

# Slí ~ Hälsans Stig KRISTINEHAMN

**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 kilometer du promenerat. Slingan i Kristinehamn är 4 km.

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 Kristinehamns kommun, tekniska förvaltningen, tel 0550 88 120. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)



- TECKENFÖRKLARING**
- Hälsans Stig
  - Järnväg
  - Km-stolpe
  - Infotavla HS
  - Turistinformation
  - Bilparkering
  - Handikapparkering
  - Tågstation
  - Busstation
  - Busshållplats
  - Kommunkontor
  - Bad
  - Idrottshall
  - Sevärdhet
  - Apotek
  - Bibliotek
  - Toalett



Hälsans Stig Kristinehamn invigdes 2009-04-18

## Sevärdheter utmed Hälsans Stig

### FRÖDINGSGÅRDEN (Nya Kyrkogatan 5)

Gården uppfördes 1867. Det västra gavelrummet på vindsvåningen var Gustaf Frödings pojkrum.

### KRISTINEHAMNS KYRKA (Östra Staketgatan)

Invigdes 1858. Brunius. Kyrkan representerar nygotikens genombrott i Sverige. I kyrkan finns dopfont från 1200-talet, triumfkrucifix från 1300-talet samt silver och textilier från 1400-1700-talet.

### KRISTINEHAMNS HEMBYGDSGÅRD (Karlagatan)

Gårdar och kvarn från 1700-talet.

### WALLNERSKA VILLAN (Prästgatan 28)

Trafikchef J. J. Wallner köpte huset 1880. På världsutställningen i Paris 1889 blev Wallner fascinerad av den svenska paviljongen och lät bygga om sitt hus till en kopia.

### JÄRNVÄGSPARKEN

I parken finns konstverket "Bit för bit" från 1968 av Palle Pernevi. I södra delen av parken står ett turbinblad till en Kaplanturbin, skänkt av KaMeWa.

### TRÄSLOTTET (Tullportsgatan 11)

Timmerhuset uppfördes på 1790-talet. På gavlarna kan man se de för trakten typiska ovala fönstren.

### KRISTINEHAMNS BIBLIOTEK (Tullportsgatan 13)

Charmig 50-talsmiljö.

### RÅDHUSET (Kungsgatan 25)

Det gamla rådhuset ödelades vid en brand 1777. Ritningarna till det nya rådhuset är gillade och underskrivna 1798 av Gustav IV Adolf.

### KUNGSBRON (Kungsgatan)

Bron är omtalad på 1600-talet. Den byggdes först av trä, men ombyggdes 1787 till en stenbro. Vid bron står två Kanadapopplar som planterades på 1820-talet.

### STADSHOTELLET (Kungsgatan 27)

Fastigheten uppfördes 1878. Arkitekter var Axel och Hjalmar Kumlien. Byggnaden bär tydliga drag av renässans. Kristinehamns Stadshotell har en av landets förnämsta festsalar, Kristinasalen.

Tel 0550-880 00  
kommunen@kristinehamn.se  
www.kristinehamn.se



Kristinehamns  
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.

**Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund** arbetar för att hjärtsjuka och lungsjuka människor ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Vi informerar, utbildar och arbetar aktivt med opinionsbildning i frågor som rätten till kvalificerad vård och rehabilitering oberoende av bostadsort, kön och ålder.

**I vår Hjärt & Lungskola** ger vi hjälp och stöd i de livsstilsförändringar som krävs för en god livskvalitet: motionsverksamhet, samtalsgrupper, kostcirklar, rökavvänjning, stresshantering och föreläsningar. Kontakta Hjärt- och Lungsjukas förening på din ort för information om aktuella aktiviteter.



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

www.hjart-lung.se

## OMRON Blodtrycksmätaren som används på sjukhusen finns på Apoteket!



**Omron M6.**  
Lätthanterlig helautomatisk  
blodtrycksmätare för hemmabruk.



SundMed  
För din trygghets skull



020-56 20 20 www.blodtryck.info



## Går du mycket? Hur mycket går du?

30 minuters vardagsmotion per dag reducerar kraftigt risken för hjärt-kärlsjukdomar, sänker blodtrycket och är en viktig del av ett viktminskningsprogram.

**GO for it!** inspirerar dig att öka din vardagsmotion. Sätt personliga mål för dina dagliga steg. Följ upp dina framsteg vecka för vecka på din personliga hemsida.

Vårt startpaket inkluderar Walking Style II från

OMRON

Beställ ditt startpaket på [go.forit.se](http://go.forit.se)  
Ange kod "halsansstig" för 50kr startrabatt.

