

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 Ljusdal 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**.

Slí



Hälsans stig
Riksförbundet
HjärtLung

www.hjart-lung.se Bli medlem!

Hälsans stig LJUSDAL

TECKENFÖRKLARING

Hälsans stig

Km-skylt

Infotavla

Parkering

Järnvägsstation

Busstation

Sjukhus

Apotek

Toalett

Förvaltningshus

Bibliotek

Idrottsanläggning

Bandy

Bangolf

Lekplats

Grillplats

Koloniområde

Matservering



LJUSDALS  KOMMUN

 Riksförbundet
HjärtLung



Välkommen till Hälsans stig i Ljusdal

Hälsans stig i Ljusdal kan användas av såväl söndagsflanörer som frisksportare, pensionärer som förskolegrupper och tar dig runt Kyrksjön i en omväxlande naturmiljö. Stigen slingrar sig fram genom Östernäs, förbi Älvsvallens idrottsplats, Folkparken, Hembygdsgården, genom Gamla Stan och tillbaka till Östernäs.

30 minuters fysisk aktivitet per dag ger goda förutsättningar för en god hälsa och ett ökat välbefinnande, samt minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

Stort tack till våra samarbetspartners som gjort detta möjligt att genomföra: DOCU Ljusdal, Färila/Los Din hälsocentral, Järvsö Din hälsocentral, Ljusdal/Ramsjö Din hälsocentral, FolkhälsoBRÅ, Ljusdals-Posten, NärLjus, PaceGym, Rosehills och Team Sportia.



ljusdal.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.