2025

Kursuskatalog gælder fra

Juni 2025

Check på
www.impuls-svendborg.dk
for seneste version

Kursuscenter og Mødested
IMPULS
Skovbrynet 1C, 5700 Svendborg
e-mail: kontorogkultur@impuls-svendborg.dk
tlf.: 30 10 70 64

Svendborg Kommune

Indholdsfortegnelse

Indhold & tilmeldingsinfo ..... s. 2
Velkommen ..... s. 3
Det er os du møder ..... s. 4
Musik & Sammenspil ..... s. 5
Åbent Krea ..... s. 6
Fredagsmotion ..... s. 6
Bihold ..... s. 7
Nada - øreakupunktur ..... s. 8
Åben støttende vejledning ..... s. 9
Badminton s.10
Åben dialog s.11
..... s.12
Ugeoverblik s.13

TILMELDING til kurser:

Hvor andet ikke er beskrevet tilmelder du dig hos Kontor & Kultur, Impuls.

Er det kursus, du netop ønskede, allerede startet? Eller er der ikke flere pladser på holdet? Så kontakt os, der er mulighed for at komme på venteliste, og på flere af holdene kan du også starte efter opstartsdato.
Du er **altid velkommen** til at besøge **Kursuscenter Impuls** eller vores **Cafe Impuls** for at få et førstehåndsindtryk af rammerne - og os! Har du det svært med transport i perioder, så kontakt os – vi kan i en periode tilbyde transport til kurserne. Dette aftales individuelt.
Du kan også kontakte os telefonisk for flere oplysninger. Hold øje med os på Facebook og hjemmeside – her kan du få flere informationer om f.eks. udflugter, foredrag og andre arrangementer.

Besøg også www.impuls-svendborg.dk og Facebook vedr. kommende beskrivelser af ovenstående kurser, samt tilbud om aktiviteter udover kurser, nævnt i kataloget.

Velkommen!

Hvorfor deltage i vore kurser?

Er du i perioder psykisk sårbar og har brug for en ekstra hånd til at komme videre i dit liv – så kig videre i dette katalog!
På de følgende sider finder du mange interesse – og udviklingsorienterede kurser.

Formålet med kurserne er at understøtte en positiv udvikling eller en ønsket forandring, så du opnår et så godt og selvstændigt liv som muligt.
Vi ved, at samvær med andre og deltagelse i fællesskaber er med til at understøtte et meningsfuldt liv. Udvikling sker i relationen med andre mennesker, som enten støtter os eller forstyrrer os, så vi får øje på andre aspekter og handlemuligheder i livet.
På Impuls og uden for huset skaber vi rammerne, hvor du får mulighed for at møde andre. Både uformelt på Cafe Impuls og ved deltagelse på et kursusforløb.
På Kursuscenter Impuls har vi fokus på kreativitet, motion og mental sundhed. Der tilbydes **sund mad i Cafe Impuls**, **Motion** (fysisk sundhed), **Personlig udvikling** (mental sundhed) og **Interesse/kreative kurser** (social sundhed)
- alt sammen på forskellige måder og niveauer.

Kursusforløbene er åbne for alle, og uvisiterede.
Vi håber, at du er blevet nysgerrig på at vide mere om os!

Srdan,
afdeling leder

Kontakt og tilmelding:

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

IMPULS
kursuscenter & mødested

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. 13-21

Tilmeldingsfrister:

Frokost:
mandag-tirsdag-torsdag: senest kl. 10
Aftensmad: senest kl. 15.30
Frokost Søndag: senest kl. 11.00

Det er os du møder:

Helle
Ergoterapeut.

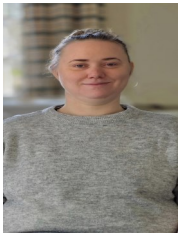
Louise
SOSU assistent.

Jeanette
Peer.

Henrik
Chauffør

Gitte
Ergoterapeut

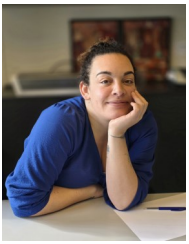
Cathrine
Social pædagog



Katrine
Peer.

Tina
Rengøring

Mette
Fysioterapeut



Jamilla
SOSU/
socialrådgiver

Anne-Katrine
Socialrådgiver.

Bjarne
Rengøring

Andy: Pædagog
medhjælper

Anne: Sekretær.

Berit: Vikar

Musik & Sammenspil

Sammenspil tager udgangspunkt i selvvalgte numre, der enten indøves efter originalnummeret eller tilpasses orkestrets udgangspunkt.

