

# Slí ~ Hälsans Stig

## SANDVIKEN



### TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig 
- Km-stolpe 
- Infotavla 
- Parkering 
- Busshållplats 
- Kaffeservering 
- Matservering 
- Bibliotek 
- Folkets Hus 
- Apotek 



**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. Slingan i Sandviken är 7 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 Sandviken. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)



# Välkommen till Hälsans Stig

En härlig promenadslinga som följer kanalen in i Stadsparken via "pensionärsstigen", Högbovägen, Storgatan för att knytas ihop vid Dal-Brittass damm. Du finner flera informationstavlor utmed vägen som berättar om byggnader och platser du passerar. Slingan går delvis genom centrala Sandviken men också utmed en vacker naturstig.

Stort tack till våra sponsorer och samarbetspartners:



**GO for it!** 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.

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

**KLINISKT VALIDERAD**

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

Rekommenderas av

**SundMed** För din trygghets skull 020-56 20 20 [www.blodtryck.info](http://www.blodtryck.info)



## 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](http://www.hjart-lung.se)