

Välkommen till Hälsans Stig, en promenadvänlig slinga i trevlig miljö. Starta var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du har tillryggalagt. Slingan i Norrtälje är 4 kilometer lång och varje kilometer är utmarkerad.

1995 etablerades den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte) på Irland av irländska Hjärtfonden. Tanken är att uppmuntra folk i alla åldrar till att motionera.

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

Hälsans Stig

NORRTÄLJE



- TECKENFÖRKLARING**
- Hälsans Stig
 - Infotavla
 - Turistinfo
 - Busstation
 - Busshållplats
 - Parkering
 - Parkeringshus
 - Sjukhus
 - Bibliotek
 - Gästhamn
 - Bad
 - Idrottsplats/hall
 - Tennisbana
 - Utegyrn
 - Kommunhus
 - Lekplats
 - Bollplan
 - Toalett
 - Kilometerskylt





Välkommen till Hälsans Stig i Norrtälje

Norrtälje stad har många vackra strövområden och rogivande miljöer och på Hälsans Stig passerar du några av dem.

Du möts av liv från innerstaden, kyrkklockornas slag och fågelkvitter samtidigt som ån porlar i bakgrunden. Stråket kring ån består av flera äldre hus och i det lummiga området kring Faktoribron erbjuds sittmöjligheter.

Under promenaden går du även förbi Norrtäljes vackra sjukhus, busstationen och Stadsbiblioteket. Känner du för att stanna till rekommenderar vi en fika på något av de mysiga caféer som du passerar längs vägen.

Hälsans Stig leder dig också till Norrtäljes största park, Societetsparken. I parken finns stora gräsområden, tennisbanor, utegym och stadens populäraste lekplats. Endast ett stenkast från parken ligger det tätortsnära grönområdet Borgmästarholmen. Området är perfekt för dig som söker både lek och avkoppling.

Kartan finns att ladda ner på www.norrtalje.se

norrtalje.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



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



Km

