

MÅNEDSNYT
IMPULS

Årgang 35 - nr. 8 Oktober 2026

Svampetur
SU-stormøde referat
Cafemøde referat



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

Månedsblad for IMPULS

Kan også læses på: **www.impuls-svendborg.dk**

Velkommen til IMPULS Kursuscenter og Mødesteds månedsblad.
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. 8-13
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

Mødested

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

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

Tilmelding til mad

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

SMS service

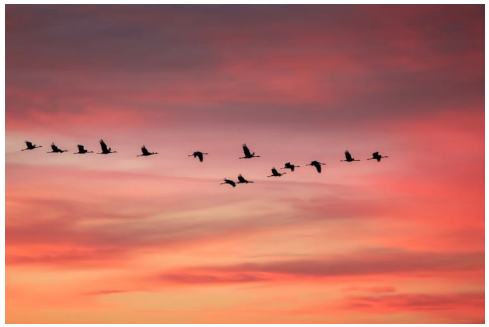
Ønsker du sms besked, hvis Impuls Kursuscenter må lukke pga. sygdom eller andre uforudsete årsager? I så fald kan du tilmelde dit mobil nr. i K&K - vi skal kun have dit mobil nr. (uden navn). Nummeret vil udelukkende blive brugt til at udsende en sms til dig i ovenstående tilfælde.

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

Husk punktligt fremmøde!

Søndagsarbejde:

Søndag 4/10: Mette, Alberte
Søndag 11/10: Rune, Jamilla
Søndag 18/10: Cathrine, Louise
Søndag 25/10: Helle, Mette
Søndag 1/11: Jamilla, Rune



Ferie:

Uge 41: Helle
Uge 42: Jamilla, Rune, Katrine.

Impuls lukker kl. 15.20 den 5. Oktober.

Impuls er lukket tirsdag den 6. oktober pga. Temadag for personalet.

Efterårsferiens åbningstider:

Søndag den 11/10: kl. 9-15
Mandag den 12/10: kl. 14-20
Tirsdag den 13/10: kl. 8-16
Onsdag den 14/10: kl. 8-15:30
Torsdag den 15/10: kl. 8-15
Fredag den 16/10: kl. 8-15
Søndag den 18/10: kl. 9-15

OBS!
Mandag er Mødestedet åbent fra kl. 14-20. Drift teams er lukkede
Drift teams kører tirsdag til fredag. Alle er velkomne i åbningstiden.
Onsdag tager vi på en udflugt. Vi vil meget gerne have ideer og forslag til, hvor turen kan gå hen. Vi håber, vi får en hyggelig uge sammen.

Velkommen til vores (næsten) nye kollegaer

Vi er glade for at kunne byde velkommen til Stine og Vår.
Stine kender vi allerede fra Krea, hvor hun fortsat vil være tovholder. Vi er samtidig så heldige, at Stine bliver en fast del af Ungeteamet om onsdagen, og det glæder vi os rigtig meget til.
Vår har vi også allerede haft glæde af i huset gennem hendes Krop & Natur-kurser. Fremover bliver hun en fast del af torsdagsholdet sammen med Cathrine, så vi får heldigvis fortsat glæde af Vårs faglighed og engagement.
Vi kan også møde Vår på Stenbruddet, hvor hun har sin ansættelse.

Andy stopper…

Andy stopper med at have sine torsdag aftener på Impuls, da alle hans timer fremover bliver på Stenbruddet. Vi siger tak for alle de gode aftener, den gode humor og ikke mindst de mange grin, Andy har været med til at skabe på Impuls.
Andy er stadig ansat på Stenbruddet, så helt væk bliver han heldigvis ikke.

