

Slí ~ Hälsans Stig NYNÄSHAMN

Välkommen till Hälsans Stig, en härlig slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur långt du har promenerat. Slingan i Nynäshamn är 6 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.

Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta kommunen, tel 08-520 680 00.

Hälsans Stig i samarbete med Hjärt- och Lungsjukas förening i Nynäshamn. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: www.hjart-lung.se

TECKENFÖRKLARING

Hälsans Stig

Km-markering

Infotavla

Parkering

Pendeltåg

Sjukhus

Apotek

Turistinformation

Café

Matservering

Busshållplats

Toalett

Småbåtshamn

Idrottsanläggning

Camping

Vandrarhem

Bibliotek

NICKSTAVIKEN



Hälsans Stig



Riksförbundet
HjärtLung



HÄLSANS STIG NYNÄSHAMN INVIGDES 2007-03-16

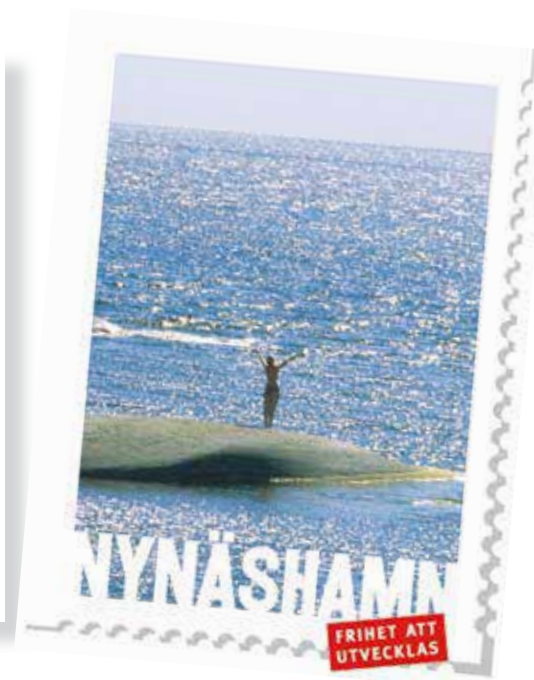


Riksförbundet
HjärtLung

NYNÄSHAMN - en trygg plats nära hav och natur på stark frammarsch med utbyggd motorväg och järnväg 2008 samt Stockholms nya storhamn 2010. Här har alla större frihet att utvecklas. Besök **www.visitnynashamn.se** för mer information om aktiviteter runt om i kommunen.

VÄLKOMMEN!

Hälsa till Nynäshamn!



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