

MÅNEDSNYT
IMPULS

Årgang 35 - nr. 9 November 2026

Store rengøringsdag
Pynte dag
Jul



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. 8-12
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

Mødested

man. og tors. kl. 15-20:00 og søn. kl. 9-15

Tilmelding til mad

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

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:

01.11: Rune og Jamilla
08.11: Cathrine og Louise
15.11: Mette og Helle
22.11: Rune og Jamilla
29.11: Cathrine og Louise

Ferie:

Uge 9: Louise.



Invitation til planlægningsmøde om årets julefrokost på Impuls

Har du gode idéer til årets julefrokost på Impuls?
Så kom til planlægningsmøde i K&K
tirsdag den 4. november kl. 11.00-12.00.
Alle er velkomne til at byde ind med idéer og forslag til mad, underholdning og andre festlige indslag. Kom endelig forbi, og vær med til at skabe en hyggelig og festlig julefrokost for hele huset!

Impuls har lukket torsdag d. 12. November
på grund af personale arrangement.

Mettes 25 års jubilæum fejres
Tirsdag den 17. november kl. 10-12
Aktive brugere af huset er velkomne
Hold øje med mere information på opslagstavlen i huset.

Vær opmærksom på, at der er SU-møde tirsdag den 8. december kl. 10

Ny SSA elev fra d. 9/11.

Vi glæder os meget til at tage godt imod vores nye elev, som fremover bliver tilknyttet K&K, madkurset og mødestedet mandag aften. Louise bliver hendes vejleder, og Jamilla vil også følge med undervejs og være med til at sikre, at hun får en god start hos os.
I december udgivelsen af månedsnyt får I mulighed for at lære hende lidt bedre at kende, da hun selv vil præsentere sig med et lille indlæg i bladet.
Vi håber, at I alle vil tage rigtig godt imod hende, vi glæder os til at få hende med på holdet!

Fernisering tirsdag den 20. oktober

Vi havde den store glæde at holde fernisering for Susans smukke udstilling i Café Impuls. Det blev en dejlig formiddag med et stort og varmt fremmøde, hyggeligt samvær og lidt lækkert til ganen.

Susan fortalte på fineste vis om sin kreative rejse og delte sin historie med os. Det var både spændende og inspirerende at høre om hendes baggrund og få et indblik i tankerne og historien bag hendes kunst.

Tusind tak for en skøn formiddag, tak til alle jer, der mødte op og bakkede op om arrangementet, og ikke mindst en stor tak til Susan for at vise os den tillid at lade sine fine billeder pryde væggene i vores mødested. Det sætter vi stor pris på.

Du kan stadig nå at opleve Susans udstilling!

Udstillingen kan ses frem til den 1. december, så kig endelig forbi caféen, nyd den hyggelige atmosfære, og lad dig inspirere af Susans kreative univers.













Afslutning fra Peercafe

Efter ca. 3 år har vi valgt at stoppe med at afholde Peercafé .
Vi har haft mange gode emner undervejs, som alle har bidraget med. Emnerne har spændt bredt, men alle har haft fokus på recovery og udfordringer i livet.
Vi siger mange tak for jeres engagement og jeres mod til at dele. Der er kommet mange gode og inspirerende input som vi i fællesskab tager med os.

Kh. Katrine og Jeanette.

Fodbold for fællesskabet.



Har du lyst til lidt hyggeligt samvær, bevægelse og fællesskab?
Så kom og vær med, når vi starter Fodbold for Fællesskabet i Midtbyhallen i Svendborg!

Der vil hver gang være en fodboldtræner fra FC Korinth til stede, som er med til at skabe en god og tryg oplevelse for alle.
Her handler det ikke om at være den bedste til fodbold, men om at være sammen, have det sjovt, få rørt sig og være en del af et fællesskab.

Alle kan være med - uanset erfaring og niveau!
Tag det gode humør med, og kom og vær en del af fællesskabet. Vi glæder os til at se jer!

Hilsen Stenbruddet.

Opstart:	Onsdag den 21. oktober 2026
Tid:	Kl. 14:15–15:15
Sted:	Midtbyhallen

Store Rengøringsdag 2026



Tirsdag den 10. november kl. 9-12.
Vi starter med en kop kaffe, gør rent efter Tinas fine anvisninger og slutter kl. 12 med sammen at spise sandwich til frokost.

Husk at skrive dig på, som aktivt deltagende, i K&K inden fredag senest fredag den 6. november kl. 12.

Hilsen Tina og Bjarne.

