

# Slí ~ Hälsans Stig

## KRISTINEHAMN

**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 Kristinehamn är 4 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.

Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta Kristinehamns kommun, tekniska förvaltningen, tel 0550 88 120.

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



### TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Järnväg
- Km-skylt
- Infotavla HS
- Turistinformation
- Bilparkering
- Handikapparkering
- Tågstation
- Busstation
- Busshållplats
- Kommunkontor
- Bad
- Idrottshall
- Sevärdhet
- Apotek
- Bibliotek
- Toalett



# Sevärdheter utmed Hälsans Stig

## FRÖDINGSGÅRDEN (Nya Kyrkogatan 5)

Gården uppfördes 1867. Det västra gavelrummet på vindsvåningen var Gustaf Frödings pojkrum.

## KRISTINEHAMNS KYRKA (Östra Staketgatan)

Invigdes 1858. Brunius. Kyrkan representerar nygotikens genombrott i Sverige. I kyrkan finns dopfont från 1200-talet, triumfkrucifix från 1300-talet samt silver och textilier från 1400-1700-talet.

## KRISTINEHAMNS HEMBYGDSGÅRD (Karlagatan)

Gårdar och kvarn från 1700-talet.

## WALLNERSKA VILLAN (Prästgatan 28)

Trafikchef J. J. Wallner köpte huset 1880. På världsutställningen i Paris 1889 blev Wallner fascinerad av den svenska paviljongen och lät bygga om sitt hus till en kopia.

## JÄRNVÄGSPARKEN

I parken finns konstverket "Bit för bit" från 1968 av Palle Pernevi. I södra delen av parken står ett turbinblad till en Kaplanturbin, skänkt av KaMeWa.

## TRÄSLOTTET (Tullportsgatan 11)

Timmerhuset uppfördes på 1790-talet. På gavlarna kan man se de för trakten typiska ovala fönstren.

## KRISTINEHAMNS BIBLIOTEK (Tullportsgatan 13)

Charmig 50-talsmiljö.

## RÅDHUSET (Kungsgatan 25)

Det gamla rådhuset ödelades vid en brand 1777. Ritningarna till det nya rådhuset är gillade och underskrivna 1798 av Gustav IV Adolf.

## KUNGSBRON (Kungsgatan)

Bron är omtalad på 1600-talet. Den byggdes först av trä, men ombyggdes 1787 till en stenbro. Vid bron står två Kanadapopplar som planterades på 1820-talet.

## STADSHOTELLET (Kungsgatan 27)

Fastigheten uppfördes 1878. Arkitekter var Axel och Hjalmar Kumlien. Byggnaden bär tydliga drag av renässans. Kristinehamns Stadshotell har en av landets förnämsta festsalar, Kristinasalen.

Tel 0550-880 00  
kommunen@kristinehamn.se  
www.kristinehamn.se



Kristinehamns  
Kommun



## 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)