

# Slí ~ Hälsans Stig

## ÖRNSKÖLD SVIK



- TECKENFÖRKLARING**
- Hälsans Stig
  - Km-stolpe
  - Infotavla
  - Busshållplats
  - Bilparkering
  - Rastplats
  - Kaffeservering
  - Bibliotek
  - Idrottsplats

**Välkommen** till Hälsans Stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje km utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur många km du promenerat. Slingan i Örnsköldsvik är 7 kilometer.

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

Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)

Hälsans Stig Örnsköldsvik  
invigdes 2000-09-10



## Hälsans Stig – en promenad över generationsgränserna!

Välkommen till Höglandssjöns Hälsans Stig som kan användas av såväl söndagsflanören, frisksportaren, daghemsgrupper och pensionärer. Efter slingan finns ett par rastplatser och någon soffa som kan erbjuda vila under vandringsturen. Fina naturupplevelser väntar dig och en möjlighet att känna hur skönt det är att röra på sig. Se motion som ett sätt att umgås, gör gärna sällskap med vänner, familjen eller arbetskamrater!

Höglandssjön är en näringsrik sjö med bland annat kaveldun, gul svärdsilja, dvärgnäckros och sprängört. Vid bäckinloppet finns en fin kärrskog med klibbal, kornell och svarta vinbär. Lägg märke till hur klimatförhållandena är olika i södra och norra delen av sjön med värmekrävande klibbalar i inloppet och nordliga arter representerat av gråvidesnåret vid utloppet.

Höglandssjön är också en av de bästa fågel-sjöarna i kommunen. Mer än 140 fågelarter har observerats. Vanliga häckfåglar i sjön är sot-höna, skäggdopping, kricka, gräsand, knipa, skrattmå, fisktärna och drillsnäppa. Har man tur kan man få se strömstare längs Nordanåån. Bland ovanligare fåglar kan nämnas midre hackspett, vattenrall och näktergal. Höglandssjön är som fågelsjö, bäst i mitten av april till mitten av maj. Senare på sommaren gömmer sig fåglarna i vegetationen men i den övre delen av sjön finns ett fågeltorn som ger viss överblick.

I början av juni kan man se mörten och braxen leka på de grunda bottarna nära stranden i den södra delen av sjön. I maj leker också gäddan på de översvammade stränderna. Båver håller till både i in- och utloppet och ses lättast under skymning och gryning.

Stort tack till våra sponsorer och samarbetspartners:



## 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](http://go.forit.se)

Ange kod "halsansstig" för **50kr** startarbatt.



## OMRON

### Blodtrycksmätaren som används på sjukhusen finns på Apoteket!



Omron M6. Lätthanterlig helautomatisk blodtrycksmätare för hemmabruk.



020-56 20 20 [www.blodtryck.info](http://www.blodtryck.info)

Rekommenderas av

