

Slí ~ Hälsans Stig VALSTA

Välkommen till Hälsans Stig i Valsta, en härlig slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Börja din promenad var du vill längs slingan som är 4 kilometer lång. 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 mellan Sigtuna kommun, Hjärt- och Lungsjukas förening i Sigtuna, Valsta-satsningen och Sigtunahem. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: www.hjart-lung.se

Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta Sigtuna kommun, tel 08-591 260 00.



TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig 
- Förbindelseväg till Märstaslinga 
- Km-skylt 
- Infotavla 
- Busshållplats 
- Bilparkering 
- Bad 
- Idrottsplats/hall 
- Motionsspår 
- Matservering 
- Kaffeservering 
- Bibliotek 
- Lekplats 
- Apotek 
- Vårdcentral 
- Toalett 



Riksförbundet
HjärtLung



(©Can Sahin/LCProbild)

Välkommen till Hälsans Stig i Sigtuna kommun

Sigtuna kommun har många fina ströv-
områden och vackra miljöer på nära håll
– platser som är viktiga för välbefinnandet.

Besök www.sigtuna.se
för mer information.

*Sigtuna
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:

Telefon: 08-55 606 200

E-post: info@hjart-lung.se



Riksförbundet
HjärtLung

www.hjart-lung.se

