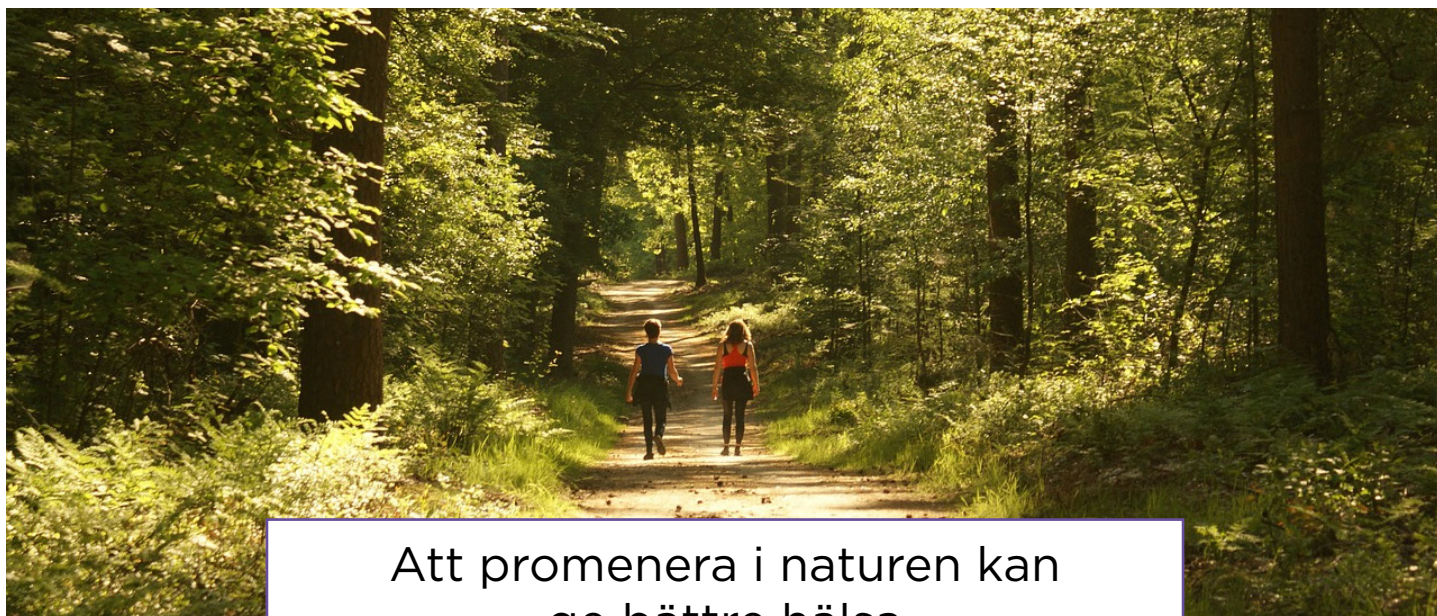


# TECKENPOSTEN

September 2024



## Att promenera i naturen kan ge bättre hälsa

Man behöver inte fräsa runt på en racercykel, flämta sig fram i milspåret eller haka på den senaste motionstrenden. Det räcker med en stilla vandring i naturen för att få fysiska och psykiska hälsovinster.

I en ny forskningsprojekt på Göteborgs universitet lyfter man fram just hur utevistelse kan förbättra hälsan, både fysiskt och psykiskt. Forskningen har visat att det är de som är allra sjukast och skörast som också har bäst nytta av att få komma ut.

[www.vgrfokus.se](http://www.vgrfokus.se)

Postiva hälsoeffekter av att vara i naturen:

- kan förbättra människors kognitiva utveckling och förmåga
- öka koncentrationen
- öka förmågan att återhämta sig och hantera stress
- positiv inverkan på sinnesstämningen
- öka motståndskraften för till exempel depression
- underlätta rehabiliteringen efter fysisk eller psykisk sjukdom.



