









Slí ~ Hälsans Stig HOFORS



TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig 
- Km-stolpe 
- Infotavla 
- Turistinformation 
- Busstation 
- Parkering 
- Sevärdhet 
- Idrottsanläggning 
- Café 
- Bibliotek 
- Kommunhus 
- Hälsocentral 



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 Hofors är 6 kilometer.

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 kommunen. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: www.hjart-lung.se



Hofors

Kommunen som ger järnet



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND



VÄLKOMMEN TILL HÄLSANS STIG I HOFORS!

Här kan du vandra i vacker och omväxlande miljö, ta en paus vid vindskyddet och njuta av skogen med utsikt över sjön.

Några andra guldkorn utefter vägen är:

Hofors kyrka – en ståttlig kyrka i modern arkitektur.

Kornskruven – bruksmuseum med samlingar från gruv- och järnhantering i trakten.

Hofors Hembygdsgård – med anor från sent 1800-tal.

Mjölinars – mjölnarbostad som troligtvis är byggd eller ombyggd vid 1800-talets senare hälft. I närheten av huset har det även funnits en kvarn som uppfördes 1757.

Stallbacken – centrum för Hofors under 1800-talet. Här finns bland annat Mejeribyggnaden och Likboden byggda runt 1900.



Besök www.hofors.se

här hittar du bl a kartor och information om vad som händer i kommunen.



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!

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund 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: Telefon: 08-55 606 200 • E-post: info@hjärt-lung.se



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

www.hjärt-lung.se

Hälsans Stig är vår folkhälsoinsats 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

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund
Box 9090
102 72 Stockholm

