



# Hej alla medlemmar!

## Senaste nytt från ATSUB/Göteborg

**R**edan mars! Oj vad fort det går! Våren närmar sig med stora steg och mornarna blir allt ljusare för varje dag som går. Snödroppar, påskliljor och krokusar går att skåda i varje rabatt. Många av er kanske redan är ute och har påbörjat rensa ut och förplanterat inför sommaren. Utanför vår lokal hör vi ibland koltrastens trevande melodi och vi har planterat påskliljor i utomhuskrukan.

**G**löm inte att anmäla din epost till föreningen om du hellre vill få information och nyheter från oss digitalt. Det ger föreningen möjlighet att skicka ut erbjudanden, nyheter och påminnelser på ett snabbt och effektivt sätt. Tyvärr har portokostnaderna stigit rejält och vi hoppas under året att minska denna utgift.



**V**i vill också tipsa om att den 6 juni infaller eventet **BapRun** på Åby Travbanas parkeringsplats mellan klockan 10-16. Detta är en "Barnens dag" där allt är gratis för alla barn, upp till 15 år, såsom hamburgare, dricka, glass, popcorn och spunnet socker. På plats finns det mängder av aktiviteter: hoppborgar, ansiktsmålning, supersportbilar som barnen får åka i, superhjältar, Star Wars karaktärer, supercross uppvisning och mycket mycket mer. Alla barn kommer även få en lott med garanterad vinst. Läs mer på: [www.baprun.se](http://www.baprun.se)

### Påsklovsaktiviteter för barn



#### Rush Trampolinpark

**U**nder påsklovet ska vi tillsammans få hoppa trampolin/studsmatta i Rush Trampolinpark i Hovås. Detta är ett äventyr för hela familjen. Här kan alla ha kul, oavsett ålder eller erfarenhet. Föreningen bjuder på inträde, mat och hoppning för alla barn. Antalet barn är begränsat - din anmälan måste bekräftas av personal.

**När:** Onsdagen den 12 april

**Tid:** Klockan 13.00 vid kassan

**Var:** Billdalsvägen 2, Hovås

**Sista anmälningsdag onsdag 5 april!**



#### Leos Lekland

**V**i avslutar påsklovet med att besöka Leos Lekland. Här kan alla barn springa, leka, klättra och busa runt. Vågar du klättra upp på den gigantiska vulkanen och ta den branta rutschkanan ner? Eller upptäck piratskeppet - den perfekta platsen för ett sjöslag. Föreningen bjuder på inträde, mat och spring.

**När:** Fredagen den 14 april

**Tid:** Klockan 15.00 vid kassan

**Var:** Herkulesgatan 1, vid Backaplan

**Sista anmälningsdag onsdag 5 april!**

**Kontakta Erika eller Lisa för mer information och**

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

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



# ATSUB/GBG ANSLAGSTAVLA

## Självförsvarskurs Defendo

Äntligen kan föreningen erbjuda en kurs i självförsvar - något många av er länge har efterfrågat. Vi kommer att få lära oss Defendo vilket är ett utmärkt val för människor vars mål är att lära sig effektivt självförsvar snabbt. Jyrki Saario Defendo är ett modernt och effektivt system som är optimerat till att fungera i verkligheten.

Du behöver inte ha några förkunskaper. Passet är planerat så att alla kan vara med men du behöver vara minst 15 år. Du kommer att få lära dig tekniker som är till bra hjälp om man hamnar i en knivig situation.

Våra instruktörer har svarta bälten i både kickboxning och Defendo. Ta med en vattenflaska och träningskläder. För mer information och anmälan kontakta Erika, erika@atsubgbg.nu

**När:** Lördagen den 29 april

**Tid:** 11:30-15.30 (med kortare paus under passet)

**Var:** Ironman Majorna Kickboxning, Stigbergsliden 5

**Sista anmälningdagen är 20 april!**



## Fredagsfrukost

Njut av en härlig frukost med oss i vår lokal. Klockan 8.30 dukar vi upp med färskt bröd, flingor, yoghurt, frukt och smaskiga pålägg. Du ges möjlighet att prata om livet och dess glädje och utmaningar under trygga former. Aktiviteten är en del av föreningens stödjande verksamhet för anhöriga.

**Vårens datum: 31/3, 5/5, 2/6**

## Onsdagsträffar i vår

Onsdagsträffarna 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 ser gärna att du är med under hela träffen. För att kunna planera vill vi att du anmäler dig inför varje träff.

**5/4 - lunch och badminton**

**10/5 - lunch och bowling**

**7/6 - avslutning Arken Spa**

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\_gbg



ATSUB\_GOTEBORG



@AtsubG



swish 123 01 82 188