



Årgang 35 - nr. 7 September 2026



Kunstner: Bodil Pilgaard Toft

**Tak for en dejlig sommer
Se efterårets kursus tilbud
Ny udstilling i Café Impuls**

**IMPULS
Kursuscenter og Mødested
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
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

06.09: Cathrine og Louise

13.09: Helle og Mette

20.09: Jamilla og Rune

27.09: Cathrine og Louise

Ferie:

Uge 41: Helle



Mødestedsmøde

for alle, som benytter Mødestedet
torsdag 10/9 kl. 14:30-16:30
I Café Impuls



Stormøde

For driften og kursister
Tirsdag 22. september kl. 9:30 - 11:00
I Café Impuls

SSP kommer på besøg i huset!

SSP fra Svendborg Kommune kommer på besøg med spændende og relevante oplæg om bl.a. digital svindel, billeddeling og lovgivning, alkohol og rusmidler, ungefællesskaber, grænser og trivsel.

- Onsdag d. 7/10 kl. 16.00–17.30 – for de unge

- Torsdag d. 22/10 kl. 15.00–16.00 – for alle husets brugere

Kom og bliv klogere – vi håber, du har lyst til at være med!

Bruger tilfredsheds undersøgelse

Fra 3/9 til og med 11/10 kan alle brugere på Impuls deltage i vores bruger tilfredsheds undersøgelse. Vi glæder os til at høre jeres ærlige mening om Impuls, og hvad vi kan gøre for fortsat at bidrage positivt og konstruktivt til udviklingen af vores mødested og drift.

Jeres mening betyder noget – så husk at deltage!

Cykelskur i gården

Alle på matriklen må benytte vores cykelskur. Husk, ikke at flytte rundt på andres cykler. Hvis der ikke er plads, så henviser vi til at holde nede ved kaffepletten.

Tak for en dejlig sommer på Impuls

Sikke en skøn sommer vi har haft sammen på Impuls.

Sommeren har været fyldt med gode oplevelser – fra hyggelige badeture til spændende udflugter, blandt andet til Fjord&Bælt og en dejlig tur til Ærø. Vi har oplevet nye steder, nydt naturen og skabt mange gode minder sammen.

Vi har også haft masser af hyggelige aftener med god mad, grin og mange timers brætspil, hvor der både har været plads til konkurrence, fællesskab og masser af smil.

Det er alle de små øjeblikke, der tilsammen har gjort sommeren særlig. At være sammen, dele oplevelser og skabe gode stunder betyder meget.

Tusind tak til jer alle for at være en del af sommeren – for at tage med på turene, deltage i aktiviteterne, bidrage til den gode stemning og være med til at gøre sommeren til en dejlig oplevelse for os alle.

Der er mange gode minder at tage med, og vi kan se frem til flere hyggelige oplevelser sammen i efteråret.



Ny udstilling.

Fernisering
tirsdag den 25/8. kl. 10:45 i Café Impuls

Hej, mit navn er Nat. Jeg er 40 år gammel og er selvklært hobby kunstner.

Jeg startede som alle børn gør, med streger og tændstiksmænd, men lysten blev taget fra mig i en tidlig alder.

Først i år 2012 fik min tvilling mig overtalt til at tage tegneriet op igen, og jeg har aldrig fortrudt det siden.

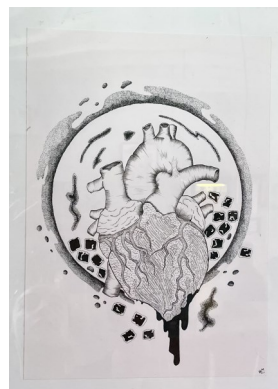
Mine værker spænder lidt bredt fra almindelige tegninger til akvarel og flow technique.

Jeg er lidt af en multi ting indenfor det grafiske.

De billeder, som er med i min udstilling på Impuls, er mine egne private, og derfor sælger jeg dem ikke.

Men jeg laver meget gerne bestillings arbejde, så hiv endelig fat i K&K, hvis I har spørgsmål eller er nysgerrige, så skal de nok få fat på mig.

Mange hilsner fra Nat



Krea.

Vi søger til vores sommerkrea-projekt effekter til den kreative proces, såkaldte materialer! Det kan være mugsmet porcelæn, et gammelt vækkeur, farveglædede perleplader, nipseting og figurer - ja, alt mellem himmel og jord. MEN i lille skala, da det skal bruges i den kreative proces, hvor vi dekorerer et fast element/skulptur, som udgør selve skelettet.