Tak for denne gang, AK

Torsdag den 24. september sagde vi farvel til AK på Stenbruddet. AK har valgt at søge nye veje og starter et nyt kapitel i Assens Kommune. I den anledning inviterede AK til boller, kringle og frokost for dem, der havde lyst til at kigge forbi. Det blev en hyggelig dag med god stemning, snak og mulighed for at sige ordentligt farvel.
Vi vil gerne sige tusind tak for tiden i Ungetilbuddet på Impuls og for det engagement, den varme og de gode relationer, AK har været med til at skabe.
Vi ønsker dig alt det bedste på din videre vej og rigtig meget held og lykke med dit nye job i Assens.
Tak for denne gang, AK - og på gensyn.

Tilfredhedsundersøgelse

Husk at udfylde vores tilfredhedsundersøgelse. Den er tilgængelig på alle vores computere. Hvis man får brug for hjælp, er man meget velkommen til at henvende sig i K&K.

På forhånd tak for jeres bidrag.
Jeres stemme er vigtig!

Bindeleddet

Velkommen til Bindeleddet i vores ungetilbud.
Vi glæder os rigtig meget til at byde velkommen til tre frivillige fra Bindeleddet, som fremover bliver en del af vores Ungetilbud.
Bindeleddet er et tilbud, hvor frivillige er med til at skabe fællesskaber, aktiviteter og gode oplevelser for unge. Nu bliver tre af Bindeleddets frivillige en ekstra del af hverdagen hos os, hvor de kommer med nye idéer, engagement og ikke mindst et par ekstra hænder. De frivillige skal blandt andet være med til at planlægge og sætte forskellige aktiviteter i gang sammen med de unge. Det kan være alt fra kreative aktiviteter og spil til ture, fælles oplevelser eller noget helt andet, som de unge selv har lyst til. Det vigtigste er, at der bliver endnu flere muligheder for at mødes, være sammen og prøve noget nyt i trygge rammer.
Vi håber, at samarbejdet kan være med til at skabe endnu mere liv, fællesskab og mulighed for deltagelse i Ungetilbuddet. Samtidig glæder vi os til at få nye mennesker og nye perspektiver ind i huset.
Vi glæder os til samarbejdet med Bindeleddet og til at se, hvad vi sammen kan skabe for de unge.
Velkommen til jer!



DIGITALT FOKUS

Bliv klogere på din digitale hverdag



Kom og vær med – alle er velkomne!

SSP OG POLITIMANDEN LASSE KOMMER UD PÅ IMPULS OG HOLDER ET SPÆNDENDE OPLÆG OM DIGITALT FOKUS!

Hvordan færdes vi trygt og sikkert på de digitale platforme? Hvad skal vi være opmærksomme på, og hvordan siger vi til og fra, når noget på nettet ikke føles rigtigt?

SSP ER ET TVÆRFAGLIGT SAMARBEJDE MELLEM SKOLE, POLITI OG KOMMUNE.
VI ARBEJDER MED FOREBYGGELSE INDEN FOR:

- DIGITALE KOMPETENCER
- RUSMIDLER
- TRYGHED I DET OFFENTLIGE RUM
- EKSTREMISME OG RADIKALISERING

SSP holder oplæg og vejleder både elever, forældre og fagprofessionelle inden for de fire kerneområder. Vi har en koordinerende rolle i at hjælpe unge, hvor der opstår kriminalitetsbekymring.

FORMÅLET ER AT SKÆRPE DE UNGES OPMÆRKSOMHED PÅ AT SIGE TIL OG FRA, OG STYRKE DERES EVNE TIL AT TRÆFFE GODE OG BEVIDSTE VALG – BÅDE I DET OFFENTLIGE RUM, PÅ DIGITALE PLATFORME, OG NÅR DET OMHANDLER RUSMIDLER.

VI HOLDER TO OPLÆG:

ONSDAG
7/10
KL. 16.00 – 17.30
FOR IMPULS UNGE 18-35 ÅR

TORSDAG
22/10
KL. 15.00 – 16.30
FOR ALLE PÅ IMPULS 18-99 ÅR

Oplæggene er tilpasset de forskellige målgrupper!

