



www.helglandtrykk.no

Gå 30 minutter hver dag!

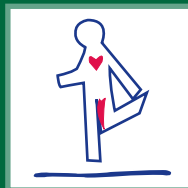
Å gå er en enkel, sosial og effektiv mosjonsform. Daglige turer gir bedret fysisk form, overskudd og trivsel. Gjennom å være i fysisk aktivitet minst 30 minutter hver dag sammenhengende eller oppdelt i mindre bolker (3x10 minutter), vil redusere risikoen å utvikle hjerte- og karsykdommer betydelig.

Noen gode gåtips

- ♥ Det viktigste er at du går, ikke hvor fort du går
- ♥ Bruk gode sko med støtdemping
- ♥ Start turen rolig og øk intensiteten gradvis
- ♥ Varier gjerne tempoet slik at du blir litt andpusten
- ♥ Bruk gjerne mosjonsdagbok, og noter hvor langt du har gått
- ♥ Ta med frukt på turen og drikk vann før og etter
- ♥ Nedenfor finner du noen uttøyningsøvelser etter turen



Lårets bakside



Lårets fremside



Leggmuskelen

Din helse – vår hjertesak!

Nasjonalforeningen for folkehelsen er en frivillig, humanitær organisasjon som arbeider for å bedre folkehelsen gjennom forskning, opplysning og praktiske tiltak. Organisasjonen ble stiftet i 1910. Det dobbelte røde kors er vårt emblem.

Våre merkesaker er hjerte- og karsykdommer, eldre - med særlig vekt på demens, barn og familie og tuberkulose. 60 000 medlemmer arbeider gjennom 750 helselag sammen med landets fremste fagfolk innen våre merkesaker. Målet er å forebygge sykdom og ulykker og fremme folkehelsen gjennom opplysnings-, omsorgs- og trivselstiltak.

Nasjonalforeningens arbeid finansieres av innsamlede midler. Du støtter vårt arbeid ved å bli medlem, gi et økonomisk bidrag og kjøpe våre STRAX lodd.

Nasjonalforeningen for folkehelsen utgir hjemmenes fagblad for gode helse råd Helsenytt - for alle og medlemsbladene Aktuelt og Demensnytt.



Gansrød

Nasjonalforeningen for folkehelsen

Oscars gate 36A, pb. 7139 Majorstuen, 0307 Oslo

Tlf: 23 12 00 00, faks: 23 12 00 01

E-post: folkesti@nasjonalforeningen.no

www.nasjonalforeningen.no www.helsenytt.no

Velkommen til Folkesti

En Folkesti er en merket turløype i ditt nærmiljø som skal få folk i alle aldre til å mosjonere for helse og velvære. På Folkestien er hver kilometer eller 0,5 km markert med skilt. Ved å telle hvor mange skilt du passerer, får du vite hvor lang strekning du har gått. Du kan begynne og avslutte turen der du vil.

Arbeidet med å etablere Folkestier er et internasjonalt prosjekt, som ble igangsatt av den Irske Hjerteforeningen i 1996. I dag er det etablert Folkestier på flere kontinenter. I Norge etableres Folkestiene i regi av Nasjonalforeningen for Folkehelsen. Lokalt er det helselag, ofte i samarbeid med kommuner og andre lag som arbeider med Folkestiene.

Vekommen til folkestien på Gansrød

Folkestien på Gansrød ligger på kommunal grunn. Dette er et område som tidligere var øvingsområde for Forsvaret og dette har vært med på å gi området et nett av veier og stier. Deler av området ligger innenfor grensene til Øra naturreservat. Skogen i området er preget av eikeskog ved Gansrød og Ulfeng gård og ellers er det gran, bjørk, furu, eier og svartor. Noe elg og rådyr er det her, men mest av alt kan du oppleve et meget rikt fugleliv i området.

Området er i dag et vakkert og variert friluftsområde med mange små og store severdigheter som Pernesila, Skremmelia, Dalskogklova og Ulfeng Varde.

Start turen i Gansrød ved parkeringsplassene på Gansrød eller Ulfeng. Følg de merkede Folkestiløypene, eller finn de små stiene og dyretåkkene som tar deg til nye steder. Små og store naturperler er det over alt i Gansrød-området.

Folkestien på Gansrød er resultat av et samarbeid mellom Fredrikstad kommune, Folkehelseprogrammet, Gudeberg lokalsamfunn og Nasjonalforeningen for folkehelsen.



Noen praktiske råd for friluftslivet:

Allmennhetens bruk av skog og utmark er regulert av 'Lov om friluftslivet'. Denne beskriver bl.a. vår rett til ferdsel, plukking av bær, sopp og blomster. Vi kaller denne retten for Allemannsretten og den er hjemlet i Friluftsloven. Det er likevel viktig å understreke alle parters plikt til å opptre skånsomt og ta hensyn til planter, dyr og økonomiske interesser.

Loven inneholder også bestemmelser om motorisert ferdsel og ferdsel med hestekjøretøy i utmark.

Hund.

Generelt gjelder at hund skal holdes i bånd eller være under kontroll.

I perioden 1. april til og med 20. august gjelder generell båndtvang. I denne perioden skal hund holdes i bånd eller være forsvarlig inngjerdet eller innelåst.

Kommunen kan gi forskrift om båndtvangsbestemmelser ut over dette, bl.a. ekstraordinær båndtvang for å beskytte viltet.

Bålbrenning

I skogbrannfarlige perioder og generelt i tidsrommet 15. april til 15. september

er det forbud mot bålbrenning. Husk også at en engangsgrill kan antenne skogbunnen flere dager etter at den er brukt.

