

TECKENPOSTEN

Mars - april 2026

Hur tar du dig fram i Göteborg?

I Göteborg finns många sätt att resa – du kan gå, cykla eller ta spårvagnen genom staden. När fler väljer att resa hållbart i innerstaden skapar vi tillsammans en trevligare, lugnare och mer hållbar stadsmiljö. Mindre biltrafik ger renare luft, mindre buller och mer plats för människor.

Små val i vardagen gör stor skillnad. Varje steg, tramptag och spårvagnsresa bidrar till ett grönare och mer tillgängligt Göteborg – både för oss som är här idag och för framtida generationer. Dessutom får du naturlig motion på köpet och bidrar till en mer levande och trygg stad.

Och kanske är cykeln det allra enklaste sättet att kombinera frihet, smidighet och hållbarhet – särskilt när den finns nära till hands.



Har du provat Styr och Ställ?



Styr & Ställ är stadens låncyklar som funnits runt om i centrala Göteborg sedan 2010.

För dig som vill använda en låncykel har Styr & Ställ-systemet många fördelar. Cyklarna är bra, de finns på många platser, och är smidiga att låna och lämna tillbaka.

För att kunna låna en Styr & Ställ-cykel behöver du registrera dig. Det gör du enkelt i appen, på Styr & Ställs webbplats eller genom att ringa Styr & Ställs kundservice.

Ett årskort kostar 300 kronor och gäller i 365 dagar från inköpsdatum. Du kan också köpa enkelbiljetter.

På goteborg.se hittar du information om hur du kommer igång och använder cyklarna. Sedan är det bara att ut och rulla.



Släck lampan för klimatet

Earth hour är en manifestation för att uppmärksamma klimatkrisen och förlusten av djur och natur. Göteborgs Stad uppmärksammar timmen lördag 28 mars 20.30–21.30

Det är WWF, Världsnaturfonden, som står bakom Earth hour. Då uppmantras alla att släcka ner under en timme.

Manifestationen startade 2007 i Sydney på initiativ av WWF i Australien som ett sätt att uppmärksamma landets beslutsfattare kring klimatfrågan. I dag är Earth hour spridd över världen.

Släck ljuset och bidra till ett bättre klimat för oss alla



Tips på föreläsningar

Hälsa på lunchen

Hälsolots Centrum anordnar föreläsningar på Trappscenen, Stadsbiblioteket vid Götaplatsen.

Varje föreläsning pågår i 30 minuter med efterföljande frågestund.

Alla föreläsningarna tecken-
språkstolkas och filmas.

Har du missat någon?

Du kan se dem i efterhand på Hälsolots Centrums webbsida www.halsolots.se/filmarkiv



Kommande föreläsningar

Kraftens hus

Onsdag 18 mars kl. 12:00–12:45

Klimakteriet

Onsdag 15 april kl. 12:00–12:45

Demens och anhörigskap

Onsdag 13 maj kl. 12:00–12:45

HÄLSOLOTS
CENTRUM

Dags att vårstäda?

Du som bor i närheten av älven behöver inte ta bilen till en återvinningscentral. Återvinningsprämen är en flytande ÅVC som tar emot i stort sett allt det som en vanlig ÅVC tar emot.

Det vill säga brännbart grovavfall, farligt avfall, elekt och avfall som inte går att återvinna. Prämen lägger till vid fyra kajer mellan Älvsborgsbron och Hisingsbron. Eftersom utrymmet på prämen är begränsat kan du bara lämna grovavfall som du själv kan bära.

[Schema för Återvinningsprämen](#)



Även farligt avfallsbilen startar sin vartur

Du hittar tid och plats på www.goteborg.se

Kom igång och träna utomhus

Har du ibland varit ute och promenerat och gått förbi ett utegym? Undrar du över hur det fungerar?

Torslandavallens utegym är ett av över 70 utegym på olika platser i staden. De är gratis och öppna dygnet runt, året om. Fördelen är också att du är ute i friska luften.

Träna på utegym passar de flesta. Det spelar ingen roll om du är nybörjare eller van att styrketräna. Redskapen går att anpassa till dina förutsättningar. I anslutning till redskapen på utegymmen finns oftast instruktioner hur du kan göra olika övningar.



Vill du ha tips på övningar? På goteborg.se finns filmer med övningar som du kan prova.



Träna med instruktör i utegym

Från vecka 13 till och med vecka 43 finns det instruktörer på plats i flera av Göteborgs Stads utegym. Instruktörerna håller i 30 minuter stationsträning och sen kan du ställa frågor och få hjälp och tips för en roligare träning. Passen är gratis, till för alla och ingen föranmälan krävs. Det spelar ingen roll om du har träningsvana eller inte – du kan anpassa övningarna under passet efter din egen vana och förmåga.

Göteborgsförslaget -gör din röst hörd

Torslandavallens utegym är ett resultat av ett Göteborgsförslag.

Du som har en idé eller förslag på hur Göteborg kan bli bättre både för dig som bor här men även du som besöker Göteborg. Du kan vara med och påverka din stad.

Skicka in ett Göteborgsförslag, sprid till alla och få över 200 röster. Då kommer ditt förslag tas upp för beslut i ansvarig nämnd.

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



På goteborg.se hittar du mer information om hur du kan skicka in ditt förslag.

Information från Teckenspråksforum och Äldrevägledare



Stort tack!

Vi vill säga ett stort tack till alla er som kom på vårt Öppet hus. Vi räknade till ungefär 75 personer som tog sig tid att besöka oss. Vi är otroligt glada och tacksamma för att ni delade med er av era tankar och idéer om hur vi tillsammans kan bidra till en stad för alla.

Vi presenterade en del nyheter och mer information om det kommer löpande under våren.

Skanna QR-koderna nedan för att hitta rätt till våra olika kanaler.



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