Det er meningen, at alle de små kunstværker, som vi hver især og/eller fælles laver, monteres på det faste element.

Skulle I have ting og sager liggende, som I ikke bruger, krims-krams i kælderen eller smålopper på loftet, så er vi de glade modtagere her i KREA-gruppen, så kom endelig forbi med effekter.

I er også velkomne til at deltage. Håber at se jer!
På godt gensyn.

Kh KREA-gruppen



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



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.

Kurset afholdes på Impuls – Kursus og mødested
Skovbrynet 1C,
5700 Svendborg

4-10 deltagere

Tilmelding på mail katrine.hansen1@svendborg.dk, eller på tlf. 30107064.

Venlig hilsen Katrine og Jeanette – peermedarbejdere på Impuls



KOR på værestedet Impuls

Kom og syng med!

Har du lyst til at være med i et musikalsk fællesskab?

Vi skal syng 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 syng 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 syng rytmiske sange med gang i - og skønne stille sange.

Mie Thomsen er korleder.

Det er gratis at deltage.

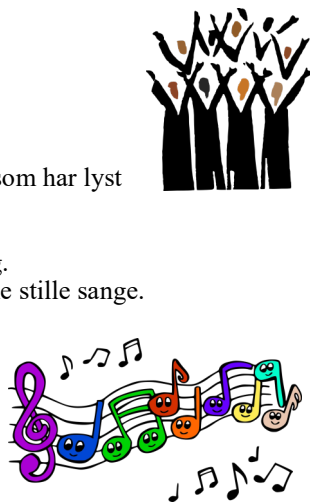
Vi starter fredag den 28. august kl. 11-12.

Det foregår på værestedet Impuls,
Skovbrynet 1C, 5700 Svendborg.

Vi mødes i caféen.

Du kan tilmelde dig koret på værestedet Impuls i lokalet
”Kontor & Kultur” eller ringe på tlf. nr. 30 10 70 64.

OBS aflyst 04.09.





Bliv en del af **Impuls cykelhold!**



Har du lyst til at prøve kræfter med jernhesten
og opleve det sydfynske landskab på to hjul?
Så er Impuls' nye cykelhold lige noget for dig!



Kursusstart: 7. september

Hver mandag kl. 12.30 – 14.00



Transport foregår i bus fra Impuls til ruten – og retur igen



Du er velkommen på både almindelig cykel og elcykel



Har du ikke en cykel? Så kan du låne en hos os

Uanset niveau er du velkommen – det vigtigste er lysten til at være med!

Er du nysgerrig og vil høre mere? Så kontakt Impuls –
Rune er tovholder på holdet.

Vi glæder os til at cykle med dig!



Morgen motion med Rune

Hver mandag og torsdag morgen fra kl. 9-9:30 kan man få startet dagen med morgen gymnastik. Vi mødes i AV rummet på 1. sal.

Alle kan være med, det handler bare om at få bevæget kroppen og starte dagen ud med et smil.

1. gang er mandag den 7. september.

Vi ses til morgen gymnastik.

Venlig hilsen Rune



Svampetur i skovene ved Hesselagergaard Gods (Hesselager) onsdag den 16. september.



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 svampetur 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 kan I 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.

Tilmelding kan ske online eller på telefon : 30 10 70 64

Vi tager afsted fra Impuls kl. 12:00 og er tilbage igen ca. kl. 16:30

Vi medbringer kaffe/te og vand.

Tilmelding senest onsdag d. 9. september i K&K

Max 12 deltagere (for alle som benytter Impuls).

Hilsen Jamilla og Rune.

Sindets Dag – Verdensdagen for Mental Sundhed

Katrine og Jeanette vil gerne invitere jer med til Sindets Dag i Odense.

Vi tager bussen fra Impuls og kører sammen til Odense.

Der vil være gratis frokost og en vand i løbet af dagen.

Det er gratis at deltage i Sindets Dag, og vi opdaterer løbende med mere information, efterhånden som programmet falder på plads.

Afgang, hjemkomst og praktiske detaljer følger.

