

Slí ~ Hälsans Stig

VÄSTERVIK



- TECKENFÖRKLARING**
- Hälsans Stig
 - Km-stolpe
 - Infotavla
 - Parkering
 - Vårdcentral/Sjukhus
 - Toalett
 - Bibliotek
 - Kommunhus
 - Tågstation
 - Busstation
 - Busshållplats
 - Taxi

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 Västervik är 6 kilometer 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 kommunens växel 0490-25 40 00.

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

Hälsans Stig
invigdes
18 maj
2011

Västerviks Kommun



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

Upplev vår fantastiska natur!

Västerviks kommun är känd för den gamla hamnstaden Västervik och Tjust skärgård med nästan 5 000 öar, ett vackert, kuperat, omväxlande och sjörikt inland.

Västerviks kommun har inte mindre än 29 naturreservat! Reservaten har upprättats för att bevara naturen och dess mångfald av djur och växter.

Vill Du vandra mera?

Västerviksbygden är full av vandringsleder från norr till söder både korta och långa erbjuder vi vandraren omväxlande och sköna naturupplevelser i skog och mark.

Vi har i broschyren "Vandra i Västerviks kommun" samlat de leder som har en bra skyltning och som underhålls. Allt för att kunna erbjuda ett vandringsmaterial med bra kartor som underlättar för dig som vill ut i naturen. Broschyren finns att köpa på samtliga bibliotek i kommunen och på Turistbyrån.

Vill du ta dig ut i naturen i direkt anslutning till Västerviks

stad så finns det två motionsspår med elljus Karstorpsmotionscentrum och Skogshagasåret

Omväxlande naturupplevelser!

Inom kommunen finns även möjligheter till härliga kanotfärder.

Den som vill uppleva det stora äventyret kan exempelvis göra en kanotfärd på fem mil från Lillsjön norr om Hallingeberg och vidare genom sjösystemen ut i havet, vid Skaftet.

I Västerviks kommun finns även en rad fina badplatser, såväl vid hav som vid insjö.

Mer information finns på www.vastervik.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

