



Årgang 29

nr. 2 Februar 2025

Vigtigt!
Vores telefonnummer er nu 3010 7064



Kursuscenter og Mødested
IMPULS
Skovbrynet 1C, 5700 Svendborg
e-mail: kontorogkultur@impuls-svendborg.dk
tlf.: 3010 7064

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

Impuls Kursuscenter og Mødested

Skovbrynet 1C

5700 Svendborg

tlf: 3010 7064



Åbningstider på Impuls

Mandag	kl. 8-20.00
Tirsdag	kl. 8-16
Onsdag	kl. 8-12
Torsdag	kl. 8-20.00
Fredag	kl. 8-15.00
Søndag	kl. 9-15

Drift-teams:

Køkken/Café:	Man.-tirs.-tors. kl. 9-12:30
Kontor & Kultur:	Man.-fredag kl. 9-12
Service - team:	Man.-fredag kl. 9-1

Mødested

man. og tors. kl. 15-19:30 og søn. kl. 9-15

Tilbud til Unge: Onsdag: kl. 13-20.

Telefontider:

Du kan ringe til os i åbningstiden.

Undtaget:

Alle hverdage	kl. 9-10
Tirsdag	kl. 12-16
Man.-ons.-tors.	kl. 17:30-18:30
Man.-ons.-tors.	kl. 19:30-20

Tilmelding til mad

Frokost:	Man.-tirs.-tors. kl. 10
Aftensmad:	kl. 15:30
Mokost Søndag:	kl. 9:30

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.

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

Husk punktligt fremmøde!

Søndagsarbejde :

02/2: Gitte, Cathrine
09/2: Mette, Michael
16/2: Louise, Cathrine
23/2: Gitte, Helle

Ferie:

Uge 6: Helle
Uge 8: Mette



Vigtigt information omkring vores telefon nr.

Da Svendborg Kommune har valgt at nedlægge alle fastnettelefoner, er det ikke længere muligt at kontakte os på det vanlige nummer.

Vi kan kontaktes på: **30 10 70 64**

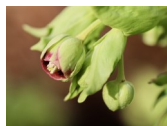


Husk!

Søndags åbningstiden er kl. 9-15

Rikkens praktik

Rikkens praktik er forlænget til ultimo marts.
Rikke er i Krea tirsdag, onsdag og torsdag .



OBS

Der skal ryddes op i alle vores spil, som vi har sat ud i lokalet ved billardbordet.

Man er velkommen til, at gå ud og se hvad der er behov for at der bliver gemt.

Det som du ønsker der skal gemmes skal ligges over i flyttekassen der er sat klar i lokalet.

SU for at nå at være med til at bestemme, hvad der skal gemmes er fredag den 7.2.



Balance i dit liv

Balance i dit liv- strategier til en bedre hverdag.

- Har du brug for større livskvalitet og livsglæde.
- Har du brug for at kunne administrere din energi bedre?
- Har du lyst til at ændre noget i dit liv?
- Har du lyst til at dele erfaringer med andre?

Kan du svare JA til et eller flere af disse spørgsmål, så er dette kursusforløb måske noget for dig.

Formålet er at få en større viden om dig selv og dine handlemønstre, samt at få redskaber og mod til at skabe forandringer.

Kurset vil bestå af oplæg, dialog og vidensdeling på tværs.

Tidspunkt: Torsdage kl. 13.00-15.00

Sted: AV-lokalet 1.sal. på Impuls

Opstart: 20/2-2025

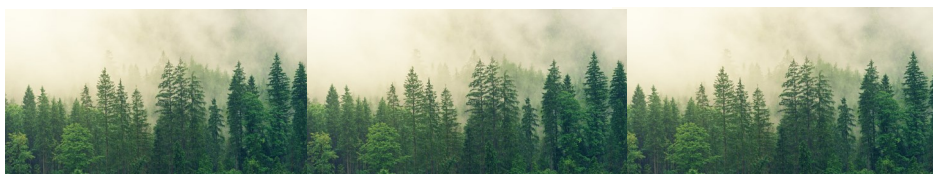
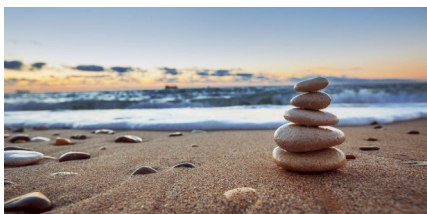
Slut: 24/4-2025

Max antal deltagere: 10 personer

Tovholdere: Gitte og Jeanette.

