



ÖSTERSUNDS
KOMMUN
STAAREN TJÆLTE

TIPS PÅ

UTOMHUS- AKTIVITETER I ÖSTERSUND

FÖR DIG SOM ÄR

70+

ÖSTER
SUND 

INNEHÅLL

TA HAND OM DIG – KOM UT!	3
VARJE STEG RÄKNAS!	5
Fysisk aktivitet för dig som har svårt att röra dig.	5
PROMENERA OCH VANDRA	6
Promenera Hälsans stig (Centrum-Lugnvik).	7
Promenera i Lugnvik	7
Promenera vid Spikbodarna	7
Promenera i Odensala	7
Promenera på Frösön	8
Promenera i Brunflo	8
Promenera i Lit.	8
S:t Olavsleden.	9
PROMENERA TILLSAMMANS MED ANDRA	10
Kommunens promenadgrupper	11
Promenera/delta i andra utomhusaktiviteter med en förening.	12
PRO Brunflo vandrar två gånger i veckan	13
Häng med på PRO Leva Livets kulturvandringar!	14
STADSVANDRINGAR I ÖSTERSUND	15
Guidade stadsvandringar.	15
Stadsvandring på egen hand.	15
Konstvandringar.	15
HITTAUT – ett enkelt och roligt sätt att motionera och upptäcka nya platser.	16
5 000 har redan hittat ut!	17
JAMTLI FRILUFTSMUSEUM	18
UTEGYM	19
BOULEBANOR	20
NATURRESERVAT	21
GRILLPLATSER MED VINDSKYDD	22
BADPLATSER	22
FISKA I ÖSTERSUND	23
ÄR DET INTE LIKA LÄTT ATT KOMMA UT SOM TIDIGARE?	24
Bostadsanpassning	24
Ledsagare	24
Hjälpmedel	25
Promenader med hemtjänstpersonal	25
GPS-larm ger dig trygghet även utomhus	25
FORSKNING OM FRILUFTSLIV OCH NATURMILJÖER	26
Friluftsliv och fysisk aktivitet under pandemin	26
Så får vi tillgängliga och inkluderande naturmiljöer	27



TA HAND OM DIG – KOM UT!

Östersund strävar efter att bli en åldrandevänlig kommun där medborgarna kan leva ett aktivt och hälsosamt liv – hela livet.

Den här broschyren skickar vi till alla i Östersunds kommun där någon i hushållet är 70 år eller äldre. Coronapandemin har nu pågått i ett drygt år och de åtgärder som införts på samhällsnivå för att minska smittspridning av coronaviruset har för många inneburit en minskad fysisk aktivitet/mer stillasittande. Det kan i sin tur ha negativa hälsoeffekter, inte minst för personer över 70 år.

Nu när vi närmar oss sommaren ökar möjligheterna att kunna röra sig och umgås utomhus. Med denna broschyr vill vi ge inspiration och tips om olika former av fysisk aktivitet och utomhusaktiviteter i Östersunds kommun.

Vi försöker presentera en bredd av aktiviteter för att så många som möjligt ska kunna hitta något som passar dem – oavsett funktionsförmåga. Ibland kan man även behöva prova något nytt för att hålla motivationen uppe!

Om du på grund av synnedsättning har svårt att läsa denna broschyr så finns det även en tillgänglighetsanpassad version på kommunens hemsida, se www.ostersund.se/afcc.

Om du i stället önskar en punktskriftversion är du välkommen att kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00. Du är självklart även välkommen att kontakta Kundcenter om du har några andra frågor om innehållet i broschyren.



VARJE STEG RÄKNAS!

De flesta mår bättre både fysiskt och psykiskt av att motionera och träna i vardagen. All form av rörelse kan påverka din hälsa på ett positivt sätt så försök att få in mer rörelse i vardagen och undvik att vara stillasittande.

Varje steg räknas är det nya mantrat från Världshälsorganisationen (WHO) gällande fysisk aktivitet och rörelse. Det berättar Sanna Vikberg, som är samordnare för fysisk aktivitet i Region Jämtland/Härjedalen.

– Vi människor är gjorda för att röra på oss och det är aldrig för sent att börja! Extra viktigt är rörelse när vi blir äldre, då vi med åldern förlorar muskelmassa och vår balans försämras, understryker Sanna. Med ökad fysisk aktivitet kan vi höja livskvalitén och vår fysiska kapacitet för att orka med vardagssysslor, leka med barnbarnen och utöva de aktiviteter vi tycker om.

Att kombinera fysisk aktivitet med naturvistelse har visat sig ge ytterligare effekter på hälsan. Studier visar att sömnkvalitén förbättras, att det motverkar depression och oro, att muskulatur och rörlighet bevaras, att övervikt motverkas samt att det stärker skelettet.

I höstas kom WHO ut med nya riktlinjer för fysisk aktivitet, där de belyser gruppen äldre lite extra. Rekommendationen är att vara aktiv så du blir andfådd 150–300 minuter i veckan. Komplettera gärna med balansträning för att minska risken att falla. Ytterligare hälsovinster får du om du minst två gånger i veckan gör någon fysisk aktivitet som stärker musklerna. Kanske kan du i kombination med en promenad testa något av de fina utegymmen som finns i kommunen?

Oavsett rekommendationerna så räknas all rörelse. Genom att motionera så blir du piggare och starkare. Du minskar också risken för övervikt och att drabbas av olika sjukdomar, till exempel diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och benskörhet. Det finns ett starkt stöd från forskningen att befolkningen i stort behöver bli mer aktiva. I Region Jämtland Härjedalen når endast 52% av äldre mellan 65–84 år upp i rekommendationerna, att vara aktiv minst 150 minuter i veckan. Det innebär att många idag löper hälsorisker som går att förebygga med ökad fysisk aktivitet.

Vill du ha stöd i hur du kan öka din nivå av fysisk aktivitet? Ta kontakt med din hälsocentral som kan skriva ut recept om fysisk aktivitet (FaR). Det kan ge dig en hjälp att sätta mål och få in rutiner för rörelse i vardagen. Ett annat tips är att ta vara på den fina natur vi har i regionen och utforska friluftslivet, litet som stort. Att röra sig i naturen är ett utmärkt sätt att både stärka skelettet och balansen, två av de komponenter som är extra viktiga på äldre dagar.

Fundera över hur du skulle kunna få in mer fysisk aktivitet i vardagen. Finns det något du kan ändra för att byta ut stillasittande tid mot aktiv tid?

Kom ihåg; **varje steg räknas, allt är bättre än inget och mer är bättre än lite!**

Fysisk aktivitet för dig som har svårt att röra dig

Om du har svårt att röra dig kan du utöva fysisk aktivitet på andra sätt än genom promenader. Det finns många tillfällen att vara fysiskt aktiv i samband med vardagssysslor, till exempel genom att städa, hänga tvätt eller göra trädgårdsarbete. Olika former av sittgympa kan också vara ett sätt att stärka kroppen.

Under avsnittet "Är det inte lika lätt att komma ut som tidigare?" i slutet av broschyren får du tips på olika former av hjälpmedel och stöd som kan göra det möjligt för dig att komma ut.

