











# Slí ~ Hälsans Stig

## SANDVIKEN



### TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig 
- Km-skylt 
- Infotavla 
- Parkering 
- Busshållplats 
- Kaffeservering 
- Matsservering 
- Bibliotek 
- Folkets Hus 
- Apotek 



**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. Slingan i Sandviken är 7 kilometer.

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

Hälsans Stig i samarbete med Hjärt- och Lungsjukas förening i Sandviken. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)



Riksförbundet  
**HjärtLung**

# Välkommen till Hälsans Stig!

En härlig promenad/cykelslinga som följer kanalen in i Stadsparken via "pensionärsstigen", Högbovägen och Storgatan, för att knytas ihop vid Dal-Brittas damm. Slingan går utmed en vacker naturstig samt delvis genom centrala Sandviken.

- Vad finns det att göra, se & upptäcka?
- Var kan jag sova, shoppa & springa?

## Sandvikens Turistbyrå

svarar på dina frågor!

026-24 13 80



Sandvikens Kommun



**SANDVIKEN**  
[www.sandviken.se](http://www.sandviken.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@hjärt-lung.se](mailto:info@hjärt-lung.se)



Riksförbundet  
**HjärtLung**

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

Riksförbundet HjärtLung Tel: 08-55 606 200



Km