Tilmelding kan ske i K&K eller på tlf nr.: 30107064

Tilmeldingsfrist den 13. februar 2025



Udstilling og fernisering i Cafe Impuls

Susanne Aagaard udstiller sine billeder i Café Impuls I februar og Marts måned

Mit navn er Susanne Aagaard , og jeg har malet siden 2005 udelukkende i akryl og på lærred. Mine malerier er en stor del af mig, og jeg lader fantasi og tanker flyde op på lærredet. Som udlært muselmaler har jeg en tendens til også at lade de små strøg fylde i helheden.

Skulle et af mine billeder tiltale dig, tager du blot kontakt til mig. Jeg har ikke en hjemmeside, men sælger mine malerier efter aftale.

Håber du kan lide, hvad du ser, og ring gerne for nærmere

Søndag den 2. februar kl. 13:30 er der fernisering i cafe Impuls.
Susanne byder på et lille stykke kage og Impuls byder på en kop kaffe

Venligst hilsen Susanne Aagaard
Kunstdesigner



Gode ideer søges

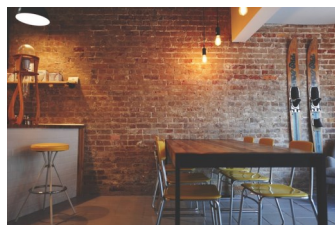
Der skal til at ske noget nyt i Caféen, og derfor søges der gode idéer til nyindretning. Idéerne skal afleveres til Rikke, som med sin dekoratør baggrund ser på, hvad der evt. kan omsættes.

Rikke træffes:

Tirsdag kl. 10-14

Onsdag kl. 10-13

Torsdag kl.10-14



Søndag på Impuls

Vores første søndag med det nye åbningstider gik over al forventning. Tak for den store opbakning! I er velkomne til at komme med flere ideer til aktiviteter.

En lille opsummering på de ”nye” søndage. Åbningstider fra kl. 09.00-15.00 og dagens forløb.

Der er kaffe og te på kanden.
Kl. 9:30 er der senest tilmelding til mad.
Prisen er 30,- kr. Vi laver mad - efter kostpolitikken -
spiser og rydder op i fællesskab .
Spisetid ca. kl. 11.

Eftermiddagen er åben for mulige aktiviteter.



Peer-Cafe

Peercafeen er et rum, hvor vi lytter til hinanden og - hvis man har lyst - kan dele både tanker og tvivl.

Der er hver gang et lille oplæg om dagens tema eller emne. Her tør vi godt være sårbare!

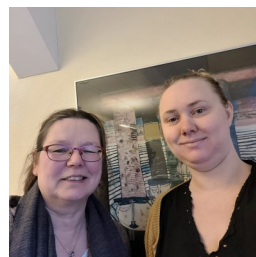
Peercafeen er til støtte og inspiration i hverdagen. Der er ingen tilmelding, og der er selvfølgelig tavshedspligt i gruppen.

Dato for næste Peer-Cafe er den 7. februar kl. 12:30-14:30

Emnet er: Tanker

Vores nye peer Katrine er tovholder

Alle er velkomne



Stillevandring for kvinder

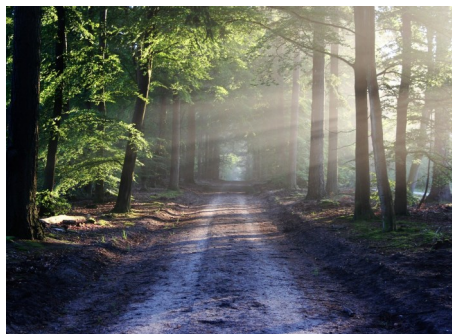
Du tør ikke at gå alene
Kan ikke stoppe tankemylderet.
Har svært ved at komme afsted
Eller andet ubehag, når du går i naturen.

Så kan du deltage i stillevandring gratis i et trygt fællesskab med start fra:
Naturskolen, Skårupøre Strandvej 47.

På følgende torsdage fra 13-14:30: 23/1, 6/2, 20/2 og 6/3 2025

Der vil være tilmelding fra gang til gang med plads til 6 deltagere pr gang.
Spørgsmål og tilmelding til Lis Vestergaard: 25534388.