Om du av hälsoskäl har svårt att röra dig kan du kontakta din hälsocentral för att få hjälp att utforma ett träningsprogram som passar dig. Om du använder internet kan du hitta mer information på www.1177.se, sök på "Rörelse är livsviktigt". Där hittar du även ett flertal träningsfilmer.

PROMENERA OCH VANDRA

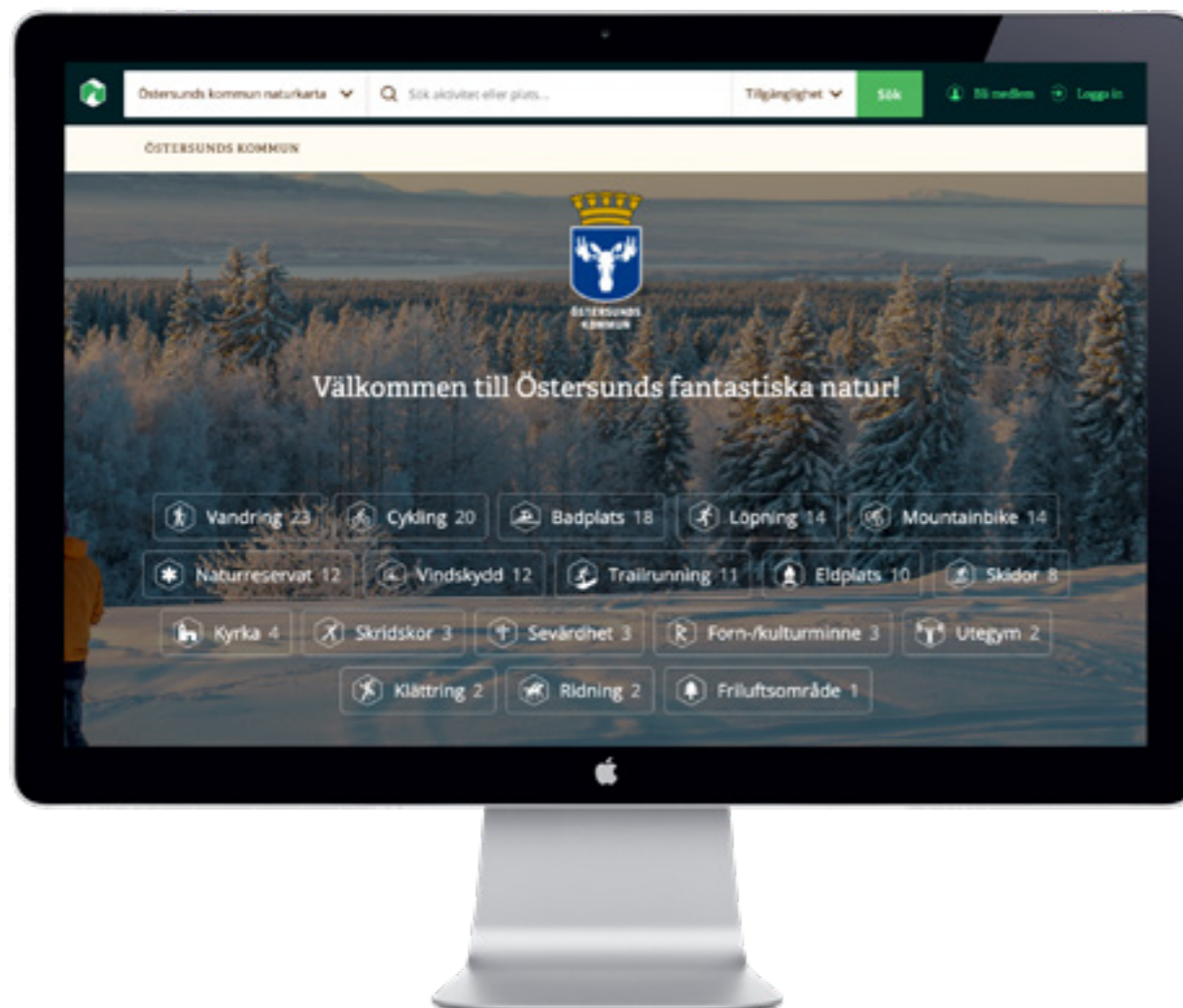
Vi bor i ett område med många möjligheter för enkla promenader och mer utmanande vandringar. Under detta avsnitt hittar du några tips på promenadstråk/vandringar i olika områden. Vill du veta mer kan du kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00.

Om du använder internet vill vi tipsa om Naturkartan i Östersund. Gå in på kommunens hemsida www.ostersund.se och sök därefter på "Naturkartan".

Genom Naturkartan kan du få mängder av tips på både vandringar och andra utflyktsmål. Där kan du också läsa mer om hur du tar dig till olika platser och hur lätt eller svår terrängen är.

Ytterligare en webbsida där du kan hitta information om olika besöksmål (naturreservat, kulturresevat och nationalparker) i hela landet är via Länsstyrelsens hemsida.

Gå in på www.lansstyrelsen.se/jamtland och sök därefter på "besöksmål".



Promenera Hälsans stig (Centrum-Lugnvik)

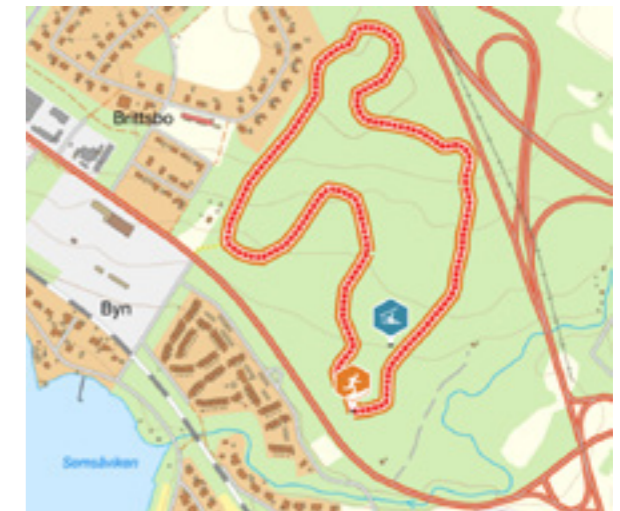
Hälsans stig är en sträcka på 6,6 km där du går både längs Storsjön och i stadsmiljö. Om du väljer att börja i centrum kan du utgå från Storsjöhyttan i Östersunds hamn, passera Badhusparken och gå längs vattnet mot Lugnvik. I Lugnvik vänder du tillbaka mot centrum, passerar Jamtli och går ner mot kyrkogården innan du går förbi sjukhuset och Stortorget på väg tillbaka.

Sträckan är rullstolsvänlig och underlaget är främst asfalt. Bilparkering finns vid Badhusparken.



Promenera vid Spikbodarna

Vid Spikbodarna finns ett motionsspår på 5 km där man kan promenera/vandra. Det är en skogsstig med en del rötter och det finns en del blöta/leriga partier. Om du åker längs väg 87, så finns det en avtagsväg strax utanför Östersund där det är skyltat till Spikbodarna. Det finns en stor grusparkering i anslutning till området.



