

Slí~Hälsans Stig EKSJÖ



TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Centrumringen
- Järnväg
- Km-skylt
- Infotavla
- Bilparkering
- Resecentrum
- Busshållplats
- Taxi
- Badhus
- Museum
- Stadshotellet
- Idrottsplats
- Ishall
- Apotek
- Bibliotek
- Sjukhus
- Turistinfo
- Toalett
- Kyrka

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 km du promenerat. Ett helt varv runt Eksjö är 5 km. 1995 upprättade Irland den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte). Tanken är att inspirera till motion för folkhälsans skull.

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

Riksförbundet
HjärtLung



Hälsans Stig Eksjö invigdes 1998-06-17

UPPLEV Trästaden

Hälsans Stig går genom vår unika trästad så passa på att ta dig en närmare titt! Vi erbjuder dig flera sätt. Med audioguide kan du till exempel strosa på egen hand eller välj att gå med kunnig guide. Vi på Eksjö turistbyrå hjälper dig gärna! Välkommen in!



Eksjö turistbyrå

Du hittar oss i hjärtat av Gamla stan – här får du information om Eksjö, Småland och Sverige. Vi är en miljövänlig, helårsöppen turistbyrå. I vår fina butik kan du köpa lokalt hantverk och klimat-smarta souvenirer.

TEATER
MARKVLÄDER
NATURUPPLEVELSER
KONSERTER
RESTAURANGER
EVENEMANG
BESOKSMÅL
BUTIKER

UPPTÄCK EKSJÖ
I MOBILEN

Sök på Eksjö i
App Store

Android
Market



Följ oss på Facebook!
facebook.com/visiteksjo



Eksjö turistbyrå · N.Storgatan 29B · 575 80 Eksjö
+46(0)38136170 · turism@eksjo.se · www.visiteksjo.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
Se även Hjärt- och Lungsjukas Förening, Eksjö på www.hjärt-lung.se/eksjo



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 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

Riksförbundet HjärtLung Tel 08-55 606 200



Km

