

# Slí ~ Hälsans Stig STRÄNGNÄS

Slí



Hälsans Stig

Riksförbundet  
HjärtLung



### TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig ■ ■ ■ ■
- Järnväg —
- Infotavla
- Bilparkering
- Kommunhus
- Vårdcentral
- Tågstation
- Busstation
- Apotek
- Sevärdhet
- Utsiktsplats
- Tennisplan
- Ankringsplats
- Matsservering
- Bad
- Bibliotek
- Utegyrn
- Grillplats
- Boulebana
- Minigolfbana
- Lekplats
- Toalett
- Kilometerskylt

**Välkommen** till Hälsans Stig, en trevlig slinga i omväxlande miljö med varje km utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur långt du promenerat. Slingan i Strängnäs är 4 kilometer.

1995 etablerades den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte) på Irland av den irländska Hjärtfonden. Tanken är att uppmuntra folk i alla åldrar att motionera.

Vid frågor om slingan kontakta Strängnäs kommun Parkkontoret vx 0152-29100. Kartor finns att hämta på Multeum och Kommunhuset. Den finns även på kommunens hemsida [www.strangnas.se](http://www.strangnas.se)

Sveriges alla Hälsans Stig-kartor finns för nedladdning på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)



Riksförbundet  
**HjärtLung**



**STRÄNGNÄS KOMMUN**

## Välkommen till Hälsans Stig Strängnäs

Genom att regelbundet gå Hälsans Stig kan du lägga grunden till ett aktivare och hälsosammare liv. Strängnäs kommun arbetar kontinuerligt med att skapa olika miljöer för utevistelse under hela året, vilket har positiva effekter på vår fysiska, psykiska och sociala hälsa. Hälsans Stig passar alla!

Hälsans Stig i Strängnäs är ett samarbete mellan Strängnäs kommun, gymnasie-särskolan Thomasygmnasiet och Hjärt- och Lungsjukas förening.



STRÄNGNÄS KOMMUN

## Livsstil – en hjärtefråga

Kost, motion, rökning och stress är faktorer som påverkar din hälsa och livskvalitet. Ibland kan små förändringar i din livsstil ge stora resultat. Att regelbundet promenera på Hälsans Stig är första steget mot en sundare livsstil.

Vi erbjuder ett flertal aktiviteter för ett hälsosammare och rikare liv. Motion, både på golv och i vatten, samtalsgrupper, kost, rökavvänjning, stresshantering och föreläsningar bland mycket annat. Vi erbjuder också kurser i hjärt-lungräddning. Kom med du också och bli medlem!

**Riksförbundet HjärtLung** arbetar för att hjärt- och lungsjuka personer och deras anhöriga ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Vi informerar, utbildar och engagerar oss i hälso- och sjukvårdsfrågor såsom rätten till kvalificerad vård och rehabilitering oberoende av bostadsort, kön och ålder.

**Kontakta oss för mer information:** Tel: 08-55 606 200, E-post: [info@hjärt-lung.se](mailto:info@hjärt-lung.se)



Riksförbundet  
**HjärtLung**

[www.hjärt-lung.se](http://www.hjärt-lung.se)



**Hälsans Stig är vår folkhälsosatsning** med målet att få fler att promenera mer. Promenadslingorna ska kännas enkla och trygga. Därför är de bostadsnära, följer befintliga gångvägar och trottoarer samt undviker trappor och branta backar.

- Slingorna är minst 3 km långa och varje kilometer är skyltad.
  - Du väljer själv var du vill börja och sluta din promenad
  - Kartorna finns på förbundets hemsida [www.hjärt-lung.se](http://www.hjärt-lung.se)

Riksförbundet HjärtLung Tel: 08-55 606 200



**Km**