Promenera i Lugnvik

I Lugnvik finns ett lättillgängligt motionsspår på 2,5 km i skogen som lämpar sig för både promenad, vandring och löpning. En grusparkering finns i anslutning till spåret och det är även nära till kollektivtrafik. Vägvisare in till området finns längs Norra Åsvägen.



Promenera i Odensala

Runt Lillsjön finns en lättgången väg på 2,6 km för promenad eller löpning. Sträckan är rullstolsvänlig. Längs Lillsjön finns även badplatser, toalett och grillplats.



Promenera på Frösön

På Frösön har du ofta utsikt över Storsjön, Östersund eller den Jämtländska fjällvärlden. Frösövallen, Frösö kyrka eller Frösö camping är fina utgångspunkter för vandring på ängar, skogsstigar eller cykelbanor.

Kyrkstigen på Frösön (3 km) går igenom gammalt kultur- och odlingslandskap. Under vägen passerar man Frösö Kyrka, Wilhelm Pettersson-Bergers hus Sommarhagen, samt Arnljotlägden. Stigen går längs upptrampade stigar och vägar med vyer över Storsjön och Oviksfjällen. Större delen av sträckan är det grusväg. Från Sommarhagen är det skogsstig som leder upp till kyrkan och avslutningsvis är det asfalterad väg.

Vill du gå utmed Frösöns längsta strandstråk kan du följa gång- och cykelbanor som sträcker sig från Mjälle i väster, förbi Frösö sjukhusområde och hela vägen mot båthamnen i Hornsberg i nordöstlig riktning. Mot Mjälle har stråket en mer utpräglad naturkaraktär och mot båthamnen mer parkkaraktär.



Promenera i Brunflo

I Brunflo finns motionsspår på 2,5 km respektive 5 km som är öppet för promenad/vandring under vår, sommar och höst. Spåret finns vid Rosenlundsvägen i Storsvikenområdet.



Promenera i Lit

I Lit kan man gå längs Högforsleden som är en sträcka på 9.0 km. Du kan antingen börja vid Högforsens kraftverksdamm eller i Lit. Om du utgår från Lit kan du börja vid Lits camping, där det finns orangea markeringar att följa i form av pilar och prickar. Om du i stället vill starta i Högfors kan du börja vid dammen. Det finns rastplatser längs vägen, främst vid den norra delen. Det är en varierad led som går genom olika typer av skog och på olika typer av underlag. Det är både skogsstig, grusväg och några blöta partier genom äldre hyggen.



S:t Olavsleden

S:t Olavsleden är världens nordligaste pilgrimsled och sträcker sig från Selånger i Västernorrland till Trondheim i Norge. Det finns flera delsträckor som går genom Östersunds kommun som lämpar sig för en kortare utflykt. Nedan hittar du två förslag!

Östersund – Frösö park, ca 10 km

En sträcka börjar i Östersund centrum och sträcker sig till Frösö park. I Badhusparken finns den bruna vandringsskylten för S:t Olavsleden uppsatt så att du enkelt kan hitta var du kan börja. Leden följer Storsjön söderut innan den viker av mot Trefaldighetskällan vid foten av Öneberget. Därefter rundar den Ändsjöns naturreservat innan det bär av uppför mot byn Vagle och Frösö Kyrka, där Sankt Olav är skyddshelgon.

Här bjuds du på magiska vyer över Storsjön och Oviksfjällen.

Brunflo – Östersund, ca 15 km

En annan sträcka är från Brunflo till Östersund. I Brunflo finns en 30 meter hög kastal, ett försvarstorn från 1100-talet, som helgades åt Sankt Olav. Tornet kan vara startpunkt för vandringen. Namnet Brunflo betyder brunnen vid myren och vid Lövberget ligger Sankt Olavs källa. Cirka 3 kilometer från Östersund finns Odensalakärret som är rikt på orkidéer under vissa delar av året. Längs markerade stigar och spänger växer bland annat purpurknipprot, flugblomster, brudsporre och tvåblad.

Vill du veta mer?

Kontakta projektledare Putte Eby, Östersunds kommun på 070-698 45 60 eller se S:t Olavsledens webbsida: www.stolavsleden.com

PROMENERA TILLSAMMANS MED ANDRA

Om du vill promenera tillsammans med andra finns det goda möjligheter att göra det – både via de promenadgrupper som kommunen anordnar och genom aktiviteter som olika pensionärsorganisationer har.

Kommunens promenadgrupper

Alla kommunens elva mötesplatser har promenadgrupper där du är välkommen att vara med. I samtliga fall träffas alla på den aktuella mötesplatsen och går därefter en gemensam promenad som passar alla som vill delta. För att vara säkra på att det inte är

några ändringar i schemat eller om det behövs föransmälan för att begränsa antalet i promenadgruppen så kan du ta kontakt med respektive mötesplatsledare inför promenaden. Alternativt kan du kontakta samordnare Lena Skåle på telefon 063-14 32 91.

Mötesplats Brunflo

Tid: Måndagar klockan 11
Adress: Centrumvägen 18
Kontaktperson: Anette Karlsson, 070-605 97 12

Mötesplats Torvalla

Tid: Måndagar klockan 11
Adress: Barkvägen 2
Kontaktperson: Linda Jonsson, 063-14 33 65

Mötesplats Valla

Tid: Tisdagar klockan 11
Adress: Önevägen 196
Kontaktperson: Linda Jonsson, 063-14 33 65

Mötesplats Lit

Tid: Torsdagar klockan 11
Adress: Östersundsvägen 27
Kontaktperson: Ronja Hansson Näppä, 072-547 38 58

Mötesplats Ljungen

Tid: Tisdagar klockan 13
Adress: Tegelbruksvägen 11
Kontaktperson: Ann-Louise Ohlsson, 076-062 92 33

Mötesplats Odenborg

Tid: Onsdagar klockan 13
Adress: Slättervägen 11
Kontaktperson: Eva Mattsson, 076-100 80 97

Mötesplats Lugnvik

Tid: Onsdagar klockan 13
Adress: Midvägen 2–4
Kontaktperson: Chatrine Westerberg, 076-100 32 67

Mötesplats Lövberga

Tid: Onsdagar klockan 13
Adress: Konditorivägen 3
Kontaktperson: Lotta Lantz, 070-315 14 28

Mötesplats Reveljen

Tid: Onsdagar klockan 13
Adress: Körfältet centrum
Kontaktperson: Lotta Wikander, 076-134 33 59

Mötesplats Hornsberg

Tid: Onsdagar klockan 13
Adress: Hornsbergsgatan 20 A
Kontaktperson: Lena Magnusson, 076-057 29 03

Mötesplats Prästgatan

Tid: Onsdagar klockan 13
Adress: Prästgatan 58
Kontaktperson: Eva Norman, 063-14 02 11

Promenera/delta i andra utomhusaktiviteter med en förening

Flera pensionärsföreningar i Östersund arrangerar promenader eller andra former av aktiviteter utomhus.

Eftersom aktiviteter planeras fortlöpande, och dessutom påverkas av rådande corona-restriktioner, rekommenderar vi att du söker mer information om aktuella aktiviteter genom att själv kontakta förening-

arna eller titta på föreningarnas webbsidor. Många föreningar annonserar kommande aktiviteter även i de lokala tidningarna, vanligtvis under "Föreningsliv".