OPLÆGGET FOREGÅR I CAFÉEN PÅ IMPULS.
DET ER **GRATIS** AT DELTAGE, OG DU BEHØVER IKKE TILMELDE DIG.

Vi håber virkelig, at I har lyst til at deltage og bakke op om dette fantastiske og aktuelle tiltag. Kom og få en hyggelig og lærerig eftermiddag sammen med os og bliv klogere på, hvordan vi passer bedre på os selv og hinanden i den digitale verden.

SSP
SKOLE · SOCIAL · POLITI

IMPULS

Spis sundere sammen

Onsdage kl. 9:30-14

Kom og vær med til at lave mad sammen og spise sammen. Vi mødes, handler ind, laver mad i køkkenet, nyder måltidet sammen og hører et kostoplæg, inden vi runder af med at vaske op.

Vi starter onsdag den 21. oktober og har i alt 12 mødegange.
Afhængigt af hvor mange der tilmelder sig bliver kurset enten hver onsdag eller hver anden onsdag.

Det koster 30 kr. pr. gang, som dækker udgifterne til mad.

Seneste tilmelding er fredag den 16. oktober



Peer

NY PÅ IMPULS - gruppetilbud
Tirsdage kl. 10:30-12:00 med start 22. oktober.

Er du et sted med psykisk sårbarhed, og vil du gerne lære mere om tilbuddet Impuls i Svendborg, og hvad vi kan tilbyde?
Så er vores Introtilbud vejen ind for dig.
Der vil være kaffe og the, og vi vil give dig mulighed for, at du lærer os og stedet bedre at kende, i dit eget tempo.
Vi tilbyder at støtte dig videre i de aktiviteter Impuls tilbyder. Introtilbuddet er en fod ind i Impuls.
Introtilbuddet er et åbent tilbud som alle kan benytte sig af, i lige så lang tid de har brug for. Du kan vælge at komme hver gang eller en gang imellem alt efter, hvad der er bedst for dig. Vi vil undervejs i introen kunne tilbyde forskellige ting, alt efter hvad der er stemning for. Det kan være spil, samvær eller walk and talk.

Om os: Vi er, Katrine og Jeanette, og vi er ansat som Peers på Impuls. Som Peers har vi selv erfaring med psykisk sårbarhed og kender til, hvor svært det kan være at komme et nyt sted. Vi kender angsten og nervøsiteten, og henter dig gerne ude ved døren.



Kontakt : Tlf. 30 10 70 64 (Impuls´ hovednummer, de skal nok give oplysningerne videre til os)
Mail katrine.hansen1@svendborg.dk

Svampetur



Vi havde den hyggeligste svampetur på Hesselagergård i samarbejde med PsykInfo. Her fik vi kyndig vejledning af naturvejleder Benny Jensen og hans makker, som begge havde helt styr på svampene og delte gavmildt ud af deres viden.
Alle fik fundet en masse forskellige svampe - både de spiselige og de rigtig giftige! Da kurvene var godt fyldte, samledes vi for at gennemgå dagens fund, så vi kunne være helt sikre på, at ingen gik hjem med en giftig overraskelse i kurven.



Men dagens sidste udfordring ventede, da vi skulle hjem… Vores kære bus sad nemlig fast i mudderet! Så blev der hurtigt brug for lidt samarbejde, og alle måtte ud og give en hånd med og skubbe. Heldigvis har vi stærke arme, så vi fik hurtigt bussen fri og kunne komme sikkert hjem igen.

En skøn dag fyldt med natur, læring,
fællesskab - og en lille ekstra samarbejdsøvelse til sidst!

Cykeltur



På cykelholdet med Rune mandage kl. 12:30 -14:30 kommer vi ud på planlagte ture, hvor vi kombinerer cykling, frisk luft og gode oplevelser i den flotte sydfynske natur.
Vi cykler forskellige ruter, får motion og oplever naturen fra cykelsadlen. Alle kan være med, uanset niveau - men vi er også ret glade for lidt fart og vind i håret.
Så hop på cyklen og kom med ud på tur!

