisning på Impuls.

I efteråret flytter tilbuddet om hensyntagende undervisning fra torsdag til mandag formiddag. Holdet har også fået en ny underviser, Martha, som vi glæder os til at lære af kende.

God vind til Louise.

Tirsdag den 20. august tog vi afsked med vores kære og værdsatte sekretær, Louise. Louise har været en uundværlig del af vores team, og hendes professionalismisme, effektivitet og venlige væsen har gjort en stor forskel i vores daglige arbejde. Hun har altid mødt udfordringer med et smil og har været en betroet støtte for både kollegaer og ledelse.

Vi håber, at din næste rejse bringer dig både glæde og succes.



Kære alle.

Vi vil gerne starte med at udtrykke vores dybfølte taknemmelighed for jeres engagement og støtte gennem sommerferien. Det har været en fornøjelse at se den opbakning til ture og aktiviteter. Vi håber, I har haft lige så meget glæde af dem, som vi har haft ved at arrangere dem.

Sommerferien har været fyldt med spændende aktiviteter. Vi har blandt andet besøgt Medicinhaven, nydt solen på Hesselbjerg Strand og udforsket den charmerende by Faaborg. Vi tog også en dejlig sejltur med Helge, spiste lækker mad og hyggede os med en masse sjove spil.

For at kunne fortsætte med at forbedre og udvikle vores arrangementer, vil vi meget gerne høre jeres feedback om sommerens aktiviteter. Vi ønsker at vide, hvad der fungerer godt, og hvad der kunne forbedres, så vi kan planlægge endnu bedre aktiviteter til næste år. Derfor vil vi gerne huske jer på vores hvide postkasse i gangen, hvor I kan komme med konstruktiv kritik, ros og idéer til næste år planlægning..

Vi ser frem til at høre fra jer og til at arbejde sammen om at skabe endnu bedre oplevelser i fremtiden.

Med venlig hilsen Impuls, K&K team.



Nye besøgende i parken

Vi har fået besøg af dådyr i haven, og det er virkelig en dejlig oplevelse. Der er noget magisk over at se dem bevæge sig stille og roligt mellem træerne, næsten som om de hører hjemme der. De små lyde af deres skridt på græsset og den måde, de forsigtigt nipper til planterne, skaber en stemning af ro og nærhed til naturen. Det føles som et lille stykke eventyr lige uden for vinduet. At have dådyr i haven gør det hele mere hyggeligt og minder os om, hvor vigtigt det er at værne om den natur, vi er så heldige at have tæt på.



Sommeren 2024



Havedag på Impuls.

Vi inviterer Jer hermed til Havedag på Impuls.

Sammen vil vi sørge for, at vores udendørsarealer bliver flotte og indbydende. Det er en fantastisk mulighed for at mødes, få frisk luft og hjælpe med at holde vores fælles område i topform.

Havedagen afholdes torsdag den 24. september, og vi starter kl. 10.

Impuls sørger for frokost til alle aktive deltagere, så der bliver også mulighed for hyggeligt at runde formiddagen af sammen.

Vi håber, at så mange som muligt har lyst til at deltage. Du er meget velkommen uanset om du er haveekspert eller bare gerne vil give en hånd med. Vi glæder os til en produktiv og hyggelige dag i haven.

Hilsen Service team



Natur og Psyke

Svampeetur i skovene ved Hesselagergaard Gods d. 25/9-24

Forskning viser, at når vi opholder os i naturen, så gavner det både vores fysiske og psykiske helbred. Naturen giver os en pause fra alle de indtryk, muligheder og valg, som findes i vores almindelige dagligdag.

Naturvejleder og socialpædagog Benny Jensen, svampekyndige Inger Kaxe og Støttecentret Søjlen tager deltagerne med på svampeetur i skovene ved godset. Vi skal på jagt efter de spiselige svampe som trompeter, foranderlig skelhat, rabarber-parasolhat, brunstokket rørhat, og er vi heldige, finder vi den store rørhat Karl Johan. De giftige svampe, som der findes flest af, står smukt i skovbunden, og dem vil der blive rig mulighed for at navnebestemme og beundre.

Medbring kurv og en lille kniv. Som afslutning vil der blive mulighed for at nyde jeres medbragte drikkevarer, og de svampekyndige guider vil sortere alle svampene, inden de kan tages med hjem. Der vil også blive mulighed for at få nogle gode opskrifter til tilberedningen.

