

# Slí ~ Hälsans Stig

## MARKARYD



117

KLOCK-SJÖN

ANDSJÖN



**Välkommen** till Hälsans Stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmärkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur långt du har promenerat. Slingan i Markaryd är 4 km.

1995 etablerades den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte) på Irland av irländska Hjärtfonden. Tanken är att uppmuntra folk i alla åldrar att motionera.

Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)

### TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Förbindelseväg
- Järnväg
- Km-skylt
- Infotavla
- Bilparkering
- Tågstation
- Simhall/badplats
- Fotbollsplan
- Kommunhus
- Bibliotek/kulturhus

LOKASJÖN

SVARTESJÖN

Riksförbundet  
**HjärtLung**



Hälsans Stig Markaryd invigdes 2013/06

## Välkommen till Hälsans Stig i Markaryd

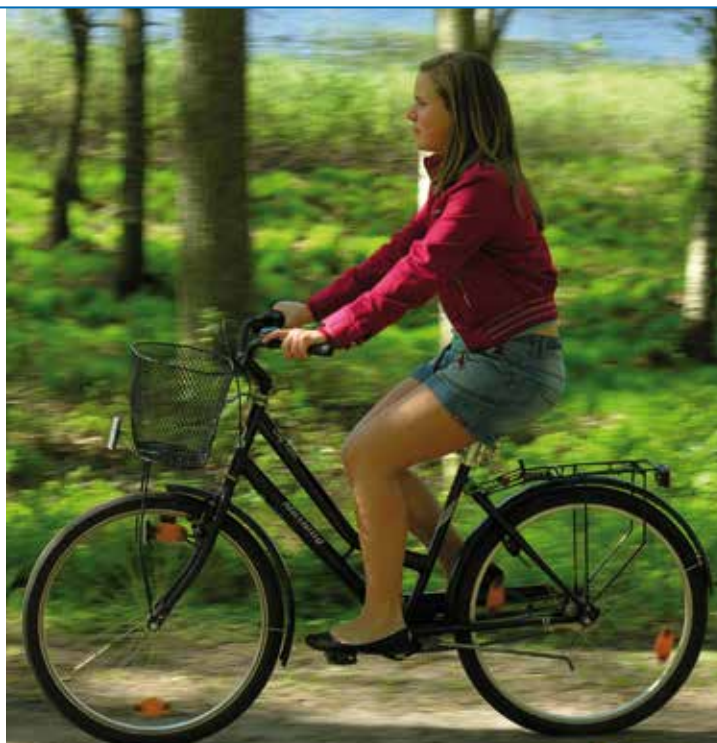
Här vandrar du i ett härligt rekreations- och promenadområde med välskötta lövskogar, massor med sjöar och vattendrag samt ett rikt kultur- och djurliv.

Inom området finns ett antal äldre kulturskatter. De mest kända är de gravrösen från bronsåldern som är belägna på landområdet mellan Bya- och Lokasjön. I Byasjön, vid foten av Ekebacken hittar du områdets senaste kulturbegivenhet, nämligen "Åsa-Nisse-bryggan". 1957 anordnade Markaryds Racerbåtklubb en racerbåttävling på Lokasjön. Åsa-Nisse med filmteam var då på plats för att ta några scener till filmen "Åsa-Nisse i full fart".

Skiftande miljöer drar till sig fågelliv året om. Vi kan även erbjuda ett attraktivt fiske. Här finns gott om fisk som till exempel gädda, gös, abborre, mört, braxen, sutare, ål och karp.



Tel 0433 720 00 · [turism@markaryd.se](mailto:turism@markaryd.se) · [www.markaryd.se](http://www.markaryd.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](mailto:info@hjart-lung.se)



Riksförbundet  
**HjärtLung**

[www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)