

Slí ~ Hälsans Stig GISLAVED

Välkommen till Hälsans Stig, en härlig slinga i omväxlande miljö med varje km utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur många km du promenerat. Slingan i Gislaved är 10 km.

1995 upprättade Irland den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte). Tanken är att inspirera till motion för folkhälsans skull.

Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta Fritidskontoret.

Hälsans Stig i samarbete med Hjärt- och Lungsjukas förening i Värnamo. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: www.hjart-lung.se





Hälsans Stig i Gislaved

– en skön promenad för både kropp och själ!

Hälsans Stig i Gislaved invigdes våren 2002 och sedan dess har många promenerat den trevliga slingan som passar alla åldrar.

Utmed Hälsans Stig passerar du flera sevärdheter såsom Hembygds-parken, Holmen, Gyllenfors kapell, vattentornet, Gislaveds kyrka.

Genom Gislaveds tätort och bitvis utmed Hälsans Stig slingrar sig ån Nissan, som ett trevligt inslag under din promenad.

Gå så långt du vill, när du vill längs Hälsans Stig i Gislaved. Största delen är upplyst och vägarna/stigarna är lugna ur trafik-synpunkt, utmärkta för alla, även för dig som har barnvagn. Tar du dig fram i rullstol kan en liten omväg rekommenderas. Fortsätt grusvägen från Holmen till Holmengatan, samt välj Torsgatan/Bäckgatan i Gyllenfors istället för stigen som är lite kuperad.



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!

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund 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: Telefon: 08-55 606 200 • E-post: info@hjärt-lung.se



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

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 4 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

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund
Box 9090
102 72 Stockholm

