

Välkommen till Hälsans Stig, en härlig slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Börja din promenad var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du tillryggalagt. Slingan i Ljusdal är 4 kilometer lång.

1995 upprättade Irland den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte). Tanken är att inspirera till motion för folkhälsans skull.

Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta kommunen tel 0651-180 00.

Hälsans Stig i samarbete med Hjärt- och Lungsjukas förening i norra Hälsingland. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: www.hjart-lung.se

TECKENFÖRKLARING

Hälsans Stig

Km-stolpe

Infotavla

Parkering

Järnvägsstation

Sjukhus

Apotek

Toalett

Förvaltningshus

Bibliotek

Idrottsanläggning

Bandy

Bangolf

Lekplats

Grillplats

Koloniområde

Matsservering

Slí ~ Hälsans Stig

LJUSDAL



Ljusdals Kommun

HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

Hälsans Stig
invigdes
30 juni 2012



Välkommen till Hälsans Stig i Ljusdal

Hälsans Stig i Ljusdal kan användas av såväl söndagsflanörer som frisksportare, pensionärer som förskolegrupper och tar dig runt Kyrksjön i en omväxlande naturmiljö. Stigen slingrar sig fram genom Östernäs, förbi Älvvallens idrottsplats, Folkparken, Hembygdsgården, genom Gamla Stan och tillbaka till Östernäs.

30 minuters fysisk aktivitet per dag ger goda förutsättningar för en god hälsa och ett ökat välbefinnande, samt minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

Stort tack till våra samarbetspartners som gjort detta möjligt att genomföra: DOCUgroup, ExTe, Familjehälsan Ljusdal, Färila/Los Din hälsocentral, Järvsö Din hälsocentral, Ljusdal/Ramsjö Din hälsocentral, FolkhälsoBRÅ, Ljusdals-Posten, NärLjus, PaceGym, Rosehills och Team Sportia.

Ljusdals  Kommun

Besök gärna kommunens hemsida

ljusdal.se

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 hjärtlungträddning. Kom med du också och bli medlem!

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund 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:

Telefon: 08-55 606 200

E-post: info@hjärt-lung.se



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

www.hjärt-lung.se



Hälsans Stig är vår folkhälsosatsning med målet att få fler att promenera mer. Promenadslingorna ska kännas enkla och trygga. Därför är de bostadsnära, följer befintliga gångvägar och trottoarer samt undviker trappor och branta backar.

- Slingorna är minst 4 km långa och varje kilometer är skyltad.
- Du väljer själv var du vill börja och sluta din promenad
- Kartorna finns på förbundets hemsida www.hjärt-lung.se

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund

Box 9090

102 72 Stockholm