Hilsen Frivillig huset.



Linedance

Jeg vil gerne tilbyde en prøve time i Linedance en tirsdag formiddag. Så kan vi se, om det er noget deltagerne har lyst til at fortsætte med.

Vi kan tale os tilrette om, hvor tit det skal være for eksempel hver eller hver anden tirsdag eller en gang om måneden.



Prøvetimen bliver den første tirsdag i februar, nemlig den 4. februar kl. 11.

Mange hilsner fra Lillian



Forskningsens døgn:

Igennem de sidste 4 år har vi haft den mulighed for at få en forsker ud at holde oplæg i huset. Dette har skabt stor glæde, og derfor skal vi selvfølgelig benytte denne mulighed igen.

Forskningsens døgn er en landsdækkende videnskabsfestival, der skaber mødesteder mellem forskere og borgere. Festivalen foregår hvert år i slutningen af april.

På Forskningsens Døgn kan man opleve alle tænkelige typer events rundt omkring i landet, der formidler forskning og forskningsresultater for børn, unge og voksne. Det kan være videnskabscaféer, forskertorve, demonstrationer, forskerforedrag, forsøg, rundvisninger, debatter osv.

Uddannelses- og Forskningsministeriet står bag Forskningsens Døgn.

Forskningsens Døgn har hvert år omkring 100 arrangører, der arrangerer de forskellige events rundt om i landet. Arrangørerne er primært universiteter, uddannelses- og kulturinstitutioner, virksomheder, formidlings- og forskningscentre, offentlige institutioner og organisationer. Men alle, der har en god idé, lokalefacilitet og lyst til at deltage, kan blive arrangør.

Her er de oplæg som kunne være aktuelle på Impuls:

Fedme er ikke raketvidenskab– det er meget mere kompliceret.

Den besværlige ytringsfrihed. Mellem identitet, principper og praktiske løsninger.

Skeletter – at kende mennesket i historien og retsmedicin.

Hvorfor er der så stor social ulighed i sundhed i Danmark?

I kan stemme på det foredrag som i personligt føler lyder mest interessant. Sedlen vil ligge i cafeen, og jeres stemme skal være afgivet inden d. 28/2-25, så vi kan nå at booke oplægget.



Peer

Nedrivning og genopbygning

Når man har haft en psykose, kommer man let til at tvivle på sig selv, sine opfattelser og tanker, ja, alt hvad man foretager sig. Man stiller hele tiden spørgsmålstejn ved det, man tænker og tror. Og det er enormt hårdt. For man kommer ubevidst til at tvivle på sig selv. Man er konstant på overarbejde og det er usundt.

Men det er også bare svært at lade være. Jeg vidste ikke jeg var psykotisk, da jeg var det.

Jeg følte godt nok, at jeg var ved at blive skør indimellem. Men hjernen er sådan indrettet, at selv når intet giver mening, så skal den finde mening i tingene.

Den gør alt, for at du skal overleve. Så selvom det er vrangforestillinger, vil hjernen altid forsøge at finde en mening i det. Det er den simpelthen nødt til. Hvis man er så heldig at komme sig over sin psykose uden alt for mange men, så er man bare hundeanngst og på vagt for, at det kan ske igen. Ikke hele tiden. Men det ligger i underbevidstheden.

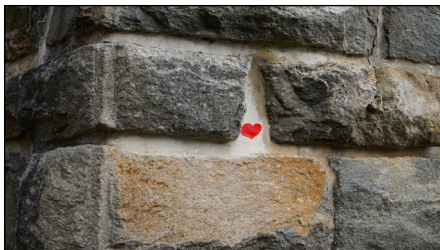
For mig har det betydet, at selv små ting i dagligdagen kan tage længere tid, og bliver sværere at tage stilling til, fordi jeg kommer til at overtænke. Mine handlinger og reaktioner bliver ofte nøje vurderet. Jeg prøver at holde øje med alt, hvad jeg gør og spænder totalt ben for mig selv ved at være alt for kritisk, fordi jeg vil være sikker på, at jeg gør det "rigtige". Det er et stort problem, når man bliver usikker på alting, selv sin fornuft og forståelse og opfattelse af tingene. Man føler sig mindreværdig og mister tilliden til sig selv. Derfor skal man huske at tilgive sig selv. Og kigge ud og væk fra sig selv.