- der arbejdes med musik indenfor den rytmiske genre
- der er mulighed for at blive mere rutineret på sit instrument
- du lærer at spille sammen med andre
- du får redskaber og rum til at åbne sig, tage ansvar i et forpligtende samarbejde med udgangspunkt i egne evner
- du får fælles oplevelser og udfordringer

Det forventes, at deltagerne har grundlæggende kendskab til sit instrument og at du som minimum har modtaget undervisning på dit instrument i 1-2 sæsoner eller har tilsvarende erfaring, således at du har de grundlæggende færdigheder på dit instrument, før du starter til sammenspil. Der er mulighed for at spille: guitar (el/akustisk), elbas, trommer, percussion, keyboard, sang.

Obs! - du kan max. deltage på 1 hold.

Tidspunkt: **Mandag kl. 13.00 - 14.30**
Torsdag kl. 13.00 - 14.30

Antal: Afhængig af instrumentering, max. 5 deltagere

Tilmelding: Kontakt en af nedenstående på tlf. 30 10 70 64

Tovholder:
Cathrine Sunde Rosbæk

.

Åbent Kreaværksted

Er du glad for at tegne/male, eller udfolde dig på anden vis - alene eller sammen med andre?
Havestuen på Impuls - også kaldet Krea - står til rådighed for kreative sjæle og kan frit benyttes, når lokalet ikke er optaget af kurser.

Forhør dig gerne hos personalet, hvis det har din interesse

Retningslinier for brug af lokalet skal følges (forefindes i lokalet)

Fredags motion

Du kan blive introduceret til, samt benytte motionscykel, romaskine, crossfit trainer, løbe/gå bånd, samt diverse fitness redskaber.

Mette C. tilbyder motion fredag kl.11
Mød op i motionsrummet,
hvis du vil være med

Tovholder: Mette Christensen

Bihold

I haven på Impuls har vi 2-3 bistader og følger årets gang med pasning og pleje af bierne. Vi slynger honning, rører og tapper på glas. Kurset tilrettelægges således, at vi går i gang med det praktiske og kobler teorien på efterhånden. Som biavlere er vi med til at sørge for naturens mangfoldighed, da bierne er vigtige for bestøvning af blomsterne.

Tidspunkt: **Onsdage kl. 09.30 – 11.00.**
I de "bi-travle" perioder er det hver onsdag.
Ellers aftaler vi fra gang til gang.

Tilmelding: Løbende

Opstart: 22. marts, afhængig af vejret.

Slut: Oktober

Kursusleder:
Kontaktpersoner: Gitte B. Andersen
Konsulent: Biavler, Carl Aage Brunsvig.

Nada - øreakupunktur

Alle kan have gavn af NADA-behandling, da den har en beroligende, afstressende og styrkende funktion. Nada-behandling er et rigtig godt supplement til anden behandling og giver større udbytte af terapi og personlig udvikling, idet den skærper koncentration, fokus, indlæring og indsigt.

NADA består af nåle-behandling af 5 akupunkturpunkter i øret. Herudover bruges supplerende akupunkturpunkter som er hjælpsomme i kombination med NADA-punkterne. Punkterne stimuleres ved hjælp af akupunktur nåle, der sidder i NADA punkterne i ca. 45 min.

Tidspunkt: **Mandage kl. 15 og Torsdage kl. 15.**

Sted: Mødestedet på Impuls

Tilmelding: Der er ingen tilmelding. Der kan forekomme ventetid, hvis der er flere, der ønsker NADA.

Pris: Pris: 10 kr. til nåle.

Åben, støttende vejledning

Åben støttende vejledning er et uvisiteret tilbud til dig, der ikke har en bostøtte (§85), eller andet netværk, du kan hente hjælp hos.
Du er velkommen til at henvende dig personligt, eller pr. telefon, hvis du har brug for hjælp til f.eks.:

Tidspunkt: **Onsdag kl. 13-15 ell. Fredag kl. 10-12**

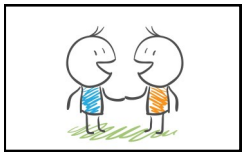
Sted: Kontor & Kultur på Impuls. (Du finder lokalet lige inden for hoveddøren til Impuls)

Åben støttende vejledning er et uvisiteret tilbud til dig, der ikke har en bostøtte (§85), eller andet netværk, du kan hente hjælp hos.
Du er velkommen til at henvende dig personligt eller pr. telefon. hvis du har brug for hjælp til:

- Mit-ID
- E-post/e-mail
- Selvbetjening, via Borger.dk, Udbetaling Danmark m.fl.
- Netbank
- At åbne/sortere fysisk post - hvad står der i brevet?
- Rygestop - hvordan du kan komme i gang og hvilke muligheder har du?
- At høre mere om Impuls (hvis du har været på rundvisning, og stadig er usikker)
- Andre temaer? - spørg gerne, og måske kan vi guide dig videre.