I nedanstående tabell hittar du kontaktuppgifter till några lokala pensionärsorganisationer.

Pensionärsorganisation	Föreningens webbsida	Kontaktuppgifter
PRO Brunflo	pro.se/brunflo	Kaj Eriksson Telefon: 070-309 91 70
PRO Frösön	pro.se/frosön	Sylvia Berg Telefon: 070-325 09 79
PRO Körfältet	pro.se/korfaltet	Ulla Deutschmann Telefon: 070-564 81 89
PRO Leva Livet	pro.se/leva-livet	Marianne Ståhlberg Telefon: 070-595 47 47
PRO Lit-Häggensås	pro.se/lit-haggenas	Jan Holmgren Telefon: 070-659 51 40
PRO Lugnvik	pro.se/lugnvik	Lisa Martinsson Telefon: 076-148 35 35
PRO Oden	pro.se/oden	Ewa Wallin Telefon: 070-221 12 00
PRO Torvalla	pro.se/torvalla	Anita Bohlin Telefon: 070-297 57 08
PRO Näs-Hackås-Sunne	pro.se/nas-hackas-sunne	Timo Andersson Telefon: 070-516 67 03
PRO Östersund City	pro.se/ostersund-city	Mildred Edin Telefon: 070-668 04 19
SKPF Pensionärerna	www.skpf.se/avdelningar/distrikt-jamtlands-och-harjedalens-lan/jamtland-avd-30/	Britt Wikman Telefon: 063-13 31 32
SPF Seniorerna Östersund	www.spfseniorerna.se/ostersund	Per Söderberg Telefon: 0706-97 32 67
SPF Seniorerna Frösön	www.spfseniorerna.se/frosön	Majvor Enström Telefon: 0702-19 30 83
SPF Seniorerna Litsbygden	www.spfseniorerna.se/litsbygden	Inger Jonsson Telefon: 0702-03 81 70
SPF Seniorerna Odensala	www.spfseniorerna.se/odensala	Vilhelm Fredriksson Telefon: 0703-38 36 48
SPF Seniorerna Brunflobygden	www.spfseniorerna.se/brunflobygden	Eva Söderström Telefon: 0705-28 81 47
Vision Sektion 31 Jämtland Pensionärsverksamhet	Uppgift om webbsida saknas	Lennart Wadensjö Telefon: 070-611 14 04

PRO BRUNFLO VANDRAR TVÅ GÅNGER I VECKAN

Kaj Eriksson, 80 år, anordnar friskvårdsaktiviteter för PRO i Brunflo där de använder sig av Naturkartan.

– Ju äldre vi blir desto viktigare att vi rör på oss. Då skjuter vi fram tiden när vi måste börja gå med rullator, säger han.

På Östersunds kommuns hemsida finns en Naturkarta, med tips på flera olika utflyktsmål, till exempel badplatser, löprundor, och turer för vandring och cykling. PRO i Brunflo är en av föreningarna som använder sig av naturkartan. Inte minst det senaste året, då pandemin gjort flera andra aktiviteter omöjliga att fortsätta med.

– Jag är aktiv i PRO i Brunflo, och vi försöker på olika sätt få folk att röra på sig. Tidigare hade vi vattengympa och styrketräning, men allt eftersom det försvann i och med pandemin så har vi försökt ersätta det med annat, berättar han.

Stort intresse bland pensionärerna för vandring

Inomhusaktiviteterna byttes då ut mot coronasäkra utomhusaktiviteter. Det började med stavgång en gång i veckan, men då intresset var så stort utökades det ganska snart till två gånger i veckan.

– Vi började då vi såg att många satt hemma ensamma. Alla mår bra av att komma ut. Nu är vi ute tisdagar och torsdagar. Beroende på väder och vind brukar vi vara mellan åtta och fjorton personer. Är vi många så delar vi upp oss i mindre grupper, och vi är ute ungefär en och en halv timme, säger Kaj och fortsätter:

– Vi gör också lite längre vandringar några gånger per år, där vi använder Naturkartan för att hitta nya utflyktsmål.

Vad är det era medlemmar uppskattar med de här promenaderna?

– Alla upplever det som väldigt positivt. Och det blir extra trevligt när man också får ses, prata och skvallra lite grand, och inte minst avsluta med fika som vi brukar göra. Man känner sig kanske inte så ensam om man har en grupp att gå ut och umgås med. Det är minst lika viktigt som konditionen och balansen som också får hjälp av detta, avslutar Kaj.



Kaj Eriksson



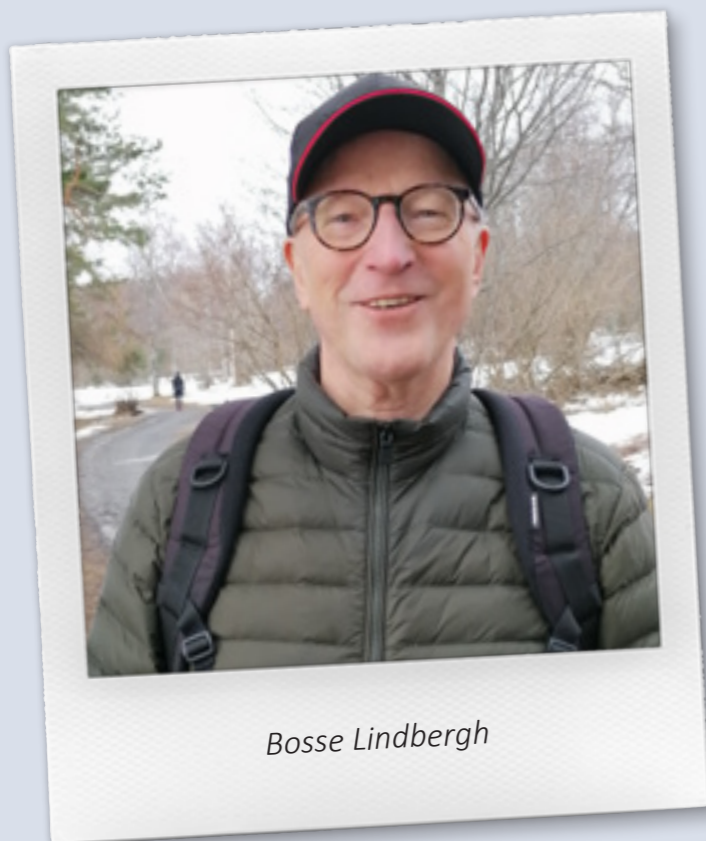
HÄNG MED PÅ PRO LEVA LIVETS KULTURVANDRINGAR!

PRO Leva Livet är en förening med drygt 400 medlemmar i Östersund. En av aktiviteterna inom Leva Livet är vandringar med olika kulturella inslag.

– Det är trevligt att få umgås med likasinnade, och vi har alltid något kulturellt inslag så att vi också lär oss om olika saker, säger Bosse Lindbergh, 71.

2009 bildades föreningen PRO Leva Livet i Östersund, och föreningen har sedan dess haft ett speciellt fokus på kultur- och samhällsfrågor. Bosse Lindbergh, 71, är en av medlemmarna, och berättar om en av sina hjärtefrågor, nämligen promenadgruppen som PRO Leva Livet arrangerar i Östersund:

– Vi startade i fjol vinter, med vandring en gång i månaden på helgen, Men intresset var så stort att vi utökade det till att gå varannan vecka, säger han.



Bosse Lindbergh

Vad är det som är speciellt med PRO Leva Livets vandringar?

– Det är att vi försöker få in kulturella inslag i varje vandring, och som ett exempel kan jag då nämna vår konstvandring i Torvalla. Där finns en massa skulpturer sedan Torvalla byggdes, och det är en väldigt trevlig runda. Vi har också gått efter Sankt Olofsleden med dess olika minnesmärken, och så har vi gått i Tysjöarna, runt Lillsjön, och längs Storsjön. Vi försöker variera våra promenader varje gång.

Hur många är det som går de här kulturella promenaderna?

– Vi är nog uppe i 32 personer, men alla går inte samtidigt utan vi brukar ligga på ett snitt på 10–15 personer per gång, säger Bosse och fortsätter:

– Sist samlades vi i Badhusparken och gick Hälsans stig mot Lugnvik, med fikapaus på Jamtli. Det var väldigt trevligt!

Alla ska kunna följa med på de här vandringarna, oavsett tempo, och förutsättningar fysiskt.

– Och vi har alltid en fikapaus. För det är inte bara vandringen som är viktig, utan även det sociala, avslutar Bosse.

STADSVANDRINGAR I ÖSTERSUND

I Östersund finns flera olika stads- och konstvandringar där du samtidigt som du promenerar kan lära dig något nytt.

Guidade stadsvandringar

Om du vill lära dig mer om Östersunds historia samtidigt som du får en promenad kan du följa med på en guidad stadsvandring i centrala Östersund. Vid vandringen får du höra historier om byggnader och personligheter från förr som levt och verkat i staden.

För att delta i en sådan vandring behöver du göra en förbokning hos "Visit Östersund Turistcenter". Kontakta Visit Östersund på telefon 063-701 17 00 om du vill boka en vandring.



Stadsvandring på egen hand

Om du i stället vill göra stadsvandringar på egen hand i centrala Östersund så finns även några sådana möjligheter, se exempel nedan.

"Hus med historia"

Med hjälp av en "Hus med historia-karta", kan du gå en egen promenad och läsa på om historien bakom olika hus i centrala Östersund. Du kan hämta en karta hos "Visit Östersund Turistcenter" på Rådhusgatan 44. Om du använder internet kan du även ladda ned en karta via www.visitostersund.se. Gå in på webbsidan och sök därefter på "stadsvandringar".

"Östersunds kvinnokarta"

Med hjälp av "Östersunds Kvinnokarta" kan du också vandra på egen hand i kvinnliga pionjärens spår. Du kan köpa ett häfte med en karta hos "Visit Östersund Turistcenter". Om du har tillgång till internet kan du även ladda ned den via www.mejaforening.se.

Vill du veta mer om stadsvandringar?

Kontakta Visit Östersund Turistcenter på telefon 063-701 17 00 eller se www.visitostersund.se

Konstvandringar

Det finns några konstrundor du kan vandra på egen hand i Östersund. Tre av konstrundorna finns i centrala Östersund och en i Brunflo. Varje runda har en karta där konstens placering finns utmärkt med nummer. Kartorna kan laddas ned digitalt via webbsidan Konstwebben. Gå in på kommunens hemsida www.ostersund.se och sök efter "Konstwebben". Sök därefter under konstvandringar.

Om du inte har tillgång till internet kan du kontakta något av kommunens bibliotek eller kommunens Kundcenter och be om hjälp att få kartorna utskrivna. Kundcenter gör det utan kostnad, medan biblioteken tar ut en mindre avgift för olika utskrifter.

Konstvandring i Torvalla

I Torvalla finns en stig i skogen med olika konstverk – "Konstgömmen". Stigen är kort och lättgången. Viss skriftlig information finns om både historia och kultur.

Vill du veta mer om konstvandringar?

Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 eller sök efter webbsidan Konstwebben Östersund



HITTAUT

– ett enkelt och roligt sätt att motionera och upptäcka nya platser

Om du vill prova att orientera så kan "Hittaut Östersund" vara något för dig.

"Hittaut Östersund" innebär att du ska söka upp kontroller (även kallat "checkpoints") som finns utplacerade runt om i hela Östersund, både i tätortsområdet och på landsbygden. Det finns såväl traditionella kontroller som ligger i skogsterräng som lätt åtkomliga kontroller dit man kan ta sig med cykel eller rullator.

Kartan delas ut gratis till alla hushåll inom dess geografiska område. Kartan kan även hämtas ut på ett antal utdelningsställen – bland annat Frösö Park

Hotel, Friskis & Svettis, Visit Östersund och ICA Kvantum.

Om du använder en smartphone kan du även ladda ned kartan som en app och därefter börja söka kontrollerna.

Vill du veta mer om Hittaut?

Se [Hittaut Östersund – orientering.se](https://www.hittaut.se)



Linnéa Lord

5 000 HAR REDAN HITTAT UT!

"Hittaut Östersund" är kommunens kanske största friskvårdsprojekt som engagerar över 5 000 människor.

– Vi fokuserar på att på ett lättsamt och tillgängligt sätt bjuda in medborgare att hitta kontroller i vår vackra natur, säger Linnéa Lord som är projektledare för Hittaut Östersund.

Projektet arrangeras ideellt av orienteringsklubbarna Östersunds OK, Frösö IF, OK Storsjön, Brunflo IF och Litsbygdens SK.

Linnéa Lord berättar vidare:

– Hittaut har funnits i fyra år. Fokus är inte på att det ska vara avancerat, utan det viktiga är att det ska vara inbjudande och roligt. Vi blandar traditionell orientering med modern teknologi och oavsett ålder, erfarenheter och motionsnivå ska du kunna ta dig ut.

Från grön till svart svårighetsgrad

Det finns olika svårighetsgrader att välja mellan – där grön är den enklaste och mest lättillgängliga och svart den mest utmanande och kluriga.

– Väljer du den gröna banan ska du enkelt kunna ta dig fram med permobil, rullator, barnvagn – det ska vara tillgängligt för alla, säger Linnéa Lord.

Kontrollerna finns ute maj till oktober

Kontrollerna sitter ute mellan maj och oktober, förutom på jaktmarker för där är säsongen lite kortare, vilket också syns i appen.

– Så det är en lång säsong, och en väldigt bra aktivitet inte minst nu under pandemin då det är väldigt coronasäkert. Vi har många som är 50+ som deltar, vilket såklart är jättekul. Alla ska kunna hitta ut! avslutar Linnéa Lord.



JAMTLI FRILUFTSMUSEUM

På Jamtli finns ett friluftsmuseum med historiska hus och gårdar. På friluftsmuséet kan du promenera runt bland hus och miljöer från olika tidsperioder. Parken rymmer cirka 20 miljöer där den äldsta är från 1785 och den modernaste från 1975.

