

Slí ~ Hälsans Stig

HALLSTAHAMMAR



Välkommen till Hälsans Stig, en promenadvänlig slinga i en central miljö. Starta din promenad var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du har tillryggalagt. Slingan i Hallstahammar är 4,5 km lång och varje halvkilometer är utmarkerad.

1995 etablerades den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte) på Irland av den 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

TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig - - - - -
- Genväg · · · · ·
- Järnväg —
- Infotavla
- Bilparkering
- Kommunhus
- Vårdcentral
- Tågstation
- Bussterminal
- Camping
- Sevärdhet
- Bad
- Idrottsplats/hall
- Tennisbana
- Minigolfbana
- Utegy
- Gästhamn
- Kyrka
- Halvkilometerskylt



Hälsans Stig Hallstahammar invigdes 1 april 2014



Välkommen till Hälsans Stig i Hallstahammar!

Främja din hälsa genom att regelbundet följa Hälsans Stig, en promenadvänlig sträcka som går runt centrala Hallstahammar. Upplev allt ifrån ortens stadskärna till den sköna naturen kring Skantzsjön. Sträckan har som mål att både vara trygg och säker genom en god belysning, en ordentlig skyltning och en närhet till bebyggelsen.

Extra fokus har även lagts vid att göra Hälsans Stig tillgänglig för alla, oavsett ålder eller kondition. Det förekommer inte några branta backar eller trappor under stigens längd. Sträckan kan med enkelhet användas året om då den under vinterhalvåret kommer att både snöröjas och sandas.

Hälsans Stig tar dig på en rundvandring genom ett flertal av de omväxlande miljöer som finns i Hallstahammar. Beundra den vackra naturen kring Skantzsjön och stanna en stund och titta ut över Sörkvarnsforsen. Ta en vända genom Hammartorget och besök Thore Skogmans plats för att sedan gå till Centrumparken. Där kan du ta fördel av det nya utegymmet om du fortfarande känner dig sprallig i benen eller är redo för ännu en utmaning. I parken erbjuds även kostnadsfri träning för seniorer.

Hälsans Stig är ett samarbete mellan Hallstahammars kommun och lokala föreningar.



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



Riksförbundet
HjärtLung

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 eller i enstaka fall halvkilometer är skyltad.
- Du väljer själv var du vill börja och sluta din promenad
- Kartorna finns på förbundets hemsida www.hjärt-lung.se

Riksförbundet HjärtLung Tel 08-55 606 200



Km

