

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 Sollefteå 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 kommunen tel 0620-68 20 00.

Hälsans Stig i samarbete med Sollefteå kommun, Landstinget Västernorrland & Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: www.hjart-lung.se

Slí ~ Hälsans Stig

SOLLEFTEÅ



TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Km-stolpe
- Infotavla
- Parkering
- Järnvägsstation
- Busstation
- Apotek
- Toalett
- Kommunhus
- Bibliotek
- Idrottsanläggning
- Turistinformation
- Camping
- Bad
- Småbåtshamn



Hälsans stig i Sollefteå

Du vandrar både i stadsmiljöer, över broar och längs Ångermanälvens strand. Sträckan är cirka 5 km.

Vid älven går du på Ingrid Thulins stig, döpt efter filmstjärnan, som bodde i ett hus alldeles bredvid vattnet på den tiden då älven var oreglerad och forsen brusade fritt. På en minnessten som är placerad längs älvsträckan kan du läsa en målade beskrivning om hur Ingrid Thulin själv uppfattade sin födelsestad. Ön du ser till vänster heter Hågestaön och bron Hågestabron.

Vid korsningen Hågestavägen-Djupövägen ser du Tingshuset, byggt 1906, snett till höger. 2010 utsågs huset till en av Sveriges vackraste byggnader i en nationell tävling. Men du följer Djupövägen åt andra hållet istället en liten stund.

Precis där du viker in på det sk Djupöspåret till höger står de gamla hammagasinerna på motsvarande sida av vägen. Numera används en av byggnaderna flitigt till kulturaktiviteter under sommarhalvåret.

När du korsar Hågestavägen ser du Tingshuset på höger sida. Lyfter du blicken lite extra så ser du kanske Hallstaberget skymta bakom hustaken. Där finns Hallsta hotell och en av Svergies mest kompletta skidanläggningar.

På gågatan ligger ett vackert hus i rött tegel med tinnar och torn (arkitekt Lars Niklas Whargren). Det byggdes 1888-1890 som apotek och bostadshus. Idag finns Sollefteå museum, bild-databas och stadsbiblioteket i byggnaden.

När du går över kraftverket ser du Ångermannabron på vänster sida, som invigdes år 2003. Ute på gamla bron så ser du Flottarmonumentet (av Fredrik Frisendahl) mitt i älven nedströms kraftverket. De tre timmerflottarna symboliserar Faxälven, Fjällsjöälven och Ångermanälven, vars flöden rinner genom kommunen. Därefter går du in i Sollefteå stadspark och hälsans stig är gjord!

Trevlig hälsotur i alla årstider!

Hälsans stig i Sollefteå är ett samarbete mellan Sollefteå kommun, Länsstyrelsen i Västernorrland & Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund.

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.

Vi erbjuder ett flertal aktiviteter för ett hälsosammare och rikare liv. Motion, både på golv och i vatten, samtalsgrupper, kost, rökavvänjning, stresshantering och föreläsningar bland mycket annat. Vi erbjuder också kurser i hjärt-lungräddning. Kom med du också och bli medlem!

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund arbetar för att hjärt- och lungsjuka personer och deras anhöriga ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Vi informerar, utbildar och engagerar oss i hälso- och sjukvårdsfrågor såsom rätten till kvalificerad vård och rehabilitering oberoende av bostadsort, kön och ålder.

Kontakta oss för mer information:

Telefon: 08-55 606 200

E-post: info@hjärt-lung.se



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

www.hjärt-lung.se



Välkommen att kontakta **Hjärt- och Lungsjukas förening i Sollefteå** för information om föreningen och dess aktiviteter, tel. 0620-144 45



Hälsans Stig är vår folkhälsosatsning med målet att få fler att promenera mer. Promenadslingorna ska kännas enkla och trygga. Därför är de bostadsnära, följer befintliga gångvägar och trottoarer samt undviker trappor och branta backar.

- Slingorna är minst 4 km långa och varje kilometer är skyltad.
- Du väljer själv var du vill börja och sluta din promenad
- Kartorna finns på förbundets hemsida www.hjärt-lung.se

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund

Box 9090

102 72 Stockholm