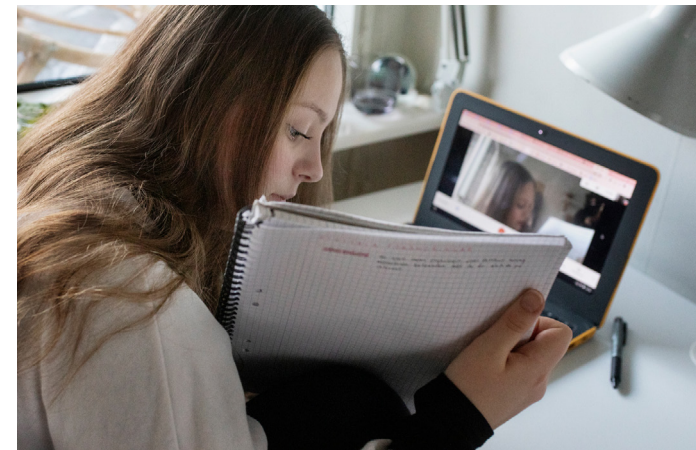
## Innehåll:

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>3</b> Grundskolan inför distans-<br/>undervisning</p> <p>Suzanne Reuter får Lisebergsapplåden</p> <p>Bilfritt på försök vid Ånässkolan</p> <p><b>4</b> Nya Torslandaskolan laddar för<br/>regnig höst</p> <p>Ny stödgrupp för barn med<br/>separerade föräldrar</p> <p>Död grusyta blev levande rabatt</p> <p><b>5</b> Västtrafiks nya superspårvagn är här</p> <p>Lämna fallfrukten på<br/>återvinningscentralen</p> <p><b>6</b> Öppettider under sommaren</p> <p>Svenska kyrkans sommarcafé</p> | <p><b>7</b> Att ha roligt har ingen ålder</p> <p>Vad kostar hemtjänst för dig?</p> <p><b>8</b> Återskapad våtmark ska öka<br/>biologisk mångfald</p> <p>Konstgräsmässa i Kviberg</p> <p><b>9</b> Vill du bli bättre på att använda<br/>ny teknik?</p> <p>Här kan du lämna ditt avfall</p> <p><b>10</b> Göteborgs kulturkalas</p> <p>Parapulsfestivalen</p> <p><b>11</b> Kom ut och cykla i sommar!</p> <p>Nya Bastun i Jubileumsparken<br/>är invigd</p> <p><b>12</b> Kontakta oss</p> |
|---|--|

Denna tidning ges ut av Teckenspråksforum, Göteborgs stad.  
Om du vill påbörja eller avsluta din prenumeration kontaktar du Teckenspråksforum.  
Kontaktuppgifter finns på sista sidan.



## Samhällsinformation i korthet



### Göteborg först ut med distans- undervisning i grundskolan

I samband med skolstarten startar landets första distansundervisning. Göteborgs Stad och Uppsala kommun har fått tillstånd och blir först ut i Sverige med att erbjuda distansundervisning för elever som går i grundskolan och behöver den här formen av särskilt stöd. Distansundervisningen riktar sig till elever i årskurs 6–9 som inte kan delta i ordinarie undervisning på grund av dokumenterad medicinsk, psykisk eller social problematik. Läs mer på [www.goteborg.se](http://www.goteborg.se)



### Suzanne Reuter får Lisebergsapplåden

Varje år delar Liseberg ut Lisebergsapplåden till en person som spridit glädje till andra människor och gjort Sverige gladare. Årets mottagare är Suzanne Reuter. Sedan 1979 har Lisebergsapplåden delats ut till personer i den svenska underhållningsbranschen som lockat till skratt och som med humorns hjälp skapat eftertanke och belyst angelägna frågor. Utmärkelsen är en helgjuten bronsskulptur av två klappande händer skapad av konstnären Astri Bergman Taube. Läs mer på [www.vartgoteborg.se](http://www.vartgoteborg.se)



