



Slí ~ Hälsans Stig

STRÖMSTAD

TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Förbindelseväg
- Km-skytt
- Infotavla
- Parkering
- Busstation
- Sjukhus/Vårdcentral
- Turistinformation
- Järnväg
- Kyrka
- Utsiktsplats
- Sevärdhet
- Apotek
- Toalett



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 Strömstad är 7 kilometer lång.

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.

Hälsans Stig i samarbete med Hjärt- och Lungsjukas förening i Uddevalla. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: www.hjart-lung.se

STRÖMSTADS
KOMMUN



Lite historia utmed stigen!

Stadshuset

Strömstads märkligaste byggnad är en pampig koloss i jugendstil, uppförd 1915-1917. Donerad av grosshandlaren Adolf Fritiof Cavalli-Holmgren, vars far var guldsmed i Strömstad. Rådhuset är Cavalli-Holmgrens minnesmärke över sina föräldrar, uppbyggt efter fyra datum i föräldrarnas liv (T.ex. kan antalet fönster och dörrar i första våningen anses bilda faderns födelsedatum.)

Surbrunnssalongen/Lejonkällan

En hälsokälla, upptäckt 1779, nyttjades under 1800-talet flitigt av tillresande brunnsgäster. Hit tågade badgästerna från staden med badmusiken i täten och höll baler i Surbrunnssalongen.

Jättegrutan

En av Sveriges största, c:a 8 m djup, bildad under istiden då vattenbäckar störtade ner genom rännor i istäcket och med hjälp av lösa, kringvirvlande stenar åstadkom denna väldiga fördjupning. En stor helt rundslipad sten hämtad från grytans botten finns på Strömstads Museum.

Kolerakyrkogården

Koleraepidemin 1834 drabbade Bohuslän hårt. I Strömstad krävde den 63 döda. De flesta ligger begravda här.

Strömsdalen

En dalgång som når ner till Strömsvattnet. Anlagd c:a 1850 som promenadväg för badgästerna. I dalsänkans botten finns en liten bäck, planteringar, små broar och sittplatser.

Genom Strömsdalen går de två galärstigar där Karl den XII med hjälp av såpade stockar förde sina galärskupper till Strömsvattnet för vidare färd via sjöar och land till Idefjorden och krigsskådeplatsen vid Fredrikstens fästning i Halden där han senare stupade.

Friluftsmuseet Fiskartorget

Startat 1927 av stadens hembygds- och museiförening som hit lät föra och inreda äldre byggnader från stad och landsbygd, bl a båtsmanstorp, sjöbod, fiskarstuga och skvattkvarn. Sommartid finns det kaffeservering och underhållning från friluftsscenen och musikpaviljong.

Skagerack

Strömstads Havskuranstalt var från 1800-talets mitt och in på 1900-talet Väst kustens förnämsta badinrättning. Något som krävde att man också kunde bjuda på kulturella nöjen och utrymmen för sällskaplig samvaro vilket det fortfarande används som. Sedan första socitetshuset tillsammans med 78 andra byggnader blivit lågornas rov 1876 uppfördes året därpå ett nytt socitetshus med Väst kustens då största dansgolv.

Badhuset

Här kunde man fram till 1940-talet med baderskors hjälp få ler- och gyttjebad. Den helande leran togs från Bojarkilen. Nuvarande badhus är från 1908, ombyggt 1976. 25-meters simbassäng med tempererat saltvatten, bastu och gym. År 2000 öppnade Strömstad Badanstalt en modern SPA-anläggning med många olika behandlingar att välja på.



Livsstil – en hjärtefråga

Kost, motion, rökning, stress är faktorer som påverkar din hälsa och livskvalitet. Ibland kan små förändringar i din livsstil ge stora resultat. Att regelbundet promenera på Hjärt-Lungsjukas Riksförbunds Hälsans Stig är första steget mot en sundare livsstil.

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund arbetar för att hjärtsjuka och lungsjuka människor ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Vi informerar, utbildar och arbetar aktivt med opinionsbildning i frågor som rätten till kvalificerad vård och rehabilitering oberoende av bostadsort, kön och ålder.

Vår Hjärt & Lungskola omfattar de livstilsförändringar som krävs för en god livskvalitet: motion, samtal, kost, hjärt-lungräddning, rökavvänjning, stresshantering och föreläsningar. Kontakta Hjärt- och Lungsjukas förening på din ort för information om aktuella aktiviteter.



Riksförbundet
HjärtLung

www.hjart-lung.se