

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 helse råd **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

Trykk: Hegland Trykkeri as



Nasjonalforeningen for folkehelsen



Svinndal



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.

Folkestier i Svinndal

Folkestiene i Svinndal åpnet 2004, består av 5 løyper av forskjellig lengde og standard. Kartoppslag, brosjyrer og postkasse med gjestebok ved Fjellveien. Løypene er merket med skilt med en km mellomrom. Alle oppfordres til å verne skogen og kulturlandskapet. Søpla tar du med deg hjem.

Kultur og kulturminner

Svinndal kirke (1856) er tegnet av arkitekt Grosch.
Klokkergården, gamle Ingulstad skole fra 1858, er første faste skolebygning i Svinndal.

Fossebergsaga ligger i Sæbyfossen i Svinna. Den første oppgangssaga ble satt opp her tidlig på 1800-tallet.

Gang/sykelstien. Befolkningen anlegger blomstereng fra Fosseberget til miljøgata. Flott rasteplass ved brua.

Husmannsplasser er det nesten 100 av i Svinndal. Folkestien fører deg forbi f. eks. Skredderberget, Bassedalen og Prinsdalen. Husmannsplassprosjektet står for registrering, rydding, turopplegg m.m.

Miljøgata, åpnet 1998 og er utsmykket med Bjørn Melbye Gulliksens tredelte steinskulptur i svingen ved skole-kirke-Klokkergården.

Fjellveien er en gammel kongevei og var hovedvei mot Fredrikstad til omtrent 1920.

Bygdesentralen, knutepunkt for samarbeid på kryss og tvers i nærmiljøet, holder til i eldste næringsbygget i sentrum, "gamle" Svinndal meieri. Svinndaluka (tyttebærfest) arrangeres hvert år i september.