### Bilfritt på försök vid Ånässkolan

Falkgatan framför Ånässkolan är nu avstängd i ett försök med bilfria zoner vid skolor. Den bilfria gatan är den första i Göteborg och infördes vid skolstarten 15 augusti. Tanken är att öka säkerheten för barnen som rör sig kring skolan. Vi uppmanar nu alla vårdnadshavare som har möjlighet, att låta sina barn gå, cykla eller åka kollektivt till skolan. Förutom att det främjar barnens hälsa så leder det även till minskad biltrafik vid skolans entréer där det ofta kan uppstå trängsel och osäkra situationer. Läs mer på [www.goteborg.se](http://www.goteborg.se)





### Nya Torslandaskolan laddar för regnig höst

Snart är Torslandaskolan F-6 klar, skolan som är bäst när det regnar. Det regnar i Göteborg i snitt var tredje dag. Istället för att irriteras över något som ingen kan rå på så har man genom kreativa dagvattenlösningar i utemiljön skapat möjligheten att nyttja regnvatten som en resurs både pedagogiskt och i lekmiljön. Vattendroppen finns med som tema i allt ifrån mönstret på väggarna på toaletten till konsten.

Läs mer på [www.goteborg.se](http://www.goteborg.se)



### Ny stödgrupp för barn med separerade föräldrar

Familjerättsbyrån i Göteborgs Stad startar en ny stödgruppsverksamhet för barn som har skilda eller separerade föräldrar. Genom Skilda världar får barnen prata om sina tankar och känslor och dela erfarenheter. Skilda världar är en metod framtagen av Bris och som används i många kommuner runt om i landet. Stödgrupperna träffas en gång i veckan under tio veckor. Varje träff har ett specifikt tema.

Är du intresserad av Skilda världar kan ta kontakt med Familjerättsbyrån.

Läs mer på [www.goteborg.se](http://www.goteborg.se)



Före och efter.

### Död grusyta blev levande rabatt

Göteborgs Stads alla förvaltningar ska bidra i arbetet för en ekologiskt hållbar stad.

Kretslopp och vatten funderade på vad Alelyckans vattenverk skulle kunna göra. Lösningen blev att förvandla en grusyta till en sedumrabatt och låta gräset växa upp till en slätterräng.

En sedumrabatt består bland annat av fetknoppsväxter som blommar från tidigt på våren till sent på sommaren. Det är bra för den biologiska mångfalden samtidigt som de är vackra

Läs mer på [www.vartgoteborg.se](http://www.vartgoteborg.se)

### Västtrafiks nya superspåragnar är här

Fredagen den 23 augusti kom den första av Västtrafiks 60 nya längre spåragnar till Göteborg. Spåragnen är 12 meter längre än nuvarande modeller och rymmer nästan dubbelt så många resenärer.

Spåragnarna har genomgått ett omfattande testprogram i Tyskland innan de levereras. Sedan fortsätter testerna på Göteborgs Spårvägars depå i Göteborg innan göteborgarna får kliva på. Om allt går som det ska sätts spåragnarna in i ordinarie trafik i december.

Resterande spåragnar levereras successivt till Göteborg fram till 2026

#### Fakta Spårvagn M34

- 45 meter lång (12 meter längre än modell M33)
- Plats för 306 resenärer
- Stora flexytor med plats för rullstolar, barnvagnar etc



### Lämna fallfrukten på återvinningscentralen

Har du fruktträd och inte vet vad du ska göra med all fallfrukt.

Ruttna äpplen, päron och plommon kan bli biogas och biogödsel.

Kretslopp och vatten erbjuder varje höst inlämning av fallfrukt eftersom matavfallskärnen snabbt blir fulla och för tunga.

