



IMPULS
Kursuscenter og Mødested
Skovbrynet 1C, 5700 Svendborg
e-mail: kontorogkultur@impuls-svendborg.dk
tf.: 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
Tirsdag	kl. 8-16
Onsdag	kl. 8-12
Torsdag	kl. 8-20
Fredag	kl. 8-15
Søndag	kl. 9-15

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

Drift-teams:

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

Tilmelding til mad

Frokost: Man.-tirs.-tors. kl. 10:15
Aftensmad: kl. 15:30
Mokost Søndag: kl. 10:00

Mødested

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

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

SMS service

Ønsker du sms besked, hvis Impuls Kursuscenter må lukke pga. 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:

05.04: Lukket på grund af påske.
12.04: Cathrine og Rune
19.04: Helle og vikar
26.04: Jamilla og Louise

Ferie:

Uge 14: Cathrine, Mette og Louise.
Uge 15: Louise, Helle.



Ny bus

Endelig kom den længe ventede nye bus. Spritny elbil med plads til 8 passagerer plus fører. Impuls har bussen sammen med cafeAroma.



Peers

Stine, som har været vikar for Katrine, stopper ved udgangen af april.
Katrine vender tilbage den 14. april efter endt barsel.

Tak for en hyggelig påske med fernisering, påskefrokost og kreativt værksted.
Vi håber, at alle har haft et par dejlige fridage.



Forskningens døgn **”Hvorfor er der så stor social ulighed i sundhed i Danmark?”**

Et vigtigt og tankevækkende oplæg om social ulighed i Danmark
Oplever du eller andre, at det kan være svært at få den hjælp, man har brug for?
Selvom vi har gratis sundhedsvæsen i Danmark, er der stadig stor forskel på folks sundhed.

Kom og hør et spændende oplæg om:

Hvorfor nogle mennesker bliver mere syge end andre
Hvorfor det kan være svært at få den rette behandling
Hvordan livssituation, uddannelse og trivsel spiller ind
Hvad vi kan gøre for at skabe mere lighed

Der bliver god tid til spørgsmål og fælles debat.

Dato: Mandag den 27. april

Tid: Kl. 15:00 - 17:00

Pause undervejs

**Impuls Skovbrynet 1C,
5700 Svendborg**

Tilmelding:

**Ring på tlf. 30 10 70 64
eller tilmeld dig hos K&K
Senest den 24. april kl. 12.00**

Efter oplægget:

Mulighed for at købe et let måltid og blive hængende i hyggelige omgivelser
Vi glæder os til at se dig.

Forår i luften

Der er forår i luften på Impuls. Haven begynder så småt at vågne efter vinteren, og man kan mærke, at lysere tider er på vej.

Vores serviceteam knokler i haven med at beskære, rydde op og gøre klar til nye planter. Der bliver arbejdet flittigt, så haven igen kan blive et rart sted at være, når solen begynder at varme.

Vi glæder os til en ny sæson, hvor haven igen kan danne rammen om ro, fællesskab og små gode stunder i solen.





Årets festival på Impuls kursuscenter og mødested
afholdes - OBS. NY DATO.

28.05.2026

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 27. april.

Kontakt os gerne, hvis der er spørgsmål.

Telefon: 30107064 (Jamilla, Helle)



Biografur ”Petrolheads”

Vi var inviteret i biografen, for at se præmien på Petrolheads, som er en dokumentar, lavet om 2 venner fra Svendborg.

Det var en spændene oplevelse, hvor vi startede med at få popcorn og sodavand, og en intro til filmen af Martin, Casper og Emil.

Det var en meget personlig film, hvor der blev gået helt tæt på alle de problemer, der kan være, når man har nogle udfordringer. Det er klart en film, jeg kan anbefale til andre.

To helt særlige venner kører de danske landeveje tynde for at finde en brugt Honda Civic, der måske kan gøre livet bare lidt mere normalt.

