

# Slí ~ Hälsans Stig

## KATRINEHOLM



### TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Barnvagnsväg
- Km-stolpe
- Infotavla
- Parkering
- Busshållplats
- Sevärdhet
- Badplats/simhall
- Camping
- Tennishall
- Bangolf
- 4H-gård

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

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

Hälsans Stig i samarbete med Hjärt- och Lungsjukas förening i Västra Sörmland. Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta kommunen. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)



# Sevärdheter utmed Hälsans Stig

## Stora Djulö

En medeltida herremansbostad. Gården omnämns redan år 1334 under namnet Djula. Stanna till vid Herrgårdscaféet och åtnjut en naturskön måltid vid Djulösjön.

## Nybygget

Bostad som byggdes åt statarna på Stora Djulö. Slå dig ner på berghällarna och njut av den vackra utsikten.

## Talltull stugan eller Tullstugan

En påminnelse om det gamla bondesamhället. Besök den gamla arbetarbostaden och undantagsstugan.

## Gatstuberger

Ta en titt på gatstubergerstrollets boning.

## Carl Ugglas park

Kammarherre Carl Hildebrandsson Uggle lät någon gång under 1700-talet anlägga den engelska parken med oäkta runstenar. Parken har även hetat Djulöparken. Vandra ner i en fågelrik och naturskön lövsal.

Stort tack till våra sponsorer  
och samarbetspartners!

FOLKSAM

FÖRSÄKRINGSKASSAN  
NYKÖPING

ICA  
KVANTUM  
KATRINEHOLM



KORPEN  
KATRINEHOLM

SKF SKF Mekan AB



## 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.

**Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund** arbetar för att hjärtsjuka och lungsjuka människor ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Vi informerar, utbildar och arbetar aktivt med opinionsbildning i frågor som rätten till kvalificerad vård och rehabilitering oberoende av bostadsort, kön och ålder.

**I vår Hjärt & Lungskola** ger vi hjälp och stöd i de livsstilsförändringar som krävs för en god livskvalitet: motionsverksamhet, samtalsgrupper, kostcirklar, rökavvänjning, stresshantering och föreläsningar. Kontakta Hjärt- och Lungsjukas förening på din ort för information om aktuella aktiviteter.



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

www.hjart-lung.se

## GO for it! Går du mycket? Hur mycket går du?

30 minuters vardagsmotion per dag reducerar kraftigt risken för hjärt-kärlsjukdomar, sänker blodtrycket och är en viktig del av ett viktminskningsprogram.

**GO for it!** inspirerar dig att öka din vardagsmotion. Sätt personliga mål för dina dagliga steg. Följ upp dina framsteg vecka för vecka på din personliga hemsida.

Vårt startpaket inkluderar Walking Style II från

OMRON

Beställ ditt startpaket på [go.forit.se](http://go.forit.se)  
Ange kod "halsansstig" för 50kr startarbatt.

## OMRON Blodtrycksmätaren som används på sjukhusen finns på Apoteket!



KLINISKT  
VALIDERAD

Omron M6.  
Lätthanterlig helautomatisk  
blodtrycksmätare för hemmabruk.



SundMed  
- för din trygghets skull!

020-56 20 20 [www.blodtryck.info](http://www.blodtryck.info)

