

# Slí ~ Hälsans Stig

## SIGTUNA



### Välkommen

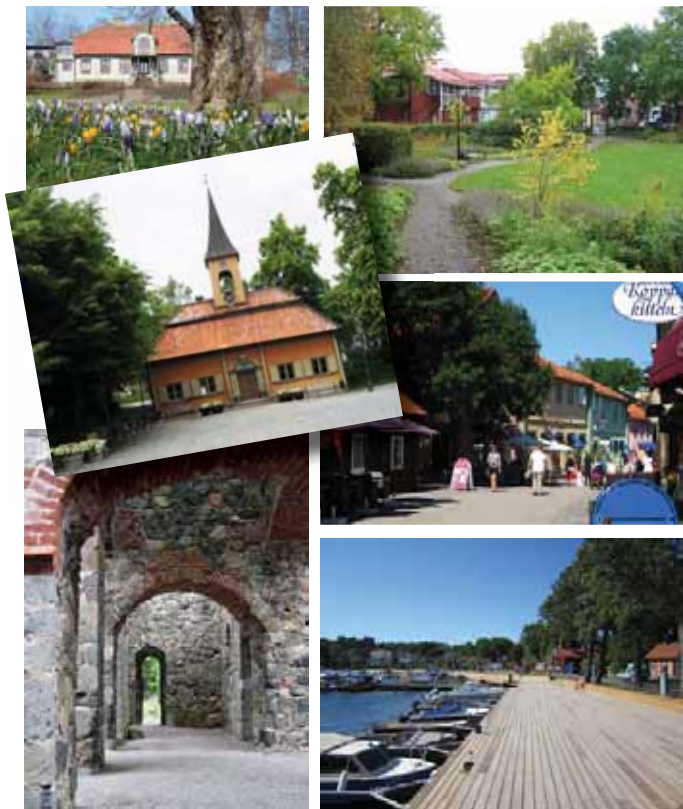
till Hälsans Stig i Sigtuna, en härlig slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Börja din promenad var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du tillryggalagt. Slingan i Sigtuna är 5 kilometer lång.

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 kommunen 08- 591 260 00.

Hälsans Stig är ett samarbete med Hjärt- och Lungsjukas förening i Sigtuna. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)





## Välkommen till Hälsans stig i Sigtuna kommun

Sigtuna kommun har många fina strövområden och vackra miljöer på nära håll - platser som är viktiga för välbefinnandet.

Besök [www.sigtuna.se](http://www.sigtuna.se)  
för mer information.

*Sigtuna  
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!

**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](mailto:info@hjärt-lung.se)



**HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND**

[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 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](http://www.hjärt-lung.se)

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund

Box 9090

102 72 Stockholm