Jeg øver mig stadig på bare at trække vejret. At give mig selv lov til at tage fejl. Og plads og rum til, ikke at skulle have styr på alting. For det kan jeg jo ikke.

Så rigtig meget af min recovery handler om at genopbygge tilliden til mig selv. Til at jeg er okay, som det menneske jeg er. Jeg skal ikke være fejlfri, ikke nødvendigvis have styr på det. Så jeg øver mig på at lege og grine lidt mere og være venlig mod mig selv.

Opbygning i stedet for nedrivning :)

Kh Jeanette, Peer-medarbejder.



Sjove og Skæve Facts om Februar

Den korteste måned – Februar har kun 28 dage (eller 29 i skudår), hvilket gør den til den eneste måned, der ikke altid har samme antal dage hvert år!

Hvorfor så kort? – Februar blev "hugget" ned af den romerske kejser Augustus, der ville have flere dage til sin egen måned, august!

Måned uden fuldmåne? – I meget sjældne tilfælde kan februar være den eneste måned uden en fuldmåne – næste gang sker det i 2037!

Mærkelige helligdage – Ud over Valentinsdag fejrer nogle også "National Tandtrådsdag" i USA eller International Pandekagedag.



Psykinfo

Mistrives med misbrug.

Alsvej 10

5800 Nyborg fra kl.19.00-21.00

Tilmelding på tlf: 99 44 45 46 eller på www.Psykinfo.regionsyddanmark.dk

Vi sætter spot på unge og rusmidler med særligt fokus på opioider. Særligt den gruppe af unge, som anvender opioider som en del af at gå til fest, som angstdæmper eller en mestringsstrategi for svære følelser eller pressede situationer i hverdagen eller livet.

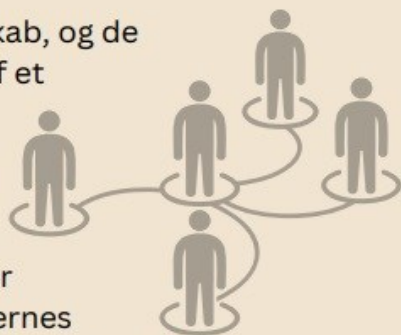
Torben Vangsted arbejder som rusmiddelkonsulent i kommunalt regi og har mange års erfaring med at arbejde med unge, forebyggelse og indsatsatser i forhold til rusmidler. Torben vil fortælle om sit arbejde med de unge, og de erfaringer han har med opioider som rusmiddel i ungdomslivet.



Netværk for dig under 65, som ikke arbejder

Måske er du på førtidspension, i jobafklaring eller sygemeldt over en længere periode - men vil gerne dele netværk og gode oplevelser med andre.

Alle har noget at tilbyde et fællesskab, og de fleste har brug for at være en del af et netværk. Kom og vær med, hvis du også gerne vil **dele ressourcer, kvaliteter og interesser med andre mennesker**. Netværket mødes hver 14. dag - og former sig efter deltagerens interesser. Kom og vær med til at skabe netværk!



Netværket koordineres af en tovholder fra Frivilligcenter og Selvhjælp Svendborg.



FRIVILLIGCENTER & SELVHJÆLP
SVENDBORG

Kontakt os på
42 40 52 95, hvis du
er interesseret i
at være med.

Frivillighuset, Frederiksgade 8, 5700 Svendborg



Aktuelle kurser:

Ønsker du yderligere information vedr. kurser, tilmeldingsfrister m.m. kan du rekvirere 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
Balance i dit liv OBS! Fra 20.02.25	Torsdag	Kl. 13-15
Støttende Vejledning i K&K: (OBS! Tidsbestilling 3010 7064)	Onsdag	Kl. 10-12 Kl. 13-15
Bi-hold	1. onsdag i måneden	Kl. 9.30-12
Badminton I Midtbyhallen	Torsdag	Kl. 15-16
NADA	Mandag & torsdag	Kl. 15
Fredagsmotion	Fredag	Kl. 11

Kursuscenter og Mødested
IMPULS
Skovbrynet 1C, 5700 Svendborg
e-mail: kontorogkultur@impuls-svendborg.dk
tlf.: 3010 7064