

Slí ~ Hälsans Stig TRANÅS

Välkommen till Hälsans Stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje km utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur många km du promenerat. Slingan i Tranås är 3 kilometer.

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

Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: www.hjart-lung.se



- TECKENFÖRKLARING**
- Hälsans Stig
 - Järnväg
 - Km-skylt
 - Infotavla
 - Bilparkering
 - Tågstation
 - Simhall
 - Sporthall
 - Utegyrn
 - Skatepark
 - Bibliotek
 - Toalett
 - Turistinformation
 - Småbåtshamn
 - Lekplats

Riksförbundet
HjärtLung



TRANÅS KOMMUN



Välkommen till Hälsans Stig i Tranås!

Det finns mycket att se och uppleva i Tranås. På Hälsans Stig får du frisk luft och en hälsofrämjande promenad i ett vatten- och naturnära område. Slingan som delvis löper längs med Svartåns strand bjuder på ett spännande natur- och växtliv. Vill du vila en stund finns det flera bänkar utplacerade längs med slingan.

Passa även på att spana in fiskarna i Svartån, båtarna i Tranås hamn och den grönskande växtligheten i Ekmarkspark. Du kan göra avstickare från slingan på flera ställen. Varför inte ta en tur längs med Storgatan med alla dess shoppingmöjligheter!

Tänk på att slingan till viss del är förlagd i trafikmiljö, vilket innebär att det behövs extra uppmärksamhet för olika fordon. Vid några ställen där slingan korsar gator finns det markerade övergångsställen i närheten som man kan använda som alternativ. Du kan läsa mer om Tranås kommun på www.tranas.se



TRANÅS KOMMUN



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 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

Riksförbundet HjärtLung Tel: 08-55 606 200



Km