Men att äta upp frukten är ändå det bästa. Ur miljösynpunkt är det tio gånger bättre att äta frukten än att göra biogas av den. Om du inte orkar eller hinner ta hand om din frukt själv kan du skänka till grannar, ställa en korg med frukt utanför staketet eller anmäla dig på fruktförmedlingssajter som till exempel Rädda Fallfrukten.





## Information från Teckenspråksforum



### Olika sätt att kontakta Teckenspråksforum på

Teckenspråksforum finns tillgänglig för dig på flera olika sätt. Du kan besöka oss på plats men även digitalt på olika sätt. Välj det sätt som passar dig.

#### Drop-in:

På tisdagar har vi öppet för drop-in klockan 10-12 och 13-15. Då är du varmt välkommen att besök oss på Ekelundsgatan 1. När du kommer hit får du en nummerlapp i receptionen och väntar tills det är din tur.

#### Videosamtal:

Du kan ringa oss på videosamtal när det passar dig. Ibland har vi inte möjlighet att svara men skicka ett sms så ringer vi tillbaka. Du kan även boka en tid för videosamtal.

#### Boka ditt besök:

Det finns även möjlighet att boka besök om ditt ärende tar lite längre tid eller är mer komplicerat. Behöver du komma efter arbetstid? Kontakta oss så kan vi komma överens om en tid.

#### Skicka sms:

Ett bra sätt att komma i kontakt med oss är att skicka ett sms. Har du fått ett brev som du undrar över så kan du fota det och skicka så förklarar vi.

Du behöver inte skriva ditt sms utan kan spela in en film där du förklarar din fråga.

Kontaktuppgifter hittar du på sista sidan.

Välkommen!



Klicka här för texten på teckenspråk



Göteborgs Stad

### Teckenposten tar en kort paus

Teckenposten kommer att ta en tillfällig paus året ut. Under tiden vill vi ta reda på vad du tycker om Teckenposten för att kunna utveckla tidningen.

Vad tycker du om innehållet, vilken typ av nyheter det finns, hur tidningen ser ut, teckenspråkiga filmer. Ja, allt som har med Teckenposten att göra.

Du kan lämna din feedback på det sätt som passar dig. Till exempel skicka sms, videosamtal eller passa på om du träffar oss.

Din åsikt är viktig!



Klicka här för texten på teckenspråk

## Information från Äldrevägledaren

På den här sidan hittar du aktuell information för dig som är äldre eller har en anhörig som är över 65 år.

### Att ha roligt har ingen ålder

Är du över 70 år?

Gillar du utmaningar, fart och karuseller?

Kom och se när Liseberg försöker slå världsrekord!

Liseberg söker efter 70-plussare till ett världsrekordförsök i Valkyria. Det gamla rekordet slogs i Storbritannien 2003 där ett berg- och dalbanetåg hade en snittålder på 75,25 år. Åldern har ingen betydelse när det gäller att ha kul och fartfyllda upplevelser.

Vill du titta på när Liseberg gör sitt försök? Rekordförsöket genomförs på förmiddagen mellan kl 08.30-13.00, tisdagen den 3 september i en av Lisebergs mer utmanande berg- och dalbanor – Valkyria.

Kom till Liseberg och heja på.



Klicka här för texten på teckenspråk

### Vill du veta vad hemtjänst skulle kosta för dig?

Har du funderat på att ansöka om hemtjänst och funderat på vad det kommer att kosta?

Nu finns det ett verktyg som beräknar en ungefärlig kostnad för hemtjänst. Olika faktorer påverkar t ex som inkomst, boendekostnad och om man bor ensam eller tillsammans med någon.

Anledningen är att du på Goteborg.se ska kunna få kunskap om vad som ingår i hemtjänst och hur du ansöker.

Personer som har ett stort behov av stöd i vardagen kan få hjälp av hemtjänsten oavsett ålder.

Nyfiken? Prova länken!

Vill du ha hjälp eller har frågor så kan du vända dig till Teckenspråksforum eller Äldrevägledaren.

