



# Hej alla medlemmar!

## Senaste nytt från ATSUB/Göteborg

**N**u är sommaren snart slut och vi hoppas att ni njutit av värme, bad och ledighet. Föreningen avslutade sommaren med en övernattningsresa till Astrid Lindgrens Värld och över 60 personer kunde följa med denna gång. Det bjöds på vackert väder, fantastiska uppträdanden och många nya vänskapsband knöts. Stort tack till alla, både stora och små, som gav oss oförglömliga minnen.

Planeringen inför höstens medlemsaktiviteter är i full gång. Vi får ofta in bra idéer från er och hoppas att ni fortsätter tipsa oss. I höst kommer vi erbjuda stödgrupp både dag- och kvällstid, Onsdagsträffar och föreläsningar tillsammans med Stödföreningen Humlegården. Läs mer i brevet. Nytt för i höst är att vi kommer kräva att ni även anmäler er skriftligt vid våra aktiviteter. Detta för att underlätta hanteringen vid aktiviteter.



**U**nder hösten fortsätter vi att erbjuda Onsdagsträffar för vuxna. Träffarna är en del av föreningens stödjande verksamhet för anhöriga. Tanken bakom träffarna är att komma ut i ett positivt sammanhang och uppleva en känsla av gemenskap och samhörighet tillsammans med andra. Du får en möjlighet att skratta och ha roligt med andra drabbade som förstår vad du går igenom.

Vi börjar alltid med en gemensam lunch klockan 11.30 och genomför sedan någon form av aktivitet. Detta är helt kostnadsfritt men vi ser gärna att du är med under hela träffen. Du behöver anmäla dig i god tid för att underlätta planeringen. Första tillfället blir 18 september och då ser vi en biofilm tillsammans. Höstens träffar är inplanerade **följande datum: 18/9, 16/10, 13/11, 11/12.**

Hoppas vi ses!



**N**ovemberlovet är ni välkomna att tillbringa på Universeum tillsammans med oss. På Universeum händer det alltid något spännande - hajmatning, giftormsspaning, rymdäventyr och regnskogssafari är bara några exempel. Under lovet kommer även Universeum att svida om till halloweenkostym och fyller huset med läskigheter. Ett spännande äventyr för vetgiriga och orädda höstlovsfirare. Föreningen bjuder på inträde och alla barn får en mellispåse. Lisa och Jeanette möter upp.

**När: Fredagen den 1 november**

**Tid: Klockan 10.00**

**Var: Innanför entrén till Universeum, Södra vägen 50.**

**Sista anmälningdag är måndag den 28 oktober!**



**Kontakta Jeanette eller Helena för mer information och**

**anmälan till aktiviteterna på telefon: 031 20 99 49 eller [info@atsubgbg.nu](mailto:info@atsubgbg.nu)**

**Anmälan till våra aktiviteter är bindande och MÅSTE bekräftas av personalen!**



# ATSUB/GBG ANSLAGSTAVLA

## Kvällsgrupp PEPP!

Under hösten provar vi en ny form av stödgrupp med fokus på att må bra och känna kärlek till dig själv. Tillsammans kommer vi att peppa varandra och förstå hur viktigt det är att tänka bra tankar om sig själv och bygga upp sin självkänsla. Detta sker genom samtal och olika övningar tillsammans. Vi kommer att utgå utifrån boken "Min Peppbok - för att påminna mig själv om att jag är grym!". Varje deltagare kommer att få ett eget exemplar att fylla i under kursens gång.

Vi äter en lättare måltid innan varje träff och ser gärna att du kan komma till varje tillfälle. **Följande datum och alltid klockan 17.30-19.00 träffas vi: 3/10, 17/10, 31/10, 14/11.**

Ring 031-20 99 49 alt. [helena@atsubgbg.nu](mailto:helena@atsubgbg.nu) för att anmäla dig och mer information.

## Dagtid grupp: Runda Bordet

Välkommen till stöd/samtalsgruppen Runda Bordet med lunchföreläsning och efterföljande gruppsamtal tillsammans med oss och en inbjuden expert. Runda Bordet kommer att erbjudas tre gånger under hösten. Tillsammans i gruppen får du möjlighet att lyfta dina tankar, erfarenheter och frågor kring olika specifika ämnen samt får stöd och verktyg av föreläsaren. Du väljer själv vilka du vill delta i och måste anmäla dig till varje tillfälle. Vi bjuder på en lättare lunch och träffas i föreningens lokaler klockan 11.30 och slutar 13.30.

**Övergripande tema under hösten är stress, stresshantering och mindfulness.**

I skrivande stund är datum ej satta men vi ses i oktober, november och december.

Anmäl dig på 031-20 99 49 för anmälan och mer information.

## Öppet Hus 10/10

Nyfiken på vilka vi är som arbetar vid föreningen eller våra lokaler? Kanske är du ny medlem som vill veta mer om vad föreningen erbjuder i vår stödjande verksamhet eller så vill du bara komma in på en fika och säga hej. Oavsett anledning är du välkommen **torsdagen den 10 oktober mellan klockan 16.00-19.00**. Ingen föransmälan krävs.

## Skriv ett brev...

Föreningen har under året arbetat med att ta fram en bok kring den anhöriges perspektiv när sexuella övergrepp uppdragas. Boken bygger på intervjuer med anhöriga och skriften kommer att vara en del av föreningens verksamhet för att minska skammen och tabut kring sexuellt våld.

Vi vill nu ge dig möjlighet att medverka, helt anonymt, i boken. Detta genom att skriva ett brev. Detta brev kan du rikta till vem du vill exempelvis förövare, barn, myndighetsperson eller till dig själv.

Ge oss möjligheten att publicera dina ord.

Vill du veta mer kontakta Lisa 031-20 99 49 alt [lisa@atsubgbg.nu](mailto:lisa@atsubgbg.nu)

PSSST

Du har väl inte missat att vi kommer att medverka på Bokmässan i år. Den går av stapeln **26-29 september**. Vi kommer att hålla till i monter **C05:30**. Vill du hjälpa till och stå i några timmar under helgen hör av dig till Lisa 031-20 99 49 alt [lisa@atsubgbg.nu](mailto:lisa@atsubgbg.nu)

ATSUB/GBG finns på facebook, instagram och twitter - följ oss gärna!

ATSUB/Göteborg  
Föreningsgatan 8B  
411 27 GÖTEBORG  
Telefon: 031-20 99 49  
Hemsida: [www.atsubgbg.nu](http://www.atsubgbg.nu)  
BG: 302-7299  
Swish: 123 01 82 188



ATSUB/Göteborg



@AtsubG



ATSUB\_GOTEBORG



swish 123 01 82 188