

# Naturvistelse för hälsan

## Promenadslingor i Östersunds kommun

**Här presenteras sex promenadslingor i Östersunds kommun som vi särskilt vill tipsa om! Slingorna finns både i skogs- och tätortsmiljö.**

Forskning visar att vistelse i naturen har en läkande kraft – oavsett om du bara sitter stilla på en stubbe och njuter av ljudet från den susande vinden eller är fysiskt aktiv. När du är i naturen minskar stressnivåerna och du stärker ditt immunförsvar.

På kartorna finns även symboler på hur lång tid varje slinga kan ta. Var du kan vila och få mer information om platsen med mera. Promenadslingorna är kvalitetssäkrade och uppdelade i olika svårighetsgrader så att du lätt kan se vilken slinga som passar just dej bäst.

**De fyra olika nivåerna är:**



Platt och jämn terräng. Möjlig att gå med bland annat Rollator, rullstol och barnvagn.



Mestadels platt men mer ojämn terräng. Ej möjlig att gå med bland annat rollator, rullstol och barnvagn.



Ojämn terräng och/eller branta backar.



Ojämn terräng med branta backar.

**Vi vill uppmuntra dig att ta dig ut och uppleva vårt vackra län!**

Hoppas dessa beskrivningar kan underlätta för dig att ta på dig skorna, bekväma och varma kläder för att ge dig ut på äventyr i våra vackra natur- och kulturmiljöer. Ta med ved, korv eller annat att grilla och njut av en måltid ute.

**God tur** önskar Region Jämtland Härjedalen, Länsstyrelsen Jämtlands län och Östersunds kommun



*Materialet har tagits fram i samarbete mellan Region Jämtland Härjedalen, Länsstyrelsen Jämtlands län samt länets kommuner.*