En festlig lørdag med musik og fællesskab

I lørdags var vores band fra Impuls så heldige at få lov til at spille til en festlig fejring af det sociale frivilligområde i Svendborg Kommune, arrangeret af Senior-, Social- og Sundhedsudvalget.



Hele 330 frivillige var mødt op for at fejre det stærke fællesskab og den store indsats, som frivillige hver dag bidrager med i Svendborg Kommune. Det blev en dejlig dag med masser af god stemning, fællesskab og selvfølgelig også prisoverrækkelser.
Et stort tillykke til alle vinderne - og en stor tak til alle jer frivillige, som gør en forskel for andre.

Vi vil gerne sige tak for den gode modtagelse, den lækre mad og et virkelig godt arrangement. Vi havde en fest på scenen og nød at være en del af dagen.
Vi håber bestemt, at vi får lov til at spille med en anden gang!

Referat mødestedsmøde 10.09.26

Ordstyrer: Referent: Katrine
Deltagere: ca. 12 brugere, Srdan, Cathrine

Punkter fra borgerne

Søndagsåbent: Der var forskellige 1holdninger til åbningstider. Størstedelen af deltagerne ønsker åbningstiden tilbage til kl. 10-16. Der blev snakket om, at der kunne være brugeråbent fra 15 eller 16 (afhængig af åbningstid), og at borgerne selv skulle have ansvaret for at låse. Der blev snakket ind i hvordan det kunne fungere i praksis. Flere er mest trygge ved, at der er personale, og ønsker derfor ikke brugeråbent. Det blev nævnt, at der er få borgere om søndagen.

Brugeråbent om fredagen: Man kan få en mulighed for selv at låse, hvis man vil være længere i Krea. Ingen har brugt det endnu. Borgerne er ikke blevet informeret om muligheden.

Cykelskur: Alle må bruge cykelskuret. CETS kommer og kigger på en løsning. Brug gerne garagen, indtil der er fundet en anden løsning.

Reklame for impuls/nye på impuls: Der er gjort et stort stykke arbejde allerede og arbejdet fortsætter. Der er bl.a. lagt flyers rundt omkring, og Impuls tager også ud og holder oplæg. Der blev forslået flere muligheder: Supermarkeder, Bibliotek, Mund til mund, Åbent hus, Café for nye, Simac nede ved havnen, DAV (De Anbragtes Vilkår).

Hvad fungerer/ hvad går godt. Der blev snakket om, hvad der fungerer på Impuls. Der blev udtrykt glæde ved kor, et godt fællesskab, at man taler pænt. Impuls er trygt og rart, og man respekterer hinanden. Man kan være sig selv, som man er. Der er et ønske om kurser i selvudvikling. Der blev nævnt, at der er et roligt tempo om torsdagen, og at der er rart.

Punkter der ikke fungere så godt: Der blev snakket ind i, at vi sidder i kliker (kan skræmme nye brugere væk, men rart for dem, der er der. Desuden blev der fortalt om en oplevelse, som stillede spørgsmålstegn ved, hvor længe man må have støtteperson med på Impuls.

Relationer: Der blev efterlyst emner omkring relationer, evt. som kursus.

Relationer mellem borgere på Impuls: Vi har en gensidig respekt for hinanden og er rummelige. Minder om, at vi har en mentorordning.

Personale lukkepolitik: Det er stressende, at personalet lukker 30-40 min før lukketid og giver en følelse af at "nu må i godt skride". Nogle fandt det provokerende. Det blev foreslået at starte i de andre rum og slutte i cafeen.

Punkter fra personale

Bruger tilfredsheds undersøgelse: Der blev informeret om bruger tilfredsheds undersøgelse. Man kan deltage ved at scanne QR koden, som hænger på opslagstavlen i gangen, eller besvare på computerne i K&K, hvor adgangen ligger på ”skrivebordet”. Hvis man har brug for hjælp, stiller Poul og Lillian og Vibeke sig til rådighed.

Aktivitetsskema
Det ville være godt at lave og hænge på opslagstavlen og på Facebook bl.a.

Referat af Stor SU-møde 22.09.26

Ordstyrer: Tina Referent: Jamilla

Godkendelse af seneste referat
Det seneste referat er fra sidste år. Det godkendes, da emnerne fra mødet er afsluttet.

Orientering fra personalet

Nye kurser: Der er startet nye tilbud, blandt andet Cykelture, Mening med Galskaben, Kor og Åbent Værksted. Det opdaterede kursuskatalog findes på hjemmesiden og bliver løbende opdateret. Derudover kan man holde sig orienteret via opslagstavlerne og hos K&K.

Tilfredshedsundersøgelse:
Undersøgelsen er tilgængelig på computerne i K&K og via QR-koden på opslagstavlen i gangen. Poul og Lillian fra K&K og Vibeke fra køkkenet hjælper gerne, hvis man har brug for støtte til at deltage.

Jul og nytår: Impuls holder lukket den 24. og 31. december samt på helligdagene. Der er åbent den 21., 22. og 23. december samt den 28., 29. og 30. december. Der er dagsåbent på disse dage, mens søndagene mellem jul og nytår er lukkede.
Der er udtrykt stor skuffelse over ændringerne i åbningstiderne juleaftensdag og nytårsaftensdag. Der bliver lyttet til forklaringen om, at lukningen af Impuls 24.12 og 31.12 er med til at sikre stabile åbningstider resten af året. Personalet hjælper gerne med at finde alternative muligheder for at holde jul og nytår. Der er mulighed for brugeråbent efter aftale.

Drøftelser

Julepyntedag:
Forslaget er at afholde julepyntedag tirsdag den 1. december. Da der er planlagt SU-møde samme dag, er ønsket at dette møde flyttes. Der er enighed om at fortsætte traditionen med julepyntedag.

Stor rengøringsdag:
Den årlige rengøringsdag afholdes den 10. november. Huset giver frokost til de tilmeldte. Der kommer yderligere information, når dagen nærmer sig.

Sodavand - mærkevarer og discount:
Det efterlyses, hvad motivationen er for at bringe spørgsmålet op. Interessen for discountsodavand drøftes. Der er delte meninger om smag og valg af varetype. En ændring af varen betyder, at vi selv skal hente og "installere" alle drikkevarer. Er det foreneligt med serviceteamets opgaver? Er det arbejdsmiljømæssigt forsvarligt mht løft? Serviceteamet vil drøfte, om det er en opgave, de kan og ønsker at varetage. Spørgsmålet rejses igen, når der er et mere oplyst grundlag.

Hvad rører sig i huset?
K&K: har mange forskellige opgaver, blandt andet MånedsNyt, kataloger, reklamer og eksterne opgaver. Derudover varetager K&K optælling og forsvarlig aflevering af husets kontanter til kommunen.
PowerPoint skærmen opleves fortsat som et godt redskab. Der er opmærksomhed på, hvor hurtigt slides skifter, og der arbejdes videre med en god balance.

Fortsættes side 10

Serviceteamet….er i gang med at organisere arbejdet med faste opgaver på faste dage for at skabe større overblik. Der løses flere opgaver uden for huset, blandt andet hos brugere i eget hjem og samarbejdspartnere i kommunen. Når hele teamet er ude af huset, kan der være tidspunkter, hvor lokalerne står uden personale. Serviceteamet kan kontaktes på deres fælles telefon.

Køkkenet: Efterårsmenuen starter den 1. oktober. Der er mulighed for at komme med forslag til december menuen. Køkkenet er et mindre team, men oplever god trivsel og sammenhold. Nye brugere er velkomne, til opgaver i køkkenet eller til opgaver i café-en.

Orientering fra Cafémødet den 10. september
Referatet bringes i Månedsnyt oktober og kan desuden findes på opslagstavlen.

Postkasse:
Der var ingen post i postkassen.

