

# Slí ~ Hälsans Stig

## OXELÖSUND



### TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Km-stolpe
- Infotavla
- Parkering
- Tågstation
- Matservering
- Café
- Sevärdhet
- Toalett
- Turistinfo
- Vårdcentral
- Idrottsanläggning
- Bad
- Småbåtshamn
- Ankarplats
- Bensin

**Välkommen** till Hälsans Stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur många km du promenerat. Slingan i Oxelösund är 6 kilometer.

1995 upprättade Irland den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte). Tanken är att inspirera till motion för folkhälsans skull.

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



Oxelösunds Kommun



LANDSTINGET SÖRMLAND

Hälsans Stig  
Oxelösund invigdes  
2001-09-22

# Hälsans Stig

hälsosamt för både kropp och själ!

Stort tack till våra sponsorer  
och samarbetspartners!



LANDSTINGET SÖRMLAND  
Folkhälsoenheten



Oxelösunds Kommun  
Folkhälsorådet



## Livsstil – en hjärtefråga

Kost, motion, rökning, stress är faktorer som påverkar din hälsa och livskvalitet. Ibland kan små förändringar i din livsstil ge stora resultat. Att regelbundet promenera på Hjärt-Lungsjukas Riksförbunds Hälsans Stig är första steget mot en sundare livsstil.

**Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund** är en patientorganisation som arbetar för att hjärtsjuka och lungsjuka personer 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.

**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)



## 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.



OMRON

## Blodtrycksmätaren som används på sjukhusen finns på Apoteket!

KLINISKT  
VALIDERAD



Omron M6.  
Lätthanterlig helautomatisk  
blodtrycksmätare för hemmabruk.



SundMed  
För din trygghets skull!

Rekommenderas av



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