

Slí ~ Hälsans Stig BOLLNÄS

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

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

Slingan i Bollnäs är 4 km.

Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta kommunen.

Alla Hälsans Stig-kartor finns att hämta på Hjärt- och Lungsjukas riksförbunds hemsida: www.hjart-lung.se



TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Km-stolpe
- Infotavla
- Parkering
- Järnvägsstation
- Matservering
- Buss
- Toalett
- Idrottsanläggning
- Bad
- Bibliotek
- Apotek
- Småbåtshamn
- Hotell

Hälsans Stig
Bollnäs
invigdes
2005



Hälsans Stig – Bollnäs

Bollnäs kyrka och dess omgivning

Under medeltiden var kyrkan socknens viktigaste byggnad. I Bollnäs socken byggdes kyrkan strax norr om sammanflödet av Voxnan-Ljusnan vid en av de större passagera över älven vid det balda (stora) näset ut i Ljusnan. Den äldsta kyrkan av trä tillkom förmodligen på 1200-talet. Under 1300-talet byggdes stenkyrkan. Den färdiga kyrkan med nya torn invigdes 1468. Bollnäs kyrka anses tillsammans med Vadstena kyrka vara den landsortskyrka som har mest och flest medeltida träskulpturer. I 600 år stod kyrkan vid älven utan egentlig tätbebyggelse intill.

Folkhögskolan

1879 bildades Gävleborgs läns högre folkskola, vilken 1885 ändrade namn till folkhögskola. Folkhögskolan flyttade 1893 till lokaler i Säversta. Bollnäs folkhögskola är länets äldsta.

Vänortsparken

Vänortsparken invigdes 1991. Bollnäs vänorter i Norge, Finland, Danmark, Tyskland, Lettland och England har valt ut och planterat ett träd vardera som skall representera just deras land.

Lokstallarna och Bollnäs som järnvägsknut

År 1873 beslutade Riksdagen av militära skäl att

dra järnvägen via Ljusnans dalgång och inte vid kusten. Järnvägsfebern drabbade södra Norrland. Fem år senare kom järnvägen till Bollnäs. Nu växte samhället snabbt. Året efter kom den första lokpersonalen och 1884 uppfördes lokverkstaden. Vagnsverkstaden flyttade hit från Storvik 1899. På ett extrainsatt tåg kom femton familjer samt ungarlar med bohag och allt från Storvik. Som mest arbetade drygt 350 anställda på lokstationen och verkstaden. Lokstallarna byggdes senare, det sista stallet uppfördes 1927. Järnvägsverkstaden lades ned efter 103 års verksamhet år 1987, medan stallarna fortfarande delvis används för järnvägsändamål.

Museet och Colliniparken

Museet uppfördes av Bollnäs hembygdsförening 1928 till Bollnäsutställningen året därpå, en industri-, hantverks och konstutställning som lockade 100.000 besökare under sommaren 1929, en fantastiskt besöksiffra än idag.

Carl Bååth, Bollnäs kände arkitekt, ritade denna byggnad liksom senare funkiskvarteret vid Blomstergårdarna på andra sidan Apoteksgatan.

Mellan Museet och Folkets hus med biblioteket

ligger Colliniparken. En parkyta som fått sitt namn av Bollnäs-stadens grundare. Mannen som 1851 köpte hela ytan mellan kyrkan och Onbacken för 5.000 riksdaler banco för att där bygga en stad – Bollnässtaden. En dröm som blev verklighet.

Onbacken

Onbacken är en kulle som ligger nära Ljusnan. Med utsikt över Varpen bodde människor här under järnåldern. På Jesu tid bodde en storfamilj med flera generationer i minst ett långhus. Nu nästan två tusen år senare ser vi två husgrunder uppe på kullen och nio gravhögar på sydsidan. Här levde människor under åtminstone 400 år.

Brotorget

Brotorget skapades genom att ett centrumkvarter med bland annat den kända "Bollnässtugan" revs och lämnade plats för ett torg i början av 1980-talet.

Snoddasreliefen av Per Nilsson-Öst invigdes vid en stor ceremoni 1984. Brostugan och Rockhuvudet tillkom några år senare medan "Blånande berg", scenmålningen av Mårten Andersson, och "Portal" av Bashir Hajo invigdes 1999.

 Landstinget
Gävleborg

 BOLLNÄS KOMMUN

Hälsans Stig

"Varje resa börjar med ett första steg."

Kinesiskt ordspråk

Snart 100 stigar över hela Sverige. Ta steget mot en sundare livsstil!

 HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND
www.hjart-lung.se

Hälsans Stig

"Ett litet steg för människan. Ett stort steg för hälsan."

Fritt efter Neil Armstrong

Snart 100 stigar över hela Sverige. Ta steget mot en sundare livsstil!

 HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND
www.hjart-lung.se

Hälsans Stig

"De som tycker att de inte har tid för fysiska aktiviteter måste förr eller senare ta sig tid att vara sjuka."

Edward Stanley

Snart 100 stigar över hela Sverige. Ta steget mot en sundare livsstil!

 HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND
www.hjart-lung.se

OMRON

Blodtrycksmätaren som används på sjukhusen finns på Apoteket!



KLINISKT VALIDERAD

Omron M6.
Lätthanterlig helautomatisk blodtrycksmätare för hemmabruk.

Rekommenderas av 

 SundMed
020-56 20 20 www.blodtryck.info

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 startrabatt.