Jule-pynte-dag på Impuls

Tirsdag den 1.december kl. 9-12

Vi pynter ude og inde og tilfører huset en duft af bagværk.
Til middag er der risengrød og saft til aktivt deltagende.
Husk at skrive dig på i K&K senest den 27/11 kl.12

Juletræer og lyskæder
Pynte op i Cafe Impuls
Pynte op i entreen
Pynte op i K&K
Pynte op i AV stuen og AV 1. sal
Bage-værksted i køkkenet

Åbningstider på Impuls

I år vil der være ændringer i Impuls' åbningstider hen over jul og nytår.
For første gang har vi valgt at holde mødestedet lukket den 24., 25. og 26. december samt den 31. december. Det betyder også, at vi i år ikke afholder vores traditionelle arrangement juleaftensdag eller arrangementet nytårsaftensdag, som ellers har været en del af tilbuddet gennem mange år.

Vi ved, at disse dage kan have en særlig betydning for nogle af jer. Højtiderne kan være forbundet med både glæde, fællesskab og gode traditioner, men også med ensomhed, savn og en følelse af at stå udenfor. Derfor er vi også bevidste om, at ændringerne kan vække skuffelse eller give anledning til spørgsmål. Det har ikke været en beslutning, vi har truffet uden grundige overvejelser.

Vi har valgt at prioritere de dage, hvor vi oplever, at mødestedet gør størst gavn for flest muligt.

Vores erfaringer fra de foregående år viser, at Impuls har været mest benyttet i dagene mellem jul og nytår. Derfor har vi valgt at fastholde åbningen på disse dage, så der fortsat er mulighed for at komme i huset, møde andre, deltage i fællesskabet og have et sted at gå hen i en periode, hvor hverdagen for mange ser anderledes ud.
For os handler det om at bruge vores ressourcer dér, hvor de skaber størst værdi for borgerne. Det kræver, at vi løbende forholder os til, hvordan vi bedst tilrettelægger åbningstiderne og anvender de personaleressourcer, vi har til rådighed.

Der er praktiske og personalemæssige hensyn, som vi er nødt til at tage ansvar for. Medarbejderne skal afholde deres ferie og FO-dage, og vi har valgt at placere disse på de datoer, hvor de ligger, frem for at flytte dem rundt for at holde åbent på de enkelte helligdage. På den måde kan vi i højere grad sikre, at huset er bemandet, og at vi kan opretholde en stabil åbning og være til stede for jer, når I kommer.

Desværre har vores åbningstider været påvirket af flere ændringer på det seneste - bl.a. på grund af sygdom - og vi har været nødt til at lukke eller ændre åbningstiden med kort varsel. Det har skabt frustration, usikkerhed eller gjort det sværere at bevare motivationen for at komme i Impuls.

Vi arbejder løbende på at få hverdagen til at hænge sammen og skabe de bedst mulige rammer for tilbuddet.

Vi håber derfor, at I vil blive ved med at betragte Impuls som et sted, I hører til.
Vi kan ikke love, at der ikke vil komme ændringer, men vi kan love, at vi fortsat vil gøre os umage for at skabe et meningsfuldt og tilgængeligt tilbud inden for de rammer, vi har.

Vi håber, at I vil have forståelse for de overvejelser, der ligger bag årets ændringer.
Vi glæder os til at se jer – både i dagene op til jul og i dagene mellem jul og nytår.



Første søndag i Advent - søndag den 29. november

Når december nærmer sig, begynder vi så småt at se de første tegn på jul. Lys i vinduerne, adventskranse, kalenderlys og hyggelige traditioner, der hjælper os med at tælle ned til jul.

Men hvad betyder advent egentlig?
Ordet advent kommer fra latin og betyder ankomst eller komme. Advent er en kristen tradition, hvor man gennem fire søndage venter på julen og mindes fortællingen om Jesu fødsel.
Traditionen med at tænde lys hænger sammen med ventetiden. Først tænder vi ét lys, så to, tre og til sidst fire lys.
Lysene kan være et symbol på håb, varme og fællesskab - og måske er det netop noget, vi har brug for i den mørke tid på året.

