

Slí ~ Hälsans Stig

ÖRNSKÖLDSVIK



TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Förbindelseväg
- Bottniabanan
- Kilometerskylt
- Infotavla
- Busshållplats
- Bilparkering
- Järnvägsstation
- Rastplats
- Matsservering
- Kaffeservering
- Idrottsplats
- Fotbollsplan
- Fiske
- Fågeltorn
- Lekpark



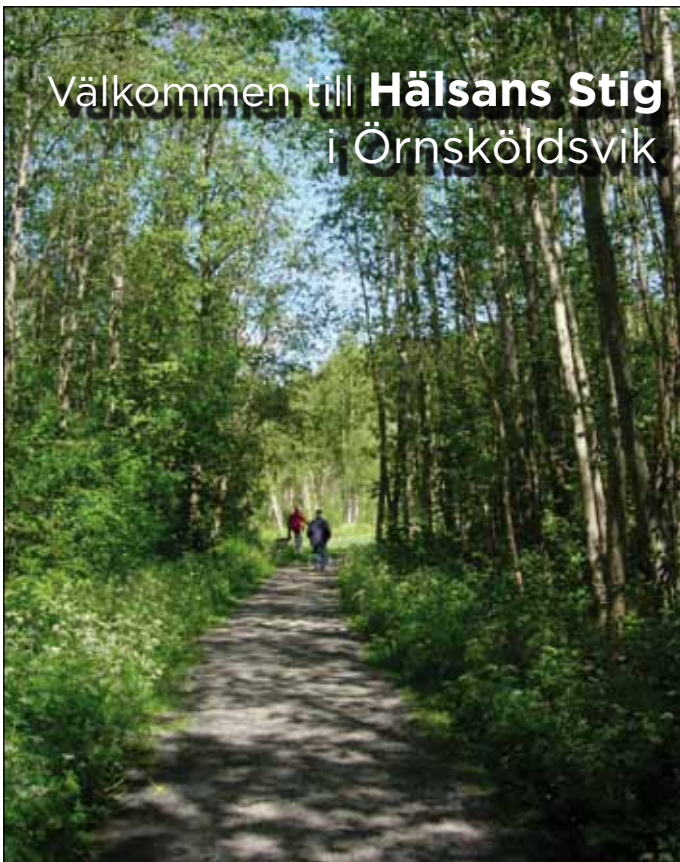
Välkommen till Hälsans Stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Börja var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du promenerat. Slingan i Örnsköldsvik är 7 kilometer (norra varvet 3,4 km, södra varvet 4 km).

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 stigen kontakta Örnsköldsviks kommun 0660-88 000. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: www.hjart-lung.se



Välkommen till **Hälsans Stig**
i Örnsköldsvik



Hälsans Stig är en naturskön och populär slinga runt Högländssjön i Örnsköldsvik. Totalt är den 7 kilometer lång. Gå, lunka, löp, du avgör själv hur långt och i vilken takt – Hälsans Stig passar alla!

Du hittar mer information på kommunens webbplats och också vid slingans olika informationsplatser. Välkommen!



ÖRNSKÖLDSDVIKS KOMMUN

www.ornskoldsvik.se



Livsstil – en hjärtefråga

Kost, motion, rökning, stress är faktorer som påverkar din hälsa och livskvalitet. Ibland kan små förändringar i din livsstil ge stora resultat. Att regelbundet promenera på Hjärt-Lungsjukas Riksförbunds 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.

Vår Hjärt & Lungskola omfattar de livstilsförändringar som krävs för en god livskvalitet: motion, samtal, kost, hjärt-lungräddning, 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



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.



OMRON

Blodtrycksmätaren som används på sjukhusen finns på Apoteket!

KLINISKT
VALIDERAD



Omron M6.
Lätthanterlig helautomatisk
blodtrycksmätare för hemmabruk.



SundMed
För din trygghets skull



020-56 20 20 www.blodtryck.info

Rekommenderas av