Du bedes aftale tid på tlf. 30 10 70 64

(du kan også henvende dig uden tidsbestilling, men kan ikke forvente at få hjælp, hvis andre har en aftale)
For at kunne yde den bedste hjælp, bedes du medbringe relevante papirer, Nem-ID (nøglekort), relevante adgangskoder m.m.



Tovholder: Helle Bødker (onsdag) - Jamilla Nasri (fredag)

Badminton

På dette kursus er der mulighed for at lære eller at blive bedre til at spille badminton. Vi sigter imod, at vi skal have det sjovt, imens vi dyrker motion sammen med andre. Alle er velkomne, både nybegyndere og øvede spillere. Hvis der er behov for det, gives der introduktion til spillet, og der er instruktion i at spille, hvis dette ønskes.

Vi starter omklædt kl. 15 med fælles opvarmning. Derefter fordeler vi os på banerne alt efter niveau.
Efter træningen og afspritning af redskaber strækker vi ud i fællesskab og slutter kl. 16. Der er mulighed for at klæde om og tage bad i forbindelse med træningen.

Tidspunkt: **Torsdag kl. 15.00-16.00**

Start: Løbende

Sted: Midtbyhallen, Johs. Jørgensens Vej 10.
Der tilbydes transport mellem Impuls og Midtby hallen.
Kontakt kursusafholder, hvis der er behov for dette.

Medbring: Sportstøj, indendørssko (rene sko med lyse såler), hånd klæde og drikkedunk.

Antal: max. 20 personer

Pris: Der kan komme en deltagerbetaling, hvis holdet ønsker en fælles sommerafslutning.

Tilmelding: Kontakt Impuls for at høre om ledige pladser!

Tovholder:
Gitte Bindslev Andersen

Åben Dialog

Et tilbud til borgere i socialpsykiatrien i Svendborg Kommune og deres netværk.
At blive lyttet til og respekteret som det menneske man er, er essentielt for alle mennesker. Åben dialog tilgangen tager udgangspunkt i netværkets centrale betydning for vores tilværelse.

Den enkelte borger vælger selv hvem der er betydningsfuld at have med til mødet, både blandt det private og det professionelle netværk, og man har ikke på forhånd en dagsorden. I stedet tager man fat i de emner der har betydning for dig og dit netværk. De professionelle respekterer at det er dit netværk der kender dig bedst, og at det derfor er dine og dit netværks meninger og erfaringer der er vigtige for at du kan blive hjulpet videre. De professionelle bidrager med deres faglige viden efter behov, ligesom det også vil være en fra det professionelle netværk der er mødeleder og sikrer at der skabes et trygt rum hvor alle kommer til orde.

Hvis du er blevet interesseret i at høre mere om Åben Dialog i Svendborg Kommune, kan du bede din kontaktperson/teamleder/ sagsbehandler om hjælp, eller selv rette henvendelse til en af de nedenstående personer:

Impuls:
srdan.jovic@svendborg.dk Tlf.: 29401672
gitte.bindslev@svendborg.dk Tlf.: 30106064

CafeAroma:
mette.steen@svendborg.dk

Social vejledning:
sanne.g.klausen@svendborg.dk Tlf.: 24886725
majbritt.moller.kristiansen@svendborg.dk Tlf.: 23440481
aase.christensen@svendborg.dk Tlf.: 23445041
dorte.drost.mortensen@svendborg.dk Tlf.: 62236700

Kurser - Uge overblik

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
		Åben støttende vejledning kl. 13.00-15.00 efter aftale		Åben støttende vejledning kl. 10.00-12.00 efter aftale
	Åbent Kreaværksted	Bi-Hold kl. 10-11.30 (sommer-halvåret)		Fredagsmotion Kl. 11.00-12.00
Frokost tilmelding senest kl. 10.00	**Frokost tilmelding senest kl. 10.00**		**Frokost tilmelding senest kl. 10.00**	
Musik Kl.13.00-14.30			Musik kl.13.00-14.30	
Rundvisning kl. 13.30-14.30 (Bookes i K&K)			Badminton kl. 15.00-16.00	
NADA kl. 15.00		**Tilbud til unge 18-35 år** **Kl. 13.00-20-00**	NADA kl. 15.00	

IMPULS