[www.goteborg.se](http://www.goteborg.se)



Klicka här för texten på teckenspråk



Göteborgs Stad



## Återskapad våtmark ska öka biologisk mångfald

I skogen i Vrässered står träden i vatten. Den nyligen återskapade våtmarken ökar den biologiska mångfalden och skyddar staden från översvämningar – men den ska också fungera som rekreationsområde.

Genom att bygga två vallar i ett gammalt grävt dike har vattennivån höjts i skogsområdet öster om Olofstorp. Dessutom har flera nya dammar anlagts.

Trots att det bara gått några månader sedan första delen av våtmarksprojektet avslutades har den biologiska mångfalden redan ökat. Stora trollsländor och svärmar av små insekter flyger över vattenytan.

Senare kommer även vandringsled att anläggas med rastplats och utkikstorn över dammarna.

Läs mer på [www.vartgoteborg.se](http://www.vartgoteborg.se)



## Konstgräsmässa i Kviberg

Konstgräs med gummigranulat sprider mycket mikroplaster till miljön. I början av september arrangerar Göteborgs Stad och Kommunernas nationella konstgräsnätverk en konstgräsmässa för att hitta tåliga och hållbara alternativ.

I dag är konstgräs med gummigranulat det mest effektiva materialet för konstgräsplaner med bra spelegenskaper året runt. Samtidigt är gummigranulat en betydande källa till spridning av mikroplaster och en plan kan innehålla så mycket som 60 ton gummigranulat. Bara slitaget från gummidäck på våra vägar ger mer utsläpp av mikroplaster. 2031 blir det dessutom förbjudet att köpa in gummigranulat till Europa.

[www.vartgoteborg.se](http://www.vartgoteborg.se)



Många konstgräsleverantörer hör av sig till de stora kommunerna för att visa sina produkter medan de mindre kommunerna sällan får sådana erbjudanden. Därför vill vi samla ihop leverantörer, föreningar och kommuner i ett gemensamt forum.

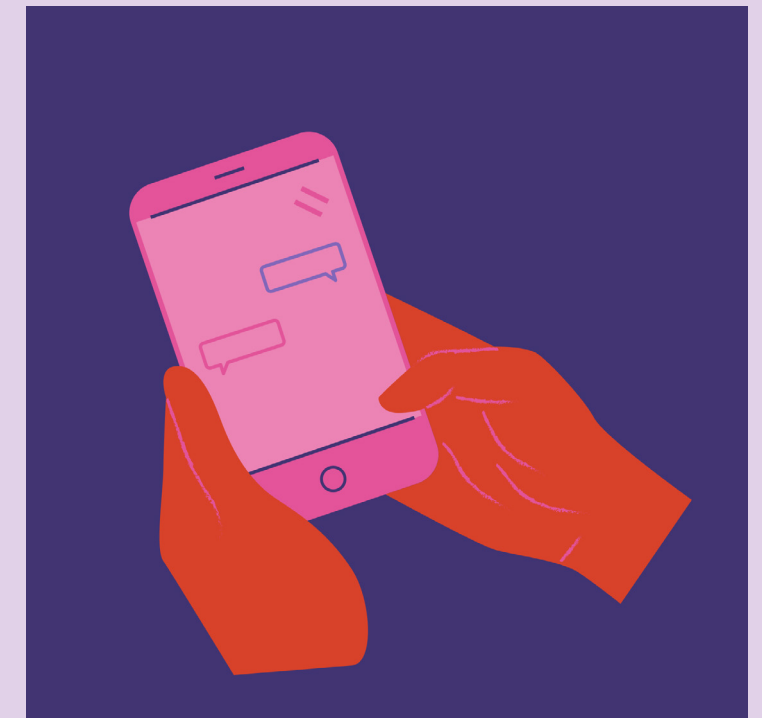
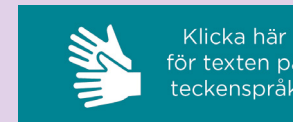
17 leverantörer kommer att berätta om och visa sina produkter och omkring 150 personer från ett 30-tal kommuner deltar.

