

TECKENPOSTEN

Juli - augusti 2026

Plocka frukt och baka en paj

I fruktlundarna får du gärna plocka frukt och bär, eller bara sitta ned för en stunds avkoppling. Du kan plocka frukten för att äta direkt på plats eller ta med hem för att göra en paj till fikat. Fruktlundarna är även behagligplats att bara koppla av i för en stund och njuta av den vackra omgivningen av grönska?

För att fruktlundarna ska fortsätta vara en trevlig plats att komma till ska du visa hänsyn genom att:

- bara plocka för privat bruk och spara lite frukt och bär till de som kommer efter dig
- inte skräpa ner
- inte bryta grenar, kvistar eller blommor
- höra av dig till Göteborgs Stad om något är trasigt eller om fruktlunden är skräpig



Här hittar du Fruktlundar i Göteborg

- Korsvägen
- Positivparken
- Bergkristallparken
- Backa röd
- Vårvädersgatan
- Eriksbo
- Gårdstensdalen
- Altplatsen
- Hisingsparken
- Billdals park
- Slottsskogen
- Stobées trädgård

Förutom fruktlundarna finns det fruktträd på flera platser i staden, bland annat vid Lilla torget, Lindholmstorget, Framnäsgatan, Smyckeparken, Redbergsparken, Mossebergsparken och Teleskopgatan.

[Hitta fruktlund](#)





Åk på utflykt med Västtrafiks sommarbiljett

I sommar kan du resa i tre zoner till priset av en med Västtrafiks smarta sommarbiljett!

Perfekt för dig som vill semestra hemma eller åka på sommarutflykter i Västra Götalands län och Kungälv kommun.

Du köper sommarbiljetten i appen Västtrafik To Go.

Biljetten gäller i 30 dagar.

Du som är vuxen kan även ta med dig tre ungdomar (7-19 år) kostnadsfritt på din biljett.

Biljetten gäller dygnet runt i zon A, B och C. Det vill säga hela Västra Götalands län och Kungälv kommun.

Ha en härlig sommar!

www.vasttrafik.se



Fokus havet

Västerhavsveckan

1 - 9 augusti

Under Västerhavsveckan är allt fokus på havet.

Det finns aktiviteter utmed hela västkusten.

Träffa forskare, experimentera, vandra i kustnära reservat, paddla kajak, besök en fyrplats, lyssna till intressanta föreläsningar.

Eller varför inte smaka på den nya maten från havet.

Det finns något för alla och det mesta är kostnadsfritt.

Västerhavsveckan finns förutom i Göteborg och Västra Götaland också i Halland och Skåne.

vasterhavsveckan.se



Göteborgs Stads olika stödverksamheter. Här hittar du olika typer av stöd som du kan få via Göteborgs stad. Kontakta verksamheten genom bildtelefoni.net. goteborg.se

Stöd i sommar

Sommaren är en härlig tid men det kan också kännas ensamt och tungt och konflikter kan uppstå.

Behöver du någon att prata med? Det kanske har hänt något som du behöver stöd i att hantera?

Det finns flera verksamheter dit du kan vända dig för att få stöd, både direkt på teckenspråk och via tolk.

Tveka inte att ta kontakt för att få stöd i det du behöver.

- [Dövteam Göteborg](#)
- [Dövblindteam](#)
- [NKJT](#)
- [Boujt 6-21 år](#)
- [Sveriges Dövas Riksförbund "för dig som mår dåligt"](#)





**Var redo
när värmen
slår till**

Var redo när värmeböljan slår till

När temperaturen stiger påverkas både kroppen, vardagen och samhället. Eftersom vi i Sverige inte är så vana vid höga temperaturer påverkas vi mer av värmen än i till exempel Sydeuropa. Men det finns mycket du kan göra för att skydda dig själv och hjälpa andra.

- Sök svalka
- Drink vatten
- Sänk tempot
- Ta hand om varandra



Undvik fysisk aktivitet mitt på dagen, flytta aktiviteter till morgon och kväll, om möjligt vila mer under de hetaste timmarna.

goteborg.se



Varför är värmen farlig?

Höga temperaturer kan påverka kroppen redan efter kort tid. När temperaturen utomhus når upp till 26 grader eller mer under tre dagar i följd ökar riskerna påtagligt. Värmen kan leda till uttorkning, trötthet, huvudvärk, yrsel och illamående. Den kan också förvärra hjärt- och kärlsjukdomar och andra hälsoproblem. Alla påverkas av värme, hur allvarliga effekterna blir beror på hur varmt det är, hur länge värmen håller i sig och hur utsatt personen är.

Vissa grupper löper större risk att påverkas av värme, till exempel äldre personer, små barn, gravida, personer med kroniska sjukdomar, personer med funktionsnedsättning och personer som tar vissa läkemedel.

Information från Teckenspråksforum och Äldrevägledare



Öppettider i sommar för Teckenspråksforum och Äldrevägledare

Drop-in stängt:

14 juli (v. 29) bara bokade besök

21 juli (v. 30) STÄNGT

28 juli (v. 31) STÄNGT

4 augusti (v. 32) STÄNGT

Äldrevägledare stängt:

8 juli – 5 augusti (v. 29 – 32)



Teckenspråksforum och Äldrevägledare önskar dig en riktigt härlig sommar!



Boka tid



Kontakta oss

Teckenspråksforum

Mobil/sms: 073-509 97 51

Videosamtal: WhatsApp och Facetime

Tal: 031-367 90 77

E-post:

teckenspraksforum@demokratimedborgarservice.goteborg.se

Besöksadress: Ekelundsgatan 1, plan 1

Webbplats:

www.goteborg.se/teckenspraksforum

Äldrevägledare

Mobil/sms: 070-210 37 42

Videosamtal: WhatsApp och Facetime

Telefon: 031-367 90 75

E-post:

aldrevagledare@demokratimedborgarservice.goteborg.se