Vi tager afsted fra Impuls kl. 12.10 og er tilbage igen ca. kl. 16.30

Vi medbringer kaffe/te og vand.

Tilmelding senest onsdag den 18. september i K&K

Max 12 deltagere (for alle som benytter Impuls).

Vi ses!

Hilsen Gitte og Mette.

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.

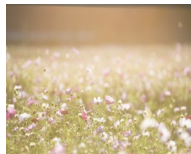
Indtil nu har vi haft emner som : At tro på sig selv, Mod, Forbundethed.

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 Peercafè: den **6. september kl. 12:30-14:30**

Emnet: Mening og formål.

Kærlig hilsen Jeanette



Husk!

Du er ikke alene om at have det svært. Vi er alle ved at hele noget. Alle, som du møder i dag, er ved at hele noget.

Du er ikke alene om at føle dig anderledes - vi er alligevel alle helt særlige og unikke på vores egen måde. Du skal ikke være som andre. Du skal være dig.

Du er ikke alene! (det føles bare sådan). Noget af det sværeste er at bede om hjælp. At række ud. Gør det alligevel. Al for mange venter alt for længe før de beder om hjælp. Ræk ud. Du er ikke alene!

Når det ”unormale” bliver ”normalt”.

Omkring 82 % af befolkningen vil på et tidspunkt i løbet af deres liv enten få udskrevet medicin for psykiske symptomer og/eller blive behandlet i psykiatrien.

(Kilde, psykiatrifonden)

Ca. hver anden af os har haft en åndelig/uforklarlig oplevelse

(Kilde: Charlotte Rørth)

Det eksistentielle og åndelige er vigtigt for vores sundhed.

Verdens største spørgeskemaundersøgelse om menneskets åndelige og eksistentielle behov er blevet gennemført af forskere fra Syddansk Universitet Niels Christian Hvidt og Tobias Anker Stripp. Resultatet er blevet offentliggjort i det anerkendte The Lancet Regional Health – Europe.

Det viser at over 80 % af de adspurgte har et åndeligt behov.

”Biomedicinsk behandling er ikke nok. Vi skal huske, at vi mennesker også er mere end bare vores fysiske krop.”

(Kilde. Tobias Anker Stripp forsker i åndelig og eksistentielle behov)

Bedste hilsner fra Jeanette, peer

Ud i det blå med Jeanette.

Hver torsdag over sommeren, skal vi på opdagelse i lokal området.

Vi kører fra Impuls kl. 13:10 og er hjemme igen omkring kl. 15:30.

Der er plads til 8 i bussen, og man kan melde sig til i K&K.

Referat af SU-møde d. 27.08.2024

Fremmødte: Lillian, Poul, Maja, Mette, Henrik, Iben, Helle, Srdan og Gitte.

Ordstyrer: Lillian Referent: Gitte

Referat fra sidste SU-møde godkendt.

Orientering fra personalet:

Gitte er ved at lave kemisk APV på de fleste af de produkter, vi har i huset dvs. primært i køkken, rengøring og på værkstedet/krea. Til de produkter, der har et faresymbol, vil der fremover være en beskrivelse af, hvordan vi helt specifikt skal håndtere det her på stedet, hvilke sikkerhedsforanstaltninger, der skal træffes og hvor evt. sikkerhedsbriller og handsker befinder sig. Denne beskrivelse lægges sammen med det pågældende datablad.

Srdan har haft kontakt med SSP pga. at vi har besøg af unge mennesker på vores kaffeplet, når vi ikke er på matriklen. De smider bl.a. deres affald på området. SSP melder ud, at de ikke kan agere vagter.

Hvis personalet ser dem, får de selvfølgelig at vide, at de ikke må være her. Vi har sat skraldespand op og fjernet hynderne fra sofaarrangementet. Hvis nogen fra Impuls gerne vil sidde på kaffepletten, kan hynderne hentes i Apropolis. Nøglen hænger på Værkstedet.

Mette træder ind i stedet for Helle i SU. Helle takker af for sin tid i SU.

I næste uge kommer der nye PC'ere til K & K. Måske én af de gamle kan renses op, så værkstedet kan få en, hvis den bliver mere effektiv, end den værkstedet har i forvejen.

