



Slí ~ Hälsans Stig MÖLNLYCKE

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 Mölnlycke är 5 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 kommunen. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: www.hjart-lung.se

- TECKENFÖRKLARING**
- Hälsans Stig
 - Avstickare
 - Km-skylt
 - Infotavla
 - Parkering
 - Busshållplats
 - Kaffeservering
 - Sevärdhet
 - Idrottsplats
 - Bollplan
 - Elljusspår
 - Skidspår
 - Bibliotek
 - Vårdcentral
 - Apotek



HÄLSANS STIG MÖLNLYCKE INVIGDES 2004-06-03



Välkommen till Hälsans Stig

Hälsans Stig i Mölnlycke kan användas av alla som vill gå en promenad i fin miljö. Hälsans Stig utgår från Råda torg, tar dig sedan till Råda säteri, Råda kyrka, förbi Wendelsberg, Massetjärn och avslutas på Råda torg. Du kan dock välja att påbörja promenaden på annan plats utefter stigen, gå en kortare eller längre sträcka beroende på dina förutsättningar.

Se promenaden som en skön och avslappnande tid då du kan fokusera på dig själv. Passa även på att se dig omkring i omgivningarna.

30 minuters fysisk aktivitet per dag ger goda förutsättningar för en bibehållen hälsa och ett ökat välbefinnande och minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.



tel 031-724 61 00 · www.harryda.se



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@hjart-lung.se



Riksförbundet
HjärtLung

www.hjart-lung.se