Hälsans stig
KRAMFORS

Välkommen till Hälsans stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Starta var du vill och räkna själv ihop hur långt du har promenerat. Slingan i Kramfors är 4 kilometer.

1995 etablerades den första Hälsans stig (Slí na Sláinte) på Irland av irländska Hjärtfonden.

Alla Hälsans stig-kartor finns samlade på appen Hälsans stig. Du kan även hitta dem på: www.halsansstig.se

Ge en gåva med hjärtat. Riksförbundet HjärtLung verkar för att personer med hjärt-, kärl- och lungsjukdom skall ha ett bra liv. Swisha ditt bidrag till **90 101 09**.

TECKENFÖRKLARING

- Hälsans stig
- Järnväg
- Km-skylt
- Infotavla HS
- Turistinfo
- Parkering
- Tågstation
- Busstation
- Bad
- Idrottsplats/hall
- Bollplan
- Tennis
- Ishockeyhall
- Minigolf
- Kommunhus
- Vårdcentral
- Apotek
- Camping
- Slalombacke
- Elljusspår
- Skoterled
- Bouleplan
- Beachvolleyboll

Slí
Hälsans stig
Riksförbundet HjärtLung
www.hjart-lung.se Bli medlem!

En investering för framtiden

KRAMFORS KOMMUN

EUROPEISKA UNIONEN
Europeiska regionala utvecklingsfonden

NÄSTA, KRAMFORS!

Riksförbundet HjärtLung

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 Flogstabadet, 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 Riksförbundet HjärtLung 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.
- Hjälpmedel som stavar eller en stegmätare kan göra ditt promenerande roligare.
- Hitta ditt eget sätt att skapa regelbundna promenadvanor.

KRAMFORS KOMMUN

www.kramfors.se

Hälsans stig

Vi vill att en promenad på Hälsans stig ska vara en del av en sundare livsstil. Ett enkelt och tillgängligt sätt att komma ut och röra på sig i trygga omgivningar. Välkommen till Hälsans stig, låt den bli en del av ditt dagliga liv.

Bidra till ett bättre liv för människor med hjärt-, kärl- och lungsjukdom. Stöd Riksförbundet HjärtLungs arbete.

BIDRA TILL ETT BÄTTRE LIV

Swisha ditt bidrag till 90 101 09

Läs mer på www.halsansstig.se

Riksförbundet HjärtLung

Riksförbundet HjärtLung arbetar för att människor med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Det gör vi genom socialt stöd och livsstilsaktiviteter, genom engagemang i hälso- och sjukvårdsfrågor och genom att stödja forskning.

Riksförbundet HjärtLung