

# Slí ~ Hälsans Stig ALVESTA



**Välkommen** till Hälsans Stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Börja var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du promenerat. Slingan i Alvesta är 4 kilometer.

1995 upprättade Irland den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte). Tanken är att inspirera till motion för folkhälsans skull.

Vid eventuella frågor om underhåll av stigen kontakta Alvesta kommun tel 0472-150 00. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)



Hälsans Stig Alvesta invigdes 2010-10-15

## TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Järnväg
- Km-skylt
- Infotavla
- Turistinfo
- Kommunhus
- Busshållplats
- Bilparkering
- Tågstation
- Busstation
- Vårdcentral
- Apotek
- Idrottsplats
- Tennisplan
- Simhall
- Ishall
- Motionsspår
- Bibliotek
- Sevärdhet
- Lekplats
- Toalett
- Handikapptoalett



## ALVESTA SMÅLAND PÅ RIKTIGT

När folk tänker på Alvesta tänker de framför allt på tre saker. Småland, natur och järnväg. Det är något som vi tycker stämmer in bra. