

## Klimat och hälsa i Ljusdal

**Ljusdals kommun har** valt att koncentrera sitt engagemang under trafikantveckan till en minimässa med inriktning på information om klimat och hälsa onsdagen den 16 september på Riatorget och i kommunens förvaltningshus i Ljusdal.

Bland de som ställer ut och informerar finns:

Livsstilscentrum  
NTF  
Region Gävleborg  
Priserva, företagshälsovård  
Energirådgivningen  
Sportringen  
X-Trafik  
med flera.

Ute på torget finns elbilar från Toyota, vanliga cyklar och elcyklar från Sportringen. NTF trafiksäkerhetsförening ställer ut där man också kan få hjälp att ställa in sin egen cykelhjälm.

**Linus Johansson**, sjukgymnast, egna företaget Friskgymnasten i Hudiksvall AB, berättar om vardagsmotion, om nyttan att röra på sig. Citat från Linus hemsida, och vad Linus föredrag handlar om: *"Den mänskliga kroppen är utformad för att utföra rörelse. Den är inte till för att sitta still och frågan är om den verkligen är till för att tränas?"*

**Johan Ringmar**, energi- och klimatrådgivare i Hudiksvalls kommun, håller ett föredrag på temat "klimatsmart", vad var och en kan göra i sin vardag för att inte slösa på våra resurser, om våra resvanor, om att spara på el och värme. *"Världen, Ljusdal och jag"* är ett citat från Johan som i unga år växte upp i Ljusdal.

**Emma Nordebo Snygg**, gatu- och parkchef hos Ljusdals kommun, visar i en utställningsmonter på mässan satsningar som kom-

munen har gjort på senare år för trafikmiljö, park- och grönområden för rekreation och cykelvägar. Utökade parkeringar vid järnvägsstationen i Ljusdal och Järvsö har gjorts som underlättar när man ska åka tåg eller buss.

Cykelvägar planeras, bland annat mellan Ljusdal och Järvsö via gamla järnvägsbron i Edänge. Emma är också den som har tagit initiativet till att ordna den här mässan.

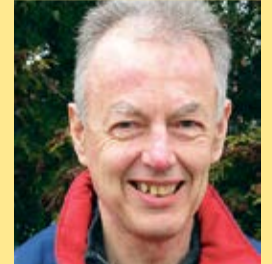
### Klimat och hälsa

**Onsdag 16 september**  
**Mässan pågår mellan kl. 11-15**

#### Gratis föreläsningar

- Kl. 11.30 och 13.15 (20 min)  
Vardagsmotion
- Kl. 12.00 (45 min)  
Klimatsmart

Har du frågor kring energi och klimat är du välkommen att kontakta din kommunala energi- och klimatrådgivare:



**Lennart Wing**  
Ljusdals kommun  
TEL: 0651-183 20  
lennart.wing@ljusdal.se  
**BESÖKSADRESS:**  
Förvaltningshuset,  
Norra Järnvägsgatan  
21, Ljusdal, våning 4

## Pendla med elcykel

**Peter Berglund, en** av dem som har hand om fastighetsskötseln hos kyrkoförsamlingen i Järvsö, är en man med ett brinnande intresse för energifrågor och miljö.

Nästan varje dag, berättar han, att han färdas med cykel mellan hemmet i Lörstrand och arbetsplatsen i Järvsö, en sträcka på "22 minuter" enkel resa, 7 kilometer. Även vintertid använder han cykel, och har då dubbdäck på cykeln.

Cyklern är en elcykel, en cykel med elmotorassistans, som han nu har använt i drygt ett år. Peter brukar normalt koppla in elmotorn i uppförsbackar, då det går tungt att cykla på vanligt sätt. På det sättet slipper han komma fram till arbetsplatsen genomsvevigt, vilket är bra om man till exempel ska sitta på ett möte tillsammans med andra.

**Vid väldigt dålig** väderlek, snöyra med dålig sikt till exempel, är det inte säkert att färdas med cykel längs riksvägen, och då brukar Peter ta bilen. Peter får bra motion genom att cykla, han slipper gå på gym säger han.



Peter Berglund med elcykel. Särskilt eftersom han cyklar efter en ofta hårt trafikerad väg använder han varselkläder eller väst för att synas bra, och naturligtvis också cykelhjälm.

En nackdel med att använda cyklern vintertid är att han då får cykla längs saltade vägar, vissa delar på cyklern far illa av vägsaltet. Sommartid finns vissa sträckor möjlighet att cykla på byvägar, men dessa snöröjs ofta inte lika bra som riksvägen vintertid. Många yngre som funderar på att flytta hit till kommunen tittar

på det här med möjligheterna att använda cykel. Som förälder drar man sig för att skicka ut sina barn på cykel längs riksvägen, det är inte säkert. Peter önskar att en större satsning görs på cykelvägar, att man gör cykelväg Färila - Ljusdal - Järvsö och vidare söderut, så att man slipper trängas med biltrafiken.



På kyrkogården i Järvsö har man börjat använda häcksax, lövblås och röjsåg för gräs, som drivs av ett laddningsbart elbatteri. Fördelarna är att apparaterna går tyst, hörselskydd behövs inte, man hör om till exempel om barn kommer i närheten, vibrerar inte, är billiga i drift. Ett batteri som man bär på ryggen och som räcker minst en arbetsdag innan det behöver laddas, används. Även för transporter på kyrkogården har man börjat använda tystgående elbilar.

## FÖRETAGARE TA CHANSEN!

MARKNADSFÖRING,

FÖRELÄSNINGAR OCH

MINGELMIDDAG!

### Bollnäs 25 september.

Populära föreläsare, Måns Möller och Tina Törner, på Kulturhuset, mingel och middag med uppträdande på Tuppens Danskrog.

Ta kontakt med din lokala säljare för att ta del av vårt föreläsningserbjudande!