

Slí ~ Hälsans Stig

MARKARYD

Slí



Hälsans Stig

HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND



MARKARYDS
KYRKA

ANDSJÖN

KLOCK-
SJÖN



Km



Km



Km



Km



Km

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 kilometer du har tillryggalagt. Slingan i Markaryd är 4 kilometer.

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 Hjärt-Lungsjukas Riksförbunds hemsida: www.hjart-lung.se

LOKASJÖN



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND



MARKARYDS
KOMMUN

Hälsans Stig Markaryd invigdes 2013-06

TECKENFÖRKLARING

Hälsans Stig

Förbindelseväg

Järnväg

Km-skylt

Infotavla

Bilparkering

Tågstation

Simhall/badplats

Fotbollsplan

Kommunhus

Bibliotek/kulturhus



HÄMTA
KARTAN
HÄR!

HÄMTA
KARTAN
HÄR!

HÄMTA
KARTAN
HÄR!

HÄMTA
KARTAN
HÄR!

HÄMTA
KARTAN
HÄR!

HÄMTA
KARTAN
HÄR!

Välkommen till Hälsans Stig i Markaryd

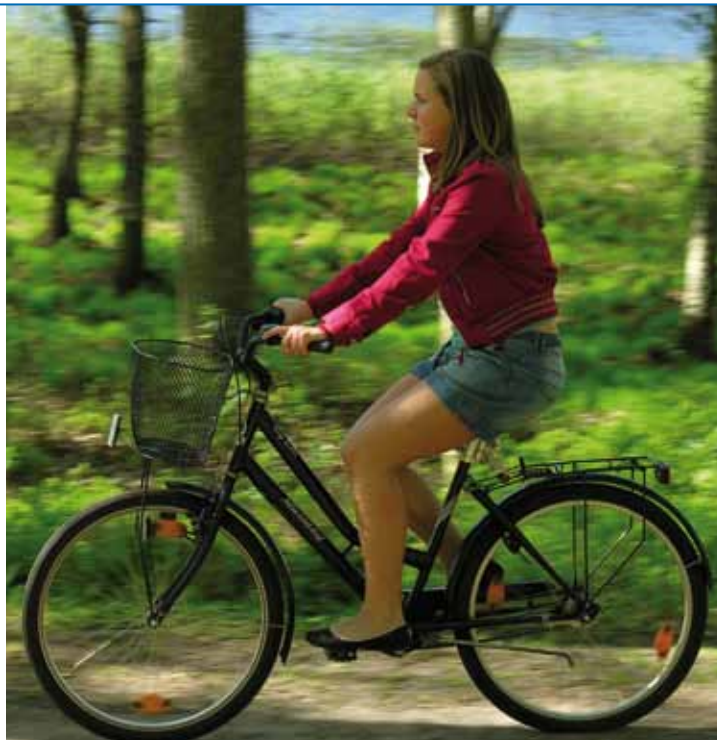
Här vandrar du i ett härligt rekreations- och promenadområde med välskötta lövskogar, massor med sjöar och vattendrag samt ett rikt kultur- och djurliv.

Inom området finns ett antal äldre kulturskatter. De mest kända är de gravrösen från bronsåldern som är belägna på landområdet mellan Bya- och Lokasjön. I Byasjön, vid foten av Ekebacken hittar du områdets senaste kulturbegivenhet, nämligen "Åsa-Nisse-bryggan". 1957 anordnade Markaryds Racerbåtklubb en racerbåttävling på Lokasjön. Åsa-Nisse med filmteam var då på plats för att ta några scener till filmen "Åsa-Nisse i full fart".

Skiftande miljöer drar till sig fågelliv året om. Vi kan även erbjuda ett attraktivt fiske. Här finns gott om fisk som till exempel gädda, gös, abborre, mört, braxen, sutare, ål och karp.



Tel 0433 720 00 • turism@markaryd.se • www.markaryd.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!

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@hjart-lung.se



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

www.hjart-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.hjart-lung.se

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund

Box 9090

102 72 Stockholm

