

# Slí ~ Hälsans Stig BÅLSTA

Slí



Hälsans Stig



Riksförbundet  
HjärtLung

## TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Alternativ väg
- Infotavla
- Tågstation
- Busstation
- Busshållplats
- Parkering
- Kommunhus
- Bibliotek
- Badhus
- Idrottsplats
- Bollplan
- Tennisbana
- Ishall
- Vårdcentral
- Kilometerskylt



**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 Bålsta är drygt 4 kilometer lång och varje kilometer är utmarkerad.

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)



Riksförbundet  
HjärtLung



HÅBO  
KOMMUN

ÅBERGS  
MUSEUM

HÄMTA  
KARTAN  
HÄR

KALMARVÄGEN

HÄLSANS STIG BÅLSTA INNVIGDES 2015-04

# Välkommen till Hälsans Stig i Bålsta!

Bålsta tillhör Håbo kommun som bildades 1952 av landskommunerna Yttergran, Övergran, Kalmar, Skokloster och Häggeby. Ordet "Hå" betydde en liten vik och den som bodde vid den mälarvik som gick in mot Håtunaholm, var således en Hå-bo.

I dag är Håbo en tillväxtkommun med drygt 20 000 invånare, varav de flesta är bosatta i tätorten Bålsta. Området har en geografi som präglas av närheten till Storstockholm, naturupplevelser och kulturhistoriska minnen. Här återfinns ett antal naturreservat, fem medeltida kyrkor och det världsunika Skokloster slott från svenska stormaktstiden. Håbo är även den mest konferenstäta kommunen i Sverige med ett antal anläggningar som årligen besöks av 70 000 nöjda gäster från hela landet. Välkommen att besöka vår hemsida: [www.habo.se](http://www.habo.se) för mer information.



HÅBO  
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@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



Km

