

Välkommen

till Hälsans Stig, en härlig slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Börja din promenad var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du tillryggalagt. Slingan i Hertsön är 5 kilometer lång.

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 slingan, kontakta Luleå kommun, Tekniska förvaltningen, tel. 0920-45 30 00.

Hälsans Stig är ett samarbete med Hjärt- och Lungsjukas förening i Luleå. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: www.hjart-lung.se

Slí ~ Hälsans Stig HERTSÖN



TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Km-stolpe
- Infotavla
- Parkering
- Vårdcentral
- Toalett
- Bibliotek
- Bad
- Fotbollsplan
- Ishockeyrink
- Koloniträdgård



LULEÅ KOMMUN



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND



Välkommen till Hälsans Stig Hertsön

Hälsans Stig på Hertsön är 5 km lång. Genom att regelbundet gå Hälsans Stig kan du lägga grunden till ett aktivare och hälsosammare liv. Du avgör själv hur långt och hur snabbt du vill gå – Hälsans Stig passar alla!

Dagens bostäder byggdes på sjuttioalet då bostadsbristen var stor i det växande Luleå. Här bor ca 8000 människor.

Sitt namn Hertsön fick troligtvis redan under 1300-talet efter den första bosatta på ön – Herse. På den tiden var Herse ett vanligt mansnamn och man tror att namnet Hertsön kommer från Herses ö. En Herse finns dokumenterad i källor i Riksarkivet. Det är troligt att det är just denne Herse, som gett namn åt ön Hertsön och därmed dagens bostadsområde.

Hertsö Miljögård

I början av 90-talet tyckte många boende och arbetande på Hertsön att parkområdet kring Hertsökullar behövde göras mer attraktivt.

Bostadsbolaget Rksbyggen kallade representanter för förskola, skola, boende, föreningar och arbetsplatser till ett möte där även Parkförvaltningen deltog. Tillsammans upprättade man en plan för hur området skulle utvecklas.

Idag har man verksamheter som djurhållning – får och grisar, café, kök med hembakat och hemlagat, textilt hantverk och snickerier på Hertsö Miljögård.

Föreningen Hertsö Miljögård, kommunens arbetsmarknadsavdelning och parkförvaltningen bedriver ett samarbetsprojekt som ger långtidssjukskrivna möjligheten att återkomma till arbetslivet i en lugn och harmonisk miljö.

Målet för verksamheten är att Hertsö Miljögård ska vara öppen året runt.



LULEÅ KOMMUN



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 livstilsförändringar 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.



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 starttrabatt.