For julen er ikke nødvendigvis noget, alle glæder sig til. Vi ved, at december kan være meget forskellig fra person til person. Nogle elsker julen og alle traditionerne, mens andre måske ikke går så meget op i den. Og sådan skal det være.
Hos os handler advent ikke om at være i det helt rigtige julehumør. Det handler om at være sammen, lave noget hyggeligt og skabe et lille pusterum i hverdagen.
På Impuls inviterer vi derfor til en hyggelig første advent, hvor vi sammen skal lave årets adventskrans og kalenderlys.
Vi finder materialerne frem, slipper kreativiteten løs og hjælper hinanden undervejs. Det behøver bestemt ikke være perfekt - det vigtigste er, at vi hygger os og nyder processen sammen. Vi starter kl. 13:00.
Måske har du masser af juleglæde i kroppen. Måske er du bare nysgerrig. Måske har du mest lyst til en kop kaffe, lidt kreativitet og godt selskab.
Alle er velkomne.
Kom som du er, og vær med til at skabe lidt lys og hygge sammen med os.
Vi glæder os til at se jer til en hyggelig første advent på Impuls.



Louise og Cathrine

Mortens aften – tradition og baggrund



Mortens aften fejres den 10. november og er en gammel dansk tradition, hvor man typisk spiser andesteg med brunede kartofler, rødkål og brun sovs. Traditionen stammer fra fortællingen om Sankt Morten, som levede i 300-tallet. Ifølge legenden gemte han sig blandt gæs for at undgå at blive udnævnt til biskop, men gæssene afslørede ham ved at skræppe højt. Derfor opstod traditionen med at spise gås på denne aften. I Danmark blev gåsen senere erstattet af and. I dag handler Mortens aften især om at samles med familie og venner og nyde et godt måltid. Traditionen er blevet en hyggelig del af den danske kultur, hvor gamle fortællinger videreføres fra generation til generation.

TUR TIL FORSORGSMUSEET.

Den 16. november inviterer stenbruddet til rundvisning på forsorgsmuseet.





Mandag den 16. november kl. 11:00–13:00

Impuls og Stenbruddet inviterer aktive brugere af husende med på en hyggelig tur til Forsorgsmuseet.
Vi får museet helt for os selv, da det er lukket for offentligheden, mens vi er på besøg.
Det betyder, at vi kan gå rundt i vores eget tempo, tage os god tid og opleve museet i rolige omgivelser.

Praktisk information:
Dato: Mandag den 16. november Besøg på museet: Kl. 11:00–13:00
Afgang fra Impuls: Kl. 10:45 med Jamilla tilbage på Impuls: Kl. 13:15
Pris: Hele oplevelsen er gratis
Pladser: Der er plads til 8 personer i bussen.
Man er også velkommen til at mødes med os dernede kl. 13:00

Tilmelding
Tilmelding skal ske senest den 12. november, enten inde i K&K eller på telefon 30 10 70 64.
Vi håber, at I har lyst til at tage med på en spændende og hyggelig tur!

Venlig hilsen
Impuls og Stenbruddet

Vi hjælper hinanden - også med de små ting i hverdagen

På Impuls øver vi os sammen på mange forskellige ting. Det kan være socialt samvær, nye færdigheder eller alt det, der hører med til en hverdag sammen med andre.
En af de ting, vi gerne vil være fælles om, er god håndhygiejne. Derfor hjælper vi hinanden med at huske at vaske hænder, inden vi går i køkkenet og eksempelvis laver kaffe, finder noget i skufferne, folder vasketøjet, eller går i gang med madlavningen. Det gælder både borgere og personale, for vi kan alle sammen glemme det indimellem.
Når vi minder hinanden om at vaske hænder, er det ment som en hjælp – ikke som kritik eller en løftet pegefinger. Vi ønsker alle at bidrage til et rart og trygt fællesskab, hvor vi passer på hinanden og hjælper hinanden med de små ting, der gør en forskel. Samtidig ved vi godt, at det kan føles forskelligt at blive mindet om noget. Måske kan man føle sig irettesat, selvom det ikke er hensigten. Derfor er det vigtigt, at vi både tænker over, hvordan vi siger tingene til hinanden, og hvordan vi tager imod en påmindelse.
Vi skal blive ved med at øve os i at give beskeder med respekt og venlighed – og i at tage imod dem med forståelse for, at hensigten er, at den anden gerne vil hjælpe.
Vi er her ikke for at rette på hinanden, men for at støtte hinanden. Og nogle gange er det netop de små påmindelser, der hjælper os med at passe godt på både os selv og hinanden.
Tak, fordi i er med til at gøre Impuls til et sted, hvor vi hjælper hinanden, viser hensyn



Efterårshygge og kreative sysler i Krea-caféen

Vores nye tovholder elsker at finde på nye, små projekter fra gang til gang – i sidste uge blev der lavet fine små pyntegræskar af papir og garn.
Krea-caféen er et fællesskab, hvor det ikke er det færdige resultat, der er det vigtigste, men derimod roen og samværet, der opstår, når vi sidder side om side og lader hænderne arbejde.

