

Slí ~ Hälsans Stig KRAMFORS

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 Kramfors är 4 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

Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta Kramfors kommun, tel 0612-800 00.



TECKENFÖRKLARING

Hälsans Stig (HS)

Järnväg

Km-stolpe

Infotavla HS

Turistinfo

Parkering

Tågstation

Busstation

Bad

Idrottsplats/hall

Bollplan

Tennis

Ishockeyhall

Minigolf

Kommunhus

Vårdcentral

Apotek

Camping

Slalombacke

Elljusspår

Skoterled

Bouleplan

Beachvolleyboll



En investering för framtiden



**NÄSTA,
KRAMFORS!**



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND



Hälsans Stig Kramfors
invigdes 2008-11-30

Välkommen till Hälsans Stig i Kramfors!

Genom att regelbundet gå Hälsans Stig kan du lägga grunden till ett hälsosammare liv. Hälsans Stig går efter Kramforsån och genom Kramfors centrum och är 4 kilometer lång. Varje kilometer utefter Hälsans Stig är utmärkt med kilometerskyltar, så att du alltid vet vilken sträcka som tillryggalagts. Stigen snöröjs under vinterhalvåret.

Via Hälsans Stig kan du nå Flogsta/Latbergsområdet med möjligheter till aktiviteter året runt, t ex Flogsta-badet, Latbergshallen, Latbergsbacken och elljusspår.

Kramfors kommun arbetar kontinuerligt med att skapa miljöer för utevistelse och rörelse eftersom vi vet att det har positiva effekter på vår fysiska och psykiska hälsa.

Hälsans Stig i Kramfors är ett samarbete mellan Hjärt- och Lungsjukas förening Kramfors, Kramfors kommun och EU-projektet Nästa Kramfors.

NÅGRA PROMENADTIPS

- * Använd bra skor med stadig sula.
- * Ta sällskap – gå med en granne, en familjemedlem eller en arbetskamrat på lunchen.
- * Hjälpmiddel som stavar eller en stegmätare kan göra ditt promenerande roligare.
- * Hitta ditt eget sätt att skapa regelbundna promenadvanor.



Besök www.kramfors.se för mer info.



Välkommen att kontakta **Hjärt- och Lungsjukas förening Kramfors** för information om aktuella aktiviteter, tel 0612-13754.



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

OMRON

Blodtrycksmätaren som används på sjukhusen finns på Apoteket!



KLINISKT
VALIDERAD

Omron M6.
Lätthanterlig helautomatisk blodtrycksmätare för hemmabruk.



SundMed
For din trygghets skull!

Rekommenderas av



020-56 20 20 www.blodtryck.info



**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.**