Skal vi tage imod nye personer på Impuls på en bedre måde?

Dette for at skabe mere tryghed og en lettere opstart for nye borgere. Der kunne være en borgerrepræsentant med på rundvisning af nye.

Det har været foreslået før, men er ikke blevet til noget. Vi taler om, hvordan det vil kunne lade sig gøre, da der udveksles personfølsomme oplysninger. Evt. vil vi kunne tilbyde en borgerrepræsentant, som en form for mentor, efter eller under 1. rundvisning. Vi skal have lavet et lille korps af borgere i forhold til vores Mødested.

Ved rundvisning, hvor der er interesse for Mødestedet, kan personalet tage kontakt til én fra korpset. Et krav kan være, at man er villig til at aflevere sit telefonnr. K & K laver opslag i forhold til, hvem der kunne være interesseret. Man kan melde sig indenfor ca. 14 dage.

Hvilke foreninger er vi medlem af?: Psykiatrifonden, Haveselskabet, Bi-avlerforeningen, Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI), Idræt for sindslidende (IFS), OCD-foreningen.

Ønsker til fremtidige medlemskaber: LAP, SIND, Frivilligcenter, Sammenslutningen af væresteder. Srdan vil undersøge rammerne for, hvilke foreninger vi kan være medlem af. Punktet skal på igen senere.

I hvilket forum hører vi alle stemmer i huset, både fra drift, kurser og Mødested?

Skal vi fortsætte vores SU-møder i sin nuværende form og skal vi fortsætte med dialogmøder i mødestedet? Det diskuteres. Måske der burde være en bedre repræsentation i SU. Vi skal være bedre til at bringe ting med til SU, da vi er repræsentanter. Vi taler videre om det til næste SU.

Hvad rører sig i huset:

K & K glæder sig til at få nye PC'ere.

Vi har fået flere vikarer til vores hus, hvilket betyder færre lukkedage.

Evt.: Forslag: En opslagstavle, som er brugerstyret, og hvor alt muligt kan slås op - også køb og salg. Der ønskes desuden forslag til, hvor den kan hænge. Punktet sættes på til næste gang.

Næste Møde: d. 8/10 2024.



Skriveværksted.

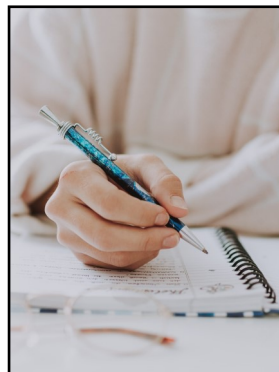
Så starter vi nyt åbent Skriveværksted på Impuls. Har du lyst til at skrive, om du er nybegynder eller har erfaring med at skrive er ikke afgørende, det er lysten og nysgerigheden, der er vigtigst. Vi starter stille op fredag den 6. september mellem kl. 10-12. At skrive fremmer vores mentale sundhed, især når vi skriver i fællesskab. Det viser flere undersøgelser, og derfor starter vi igen Skriveværksted op på Impuls. Når vi sammen sætter pennen på blokken den 6. september, dykker vi i første omgang ned i vores personlige historier.

Det at skrive sin historie, har desuden god effekt ved:

Angst-Stress- Depression-Lavt selvværd
Udfordrende relationer : OCD - Vredeshåndtering

Vi skriver ud fra skriveøvelser, der hjælper os med at fokusere på det positive. Det kan f.eks. være ”Skriv i 10 minutter om et godt minde”. Vi skriver løs uden at tænke på stavning og kommaer, for det handler om at få noget på papiret. Du skal blot medbringe det, du ønsker at skrive med, computer, Ipad eller papir og pen, du bestemmer. Vi hygger med kaffe og te, holder pauser, og giver hinanden plads og rum til nogle positive timer sammen.

Lars Rex, Peerguide



Skriveværksted fredage kl. 10-12 i AV-stuen. Tilmelding i K&K.

Krea nyt.