Jamtli är öppet året runt och det är fri entré till friluftsmuséet utom vid vår- och julmarknad samt vid vissa evenemang och sommarens Jamtli Historieland.

Under sommaren 2021 kommer Jamtli historieland preliminärt att ha öppet perioden 26 juni-22 augusti onsdag-söndag, klockan 11-17). Övriga dagar och tider under sommaren är friluftsmuséet tillgängligt som strövområde för alla utan någon entréavgift.

Vill du veta mer?

Kontakta Jamtli på telefon 063-15 01 00 eller se Jamtlis webbsida: www.jamtli.com



UTEGYM

Det finns flera utegym där du kan styrketräna i Östersund. De flesta utegym kan du använda utan kostnad.

Dalhemsparkens utegym: Parken finns cirka 1,5 km från Östersunds centrum vid Storsjöns strand, vid gångbronns fäste på Frösösidan. Här finns ett utegym med olika redskap och klätternät. I närområdet finns även Surfbukten med två stora bryggor.

Jamtli utegym: Detta utegym är placerad alldeles utanför Jamtli-området och är därför öppet dygnet runt. Här finns maskiner för bland annat rodd och axelpress samt en crosstrainer. Utegympet är även utrustat för dips och balansträning.

ICA Maxis utegym: Vid ICA Maxi på Stadsdel Norr finns ett utegym med enkla och användarvänliga maskiner. Utegympet är placerat i direkt anslutning till stormarknaden.

Remonthagens utegym: I Remonthagen finns ett utegym i trä placerat på ängen. I närområdet finns även skid- och elljusspår.

Utegympet – Hotell Frösö Park: Hotell Frösö Park har både ett utegym och en hinderbana i anslutning till hotellet. Hinderbana och utegym är fria att utnyttja för dem som bor på hotellet. Allmänheten kan få tillgång till både hinderbana och utegym genom att betala en avgift i receptionen.

Vill du veta mer?

Kontakta Visit Östersund Turistcenter på telefon 063-701 17 00 eller se Visit Östersunds webbsida: www.visitostersund.se. Sök på "utegym" när du kommit till webbsidan.



BOULEBANOR

Om du vill prova att spela boule så finns det flera möjligheter i Östersunds kommun. Boule anordnas både av Östersunds bouleklubb, olika pensionärsföreningar och privata aktörer.

Östersunds bouleklubb

Östersunds bouleklubb (ÖBK) har 13 bouleanor utomhus på Björkbacka där det finns möjlighet att prova på boule-spel under perioden 1 maj till 30 september. Det finns klot att låna.

Det är flera föreningar förutom Östersunds bouleklubb som spelar på dessa banor. Exempelvis har PRO Oden, SPF Seniorerna Östersund och Hjärt-Lung-föreningen i Östersund fasta speltider under sommaren.

Sommartid ordnar även flera andra pensionärsorganisationer boulespel utomhus i sina egna närområden (PRO Brunflo har egna banor i Brunflo, PRO Torvalla spelar i Torvalla och SPF Frösön samt Jamtboule spelar på Lövsta IP).

Bouleanor på Frösö Park Hotell

Frösö Park Hotell har också två bouleanor som är öppna för alla att boka. Klot finns att hyra för 200 kronor/timme.

Vill du veta mer?

Om du vill prova på att spela boule kan du kontakta ÖBK:s ordförande Solbritt Eidenby för mer information. Du når henne via telefon 070-258 98 81 eller e-post: boule.osdbk@gmail.com.

Kontakta Frösö Park Hotell för närmare information om hur man bokar deras bouleanor. Du når dem via telefon 063-16 50 00 eller e-post: hello@frosoparkhotel.se

NATURRESERVAT

Runt om i Östersund finns flera naturreservat som erbjuder fina naturupplevelser. Några av dessa är:

Tysjöarnas naturreservat: Detta naturreservat ligger strax norr om Östersund. De två sjöarna är sammankopplade med en cirka 7 km lång stig som är skyltad. De grunda sjöarna gör området till ett populärt tillhåll för änder, vadare, tranor och svanar. Man kan gå en fin promenad runt sjöarna och på västra sidan finns vindskydd och grillplats. Den norra ingången är den mest tillrättlagda och gör området tillgängligt med både barnvagn och rullator/rullstol.

Lillsjöns naturreservat: Detta naturreservat finns cirka 10 minuter från Östersunds centrum. Här kan du ta en promenad, springa eller bada i sjön. Det finns även grillplatser med vindskydd.

Naturreservatet Andersön: Andersöns naturreservat är ett utflyktsmål som ligger ca 20 minuters bilfärd från Östersunds centrum. Vid Trefotsudden på den östra sidan finns en större parkering. Därifrån kan man följa stranden norrut och gå runt hela ön. Det är någon timmes promenad som till en början är lättpromenerad men blir lite backig på den norra delen. Här finns långa vackra stenstränder och fornminnen. I skogen finns ett myller av skogsstigar för den som vill jogga, cykla, strosa eller plocka svamp och bär.

Naturreservatet Ändsjön: På Frösön ligger naturreservatet Ändsjön som är Frösöns enda sjö. Sjön omges av både jordbruksmark och bostadsområden och är lätt att ta sig till. Runt sjön kan man gå en skogs promenad. Det finns en stig som är spångad över en del av partierna och informationsskyltar. Förutom en trivsam promenad på stigarna runt sjön kan du passa på att spana efter fåglar, då det finns ett fågeltorn vid sjön.

Även på Rödön i Krokoms kommun finns ett naturområde som kan vara värt ett besök:

Vikekärret på Rödön: Detta område är särskilt intressant om du tycker om orkidéer. I juni månad kan man hitta fantastiska orkidéer som blommar i den kalkrika marken. Området är lättillgängligt och nås efter några hundra meters promenad genom skogen. Du kan hitta vägbeskrivning hit genom att söka på Acksjön, Krokoms via Google Maps.

Vill du veta mer?

Kontakta Visit Östersund Turistcenter på telefon 063-701 17 00 eller se Visit Östersunds webbsida: www.visitostersund.se. Gå in på webbsidan och sök därefter på "naturreservat".



GRILLPLATSER MED VINDSKYDD

Ett enkelt sätt att komma ut i naturen är att göra en utflykt till någon av de grillplatser som finns runt om i Östersund. Några exempel där du hittar grillplatser med vindskydd är:

Kungsgårdsvikens vindskydd/grillplats: Här finns en grillplats med tillhörande vindskydd, tillgänglighetsanpassat bord och bänkar.

Lungviks vindskydd/grillplats: Här finns en grillplats med vindskydd och bänk med tak.

Remonthagens grillplats: Här finns en nybyggd grillplats med tillhörande bänkar och vindskydd.

Lillsjöns grillplats: Här finns en grillplats med dubbla vindskydd och bänkar.

Vill du veta mer?

Kontakta Visit Östersund Turistcenter på telefon 063-701 17 00.

Om du använder internet kan du själv söka fler grillplatser och andra utflyktsmål via Naturkartan på kommunens hemsida. Gå in på www.ostersund.se och sök därefter på "Naturkartan".

