

Slí ~ Hälsans Stig

JORDBRO



Välkommen till Hälsans Stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje km utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur många km du promenerat. Slingan i Jordbro är 5 kilometer.

1995 upprättade Irland den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte). Tanken är att inspirera till motion för folkhälsans skull.

Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta kommunen. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: www.hjart-lung.se

KVARNTÄPPAN

TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Km-skylt
- Infotavla
- Parkering
- Tågstation
- Matservering
- Kyrka
- Buss
- Bad
- Idrottsanläggning



VÄLKOMMEN TILL HÄLSANS STIG I JORDBRO

KVARNBÄCKEN

Vid planeringen av bostadsområdet som uppfördes i slutet av 1970-talet iakttogs stor aktsamhet vad gällde landskapet då det måste betraktas som värdefullt. Man ville undvika ekologiska störningar. Utefter bäcken har ett centralt gångstråk förlagts genom hela området. En viss fördämning av bäcken har utförts för att erhålla plaskdammar med sandstränder. Kvarnbäcken kommer närmast nerifrån Kalvsvikskvarn och går förbi Kvarntäppan och vidare genom bostadsområdet norrut mot Slätmosse.



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



Riksförbundet
HjärtLung

www.hjärt-lung.se