

**Välkommen** till Hälsans Stig, en promenadvänlig slinga i trevlig miljö. Starta var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du har tillryggalagt. Slingan i Örebro är 3,75 kilometer. Kilometerräkningen utgår motsols från Henry Allards park. Sträckan mellan kilometerskylten vid sjukhuset och den vid Henry Allards park är endast 0,75 kilometer.

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

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

# Hälsans Stig ÖREBRO

## TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig 
- Alternativ väg 
- Infotavla 
- Parkering 
- Sevärdhet 
- Tennisbana 
- Sjukhus/VC 
- Gästhamn 
- Handikapptoilet 
- Lekplats 
- Kilometerskylt 



ÖREBRO



HÄLSANS STIG ÖREBRO INVIGDES 2014-10

## Hälsans Stig i centrala Örebro

Hälsans Stig är en promenadvänlig slinga som markeras med skyltar och kilometermarkeringar. Syftet med Hälsans Stig är att främja motion och att därigenom förebygga hjärt- och kärlsjukdomar. Den första Hälsans Stig anlades på Irland 1995 och i dag finns Hälsans Stig i drygt tio länder i Europa och Nordamerika. I Sverige är det Riksförbundet HjärtLung som ansvarar för konceptet.

Hälsans Stig i centrala Örebro är cirka 3,75 km lång. Den följer i möjligaste mån Svartåns stränder för att sträckningen är vacker och enkel att förstå. Hälsans Stig passerar flera sevärdheter i centrala Örebro:

**Örebro slott:** Örebro slott har varit stadens medelpunkt i över 700 år. I dag är den gamla försvarsborgen ett modernt och levande slott.

**Hamnmagasinet:** Örebro hamn anlades i samband med Svartåns kanalisering på 1880-talet. I hamnen fanns förr två hamnmagasin varav det ena finns kvar. I dag finns i byggnaden restaurangen Harry's som på somrarna har uteservering.

**Wadköping:** Med sina trähus och gårdar skildrar friluftsmuséet Wadköping Örebro äldre bebyggelse och stadsmiljö. Här finns museer, utställningar, café och matsal, träsvarvare, handelsbod, bageri och många andra spännande butiker och hantverkstäder.

**Stora Holmen:** Stora Holmen var under äldre tider landshövdingens lönejord. Holmen förvandlades till park 1817 och har varit livligt besökt från mitten av 1800-talet och framåt. En känd plats på holmen är Lasse-Majas ek, ett ihåligt träd, som en gång lär ha tjänat som gömställe åt skojaren Lasse-Maja.

**Karolinska skolan:** Grundstenen till Karolinska skolan lades 1829. Skolans historia räknas tillbaka till medeltidens Örebro då skolan var belägen intill Nikolaikyrkan. Tomten förlängdes 1862 till Fredgatan då skolhuset "Sibirien" uppfördes. Gamla skolhuset genomgick en större ombyggnad vid sekelskiftet 1900.

För mer information om byggnader och platser utmed Hälsans Stig se Sällskapet Gamla Örebro hemsida:  
[www.hembygd.se/sallskapet\\_gamla\\_orebro/](http://www.hembygd.se/sallskapet_gamla_orebro/)



## 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 börja och sluta din promenad
- Kartorna finns på förbundets hemsida [www.hjärt-lung.se](http://www.hjärt-lung.se)

Riksförbundet HjärtLung Tel: 08-55 606 200