BADPLATSER

Runt om i Östersund finns flera olika badplatser du kan besöka under sommaren. Några av dessa är:

Surfbukten: Mitt i centrala stan ligger Surfbukten med badbryggor, hopptorn, kiosk och toalett. Här kan du välja att bada eller bara ligga i en hängmatta.

Bynäset: På Frösön, vid Bynäset, hittar du en långgrund badvik med stenstrand och utsikt över fjällvärlden. Här finns enklare service som utedass och kiosk samt grillplatser.

Andersön: På Andersön, ett naturreservat 15 km från Östersund centrum, finns både mysiga, långgrunda vikar för bad med fjällutsikt och vackra stigar för promenader eller en joggingtur.

Lits camping: Vid Lits camping, 15 km från Östersund centrum, kan du bada i Indalsälven. Här finns en sandstrand vid "Älvlagunen", beachvolley och möjligheter att fiska. Du är välkommen att bada även om du inte bor på campingen.

Hara brygga: Vid Hara brygga kan du bada från den gamla Ångbåtsbryggan. Här finns även ett sommarcafé som drivs av byborna.

Vill du veta mer?

Kontakta Visit Östersund Turistcenter på telefon 063-701 17 00 eller se www.visitostersund.se



FISKA I ÖSTERSUND

För dig som tycker om att fiska kan Östersund erbjuda flera sådana möjligheter både i centrala stan och i kringliggande fiskevatten.

Fiske i Storsjön: I Storsjön är spöfisket fritt, så du behöver inget fiskekort. Om du vill kan du prova att fiska harr i Badhusparken i centrala stan eller från stranden på Frösön.

Om du vill fiska i lite mer avskildhet kan du i stället fiska harr vid Bynäset eller på Frösöns norr sida, med utsikt mot fjällen och Åreskutan.

Fiske i Lillsjön: I Lillsjöns naturreservat, cirka 10 minuter från centrum, finns lättillgängligt och gratis fiske. Här kan du fiska efter abborre, gädda och inplanterad regnbåge.

Provtagningar visar att det finns höga halter av miljögiftet PFAS i abborre och gädda som håller till runt Frösöns stränder och i Lillsjön. För att hålla dig under nivån för rekommenderat maximalt intag av PFAS bör du inte äta den här fisken mer än två-tre gånger per år.

Mer information om PFAS i fisk finns på kommunens hemsida www.ostersund.se. Du kan också ringa Kundcenter 063-14 30 00 för mer information.

Fiske i strömmande vatten: Om du vill fiska i strömmande vatten kan du bland annat göra det i Lit några mil norr om Östersund. Där rinner älvarna Lången och Hårkan samman med Indalsälven och där finns fina bestånd av harr och öring. För att fiska i strömvatten behöver man kunna hantera spinnspö med spinnare eller flugkast.

Vill du veta mer?

Kontakta Visit Östersund Turistcenter på telefon 063-701 17 00 eller se www.visitostersund.se

ÄR DET INTE LIKA LÄTT ATT KOMMA UT SOM TIDIGARE?

Många människor värderar sin utevistelse högt men vi vet också att sättet som människor är ute på kan förändras över tid, inte minst om hälsan sviktar. Balansen eller orken kanske inte är som förr. Det kanske känns otryggt eller svårt att komma sig för att gå ut. Det är viktigt att känna till att det då finns stöd att söka! Hjälpmedel, ledsagare och GPS-larm är några exempel på stöd som kan göra att det känns lättare eller tryggare att vara ute.

Bostadsanpassning

Om du har bestående eller långvarigt funktionshinder har du möjlighet att ansöka om bostadsanpassningsbidrag för att göra förändringar i bostaden. Anpassningen kan göra det möjligt att till exempel komma in och ut ur bostaden och förflytta sig i och utanför bostaden.

Exempel på åtgärder som gör det möjligt att ta sig utomhus är ramper, räcken och ledstänger samt beläggning av gångväg.

Om du vill ansöka om bostadsanpassning ska du skicka en ansökan tillsammans med ett intyg från en arbetsterapeut till fastighetskontoret på kommunen. Du ska i första hand vända dig till din hälsocentral för att komma i kontakt med en arbetsterapeut. Om du har hemsjukvård kan du vända dig till kommunens arbetsterapeut.

Vill du veta mer?

Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill komma i kontakt med kommunens arbetsterapeut som kan ge dig mer information om vad som krävs för att skicka in en ansökan.

Du kan även läsa mer om bostadsanpassning på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "bostadsanpassning".

Ledsagare

Ledsagning innebär att en person som är anställd som ledsagare följer med dig när du ska göra aktiviteter utanför hemmet.

Exempel på saker som ledsagaren kan stötta dig med är: promenader, dagsutflykter i närområdet, kultur- och musikevenemang, träning- och sportevenemang, fika, restaurangbesök samt besök hos vänner.

Om du vill ansöka om ledsagare behöver du först träffa en biståndshandläggare som gör en bedömning av dina behov. Biståndshandläggaren kan även ge information om vad en sådan insats skulle kosta för dig.

Vill du veta mer?

Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 så hjälper de dig att komma i kontakt med en biståndshandläggare.



Hjälpmedel

Hjälpmedel är produkter som kan minska eller avhjälpa olika funktionshinder. Exempel på hjälpmedel som kan underlätta vid promenader är en käpp eller en rullator.

Om du vill ansöka om hjälpmedel ska du i första hand vända dig till din hälsocentral. Om du har hemsjukvård kan du vända dig till kommunens arbetsterapeut eller sjukgymnast/fysioterapeut.

Vill du veta mer?

Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 om du vill komma i kontakt med kommunens arbetsterapeut eller sjukgymnast. Du kan även läsa mer om olika hjälpmedel via Regionens hemsida, www.1177.se/Jamtland-Harjedalen. Sök på "hjälpmedel" när du kommit till webbsidan.

Promenader med hemtjänstpersonal

Även hemtjänstpersonalen kan vara ett stöd vid promenader. Det är kommunens biståndshandläggare som fattar beslut om denna form av insats.

Om du vill ansöka om promenadstöd från hemtjänsten behöver du kontakta en biståndshandläggare som gör en bedömning av dina behov.

Vill du veta mer?

Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 så hjälper de dig att komma i kontakt med en biståndshandläggare.

Du kan även läsa mer om hur du ansöker om hemtjänst på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "hemtjänst".

GPS-larm ger dig trygghet även utomhus

Ett GPS-larm är ett trygghetslarm som du har på din handled. Larmet har en GPS-mottagare som gör det möjligt att använda den utanför bostaden om du till exempel vill ta en promenad eller vara ute i naturen och samtidigt vara trygg med att hjälp alltid finns. Med hjälp av satellit-navigering kan GPS-larmet alltid ange var du är, oavsett väder, tid på dygnet eller var du befinner sig.

Du ansöker om trygghetslarm genom att kontakta Kundcenter 063-14 30 00 eller fylla i ett e-tjänstformulär eller en blankett på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "söka stöd".

Vill du veta mer?

Kontakta kommunens Kundcenter på telefon 063-14 30 00 för närmare information om trygghetslarm inklusive GPS-larm. De hjälper dig att komma i kontakt med en biståndshandläggare som kan fatta beslut om trygghetslarm.

