



Hej alla medlemmar!

Senaste nytt från ATSUB/Göteborg

Antligen har våren kommit - överallt ser vi spår såsom ljusare kvällar, snödroppar och grusfria gångstråk. Utanför vår lokal hör vi ibland koltrastens trevande melodi och vi har planerat påskliljor i utomhuskrukan. Vi hoppas givetvis att pandemin snart är över och vi kan träffas som vanligt igen men till dess har vi anpassat alla våra aktiviteter utifrån rådande rekommendationer. Detta innebär att det är färre deltagare som kan vara med i våra stödjande gruppaktiviteter. Vi vet dock att behovet är stort att träffa andra så vi har utökat och planerat in fler möjligheter till gruppträffar.

Påsklovet närmar sig och på grund av rådande pandemi kommer vi i år att erbjuda en korg fylld med påskpyssel till barnen. Vi har även presentkort till Leos Lekland som kan användas under lovet. Läs mer på nästa sida om hur du anmäler dig.

Föreningens årsmöte har genomförts och vi vill tacka alla som deltog. Under årsmötet presenterades föreningens verksamhetsplan för 2021. Utöver ordinarie stödjande verksamhet planerar vi för läger, stödgrupper med psykolog, kvällsföredrag, lovaktiviteter och erbjudande om att få gå till en fysioterapeut. Allt detta kan du läsa mer om på nästa sida.

Vi vill också påminna om att det går alldeles utmärkt att komma i kontakt med oss digitalt. Vi använder oss av verktyget zoom och bokar gärna in stödjande samtal online.

Vårens stödjande gruppaktiviteter för vuxna

Onsdagsträffar & Fredagsfrukost

Under våren erbjuder vi Onsdagsträffar och vi planerar aktiviteter utifrån de råd och rekommendationer som Folkhälsomyndigheten ställt. 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. För att kunna planera vill vi att du anmäler dig inför varje träff.

Vårens datum: 31/3, 28/4, 26/5, 23/6

Välkommen till Fredagsfrukost tillsammans med oss i vår lokal. Vi **startar klockan 8.30** 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 stödjande verksamhet för anhöriga. På grund av rådande pandemi vill vi att du anmäler dig inför varje träff.

Vårens datum: 16/4, 7/5, 4/6

Tisdagstur & Torsdagsträff

Våra Tisdagsträffar fortsätter även under våren. Att vara ute i friska luften och långsamt promenera skapar positiva energier i både kropp och själ.

Tisdagar klockan 13.00 träffas vi vid Linnéplatsen och tar en promenad tillsammans. Om vädret tillåter tar vi en gemensam fika på en uteservering i närheten. På grund av rådande pandemi vill vi att du anmäler dig inför varje Tisdagstur.

Torsdagssnack - en mötesplats för vuxna under kvällstid - 17.00-19.00. 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. Sista anmälningsdag är alltid fredagen innan.

Vårens datum: 22/4, 20/5, 17/6

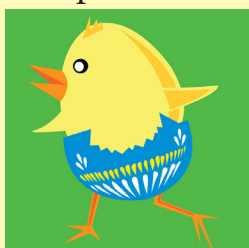
Anmälan till våra aktiviteter är bindande och MÅSTE bekräftas av personalen!



ATSUB/GBG ANSLAGSTAVLA

Påsklovsaktivitet

Då smittspridningen fortfarande är hög och vi vill att ni ska känna er säkra kommer vi dela ut en korg med olika sorters **påskpyssel** till alla barn som ni tillsammans kan göra i ordning hemma. Även påskharen har varit på besök och lämnat något mumsigt att smaska på.



Vi erbjuder också presentkort till **Leos**

Lekland dit ni kan gå under 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 lokal och hämta upp pyssel och presentkort. Det är viktigt att du bokar in din tid för upphämtning av presentkort i samband med att du anmäler ditt barn.

När: Påsklovet vecka 14

Sista anmälningsdag är torsdagen 1 april



Anmäl ditt intresse:

Lider du av somatiska besvär exempelvis värk, smärtor och muskelspänningar? Föreningen har nu möjlighet att **erbjuda dig som medlem att på egen hand träffa en fysioterapeut** som vi har avtal med. Fysioterapeuten har erfarenhet av att möta människor med bakomliggande trauma. Det är helt kostandsfritt.

Vi tar nu emot anmälningar för årets **sommarläger på Buagården**. Vi lämnar Göteborg söndagen den 27 juni och kommer hem söndagen den 4 juli (vecka 26). Vi planerar för att kunna genomföra resan men på grund av rådande pandemi kan lägret ställas in med kort varsel.

I år kommer vi erbjuda **stödgrupper specifikt för män**. Stödgruppen kommer att ledas av en manlig psykolog. Vi hoppas kunna starta gruppen så fort vi kan. Beroende på smittspridningen är det oklart om den blir på plats eller digitalt.

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

ATSUB/Göteborg
Föreningsgatan 8B
411 27 GÖTEBORG
Telefon: 031-20 99 49
Hemsida: 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