



Slí ~ Hälsans Stig ÖSTERLEDEN



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. Österledenslingan är 10 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.

Hälsans Stig i samarbete med Hjärt- och Lungsjukas förening i Halmstad. Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta kommunen. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: www.hjart-lung.se

Riksförbundet
HjärtLung

HALMSTAD

Sevärdheter utmed Hälsans Stig

Stigen går fram över mark som tidigare var fylld med kärr och mossar. Ägare till denna blöta stäpp var en gång Carl Kuylenstjerna på Sperlingsholms gods. Efter utdikningen såldes tomter med början i det område som kom att kallas för Nyhem. 1928 blev Nyhem en del av Halmstad. Nyhems skola byggdes 1906 och finns kvar än idag.

På 1950-talet började andra bostadsområden på Öster att växa upp med hög fart. Leden slingrar nu fram mellan dessa områden, idag bebyggda med både höghus och villor.

På väg från Nyhem till Linehed passerar man Martin Luthers kyrka, som byggdes i plåt med djärv arkitektur. Året var 1970.

Linehed fick sitt namn efter en gård, Karolinehed.

Andersberg är också ett gammalt gårdsnamn.

Så svänger vi norrut mot Snöstorp. På långt håll syns Snöstorps kyrka. Den sexkantiga

centralkyrkan i sten är från 1880-talet. Tidigare låg på denna plats en medeltida kyrka.

Snöstorp kom 1967 att införlivas med Halmstad. Idag har lantsortsbyn försvunnit. Tidigare var Snöstorpsborna ofta arrendatorer under Sperlingsholm. Enligt ett arrendekontrakt från 1852 skulle en arrendator årligen utföra 4 dagskörslor, 104 mandagsverken, 30 kvinnodagsverken, erlægga 1 tjog ägg, 1 höna samt 6 skålpund blånor och lin.

Leden går djärvt i en tunnel under E25 och vi hamnar i Vallås stora bostadsområde med skola, affärscentra och kyrka. Vid Bergängsvägen ligger den konstgjorda sjön. Här är det ett rikt fågelliv.

Sannarpsgymnasiet och Sannarps idrottsanläggning ser vi på vår väg mot Östergård.

Östergård domineras av HSBs höghusbebyggelse.

Den som nu gått hela rundan har tillryggalagt drygt tio kilometer.

Stort tack till våra sponsorer och samarbetspartners!



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



Riksförbundet
HjärtLung
www.hjärt-lung.se