

# Slí ~ Hälsans Stig GISLAVED



**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 Gislaved är 10 kilometer.

1995 etablerades den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte) på Irland av irländska Hjärtfonden.

Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta Fritidskontoret.

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



Riksförbundet  
**HjärtLung**



**GISLAVEDS  
KOMMUN**



## Hälsans Stig i Gislaved

– en skön promenad för både kropp och själ!

Hälsans Stig i Gislaved invigdes våren 2002 och sedan dess har många promenerat den trevliga slingan som passar alla åldrar.

Utmed Hälsans Stig passerar du flera sevärdheter såsom Hembygds-parken, Holmen, Gyllenfors kapell, vattentornet, Gislaveds kyrka.

Genom Gislaveds tätort och bitvis utmed Hälsans Stig slingrar sig ån Nissan, som ett trevligt inslag under din promenad.

Gå så långt du vill, när du vill längs Hälsans Stig i Gislaved. Största delen är upplyst och vägarna/stigarna är lugna ur trafik-synpunkt, utmärkta för alla, även för dig som har barnvagn. Tar du dig fram i rullstol kan en liten omväg rekommenderas. Fortsätt grusvägen från Holmen till Holmengatan, samt välj Torsgatan/Bäckgatan i Gyllenfors istället för stigen som är lite kuperad.



## 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)