

# Slí ~ Hälsans Stig

## SOLLENTUNA



**Välkommen** till Hälsans Stig, en härlig slinga i omväxlande miljö med varje km utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur långt du har promenerat. Slingan i Sollentuna är 4 km.

1995 etablerades den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte) på Irland av irländska Hjärtfonden. Tanken är att uppmuntra folk i alla åldrar att motionera.

Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta kommunen.

Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)

### TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig 
- Km-skylt 
- Infotavla 
- Parkering 
- Pendeltågstation 
- Busstation 
- Servering 
- Busshållplats 
- Sim- och sporthall 
- Iddrottsanläggning 
- Kulturminne 
- Toalett 



SOLLENTUNA  
KOMMUN



Riksförbundet  
**HjärtLung**



**Nordvästra**  
sjukvårdsområdet

HÄLSANS STIG SOLLENTUNA INHÅLLES 2002-05-25

## TA EN PAUS!

DET FINNS MÅNGA smultronställen i Sollentuna. Vid norra Edsviken hittar du Edsbergs slott, Edsvik konsthallar, unika MC-Collection, kaféer och nyöppnade Edsbacka Wårdshus!

Vill du veta mer om vad du kan göra här?  
Läs på [www.sollentuna.se/Se](http://www.sollentuna.se/Se) & Göra



SOLLENTUNA KOMMUN

[www.sollentuna.se](http://www.sollentuna.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!

**Riksförbundet HjärtLung** 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](mailto:info@hjärt-lung.se)



Riksförbundet  
**HjärtLung**

[www.hjärt-lung.se](http://www.hjärt-lung.se)