

# Hälsans stig TIMRÅ

## TECKENFÖRKLARING

- Hälsans stig 
- Förbindelseväg 
- Km-stolpe 
- Infotavla 
- Järnvägsstation 
- Simhall/badplats 
- Campingplats 
- Handikapptoilet 
- Småbåtshamn 
- Sevärdhet 
- Fiske 
- Apotek 
- Bibliotek 
- Rastplats 

**Slí**



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



**Välkommen** till Hälsans stig, en promenadvänlig slinga i trevlig miljö med varje kilometer utmarkerad. Starta var du vill och räkna själv ihop hur långt du har promenerat. Slingan i Timrå 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 och på [www.halsansstig.se](http://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**.



Riksförbundet  
**HjärtLung** TIMRÅ KOMMUN

## Välkommen till Hälsans stig i Timrå!

I Timrå kommun finns en bred politisk förankring avseende vikten av att arbeta för förbättrad folkhälsa. Hälsans stig för vardagsmotion är ett praktiskt exempel på detta. Här får du en varierad promenad nära havet genom vacker natur och intressanta miljöer. Hela sträckan är 4 kilometer lång. Utmed vägen finns skyltar som markerar varje kilometer. Det spelar ingen roll var på slingan du startar eftersom du själv räknar antalet kilometerskyltar du passerar.

Informationsskyltar samt kartor finns på två ställen längs Köpmangatan: i anslutning till busshållplatsen utanför Centrumhuset samt vid gångtunneln vid Poppelallén. Kartor finns också att hämta i kommunhusets reception samt vid informationsdisken på Domus. Gratis parkering finns framför kommunhuset eller på någon av parkeringarna vid Centrumhuset. I Centrumhuset finns bland annat vårdcentral, apotek samt Timråbo. Ett flertal restauranger, pizzerior och caféer finns också längs Köpmangatan.

Från Köpmangatan fortsätter stigen längs Klingerfjärden mot Wifstavarfs kapell och det gamla brukssamhället med anor från sekelskiftet. Här finns bostäder från 1800-talet bevarade tillsammans med herrgårdsbyggnaderna. Ett museum med samlingar från skeppsbyggnadstiden finns på den forna varvsplatsen. Kapellet var när det byggdes 1891 spruthus för brandkåren men används sedan 1959 som kapell. Vid småbåtshamnen finns tillgång till handikapp-toalett. Stigen fortsätter sedan åter upp mot Köpmangatan in mot centrum igen.

Hälsans stig i Timrå är funktionsanpassad och längs stigen finns bänkar och rastplatser. Hela sträckan vinterröjs och har belysning.



TIMRÅ KOMMUN



## 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

Bidra till ett bättre liv för människor med hjärtsjukdom och lungsjukdom. Stöd Riksförbundet HjärtLungs arbete.

Swisha ditt bidrag till 90 101 09  
Läs mer på [www.halsansstig.se](http://www.halsansstig.se)



### Riksförbundet HjärtLung

Riksförbundet HjärtLung arbetar för att människor med hjärtsjukdom 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.