

Slí ~ Hälsans Stig

TIMRÅ



TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Förbindelseväg
- Km-stolpe
- Infotavla
- Järnvägsstation
- Simhall/badplats
- Campingplats
- Postkontor
- Handikapptoilet
- Småbåtshamn
- Sevärdhet
- Fiske
- Apotek
- Bibliotek
- Rastplats



Välkommen till Hälsans Stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du promenerat. Slingan i Timrå är 4 kilometer.

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

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

Välkommen till Hälsans Stig!

I Timrå kommun finns en bred politisk förankring avseende vikten av att arbeta för förbättrad folkhälsa. Hälsans Stig för vardagsmotion är ett praktiskt exempel på detta. Här får du en varierad promenad nära havet genom vacker natur och intressanta miljöer. Hela sträckan är 4 kilometer lång. Utmed vägen finns skyltar som markerar varje kilometer. Det spelar ingen roll var på slingan du startar eftersom du själv räknar antalet kilometer-skyltar du passerar.

Informationsskyltar samt kartor finns på två ställen längs Köpmangatan: i anslutning till busshållplatsen utanför Centrumhuset samt vid gångtunneln vid Poppelallén. Kartor finns också att hämta i kommunhusets reception samt vid informationsdisken på Domus. Gratis parkering finns framför kommunhuset eller på någon av parkeringarna vid Centrumhuset. I Centrumhuset finns bland annat

vårdcentral, apotek samt Timråbo. Ett flertal restauranger, pizzerior och caféer finns också längs Köpmangatan.

Från Köpmangatan fortsätter stigen längs Klingerfjärden mot Wifstavarfs kapell och det gamla bruks-samhället med anor från sekelskiftet. Här finns bostäder från 1800-talet bevarade tillsammans med herrgårdsbyggnaderna. Ett museum med samlingar från skeppsbyggnadstiden finns på den forna varvsplatsen. Kapellet var när det byggdes 1891 spruthus för brandkåren men används sedan 1959 som kapell. Vid småbåtshamnen finns tillgång till handikapptolett. Stigen fortsätter sedan åter upp mot Köpmangatan in mot centrum igen.

Hälsans Stig i Timrå är handikappanpassad och längs stigen finns bänkar och rastplatser. Hela sträckan vinterröjs och har belysning.



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.

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund arbetar för att hjärtsjuka och lungsjuka människor ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Vi informerar, utbildar och arbetar aktivt med opinionsbildning i frågor som rätten till kvalificerad vård och rehabilitering oberoende av bostadsort, kön och ålder.

I vår **Hjärt & Lungskola** ger vi hjälp och stöd i de livsstilsförändringar som krävs för en god livskvalitet: motionsverksamhet, samtalsgrupper, kostcirklar, rökavvänjning, stresshantering och föreläsningar. Kontakta Hjärt- och Lungsjukas förening på din ort för information om aktuella aktiviteter.



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

www.hjart-lung.se

GO for it! Går du mycket?
Hur mycket går du?

30 minuters vardagsmotion per dag reducerar kraftigt risken för hjärt-kärlsjukdomar, sänker blodtrycket och är en viktig del av ett viktminskningsprogram.

GO for it! inspirerar dig att öka din vardagsmotion. Sätt personliga mål för dina dagliga steg. Följ upp dina framsteg vecka för vecka på din personliga hemsida.

Vårt startpaket inkluderar Walking Style II från **OMRON**

Beställ ditt startpaket på go.forit.se
Ange kod "halsansstig" för 50kr startarbatt.

OMRON
Blodtrycksmätaren som används på sjukhusen finns på Apoteket!

KLINISKT VALIDERAD

Omron M6.
Lätthanterlig helautomatisk blodtrycksmätare för hemmabruk.

Rekommenderas av

SundMed
För din trygghet och säkerhet

020-56 20 20 www.blodtryck.info