

# Slí ~ Hälsans Stig

## KARLSKRONA



**Välkommen** till Hälsans Stig, en härlig slinga i omväxlande miljö med varje km utmarkerad. Börja din promenad var du vill och räkna själv ihop hur många km du tillryggalagt. Slingan i Karlskrona är 7 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 kommunens tekniska förvaltning, tel. 0455-303237

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

### TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Förbindelseväg
- Km-stolpe
- Infotavla
- Parkering
- Vårdcentral
- Toalett
- Bibliotek
- Kommunhus
- Apotek
- Busstation
- Järnvägsstation
- Busshållplats
- Sporthall
- Bad
- Simhall
- Idrottsplats
- Utsiktspunkt
- Turistbyrå
- Museum
- Lekplats
- Gästhamn
- Färjeläge



Hälsans Stig  
Karlskrona  
invigdes  
1 november 2008



# I Karlskrona kan man gå långt

Idrott och hälsa är viktigt i världsarvsstaden Karlskrona. Under din vandring i den historiska miljön kan du förbättra din hälsa. Ta en paus och sitt ner på en bänk och filosofera om gångna tider eller fundera på hur du ska lägga upp din framtid.

Du bestämmer själv hur långt du vill gå!



[www.karlskrona.se](http://www.karlskrona.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 Halsans 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 livstilsförändringar 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](http://www.hjart-lung.se)

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



KLINISKT VALIDERAD

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



**SundMed**  
- för din trygghets skull

020-56 20 20 [www.blodtryck.info](http://www.blodtryck.info)



Rekommenderas av



**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 startarbatt.

