

# Hälsans Stig OSKARSHAMN



**Välkommen** till Hälsans Stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Börja var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du promenerat. Slingan i Oskarshamn är 4 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 stigen kontakta Oskarshamns kommun tel 0491-88 000. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet Hjärt-Lungs hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)

### TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig - - -
- Industrijärnväg - - -
- Km-skylt
- Infotavla
- Turistinfo
- Bilparkering
- Busstation
- Vårdcentral
- Idrottsplats
- Tennisplan
- Simhall
- Ishall
- Bollplan
- Bibliotek
- Sevärdhet
- Lekplats
- Toalett
- Båt till Blå Jungfrun





## Välkommen till Hälsans Stig i Oskarshamn

Oskarshamn ligger mitt på Smålandskusten, i ett område som solen ler mot större delen av året. Vår kombination av havet, med de karga klipporna och den mångfacetterade skärgården och landsbygden, med miltals med vackra gårdesgårdar och underbar natur lockar till skön rekreation. Oskarshamn är lagom stort att strosa runt i och här är nära till allt – sevärdheter, fina stadsmiljöer och bra shoppingmöjligheter. Här finns aktiva föreningar och organisationer och attraktiva idrottsanläggningar.

Du kan läsa mer om Oskarshamns kommun på [www.oskarshamn.se](http://www.oskarshamn.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!

**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](mailto:info@hjärt-lung.se)



Riksförbundet  
**HjärtLung**

[www.hjärt-lung.se](http://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 3 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](http://www.hjärt-lung.se)

Riksförbundet HjärtLung Tel: 08-55 606 200

