

Slí ~ Hälsans Stig

OXELÖSUND



TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Km-skylt
- Infotavla
- Parkering
- Tågstation
- Matsservering
- Café
- Sevärdhet
- Toalett
- Turistinfo
- Vårdcentral
- Idrottsanläggning
- Bad
- Småbåtshamn
- Ankarplats
- Bensin

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 Oxelösund är 6 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 Östra Sörmland. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: www.hjart-lung.se



Oxelösunds Kommun



HÄLSANS STIG OXELÖSUND INVIGDES 2001-09-22

Hälsans Stig

hälsosamt för både kropp och själ!

Stort tack till våra sponsorer
och samarbetspartners!



LANDSTINGET SÖRMLAND
Folkhälsoenheten



Oxelösunds Kommun
Folkhälsorådet



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