

2026

Kursuskatalog gælder fra

September 2026

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
Åbent værksted s.11
Kor s.12
Cykelhold s.13
Mening med Galskaben s.14
Intro cafe s.15
Ryge stop kursus ..... s. 16
Oversigt over ugen s.17

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.

Kurser - Uge overblik

Impuls Kurser oktober 2026	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 9-10	9:30-10 Morgen gymnastik		9-14 Sund Mad	9-9:30 Morgen gymnastik	
Kl. 10-11		10-12 Åben Krea	10-11 Bihold	10:45-11 Fælles sang	
		10:30-12 Intro Café			
Kl.11-12	13-14 Gåtur				11-12 Motion
					11-12 Kor v. Mie Thomsen
Kl. 12-13	12:30-14 Cykeltur			12-15 Billed-værksted	
	12-15 Billed-værksted			12:30-14:30 Rygestop kursus v. Berit	
Kl. 13-14	13:00-15:00 Musik		13-15 Åben vej-ledning	13-15 Musik	
				13-15 "Mening med gal-skab"	
Kl. 14-15			13-15 Åbent værksted		
Kl. 15-16	15-16 NADA			15-16 NADA	
				15-16 Badminton i Midtby-hallen	

Ryge stop kursus

Rygestopforløb på Impuls

Går du med tanker om at stoppe med at ryge?
Ved at stoppe med at ryge kan du få mere energi og overskud i hverdagen, passe bedre på din krop og spare en masse penge.
Kom og vær med til at stoppe sammen med andre – det er lettere, end at skulle klare det helt på egen hånd.

Vi mødes én gang om ugen, og stopforløbet består af 8 mødegange og 2 opfølgninger, som vi aftaler sammen. Den fælles stop-dato ligger mellem 4. og 5. mødegang.
Du får værdibeviser til at købe rygestopmedicin eller nikotinplaster mm., hvis du tager med på stopforløbet.

Mødegange: 27.08: kl. 12:30-14:30
03.09: kl. 12:30-14:30
10.09: kl. 12:30-14:30
17.09: kl. 12:30-14:30
24.09: kl. 12:30-14:30
01.10: kl. 12:30-14:30
08.10: kl. 12:30-14:30
22.10: kl. 12:30-14:30

Tidspunkt: Torsdage kl. 12:30-14:30
Deltagere: Max. 10
Sted: Impuls Kursuscenter og Mødested, Skovbrynet 1C, Svendborg
Pris: GRATIS
Tilmelding: Ring eller send en SMS til Berit Kudahl, Stoprådgiver på tlf. 20 29 50 76 eller sig til K&K, at du gerne vil være med!

Venlig hilsen
Berit Kudahl, tlf. 20 29 50 76



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.



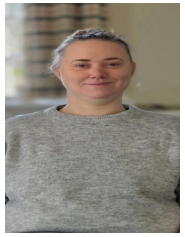
Henrik
Chauffør



Rune
Social pædagog



Cathrine
Social pædagog



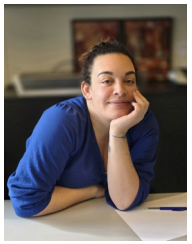
Katrine
Peer.



Tina
Rengøring



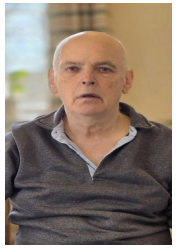
Mette
Fysioterapeut



Jamilla
SOSU/
socialrådgiver



Anne: Sekretær.



Bjarne
Rengøring

Intro cafe

Er du ny i Impuls, eller har du bare brug for at lære huset lidt bedre at kende?

I Intro Café får du mulighed for at lære Impuls og hverdagen i huset bedre at kende i et roligt og uformelt fællesskab. Vi tager os tid til at vise dig rundt og guide dig gennem huset, så du bliver fortrolig med de forskellige tilbud, aktiviteter og muligheder, Impuls har at byde på. Du kan stille alle de spørgsmål, du måtte have – også dem, du måske synes er lidt svære at spørge om. Vi fortæller blandt andet om, hvem der arbejder i huset, hvad du kan bruge de forskellige tilbud til, hvordan du kan deltage i aktiviteter, og hvordan du selv kan få indflydelse på din hverdag i Impuls.

Vi hygger os over en kop kaffe eller te og en snak. Måske spiller vi et brætspil, laver en lille aktivitet eller finder på noget andet sammen. Du behøver ikke vide noget om Impuls på forhånd, og du er meget velkommen, uanset om du lige er kommet ind ad døren for første gang eller har været her et par gange.

Intro Café er et trygt sted at starte, hvor du kan få svar på dine spørgsmål, lære huset at kende og finde ud af, hvad Impuls kan være for dig.

Hver tirsdag kl. 10.30–12.00
Første gang tirsdag d. 15. september
Vi glæder os til at møde dig.

Hilsen Jeanette og Katrine



Meningen med galskaben

Mening med galskaben

Et kursus med fokus på livshistoriefortællinger

Torsdage kl. 13-15
7 torsdage- første gang 22.oktober

Kurset er for dig der har interesse for at lære mere om livshistorier i forbindelse med psykisk sygdom og hvordan du kan fortælle en del af din livshistorie.

Kurset indeholder to dele. Første del består af en fortælling som bliver læst højt, og som vi snakker om i fællesskab. Andel del består af små opgaver, som har fokus på hvordan vi fortæller historien om os selv.

Tilmelding på mail katrine.hansen1@svendborg.dk, eller på tlf. 30107064.
Kurset afholdes på Impuls – Kursus og mødested
Skovbrynet 1C, 5700 Svendborg
4-10 deltagere

Venlig hilsen Katrine og Jeanette – peermedarbejdere på Impuls



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

.

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



Tovholder: Mette

Cykelhold



Tovholder: Rune

Kor

Kom og syng med!

Har du lyst til at være med i et musikalsk fællesskab?
Vi skal synge af hjertens lyst i et trygt og rart fællesskab.

Koret er for dig, som har været eller er psykisk sårbar og som har lyst til at nyde glæden ved at synge sammen med andre.
Det eneste krav er, at du har lyst.
Vi synger med hver vores næb, og der er også plads til dig.
Vi skal både synge rytmiske sange med gang i
- og skønne stille sange.

Mie Thomsen er korleder.
Det er gratis at deltage.
Vi starter fredag d. 28. august kl.13 -14.
Det foregår på værestedet "Impuls",
Skovbrynet 1.C, 5700 Svendborg.
Vi mødes i cafeenJ

Du kan tilmelde dig koret på værestedet Impuls i lokalet "kontor og kultur" eller ringe på tlf. nr. 30 10 70 64.

Opstart: Fredag d. 11 september
Tid: Kl. 11.00–12.00
Sted: Cafe'en

Betaling: Det er gratis.

Tilmelding: På Impuls

Tovholder: Mie Thomsen



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: Mette og Rune
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.



Åbent værksted



Tovholder: Rune

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, mens 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:
Louise

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 og fredag kl. 10-12**

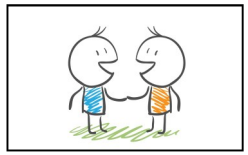
Sted: Kontor & Kultur på Impuls. (Du finder lokalet lige inden for hoveddøren til Impuls)

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 (onsdag) - Jamilla (fredag)