

Slí ~ Hälsans Stig MJÖLBY



TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Genväg
- Rullstolsvänlig väg
- Infotavla
- Parkering
- Bibliotek
- Tågstation
- Vårdcentral
- Idrottsplats
- Lundbybadet
- Utegyms
- Bangolf
- Toalett
- Lekplats
- Grillplats
- Hundrastgård
- Vandrarhem
- Kilometerskylt



Välkommen till Hälsans Stig, en promenadvänlig slinga i trevlig miljö. Starta var du vill och räkna själv ihop hur långt du har gått. Slingan i Mjölby är 4,5 kilometer lång och varje kilometer är utmarkerad.

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

Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: www.hjart-lung.se



Välkommen till Hälsans Stig i Mjölby!

Kommunens huvudort Mjölby kallades på fornsvenska Mölloby, av mylna eller mölna, som betyder kvarn. Mjölby var från början en kvarnby dit bönderna kom från när och fjärran för att mala sin säd vid Svartåns forsar och fall.

På 1700-talet växte kvarnarna fram i Mjölby, men vid den stora branden 1771 förstördes alla utom två. Kvarnarna började byggas upp igen och år 1828 fanns det elva nya kvarnar i området. År 1873 kom järnvägen, 1900 blev Mjölby ett stadssamhälle och 1920 fick man sina stadsrättigheter.

Hälsans Stig i Mjölby följer Svartåns kant och promenaden tar dig genom både stadskärnan och den tätortsnära naturen.

Stigen leder förbi sevärdheter som Mjölby kyrka, Stadsparken, gamla stadshuset och Hembygdsgården.

Underlaget på sträckan består av asfalt eller hårdgjord grusyta och saknar nästan helt backar.

På kommunens hemsida www.mjolby.se hittar du mer historia och information om vad som är på gång just nu.



Mjölby 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: Tel: 08-55 606 200, E-post: info@hjart-lung.se



Riksförbundet
HjärtLung

www.hjart-lung.se