

Slí ~ Hälsans Stig KINNA

Välkommen till Hälsans Stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje km utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du promenerat. Slingan i Kinna är 4 kilometer.

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 Marks kommun: tel vx 0320-217000. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: www.hjart-lung.se



TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Km-stolpe
- Infotavla
- Bilparkering
- Tågstation
- Turistinfo
- Utomhusbad
- Idrottshall
- Bollplan
- Golfbana
- Sevärdhet
- Bibliotek
- Kommunhus
- Vårdcentral
- Apotek
- Toalett



Hälsans Stig Kinna
invigdes oktober 2008

Lite historia utmed stigen...

Häljadalen

Häljadalen är ett tidigare namn på en fastighet i området, på fastigheten finns det en dal. Det kan även uttalas Helgesdal, namnet Hälje är i dag Helge. Det här naturområdet förvaltas av Marks kommun och är en ravin med lokal avskildhet, imponerande lövträdsvegetation, intressanta botaniska värden samt rikligt fågelliv. Tillgången på vatten i ravinens botten är värdefull för såväl växter som djur. Området används bland annat av skolklasser för naturstudier.

Ännagården – hamlade träd

Löv har använts som foder till husdjuren ända sedan stenåldern och var relativt vanligt in på förra seklet. När träden topphuggs ("hamlas") och grenar regelbundet skördas, får träden ett mycket typiskt utseende – som man kan se hos träden runt Ännagården. Ofta bildas håligheter och naken ved som utnyttjas av många vedlevande insekter, hålbbyggande fåglar och fladdermöss. Den grova och solbelysta barken är också en viktig livsmiljö för skyddsvärda lavar och mossor.



Mark

MARKS KOMMUN
511 80 Kinna
Telefon 0320 21 70 00
Telefax 0320 100 91
markskommun@mark.se
www.mark.se



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 livsstilsförändringar 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.



SundMed
- För din trygghets skull!



020-56 20 20 www.blodtryck.info



Rekommenderas av



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 startarbatt.