

# Slí ~ Hälsans Stig FJUGESTA

**Välkommen** till Hälsans Stig, en promenadvänlig slinga i trevlig miljö. Starta var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du har tillryggalagt. Slingan i Fjugesta är 4 km lång och varje kilometer är utmarkerad.

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

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



- TECKENFÖRKLARING**
- Hälsans Stig
  - Förbindelseväg
  - Infotavla
  - Kommunhus
  - Bibliotek
  - Idrottsplats
  - Motionsspår
  - Bollplan
  - Ishockeybana
  - Bad
  - Camping
  - Tennisbana
  - Vårdcentral
  - Grillplats
  - Kilometerskylt



Hälsans Stig Fjugesta invigdes i september 2014



## Välkommen till Hälsans Stig i Fjugesta!

Lekeberg är en välkomnande kommun med naturen precis utanför dörren. Utmärkande är den vackra naturen med många fina badställen, vandrings- och cykelleder och goda fiskemöjligheter. Här finns också ett aktivt föreningsliv för både kultur- och idrottsintresserade.

Genom att anlägga en Hälsans Stig i Fjugesta och anordna aktiviteter i anslutning till stigen skapas fler möjligheter till ett aktivt liv med vackra naturupplevelser för både boenden och turister. Vi är många från både kommun, föreningsliv och lokala företag som tillsammans arbetar för att göra Hälsans Stig till någonting mer än en promenadslinga, välkommen du också!

För mer information kontakta Lekebergs kommun:  
växel 0585-487 00, [www.lekeberg.se](http://www.lekeberg.se)



LEKEBERGS  
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

