

TECKENPOSTEN

Maj - juni 2026

Tips för en aktiv vardag

Göteborg bjuder till många olika möjligheter till motion och ett hälsosamt liv. Utan att det kostar något.

Här hittar du vad staden erbjuder inom utomhusmotion, gym, motionscentrum och friskvård.

Du mår bra när du rör på dig. Det spelar ingen roll vad du gör, det viktigaste är att du hittar en aktivitet du tycker om.

Vill du kombinera rörelse med rolig hjärngympa? Med de digitala tipsrundorna får du motion och frågesport i ett. Du kan gå en quizrunda, tävla mot andra eller köra ett cirkelträningsspass, direkt i mobilen. Vid flera aktivitetsytor, parker, lekplatser och utegym i Göteborg finns rosa boxar som innehåller tränings- och lekutrustning som du kan hyra gratis. Det kan till exempel vara kubb, boule, olika bollar eller hantlar.



Digital tipspromenad



Låna fritidsutrustning



Fritidsbanken





Sommarlovsaktiviteter för barn och unga

Fotboll, käpphästläger och skriververkstad – nu börjar kalendariet fyllas med roliga grejer att göra i sommar. Håll koll på goteborg.se/sommarlov.

Nästan allt är gratis!



Koll på pengarna

Så får du hjälp med ekonomi och skulder

Har du svårt att få pengarna att räcka till?
Har du skulder som stressar dig?
Vill du ha hjälp med att sätta en budget?



Göteborgs Stads budget- och skuldrådgivning erbjuder gratis stöd, råd och praktisk hjälp för en fungerande ekonomi och minskad stress kring pengar. Många tycker det känns svårt eller jobbigt att ta kontakt och det är vanligt att känna skam och oro. Men du är inte ensam!

Vänta inte för länge utan sök stöd och hjälp i tid.



Kontakta budget- och skuldrådgivningen

- Telefon: 031-368 08 00.
Måndag, onsdag och torsdag klockan 9–11
- Mejl: budget@demokratimedborgarservice.goteborg.se
- Efter att ett ärende blivit registrerat placeras det i kö och ett möte för rådgivning bokas.
- För närvarande är väntetiden sju veckor.
- Rådgivarna har tystnadsplikt.

Göteborgs Stad: Budget- och skuldrådgivning



West Pride

Under sju dagar varje år förvandlar West Pride Göteborg till en festivalstad fylld av musik, konst, film, teater, dans, föreläsningar, utställningar, performance och mycket mer – som både underhåller, utmanar och förändrar.

Välkommen till Pride Park den 12-13 juni 2026 på Bananpiren.

Invigning

Som ett led i kampen för människors lika värde hissas regnbågsflaggan på paradstängerna Gustaf Adolfs Torg.

www.westpride.se



Vill du gå med i
Prideparaden?

13 juni klockan 13.00

Start: Gustav Adolfs torg



Mer plats för livet

Göteborgs stadsmiljö utvecklas steg för steg. På gator, torg och platser runt om i staden skapas mer plats för vardagslivet – att leka, stanna upp, röra sig och träffas. Förändringarna kan ofta upplevas små var för sig, men tillsammans gör de stadsmiljön mer tillgänglig, trygg och levande.



Mer plats att leka

Säkrare skolvägar, lugnare gator och mer plats runt omkring gör det möjligt att röra sig genom staden på fler sätt – också lekfulla.

Mer plats att träffas

Lunchhäng på torget, en kväll på uteserveringen – men också till spontana möten mellan generationer, grannar och besökare. Ett hej i förbifarten. En kort pratstund.

Mer plats att ta en ny väg

Ibland väljer man inte den snabbaste vägen. Man tar den som känns bättre. Grönare, lugnare, lite längre – men värd det.

Mer plats att stanna upp

Alla är inte alltid på väg. I en stad behöver det också finnas plats att vänta, vila eller bara vara – utan att känna sig i vägen.

Mer plats att röra sig

Tydliga gångbanor, sammanhängande cykelstråk och lugnare trafikmiljöer gör det enklare att gå, cykla eller rulla genom staden.

Var med och utveckla stadsmiljön

Göteborg utvecklas tillsammans med dig som bor och lever i staden. Dina synpunkter och idéer är viktiga – oavsett om det handlar om något som inte fungerar eller förslag på hur stadsmiljön kan bli bättre.

Vad drömmer du om?
Ditt förslag kan också bli verklighet.



**Göteborgs
Stad**

Har du frågor, önskemål eller vill veta mer om förändringar i stadsmiljön?

[Kontakta Göteborgs Stad](#)

Har du en idé om hur stadsmiljön kan bli bättre?
Alla göteborgare kan lämna förslag som andra kan rösta på.

[Läs mer om Göteborgsförslaget](#)

Ser du något som behöver åtgärdas i stadsmiljön?

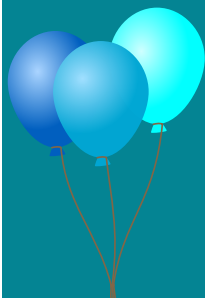
Använd formuläret

[Felanmälan – gator, torg och parker](#)

Information från Teckenspråksforum och Äldrevägledare



Svenska teckenspråkets dag



14 maj firar vi svenska teckenspråkets dag. Svenskt teckenspråk blev officiellt erkänt den 14 maj 1981, då riksdagen tog ett historiskt beslut att erkänna dövas rätt till teckenspråk som modersmål. Uppmärksamma dagen genom att lyfta färgen turkos, dövas färg. Turkos är färgen som symboliserar gemenskapen kring, och kampen för, teckenspråket.



Följ oss på
Instagram



Följ vår
WhatsApp
-kanal



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