Martins største drøm i livet er at være normal, men den drøm har han for længst opgivet. Som 9-årig fik han påvist en udfordrende cocktail af svære diagnoser, og nu er alt, hvad han ønsker sig, at blive den lykkelige ejer af en Honda Civic fra ’94. Han deler sin altoverskyggende passion for motorer med sin bedste ven Casper. De bruger alle deres vågne timer på at spotte, køre og tale om biler, og de føler sig begge ekskluderede fra fællesskabet på grund af deres udfordringer. Kun når de sidder bag rattet, føler de sig normale. Sammen sætter de kursen mod en brugtvognsforhandler i Tyskland for at indfri Martins drøm om at blive bilejer. Men venskabet bliver sat på prøve af stofmisbrug, identitetstyveri og ikke mindst en nærdødsoplevelse. Med på bagsædet er filmskaber (og Martins storebror) Emil Langballe. Han har skabt en vaskeægte ’buddy movie’: En både sjov, ægte og rørende film om et venskab, der bliver stående, når alt andet falder fra hinanden.

Kilde: <https://www.dfi.dk/viden-om-film/filmdatabasen/film/127223>



Garderobe bokse til låns!

Der mangler mange nøgler til vores garderobe bokse.

Alle bedes være opmærksomme på at tømme den boks, man har lånt og efterlade nøglen i låsen.

Efter påske tømmer vi de låste bokse.

OG vi vil gerne have nøgler og de fine nøglebrikker tilbage.



Motion og Dans

Har du lyst til at røre dig, få pulsen op og samtidig have det sjovt? Så kom og vær med på vores nye motion dansehold på Impuls!

Dette hold er for alle – uanset niveau, erfaring eller alder. Her handler det ikke om at være god til at danse, kunne de rigtige trin eller se “rigtig” ud. Det vigtigste er, at vi har det sjovt, griner og nyder bevægelsen sammen i et trygt og uformelt fællesskab. Dans og motion er en fantastisk kombination, fordi du både får pulsen op og styrker kroppen, samtidig med at musikken og rytmen gør det lettere at slippe tankerne fri. Når vi bevæger os til musik, øges både glæden og motivationen – og mange oplever, at det føles mindre som træning og mere som ren fornøjelse.

Vi danser sammen med en storskærm, som guider os igennem forskellige bevægelser og god musik fra forskellige genrer. Det gør det nemt at være med – du følger bare med i dit eget tempo. Vi afslutter hver gang med ca. 15 minutters udstrækning, så kroppen får ro og balance.

Kom som du er – og vær med til at skabe et sjovt og energifyldt fællesskab!

Alle kan være med

Opstart: Mandag d. 4. maj
Tid: Kl. 12.00–12.45
Sted: Impuls AV-1sal.
Tilmelding: På Impuls

Hilsen Jamilla.



Apropos bælgfrugter

Danskerne har øget deres daglige indtag af bælgfrugter med 400 %.

Fra 2 gram om dagen til 8 gram.

Der er således et stykke op til de ønskelige 100 gram som en del af de daglige måltider.

(Kilde: Alexandra Bækgaard, kok på TV2)

3 gode grunde til at spise bælgfrugter:

Bælgfrugter kan være rigtig gode at bruge i madlavningen, hvis du gerne vil spise planterigt og varieret

Bælgfrugter er en god kilde til protein

Bælgfrugter indeholder vigtige vitaminer, mineraler og kostfibre

Bælgfrugter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk

Vi anbefaler i De officielle Kostråd, at du skruer op for bælgfrugter. Cirka 100 gram tilberedte bælgfrugter om dagen er en tilpas mængde, når du spiser planterigt og varieret.

Der er mange spændende opskrifter på Rådet for sund mad.dk



Kilde: Rådet for sund mad.dk

Referat af Mødesteds møde onsdag 12.03.26

Ordstyrer: Srdan Referent: Helle

1: Søndagsåbent.

