

Slí ~ Hälsans Stig

EDSBYNN



Hälsans Stig

Riksförbundet
HjärtLung



TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Km-skylt
- Infotavla
- Parkering
- Busstation
- Matservering
- Café
- Sevärdhet
- Bollplan
- Skridskobana
- Tennisplan
- Kägelbana
- Simhall
- Idrottsplats
- Motionsspår
- Ridhus
- Bibliotek
- Hälsocentral
- Apotek

Välkommen till Hälsans Stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje km utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur långt du har promenerat. Slingan i Edsbyn är 6 km.

1995 etablerades den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte) på Irland av irländska Hjärtfonden. Tanken är att uppmuntra folk i alla åldrar att motionera.

Hälsans Stig i samarbete med Hjärt- och Lungsjukas förening i Bollnäs-Ovanåker. Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta kommunen. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: www.hjart-lung.se



OVANÅKERS
KOMMUN



Landstinget
Gävleborg



Riksförbundet
HjärtLung

Välkommen till Hälsans Stig i Edsbyn

Hälsans Stig – hälsosam för kropp och själ!

En sex kilometer lång slinga som erbjuder en vacker promenad i varierad miljö med många sevärdheter längs vägen.

Promenera hela eller delar av stigen. Längs med slingan finns bänkar, serveringar, badmöjligheter, parkeringar och busshållplatser

Informationsskyltar finns i Öjeparken, vid Freskatorpet och vid korsningen Gyllenvägen – Bygatan. För ytterligare information kontakta Ovanåkers kommun telefon 0271-57 000 eller kommunens hemsida www.ovanaker.se

Ta med släkt och vänner, följ kartan och gå så långt ni känner för, pausa på någon av alla de vackra platser slingan går förbi.

Ordna tipspromenader, tävlingar. Utmana dig själv och andra. Ordinera några kilometer på Hälsans Stig. Besök Hälsotorget för information. Med hjälp av slingan kan du skaffa eller behålla den goda vana som regelbunden fysisk aktivitet är.

Hälsans Stig är ett samarbete mellan Ovanåkers kommun, Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund och Hälso- och sjukvårdsnämnden i södra Hälsingland.

Ett stort tack till våra sponsorer!



Livsstil – en hjärtefråga

Kost, motion, rökning och stress är faktorer som påverkar din hälsa och livskvalitet. Ibland kan små förändringar i din livsstil ge stora resultat. Att regelbundet promenera på Hälsans Stig är första steget mot en sundare livsstil.

Vi erbjuder ett flertal aktiviteter för ett hälsosammare och rikare liv. Motion, både på golv och i vatten, samtalsgrupper, kost, rökavvänjning, stresshantering och föreläsningar bland mycket annat. Vi erbjuder också kurser i hjärt-lungräddning. Kom med du också och bli medlem!

Riksförbundet HjärtLung arbetar för att hjärt- och lungsjuka personer och deras anhöriga ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Vi informerar, utbildar och engagerar oss i hälso- och sjukvårdsfrågor såsom rätten till kvalificerad vård och rehabilitering oberoende av bostadsort, kön och ålder.

Kontakta oss för mer information: Tel: 08-55 606 200, E-post: info@hjärt-lung.se



Riksförbundet
HjärtLung
www.hjärt-lung.se