

Slí ~ Hälsans Stig KINNA

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

1995 etablerades den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte) på Irland av irländska Hjärtfonden. Tanken är att uppmuntra folk i alla åldrar att motionera.

Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta Marks kommun: tel vx 0320-217000. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: www.hjart-lung.se



TECKENFÖRKLARING

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

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 ravins 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, hålbyggande fåglar och fladdermöss. Den grova och solbelysta barken är också en viktig livsmiljö för skyddsvärda lavar och mossor.



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.

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!

Riksförbundet HjärtLung 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@hjart-lung.se



Riksförbundet
HjärtLung

www.hjart-lung.se