

Slí



Hälsans Stig

HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

TECKENFÖRKLARING

Hälsans Stig
Avstickare

Km-stolpe

Infotavla
Parkering
Busshållplats
Kaffeservering
Sevärdhet
Idrottsplats
Bollplan
Elljusspår
Skidspår
Bibliotek
Vårdcentral
Apotek

HÄMTA
KARTAN
HÄR!



Hälsans Stig Mölnlycke invigdes 2004-06-03

Slí ~ Hälsans Stig MÖLNLYCKE

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 km du promenerat. Slingan i Mölnlycke är 5 kilometer.

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 kommunen. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: www.hjart-lung.se





Välkommen till Hälsans Stig

Hälsans Stig i Mölnlycke kan användas av alla som vill gå en promenad i fin miljö. Hälsans Stig utgår från Råda torg, tar dig sedan till Råda säteri, Råda kyrka, förbi Wendelsberg, Massetjärn och avslutas på Råda torg. Du kan dock välja att påbörja promenaden på annan plats utefter stigen, gå en kortare eller längre sträcka beroende på dina förutsättningar.

Se promenaden som en skön och avslappnande tid då du kan fokusera på dig själv. Passa även på att se dig omkring i omgivningarna.

30 minuters fysisk aktivitet per dag ger goda förutsättningar för en bibehållen hälsa och ett ökat välbefinnande och minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.



tel 031-724 61 00 · www.harryda.se

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