

Välkommen till Hälsans Stig i Edsbyn

Hälsans Stig – hälsosam för kropp och själ!

En fyra kilometer lång slinga som erbjuder en vacker promenad i varierad miljö. Hälsans stig kan användas av såväl söndagsflanörer som frisksportare, dagisgrupper och pensionärer. Promenera hela eller delar av stigen.

Informationsskyltar finns vid:

Södra Torget

Biblioteket

Intill EIA, korsning Barnängsgatan - Östra centralgatan

Hembygdsgården - Hembygdsgatan.

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 Hälsatorget för information. **1177-Vårdguiden-Hälsatorget**

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 Lung-sjukas Riksförbund och Hälso- och sjukvårdsnämnden i södra Hälsingland.



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

Slí



Hälsans stig

Riksförbundet
HjärtLung

www.hjart-lung.se Bli medlem!

Hälsans stig EDSBYN



TECKENFÖRKLARING

- Hälsans stig
- Infotavla
- Parkering
- Busstation
- Utegyms
- Toalett
- Sevärdhet
- Bollplan
- Skridskobana
- Tennisplan
- Kägelbana
- Simhall
- Idrottsplats
- Motionsspår
- Ridhus
- Bibliotek
- Hälsocentral
- Apotek
- Kilometerskylt

Välkommen till Hälsans stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö och kontinuerligt utmarkerad. Starta var du vill och gå så långt du vill. Runt hela slingan i Edsbyn är den 4 kilometer.

1995 etablerades den första Hälsans stig (Slí na Sláinte) på Irland av irländska Hjärtfonden.

Hälsans stig i samarbete med Riksförbundet HjärtLung Bollnäs-Ovanåker och Region Gävleborg. Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta kommunen. Alla Hälsans stig-kartor finns samlade på appen Hälsans stig. Du kan även hitta dem på: www.halsansstig.se

Ge en gåva med hjärtat. Riksförbundet HjärtLung verkar för att personer med hjärt-, käril- och lungsjukdom skall ha ett bra liv. Swisha ditt bidrag till 90 101 09.