Der har været fremsat ønske om flere aktiviteter om søndagen, og det har været afprøvet at lukke Impuls ifm. med en aktivitet med deltagelse af 2 personaler. Det affødte reaktioner. Dem, som ikke tog på tur, ville gerne have muligheden for at være på Impuls. Et spørgsmål dukker op: Kan der være brugeråbent i et tidsrum, hvor en - to personer er ansvarlige for den gode stemning?

Et par brugere siger, at de godt vil være ansvarlige. Der er ingen, der opponerer imod en sådan ordning.

Personalet tager input med til drøftelse.

2: Sommeruger på Impuls 2026.

Sommerugerne, hvor Impuls holder åbent som mødested, er ugerne 28-29-30-31. I uge 27 og uge 32 kører driften. Søndage i og omkring sommerugerne er lukkedage.

Der vil ligge en mappe i Cafe Impuls, hvor man kan skrive gode forslag og ideer til aktiviteter i de 4 uger. K&K sammensætter en oversigt over åbningstider og aktiviteter under hensyntagen til, hvordan personaledækningen er.

3: Tilmelding til opgaver omkring måltiderne aften og søndag.

Der har været en tendens til, at deltagere i måltider melder sig til opgaven opvask frem for madlavning. Hvordan kan vi sikre en mere jævn fordeling på opgaverne?

Kommentarer til måltidet giver indtryk af, at måltidet er betydningsfuldt, det giver en god fællesskabsfølelse at lave maden, man sætter pris på, at der er et måltid incl. opgaver, som fællesskabet opretholdes omkring. Skal vi gøre noget andet sammen i stedet for at lave mad?

Skal konsekvensen være, at hvis ingen vil deltage i madlavning, så bliver der ikke et måltid?! Kan der laves et rul, så man på skift laver maden?

Srdan gør opmærksom på, at der snart kommer Tilfredsheds Undersøgelse. Den indeholder også spørgsmål om måltidets betydning.

De personaler, der er i aftenarbejde, følger udviklingen.

4: Dialog og tone på vores sociale medier.

Kommentarsporet på Impuls' Facebook profil bliver brugt. Personalet rejser spørgsmålet, om det forventes, at det læses og kommenteres på? Det kan vi ikke tilbyde, så kontakt opnås ved telefonisk eller fysisk henvendelse på Impuls.

Skal Impuls' FB profil være en ren informationskanal? Hvis man ønsker at kommunikere med hinanden i et kommentar spor, er det muligt at oprette en gruppe.

Husk! Vær altid opmærksom på en god og sober tone på sociale medier.

5: "Forskningens døgn" afvikles i april måned. Impuls får besøg af forsker Jørgen T. Lauridsen mandag den 27. april kl. 15. Foredraget hedder: "Hvorfor er der så stor ulighed i sundhed i Danmark?" Foredraget varer små 2 timer incl. en pause. Kom og bliv klogere!

Vi finder på et nemt aftensmåltid denne mandag.

Fortsættes næste side



6: Kurser og aktiviteter på Impuls foråret 2026.
"Spis sundt og billigt" starter 10. april og kører fredage kl. 9:30 -13 frem til 26. juni.
Der er planer om "Kor" nogle fredage kl. 13-14:30.
Dart, zumba, Ture "ud i det blå" er på tegnebrættet.
Der kommer to Natur & Psyke arrangementer v. Benny Jensen, PsykInfo. Det første er 29.04.26 til Valdemarsslot og Nørreskoven. Det andet er 10.06.26 Strandtur ved Nyborg.

7: Andre aktuelle emner.
Impuls' nye bus kommer torsdag 19.03.26.
Det er stadig vigtigt at huske at informere på alle vores tilgængelige platforme, ligesom det er vigtigt at holde sig orienteret.

Næste møde: Hold øje med opslagstavlen



Guldkorn fra peercafe den 6. marts.

