



# Hej alla medlemmar!

## Senaste nytt från ATSUB/Göteborg

**V**i har äntligen lämnat Coronaåret 2021 som sannerligen påverkade oss alla på olika sätt med restriktioner, rekommendationer och pandemilagar. Nu tar vi nya tag inför tredje året med en pågående pandemi men hoppas innerligt på en snar ljusning för oss alla!

**F**ör vår del har den nya almanackan börjat fyllas på med aktiviteter och nedan kan ni läsa om det som händer i närtid. Allt dock i lite mindre skala och med färre deltagare till en början – det är därför extra viktigt att du anmäler dig och avbokar om du känner dig det minsta sjuk! Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer och det är viktigt att du som medverkar personligen gör detsamma. Detta innebär också att vissa aktiviteter kan komma att ställas in med kort varsel.

**F**öreningens stödande verksamhet i form av enskilda samtal, rådgivning, medföljande vid myndighetsbesök och annat praktiskt stöd fortgår alltså som vanligt och påverkas inte av pandemin. Ni är alltid välkomna att höra av er och boka en tid!

Vi vill också tipsa om att det just nu finns många stiftelser och fonder att söka ekonomiska bidrag ifrån och vi hjälper dig gärna att hitta rätt.

### Vårens stödande gruppaktiviteter för vuxna



#### Onsdagsträffar och Fredagsfrukost

**U**nder våren kommer vi erbjuda Onsdagsträffar och i skrivande stund planerar vi säkra aktiviteter utifrån de råd och rekommendationer som Folkhälsomyndigheten ställt. Träffarna är en del av föreningens stödande 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. För att kunna planera vill vi att du anmäler dig inför varje träff.

**Vårens datum: 9/3, 6/4, 4/5, 1/6**

**V**älkommen till Fredagsfrukost tillsammans med oss i vår lokal. **Klockan 8.30** dukar vi upp med färskt bröd, flingor, yoghurt, frukt och smaskiga pålägg. Under frukosten ges du möjlighet att prata om livet och dess glädje och utmaningar under trygga former. Aktiviteten är en del av föreningens stödande verksamhet för anhöriga. På grund av rådande pandemi vill vi att du anmäler dig inför varje träff.

**Vårens datum: 25/2, 25/3, 22/4, 20/5**



#### Stödgrupp under kvällstid

**I**vår erbjuder vi anhöriga en stöd- och samtalsgrupp i våra lokaler. Träffarna kommer att ledas av Jennie Isakzon, Leg. psykoterapeut, som har arbetat i över 20 år med sexuella övergrepp i olika verksamheter med barn, vuxna, närstående och familjer. Jennie har arbetat med både gruppbehandling och i individuella terapier.

**Totalt blir det 7 träffar med start 2 mars.**

Gruppen kommer att träffas kvällstid, kl 18.00, i föreningens lokal.

Vi ser gärna att du har möjlighet att delta under alla grupptillfällen och hoppas på givande och utvecklande kvällar tillsammans. Varje tillfälle kommer kretsa kring ett tema.

Vi börjar varje träff med en lättare måltid tillsammans. Mer information kommer att ges i samband med anmälan.

**När:** 2/3, 16/3, 30/3, 13/4, 27/4, 11/5, 25/5

**Var:** Vår lokal, Föreningsgatan 8B

**Tid:** 18-20

**Kontakta Jeanette eller Lisa för mer information och anmälan till aktiviteterna på mejl eller telefon: 031 20 99 49**

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

Fler nyheter på baksidan →→→



# ATSUB/GBG ANSLAGSTAVLA

## Sportlovsaktivitet

På sportlovet erbjuder vi presentkort till Leos Lekland dit ni kan gå på ledigheten. På grund av pandemin och för att aktiviteten ska vara så säker som möjligt kommer ni själva att få boka tid och dag på deras hemsida. Presentkortet gäller för alla Leos Lekland i Sverige. Som vid tidigare aktiviteter kommer ni att behöva komma förbi föreningens lokaler för att hämta upp presentkortet. Det är viktigt att du bokar in tid för upphämtning av presentkort i samband med att du anmäler ditt barn.



**När:** Sportlovet vecka 7

**Sista anmälningsdag är onsdag den 9/2**

## Torsdagssnack

Har du svårt att komma loss under dagtid? Nu börjar vi med våra Torsdagssnack igen - en möteplats för vuxna under kvällstid. Du får möjlighet att i ett tryggt sällskap och sammanhang prata om det svåra, jobbiga, roliga, komiska och underbara. Vi bjuder på lite mat och dryck när du kommer.

På grund av pandemin och de restriktioner som finns behöver du anmäla ditt intresse. Vi har en maxgräns så det är först till kvarn.

**När:** 24/3 och 9/6

**Tid:** 17-19

**Var:** Vår lokal, Föreningsgatan 8B

**Sista anmälningsdag är alltid fredagen veckan innan.**

## Möjlighet att träffa Nette - kroppsorienterad traumaterapeut

I ett samarbete med Nette Strunge - utbildad fysioterapeut och kroppsorienterad traumaterapeut - erbjuder vi medlemmar kostnadsfri enskild behandling. Nette har under många år arbetat med psykisk ohälsa och återhämtning efter stress och trauma.

Kroppen är central för läkningen efter trauma och du kommer att få arbeta med olika kroppsliga övningar i kombination med samtal. Många är hjälpta av att få förklaringar till varför kroppen reagerar som den gör när vi är med om traumatiserande upplevelser.

Anmäl ditt intresse via telefon eller mejl till oss så berättar vi mer. Tillgången på platser är begränsat och det kan eventuellt finnas viss väntetid.

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



ATSUB/Göteborg



@AtsubG



ATSUB\_GOTEBORG



swish 123 01 82 188