

Slí ~ Hälsans Stig

NYKVARN



Välkommen till Hälsans Stig, en härlig slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Börja din promenad var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du tillryggalagt. Slingan i Nykvarn är 7 kilometer lång. Sommarstigen – grön markering – är 3 km lång.

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.

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



NORRA YNGERN



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND



TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Förbindelseväg
- Sommarstig
- Km-stolpe
- Infotavla
- Parkering
- Vårdcentral
- Toalett
- Bibliotek
- Kommunhus
- Apotek
- Järnväg
- Busshållplats
- Idrottsanläggning
- Fotbollsplan
- Café
- Brandkår

Välkommen till Hälsans Stig i Nykvarn

Hälsans stig är en motions slinga som finns i Nykvarns tätort. Slingan är 7 km och är utmärkt med hänvisningspilar och kilometermärken som syns från båda hållen.

Du kan lätt göra dina egna slingor med hjälp av olika förbindelsevägar. Slingan har ingen bestämd start- eller målplats, så du kan kliva på eller av Hälsans Stig var som helst och variera längden på dina promenader som du vill. Promenera, gå stavgång, springa eller cykla längs Hälsans Stig. Slingan är förlagd till gång- och cykelvägar som är upplysta under den mörka perioden och som underhålls vintertid.

Det finns en extra naturskön sommarslinga som du också kan gå. Den delen av slingan underhålls inte vintertid och den har inga kilometermarkeringar.

En halvtimmes rask promenad är fullt tillräcklig för att komma i bra form. Gratis karta över slingan finns att hämta på kommunkontoret, biblioteket, vårdcentralen, folktandvården och ICA.

Vill du veta mer om vad du kan göra, var du kan göra det och när du kan göra det?

På www.nykvarn.se under Kultur och fritid hittar du information om idrott, motion, rekreation, friluftsliv och Nykvarns föreningar.

Väl mött!



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

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

Rekommenderas av



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
Ange kod "halsansstig" för 50kr starttrabatt.**