

Noen gode gåtips

- ♥ Sett realistiske mål for din tur
- ♥ 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 armene aktivt når du går, hjertet får da arbeide litt ekstra
- ♥ Kle deg i lette, løstsittende klær som gjør det behagelig å gå
- ♥ 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



Hoftebøyerne



Leggmuskelen



Lårets innside



Nasjonalforeningen for folkehelsen

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 helseråd **Helsenytt - for alle** og medlemsbladene **Aktuelt** og **Demensnytt**.

Om Folkestien

Nasjonalforeningen for folkehelsen og deltakerkommunene i Folkehelseprogrammet i Østfold etablerer Folkestier. I samarbeid med Svinndal Helselag og Nærmiljøutvalgene etablerer Våler kommune Folkesti i hver av skolekretsene Våk, Kirkebygden og Svinndal. For nærmere informasjon: Svinndal Helselag, Våler kommune tlf. 69 28 91 00 eller Bygdesentralen tlf. 69 28 63 16.

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



Nasjonalforeningen for folkehelsen



Kirkebygden



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. 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 gått. Du kan begynne å 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.

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 du redusere risikoen å utvikle hjerte- og karsykdommer betydelig.

Folkestien Kirkebygden

Folkestien åpnet 2004, består av 4 løyper i variert terreng, utførelse og lengde. Løypene er merket med skilt med 1 km mellomrom. Ved Våler kirke finnes kartoppslag, brosjyrer og postkasse med gjestebok. Alle oppfordres til å verne skogen og kulturlandskapet. Søpla tar du med deg hjem.

Løypene

Vadløypa, lett-kupert skogsløype langs Hobbølelva svinger vestover ned mot "Vad", et gammelt vadested.

Lysløypa, skogsløype nordover gjennom Bingane (små jorder), sørover i løypa ligger gravhaugene i de gamle jordekantene. Skiløype om vinteren.

Løkenåsenløypa, bratte bergskråninger, elvekanter, 45 gravhauger, bål-plass, sittebenker.

Bergløypa, området rundt helsesenteret og sykkel- og gangstien mellom Berg og Folkestad.

Kultur og kulturminner

Kirkebygden har spor av aktivitet til yngre steinalder (Grønnsteinsbrudd). 45 registrerte gravhauger fra førkristen tid, ca 200-600 e. Kr, i Løkenåsen, 21 på Folkestad, 40 på prestegården. Våler kirke, er fra ca år 1180 og med et av landets eldste spillbare skaporgel. Nord for kirken er gården Kjos, som i mange hundre år var prestegård. Flesberg, eldste private hus i bygda, fra ca 1650. Adelslekten Bolt bodde på Flesberg på 1300-tallet. Bergtunet er bygdetun, museum og hjemmefrontmuseum.

God tur på historisk grunn!