Upcycling af flasker er en miljøvenlig måde at genbruge gamle glas- eller plastikflasker på ved at give dem et nyt liv som unikke og funktionelle genstande. Det kan være en sjov og kreativ proces, hvor du transformerer flasker til noget nyt og nyttigt i stedet for at smide dem ud. For at upcycle en flaske kan du begynde med at rense den grundigt. Derefter kan du vælge, hvordan du vil transformere den. Nogle populære ideer inkluderer at lave flaskerne om til lysestager, vaser, lamper, eller opbevaringsbeholdere. Du kan male dem, skære dem i forskellige former, eller tilføje dekorationer som snor, perler eller stof for at skabe et personligt præg.

Ideen bag upcycling er ikke kun at reducere affald, men også at udfordre kreativiteten og skabe noget unikt, der reflekterer din stil. Det er en måde at tænke bæredygtighed ind i hverdagen og samtidig lave noget, der er både praktisk og æstetisk tiltalende. Kom gerne ind og se dem i Krea.

Hilsen Anja.



Gratis yoga i Frivillig huset.

Yoga beroliger sindet og styrker kroppen og er en fantastisk måde at lære sig selv bedre at kende på. Og så er yoga netop godt, hvis man er udfordret af tankemylder, uro og rastløshed. Og/eller har kroniske smerter som slidgigt, leddegigt eller fibromyalgi.

Onsdag kl.10-11.30: Flow Yoga, som er dynamisk med fokus på glidende overgange.

Fredag kl. 10-11.30: Yin Yoga med blide stræk..

Yoga handler om alt det, som vi ikke ser med øjet, så du skal ikke kunne noget bestemt med din krop. Du vil blive støttet og guidet hele vejen igennem. Sus sørger for, at alle kan være med, så tilbuddet er en rigtig god mulighed, hvis du ikke har erfaring med yoga.

Hvis du er interesseret, så er du meget velkommen til at kontakte Anja på 42 40 52 95



Frivillighuset
Kvægtorvet

Kom og vær med til åbningen af Frivillighuset Kvægtorvet

Torsdag den 5. september kl. 15.00
Frederiksgade 8 i Svendborg

Vær med til at fejre
Gratis mad og drikke – lidt men godt
Live musik
Fællessang
Køb og støt

Åbningen af Frivillighuset er en fantastisk mulighed for at møde nye mennesker, lære om frivilligt arbejde og være en del af noget særligt.

C-frit syd:

Vil du testes for leverbetændelse?
Man kan godt være smittet med Hepatitis C uden at have været syg. Det er gratis at blive testet.

Vi besøger forsorgscenter Sydfyn
tirsdag d. 3 september kl. 10.00-13.00.
Adresse: Stenpladsen 5, 5700 Svendborg.



Velkommen tilbage til Café Aroma!

Efter en skøn sommerferie er vi glade for at kunne meddele, at Café Aroma nu er åben igen og klar til en ny, spændende sæson! Vi har savnet den livlige summen og glæder os til at byde jer alle velkommen tilbage til vores hyggelige omgivelser, hvor du kan nyde din yndlingskaffe, lækre kager og meget mere.

I denne sæson har vi også den fornøjelse at præsentere to nye ansigter i vores team! De står klar med smil og varme for at sikre, at din oplevelse hos os bliver endnu bedre. De glæder sig til at møde jer og sørge for, at I føler jer hjemme fra første øjeblik.

Så tag vennerne under armen, og kig forbi Café Aroma - vi er klar til at gøre din dag lidt lysere med gode smagsoplevelser og hyggelig stemning. Vi ses snart!

Kærlig hilsen Café Aroma



OCD Foreningen:

Mødet i Lokalgruppe Svendborg tirsdag den 13. august
er flyttet til tirsdag den 3. september.

Psykinfo: foredrag "At få en psykiatrisk diagnose i begyndelsen af vokselivet (Odense) den 10. september kl. 19-21.00

For nogle mennesker er det en lettelse at få en diagnose, så er der en forklaring på, hvorfor "jeg har det, som jeg har det". For andre er det en oplevelse af at få "et stempel" og føle sig stigmatiseret.

Mød EN AF OS-ambassadørerne Amalie og Christian, der fik en psykiatrisk diagnose i deres ungdom eller tidligt i voksenalderen. Hvad betød det for dem, og hvordan var vejen frem til, hvor de står i dag?

Tilmelding kan ske online eller på telefon 99 44 45 46.
inden d. 10/9.

Adresse:
J. B. Winsløvs vej 18, indgang 220a
5000 Odense C.





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 Martha. 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.