Næste SU-møde
Den planlagte dato 01.12 ændres sandsynligvis, da vi ønsker at holde Julepyntedag samme dato.

Eventuelt
Der afholdes temadage for personalet tirsdag den 6. oktober og torsdag den 11. november. Impuls er derfor lukket

Brandøvelse
Der har været afholdt brandøvelse i huset. De identificerede udfordringer er gennemgået, og der følges op på, hvad der skal ændres og sikres.

Evaluering af mødet
Der var ønske om, at Srdan deltager i SU-møderne, da hans perspektiv er relevant i forhold til flere af de drøftede emner.
Derudover blev mødet evalueret positivt. Der var en god stemning og plads til forskellige perspektiver.

En dejlig dag i Tåsinge frugt have.



Vores bihold har været på en hyggelig tur til Tåsinge frugt have, hvor vi var så heldige at få lov til at besøge Gitte, som mange af os kender fra hendes tid som ansat på Impuls. I dag er Gitte frivillig ude i æblehaven, og det var dejligt at opleve hende i hendes nye rolle. Turen bød på masser af frisk luft, fantastisk udsigt, flot natur og gode snakke. Vi fik mulighed for at se frugthaven, høre mere om stedet og opleve det arbejde og engagement, der ligger bag. Frugthaven fungerer som en genbank med en samling af gamle frugtsorter og formidling af Tåsinges frugtavlhistorie helt tilbage til 1745. Vi fik også mulighed for at se Løkkekærs Banke, i daglig tale ”Casanovabakkerne”, som er et skønt naturområde bag frugthaven. Man er velkommen til at komme forbi frugthaven, nyde udsigten evt med lidt medbragt kaffe, og læse lidt om stedet. Det blev en dag med nye oplevelser og tid til at være sammen uden for de vante rammer på Impuls. Tak til Gitte for en dejlig dag og gæstfrihed.



PsykInfo:

Bipolar lidelse – ikke kun et spørgsmål om at være oppe eller nede (ONLINE)
Bipolar lidelse er en psykisk sygdom, der er kendetegnet ved markante svingninger i stemningsleje og aktivitetsniveau.

Personer med bipolar lidelse oplever perioder med mani eller hypomani samt depressive episoder, som kan påvirke både hverdagsliv, relationer og arbejdsevne. Sygdommen blev tidligere kaldt maniodepressiv sygdom.

På dette webinar giver overlæge Claus H. Sørensen fra Psykiatrisk Afdeling Odense en introduktion til bipolar lidelse og dens historiske udvikling. Han gennemgår de typiske symptomer, hvordan sygdommen diagnosticeres, samt hvilke behandlingsmuligheder der findes i dag.

Derudover sættes fokus på sammenhængen mellem bipolar lidelse og andre psykiske udfordringer som angst, ADHD og misbrug.

Webinaret henvender sig til personer med egen erfaring, pårørende og andre med interesse for emnet.

OBS: Webinaret vises ikke live. Alle tilmeldte får på datoen en mail med link til webinaret, som derefter vil være tilgængeligt i 14 dage.
Tilmelding kan ske online eller på telefon 99 44 45 46.

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**	**Kl. 12:30-14**
Morgen motion	**Mandag og torsdag**	**Kl. 9-9:30**
Musik	**Mandag**	**Kl. 13-15**
Intro Café v. Peers	**Tirsdag**	**Kl. 10:30-12**
Musik	**Torsdag**	**Kl. 13-15**
Bi-hold	**Hver 2. onsdag i lige uger**	**Kl. 9:30-12**
Åbent værksted	**Onsdag**	**Kl. 13-15**
Peer kursus. "Mening med galskaben" 7 kursusgange	**Torsdag** **Start 22.10**	**Kl. 13-15**
Badminton i Midtbyhallen	**Torsdag**	**Kl. 15-16**
Kor - sang af hjertens lyst Korleder Mie Thomsen	**Fredag**	**Kl. 11-12**
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
tlf.: 3010 7064