

# Slí ~ Hälsans Stig ARBOGA



**Hälsans Stig**

HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND



**Välkommen** till Hälsans Stig, en motions-slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du promenerat. Slingan i Arboga är 5 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 Arboga kommun tel 0589-87000. Kartan finns att hämta på Stadsbiblioteket, Turistbyrån, Rådhuset, Galleri konstrundan samt på [www.arboga.se](http://www.arboga.se)  
Alla Hälsans Stig-kartor finns att hämta på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)

- TECKENFÖRKLARING**
- Hälsans Stig
  - Förbindelseväg
  - Järnväg
  - Km-skylt
  - Infotavla
  - Turistbyrån
  - Tidsmärke
  - Bilparkering
  - Järnvägsstation
  - Idrottsplats/hall
  - Ishall
  - Sevärdhet
  - Stadsbiblioteket
  - Vårdcentral
  - Bad
  - WC
  - Lekplats



ARBOGA KOMMUN



Hälsans Stig Arboga invigdes 2011-04-16



● Låt dig inspireras i Arboga! Besök  
● [www.arboga.se](http://www.arboga.se) eller kontakta  
● turistbyrån på 0589-871 51 för  
● information om evenemang och aktiviteter.

**ARBOGA**  
PLATS FÖR INSPIRATION



## 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