## Vill du bli bättre på att använda ny teknik?

Tycker du att det är svårt att hantera din mobiltelefon, surfplatta, appar eller digitala verktyg? Det finns flera olika platser där du kan lära dig mer och svar på dina frågor.

På [goteborg.se/blimerdigital](http://goteborg.se/blimerdigital) finns tips, råd och inspiration hur du kan bli bättre på att använda ny teknik.

I Göteborg stads kalendarium hittar du olika platser dit du kan vända dig. [Kalendarium Bli mer digital](#)

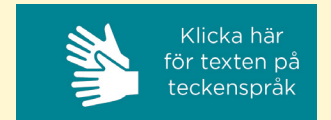


## Farligt avfall-bilen och återbruksbilen

Måndag 26 augusti startar farligt avfall-bilen sina turer för hösten. Här kan du lämna färgrester, kemikalier, småelektronik och annat farligt avfall.

Nu är även Lindras återbruksbil med på varje stopp och tar hand om användbara saker som du vill bli av med.

På [www.goteborg.se](http://www.goteborg.se) hittar du alla datum, tider och platser där bilen stannar.



## Även återvinningsprämen är igång med höstens turer.

Prämen stannar på: Eriksbergstorget, Lindholmen, Sannegårdshamnen och Stigbergskajen.

På [www.goteborg.se](http://www.goteborg.se) hittar du alla datum och tider.





29 aug-1 sept laddar Göteborg för årets stadsfestival. I år är programmet laddat med över 300 programpunkter. Ta med dig vännerna, familjen, farmor eller grannen och hitta något som passar er.  
[goteborgskulturkalas.se/programmet](http://goteborgskulturkalas.se/programmet)

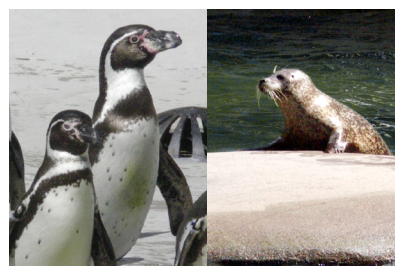
Gratis stadsfestival för alla!



 Tips från programmet på teckenspråk




**Stand-up med Florian**  
Florian Tirnovan är en döv ståuppare som delar med sig sina upplevelser hur det är att vara en döv rumän i Sverige där missförstånd är en del av vardagen.



**Träffa pingvinerna och sälarna**  
Var med när Slottsskogens djurvårdare matar och berättar om djuren.




**Skräckkabinettet**  
Hur farliga är egentligen monster och spöken? En rockshow om hur man övervinner sina rädslor.

 Klicka här för texten på teckenspråk

**Missa inte festivalens familjeområde, Slottsskogsvallen**  
Här bjuds det på rörelse och glädje tillsammans med ParaPuls - öppet för alla under lördagen och söndagen. Det kommer finnas en blandning av olika prova-på-aktiviteter och kulturinslag. Allt med fokus på alla barn och unga, med och utan funktionsvariation, och såklart på idrott samt pulshöjande lek.