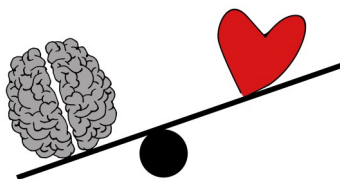
Vi håber, I har lyst til at tage med til en hyggelig og spændende dag med fokus på mental sundhed.

Dato: 8. oktober 2026

Sted: Odense Rådhus

Hvem kan deltage: Alle - der er ingen tilmelding.

Hilsen Jeanette og Katrine, Peers



Kom som du er –
der er plads til alle! ♥

ÅBENT VÆRKSTED

for brugere af Impuls.



Starter op:
Torsdag d. 3. september



Herefter onsdage,
fra d. 9/9.



Man kan komme med alt fra kunstprojekter, sparring eller få hjælp til at fixe sin cykel, et møbel eller andet.



Man kan også blive vejledt i hvordan man bruger det forskellige værktøjer.



Man skal selv medbringe materiale, men værktøjet har vi.



Tilmeldning ikke nødvendigt,
mød bare på. ♥

Et sted hvor idéer bliver til – og ting får nyt liv ♥



Idéer
Kreativitet
Fællesskab
♥



Vi glæder os
til at se dig!
♥



Sådan finder du information på Impuls

Det kan godt virke uoverskueligt at finde rundt i alle informationer – men bare rolig, der er hjælp at hente!

Indenfor: Tv-skærmen i gangen viser ugens aktiviteter, kurser, og hvor personalet er.

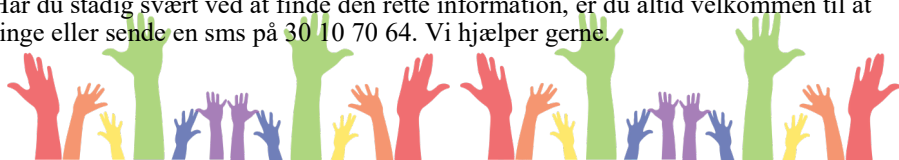
Ved siden af skærmen hænger opslagstavler med nyheder, ture, info generelt. Her findes også tilbud til unge.

Brugertavlen er til ideer og opslag fra husets brugere.

I K&K finder du en væg med informationsblade fra andre organisationer, vores månedsnyt og visitkort – tag endelig med hjem.

Online: Find os også på www.svendborg-impuls.dk, Facebook og Instagram.

Har du stadig svært ved at finde den rette information, er du altid velkommen til at ringe eller sende en sms på 30 10 70 64. Vi hjælper gerne.



Peer nyt

Evaluerings af peercafe:

Emnet var, hvordan vi forholder os til forandringer i forbindelse med sommerferie.

Vi var langt omkring i erfaringsdelingen. Vi samlede en række ideer til, hvad der kunne gøre det lettere at være i forandringer fx vejtrækningsøvelser, at fjerne sig fra situationen eller gøre noget nyt og at være kreativ.

Vi siger tak for en god og lærerig peercafe og ser frem til at se Jer næste gang fredag den 4. september.

Peercafe fredag den 4. september kl. 12:30-14:30

Emnet er: Kommunikation og fremtiden for peercafeen

Vi ser frem til et par hyggelige timer i selskab med Jer.

Hilsen Jeanette og Katrine, Peers



NYHED!

**Marijuana Anonymous
starter op igen i
Frivillighuset Kvægtorvet**

Første mødegang er den 3. september.

MA mødes herefter hver torsdag kl. 19-20
i lokale 3 i Frivillighuset Kvægtorvet.

Har du spørgsmål, kontakt:
ditte@fcss.dk / tlf: 4274 5710

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
Impuls Cykelhold	Mandag Start 07.09	Kl. 12:30-14
Morgen motion	Mandag og torsdag	Kl. 9-9:30
Musik	Mandag	Kl. 13-15
Musik	Torsdag	Kl. 13-15
Bi-hold	Hver 2. onsdag i lige uger	Kl. 9:30-12
Åbent værksted	Torsdag	Kl. 13-15
Peer kursus. "Mening med galskaben" 8 kursusgange	Torsdag Start 17.09	Kl. 13-15
Badminton i Midtbyhallen	Torsdag	Kl. 15-16
Kor - sang af hjertens lyst Korleder Mie Thomsen	Fredag	Kl. 13-14
Støttende Vejledning i K&K: (OBS! Tidsbestilling 3010 7064)	Onsdag Fredag	Kl. 13-15 Kl. 10-12
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