Mer information kring trygghetslarm hittar du även på kommunens hemsida www.ostersund.se. Gå in på hemsidan och sök därefter på "trygghetslarm".

FORSKNING OM FRILUFTSLIV OCH NATURMILJÖER

Under ledning av forskare vid Mittuniversitetet pågår forskning om friluftsliv och naturmiljöer. Under det senaste året har forskarna fått mer kunskap om hur coronapandemin påverkat friluftsliv och även om faktorer som har betydelse för att fler ska kunna vara aktiva utomhus även om hälsan sviktar.

Friluftsliv och fysisk aktivitet under pandemin

Den pågående pandemin har medfört att svenskarnas idrottande och friluftsliv har förändrats. Peter Fredman, professor i turismvetenskap vid Mittuniversitetet, är en av forskarna bakom en ny rapport.

Vad har ni undersökt?

Syftet med studien har varit att kartlägga och öka kunskapen om de konsekvenser coronapandemin orsakat idrott, fysisk aktivitet och friluftsliv i Sverige. Coronapandemin har satt djupa spår, inte minst inom idrotten och friluftslivet, samtidigt som krisen visar att det är möjligt med snabba förändringar, till exempel vad gäller resmönster. Därför finns ett värde i att förstå den uppkomna situationen och hur den kan bidra till mer hållbar idrott och friluftsliv. Det här är något som forsknings- och samverkansprogrammet Mistra Sport & Outdoors studerar.

Vad visar resultatet?

Resultaten visar bland annat att vistelser i naturen har ökat under coronapandemin, såväl på vardagar, som vid ledigheter. Personer som uppger att de aldrig eller sällan var ute i naturen innan pandemin har i större utsträckning ökat sina vistelser i naturen under coronapandemin jämfört med de som var ute i naturen ofta innan pandemin. Vi ser också att utbudet av organiserade aktiviteter minskat drastiskt under pandemin.

Grönområden och den nära naturmiljöns betydelse för människor har vuxit i betydelse. Långväga resor

har minskat, och det finns tendenser till ökad användning av bil som transportmedel. Resande med kollektivtrafik har ersatts med ett ökat bilåkande eller cykling när det gäller friluftsliv i större tätorter. Att kunna delta i idrott och friluftsliv tillsammans med andra människor har också blivit viktigt för det sociala livet under pandemin. För dem som inte kunnat delta har saknaden av det sociala sammanhanget varit stor.

Vad i resultatet är positivt?

Studien visar tydligt att naturen haft en viktig roll under pandemin, kanske särskilt för äldre personer. Att ge sig ut i naturen har inneburit möjligheter till fysisk aktivitet och sociala kontakter som bryter känslor av ensamhet och stillasittande. Att fler upptäcker naturen nära sin bostad kan också skapa positiva effekter på sikt, genom mindre resande och fler som är ute och rör på sig.

Finns det några problem/utmaningar?

Ur ett miljöperspektiv tyder resultaten på ett minskat långväga resande, med minskade utsläpp som följd, samtidigt som fler använder bil vilket ger ökade utsläpp. Det finns också risker med ökat slitage och nedskräpning i populära naturområden. Digitala alternativ till fysiska sammankomster har sannolikt minskat miljöbelastningen, samtidigt som ökad konsumtion av ny utrustning kan medföra en ökad belastning på miljön.

Så får vi tillgängliga och inkluderande naturmiljöer

I ett annat forskningsprojekt vid Mittuniversitetet, arbetar forskare vid ETOUR och Östersunds kommun tillsammans för att identifiera hur tillgängligheten till kommunens naturområden kan förbättras.

– Projektet ”Tillgängliga och inkluderande naturmiljöer” handlar ytterst om att fler människor ska kunna ta sig ut i naturmiljöer med de positiva effekter på hälsa och välmående som det medför, berättar Magnus Zingmark, forsknings- och utvecklingsansvarig vid Vård- och omsorgsförvaltningen, Östersunds kommun.

– Med tanke på att friluftsliv tycks ha fått en ökad betydelse för många människor under pandemin är det särskilt viktigt att vi får mer kunskap så att alla ska ha tillgång till och kunna ta sig ut i olika naturmiljöer.

Studien har fokus på äldres utevistelse

Genom en enkätundersökning och intervjuer har forskarna undersökt vilken betydelse som utevistelse har för äldre personer i Östersund, hur deras aktiviteter utomhus har förändrats över tid och vilka utmaningar som finns att vara aktiv.

I intervjuerna fick deltagarna berätta om sina erfarenheter av besök i olika naturområden i och utanför Östersund, upplevelsen av eventuella hinder och vilka förbättringar som skulle underlätta vistelse i naturmiljöer.

Naturen har stor betydelse för äldre

Sandra Wall Reinius, projektledare, berättar att nästan 90 procent av dem som deltog i enkätundersökningen svarade att besök i naturen har stor eller mycket stor betydelse.

– De vanligaste aktiviteterna som personerna brukar ägna sig åt i naturen är promenader och vandring, skidåkning och cykling. Över hälften av deltagarna svarade dock att de inte längre kan utöva aktiviteter i naturen i den utsträckning som de önskade. Några av orsakerna handlar om förändrad hälsa, att aktiviteter är alltför fysiskt krävande, att det är kostsamt att utföra aktiviteterna eller att de känner sig otrygga att ägna sig åt aktiviteter i naturen.

Rosemarie Ankre, lektor vid Mittuniversitetet, säger att det i intervjuerna framkom några återkommande mönster:



– För många är närområdet i anslutning till bostaden den huvudsakliga miljön för utevistelse. Det gör att tillgängligheten i närområdet har stor betydelse för förutsättningarna att vistas utomhus. Tillgång till promenadstråk, som inte är så kuperade där det med jämna mellanrum finns bänkar är exempel på faktorer i närområdet som kan underlätta utevistelse. Om bänkarna dessutom är placerade på en fin plats kan det ge möjligheter till en stund vila samtidigt som det bjuder på möjligheter att njuta av naturen.

Förutom att fler bänkar efterfrågas, gav personerna som besvarade enkäten konkreta förslag på hur naturområden kan bli mer tillgängliga till exempel genom att anpassa stigar och leder till rullatorer genom att ha hårt packade underlag och ramper, säkerställa att det finns lättgångna stigar nära bostadsområden, bättre busstransporter och parkeringsplatser samt information om vad man kan göra och se i olika områden.

Magnus Zingmark konstaterar att hur man utövar friluftsliv och vistas utomhus förändras över tid och att det tycks finnas en viss acceptans kring detta.

– Samtidigt är det en förlust om man inte längre kan utöva aktiviteter som man tyckt om eller att man inte tar sig till platser som man värdesätter. I vår fortsatta forskning kommer vi att ta med oss denna kunskap för att bland annat undersöka hur vi kan utforma stöd som möjliggör att fler kan få förutsättningar att träna upp eller bibehålla sin förmåga att ta sig ut och vistas i naturen.

ÖSTERSUNDS KOMMUN

Telefon 063-14 30 00. www.ostersund.se



ÖSTERSUNDS
KOMMUN
STAAREN TJÆLTE