Det kræver ingen forudsætninger for at være med, og alle er velkomne.

Hvor:	Frivillighuset Kvægtorvet, Frederiksgade 8, Svendborg
Hvornår:	Onsdage kl. 13-15
Praktisk:	Ingen tilmelding – bare duk op! Det er gratis



Tur til Sindets dag d. 8.10

Vi tog afsted fra Impuls tidligt torsdag med bussen for at deltage i Sindets dag på Odense Rådhus.
Det første oplæg vi hørte var "Fra levende død - tilbage til livet", en beretning fra far og datter om spiseforstyrrelse, og hvor vigtige pårørende kan være. En meget stærk og rørende beretning, som kom helt ind under huden på os.
Derefter var der et oplæg om "Litterær lindring", som omhandlede, hvordan man kan bruge litteratur i sin egen recovery.
Derefter hørte vi Charlee Aurora om hendes personlige rejse med forskellige psykiatriske diagnoser, og hvordan man kan leve et godt liv på egne betingelser.
I pausen var der markedsplads, hvor man kunne gå rundt og se forskellige tilbud, der findes i Odense som f.eks Stoppestedet, peers fra psykiatrien, rygestop, og idræt for sindet.
Til sidst så vi koret "UP!" Som kommer fra Roskilde. Koret skriver og synger deres egne sange om livet. Det var godt og det lagde en dejlig afslutning på en lang, indholdsrig dag.

Hilsen Peers m.fl.

Halloween – historien bag traditionen

Halloween fejres hvert år den 31. oktober og har rødder i kelternes gamle fest, Samhain, som blev fejret for over 2.000 år siden i Irland og Skotland. Festen markerede overgangen fra sommer til vinter, og man troede, at de dødes ånder kunne vende tilbage til de levendes verden.

Da kristendommen bredte sig, blev traditionen forbundet med Allehelgensaften, som er aftenen før Allehelgensdag. Senere tog irske og skotske indvandrere traditionen med til USA, hvor den udviklede sig til den Halloween, vi kender i dag, med udklædning, græskarlygter og slik eller ballade. I Danmark blev Halloween for alvor
populært i slutningen af 1990'erne, inspireret af amerikanske film, tv og traditioner.



Højtlæsning - kom som du er

Læn dig tilbage, og nyd det, når din bibliotekar læser højt af romaner, digte, noveller, eller artikler.

Sted
Svendborg Bibliotek
Svinget 1, 5700 Svendborg
Dato: ons. 4. november 2026
Tidspunkt : kl. 10:30 - 11:00
(Vi læser højt hver onsdag fra kl. 10:30-11:00)
Det er gratis at deltage.

Har du ingen planer juleaften?



Vores mødested holder lukket den 24. december og åbner først igen den 28. december. Hvis du ikke har nogen planer juleaften, eller hvis du har lyst til at fejre jul sammen med andre, findes der heldigvis muligheder for at blive en del af et hyggeligt julefællesskab.

På Julevenner.dk kan du finde andre, der enten søger julegæster eller gerne vil være julevært. Det kan være en mulighed for at møde nye mennesker, dele julehyggen og få en juleaften sammen med andre.

Har du brug for hjælp til at tilmelde dig eller finde rundt på Julevenner.dk? Så er du meget velkommen til at tage fat i Jamilla i K&K, som gerne hjælper dig.

Jul i Frivillighuset
Hold øje med hjemmesiden fra den 1. december

FÅ HJÆLP TIL AT SØGE

JULEHJÆLP

I Frivillighuset Kvægtorvet

Frederiksgade 8, Svendborg

Mandag d. 19. oktober kl. 12-16

Mandag d. 2. november kl. 12-16

Ingen tilmelding - bare duk op!

Har du lyst til at hjælpe? Vi søger flere frivillige til hjælpe borgere med at søge julehjælp. Vi stiller pc'er til rådighed.

Kontakt ditte@fcss.dk / Tlf. 4274 5710

FRIVILLIGCENTER & SELVHJÆLP SVENDBORG

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**
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	**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. 11-12:30**
Støttende Vejledning i K&K: (OBS! Tidsbestilling 3010 7064)	**Onsdag** **Fredag**	**Kl. 13-15** **Kl. 10-12**
NADA	**Mandag & torsdag**	**Kl. 14:45**
Fredagsmotion	**Fredag**	**Kl. 11**

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