

# Hej alla medlemmar!

## Senaste nytt från ATSUB/Göteborg



**N**u lider sommaren mot sitt slut och vi hoppas du har njutit av ledigheten. Denna sommaren erbjöd vi medlemmar att hänga med på dagsläger lite olika aktiviteter när vädret passade. Bland annat var vi på en drakutställning i Ruddalen, åkte Oceanbus samt klättrade i trädtoppar i Skatås. Vi hoppas att detta är något vi kan erbjuda fler somrar framöver.

**P**laneringen inför höstens medlemsaktiviteter är i full gång men vi tar tacksamt fler emot önskemål från er. Vi är medvetna om att det är svårt att tillfredsställa allas önskningsar och intressen i våra aktiviteter men alla förslag är värdefulla. Skicka dina tips till [erika@atsubgbg.nu](mailto:erika@atsubgbg.nu)



**S**kulle du vilja hjälpa till i föreningen vid exempelvis barnaktiviteter, resor eller utställningar? Föreningen tar tacksamt emot er hjälp. Kanske kan du tänka dig att stå i vår monter några timmar under Bokmässan för att avlasta Lisa och styrelsen? Mejla [lisa@atsubgbg.nu](mailto:lisa@atsubgbg.nu) för mer info.

## Höstaktiviteter för vuxna

### Onsdagsträffar

**O**nsdagsträffarna 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 som förstår vad du går igenom. Vi ser gärna att du är med under hela träffen. Vi träffas alltid klockan 11.30 för en gemensam lunch och sedan någon form av aktivitet. För att kunna planera vill vi att du anmäler dig inför varje träff.

#### Höstens datum:

**6/9 - lunch och Up Zone**

**4/10 - lunch och Laserdome**

**8/11 - lunch och skidåkning**

**6/12 - julavslutning**



### Fredagsfrukost

**N**jut 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 stödande verksamhet för anhöriga. Välkommen mellan 8.30-10.00

**Höstens datum: 8/9, 6/10, 3/11, 1/12**

### Badminton

**I**höst kommer vi erbjuda medlemmar att spela badminton 1 gång i veckan tillsammans med oss. Det är en motionsform, som i princip alla kan utöva. Vi har hyrt två banor varje tisdag klockan 12.00. Vi hyr utrustning på plats i Fjäderborgen. Första tillfället är 12 september och ända fram till 12 december. Plats: Fjäderborgen - Södra Viktoriagatan 44



**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

## Möjlighet att träffa Nette - kroppsorienterad traumaterapeut

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.

## Novemberlov - vad vill du göra?

Det är ett tag kvar till novemberlovet infinder sig men önskar att ni medlemmar kommer in med idéer på vad ni skulle vilja göra som familj. Mejla erika@atsubgbg.nu med förslag. Förra året genomförde vi en fantastisk Halloweenfest och bjöd på biobiljetter.



## Boka 16 december

Skriv in lördagen den 16 december i skalendern. Då går föreningens årliga julfest av stapeln. Givetvis blir det julmat, roliga överaskningar och pepparkakshus. Mer info kommer när det närmar sig.

## Stödgrupp våren 2024

Är du i behov av att gå i en stödgrupp? 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. Anmäl intresse till erika@atsubgbg.nu

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