Emnet var ”At stole på sig selv”, og her er nogle af de sætninger, vi tog med os:

Hvad kan være svært?:

At man kan føle sig alene, hvor der er mange mennesker

At man ikke kan styre sine følelser

Hvordan ser de andre mig

Hvad kan hjælpe?:

Man skal huske at holde af sig selv, også når tingene ikke går, som man regner med

At finde ro i sig selv, træk vejret

”Det har jeg ikke prøvet før, det kan jeg helt sikkert godt”.(citater Pippi)

At være i et fællesskab

At tro på at noget er større end mig - det skal nok gå

Små mikroskridt

Vi forandrer os, uanset hvad

Udvikling er også på indersiden

Tak for en god peer café.

Næste peer cafe er fredag den 10. april. Emnet er ensomhed.

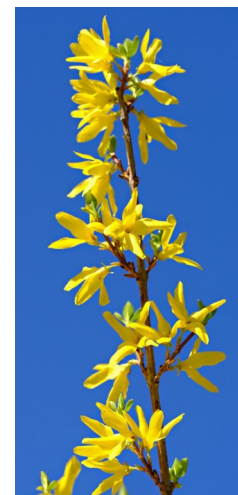
Påskelukket Langfredag den 3. april.

KH Jeanette Peermedarbejder.

Peer cafe i april

Fredag den 10. april kl. 12:30 - 14:30

Emne: En god hverdag - personlige strategier



Kom og vær med i vores nye dart-fællesskab!

Vi starter op torsdag den 9. april kl. 17–18.

Du behøver ikke at kende reglerne – dem skal jeg nok lære dig. Hvis du allerede kender spillet, er du selvfølgelig også meget velkommen.

Det vigtigste er, at vi har det sjovt, lærer hinanden at kende og samles om dart.

Tilmelding sker inde i K&K, men du er også meget velkommen til bare at kigge forbi og se, hvad det er.

Venlig hilsen

Panda

Vær med. Vær sammen. Vær aktiv!

Fællesskabsdag i Midtbyhallen

Torsdag den 4. juni 2026

Kl. 17.00–19.00

Kom i Midtbyhallen og oplev en hyggelig og meningsfuld eftermiddag fyldt med fællesskab og aktiviteter!

Mød lokale foreninger, prøv sjove aktiviteter, og find nye fællesskaber – både fysisk, kreativt og socialt.

Der er noget for alle, så tag en ven, nabo eller familien med og vær en del af fællesskabet!

Hold øje med mere info på vores sociale medier, opslags-
tavlen og hjemmesiden.



PsykInfo

Natur & Psyke: Valdemars Slot og Nørre skoven, Tåsinge, Svendborg.

Naturvejleder Benny Jensen tager os med på opdagelse i området omkring Valdemars Slot, som byder på smuk natur og spændende historier. I Nørreskoven følger vi de kortlagte stier til Ormegravnen og voldstedet, og vi besøger stedet, hvor Elvira Madigen og grev Sixten Sparres ulykkelige kærlighed fik sin tragiske afslutning.

Sted: Valdemars Slot, Slotsalleen 100, 5700 Svendborg

Tid: Onsdag den 29. april kl. 13-15:30

Der er tilbud om at deltage fra Impuls. Hold øje med opslag!





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
Motion og Dans	Mandag (opstart 4. Maj)	Kl. 12.00-12.45
Gåtur	Mandag	Kl. 13.30
Musik	Mandag	Kl. 13-15
Musik	Torsdag	Kl. 13-15
Kontakt - krop og natur Start 05.03.26 (Tilmelding i K&K)	Torsdag	Kl. 15.30-17.30
Dart	Torsdag	Kl.17.00-18.00
Støttende Vejledning i K&K: (OBS! Tidsbestilling 3010 7064)	Onsdag Fredag	Kl. 13-15 Kl. 10-12
Bi-hold	Hver 2. onsdag i lige uger	Kl. 9.30-12
Badminton i Midtbyhallen	Torsdag	Kl. 15-16
NADA	Mandag & torsdag	Kl. 15
Fredagsmotion	Fredag	Kl. 11

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