

Slí ~ Hälsans Stig ÅKERSBERGA






Välkommen till Hälsans Stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur långt du har promenerat.

Slingorna i Åkersberga är 6 och 4 km. Förbindelsevägen mellan slingorna är cirka 2,7 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.

Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: www.hjart-lung.se

TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig 
- Förbindelseväg 
- Järnväg 

- Km-skylt 
- Infotavla 
- Bilparkering 
- Busstation 
- Tågstation 
- Idrottsplats 
- Simhall/badplats 
- Fotbollsplan 
- Sevärdhet 
- Fornminne 
- Vårdcentral 
- Kommunhus 
- Motionsslinga 
- Restaurang 
- Minigolf 
- Lekplats 
- Park 
- Frisbeegolf 
- Busshållplats 





Välkommen till Hälsans Stig i Åkersberga!

Här kan du få frisk luft och en hälsobringande promenad samtidigt som du får lära känna Åkersbergas själ.

Norra rundan tar dig genom Åkersberga centrum och stationsområdet. Du bjuds på en mycket vacker sträcka längs kanalen förbi Slussholmen och Slussen. Rundan passerar genom villaområden i Åkerstorp och tangerar det fina naturområdet Röllingby backar.

Södra rundan för dig genom välskötta villaområden i Margretelund med en liten bokskog i Malmskogen som extra bonus.

Flera små parker och konstverk ger njutning för ögat. En mycket spännande och effektiv ljussättning längs vissa avsnitt gör rundorna intressanta även kvällstid.



Läs mer på www.osteraker.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: Tel: 08-55 606 200, E-post: info@hjart-lung.se



Riksförbundet
HjärtLung

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 3 km långa och varje kilometer är skyltad.
- Du väljer själv var du vill starta och avsluta din promenad.
- Kartorna finns på förbundets hemsida www.hjart-lung.se

Riksförbundet HjärtLung Tel: 08-55 606 200



Km