**ParaPuls Festivalen**  
28 augusti – 8 september 2024  
Göteborg

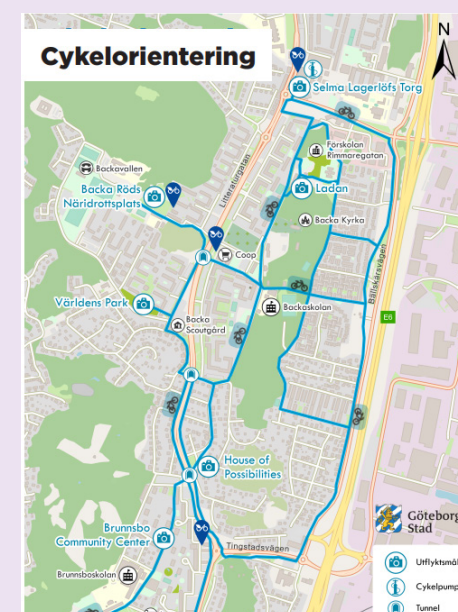
 Klicka här för texten på teckenspråk

## Kom ut och cykla!

Att cykla är ett roligt sätt att upptäcka nya platser i ditt närområde. För att göra det extra spännande kan du spela cykelbingo eller ge dig ut på cykelorientering i Backa.

Vill du så kan du även delta i utlottning av fina priser. Utmaningarna pågår till den 30 september.

Här hittar du all information och kan ladda ner karta och bingobricka.  
[www.goteborg.se](http://www.goteborg.se)



Cykla hem till en vän och cykla vidare till hamnans	Cykla en omväg för att upptäcka nya platser i din omgivning	När du ser en backe, ta sats och försök komma upp för den	Kolla att lamporna på din cykel fungerar
1 	2 	3 	4 
Ta en cykeltur en solig dag	Ta en motionsrunda med cykeln	Kolla att du har reflexer på din cykel	Ladda ner appen Cykelstaden
5 	6 	7 	8 
Se över om dina däck behöver gummias	Testa att din ringklocka fungerar	Uppmuntra någon att ta en cykeltur	Cykla till jobbet eller sysselsättning
9 	10 	11 	12 
Rengör din cykel	Cykla till träningen/ fritidsaktivitet	Cykla ut i naturen och ta med fisk	Cykla i 10 minuter åt ett håll och vänd tillbaka
13 	14 	15 	16 

## Bastun i Jubileumsparken är öppen igen

Den nya bastun i Jubileumsparken i Frihamnen är klar och invigdes officiellt på den 20 augusti. Under hösten är bastun öppen för besökare på kvällar och helger.

Den nya bastun ser likadan ut och står på samma plats som prototypen. Stälstommen, fasadplåtarna och fönstren är samma som på föregångaren. Det finns även en hiss upp till basturummet.

[Boka din tid i bastun här.](#)



# Kontakta oss

## Teckenspråksforum

Mobil/sms: 073-509 97 51

Bildtelefon: 0406147869@t-meeting.se

Videosamtal: WhatsApp och Facetime

Tal: 031-367 90 77

E-post:

[teckenspraksforum@demokratimedborgarservice.goteborg.se](mailto:teckenspraksforum@demokratimedborgarservice.goteborg.se)

Besöksadress: Ekelundsgatan 1, plan 1

Webbplats:

[www.goteborg.se/teckenspraksforum](http://www.goteborg.se/teckenspraksforum)

## Äldrevägledare

Mobil/sms: 070-210 37 42

Bildtelefon: 0406147869@t-meeting.se

Videosamtal: WhatsApp och Facetime

Telefon: 031-367 90 75

E-post:

[aldrevagledare@demokratimedborgarservice.goteborg.se](mailto:aldrevagledare@demokratimedborgarservice.goteborg.se)



### Drop-in

Tisdag klockan

10.00- 12.00

13.00-15.00

Lunchstängt:

12.00-13.00

Övriga dagar är du välkommen att boka ditt besök.



Klicka här för texten på teckenspråk

Vi finns på:



[Teckenspråksforum Medborgarkontor](#)



[Teckenspråksforum](#)

## OM OSS

Teckenspråksforum är ett Informations- och Kunskapscenter. Hos oss får du som är döv samhällsinformation på teckenspråk och personlig service, till exempel när du ska kontakta myndigheter eller fylla i blanketter. Även du som vill ha information om teckenspråk, dövas livsvillkor eller tips om hur du kan tillgängliggöra din verksamhet är välkommen att kontakta oss.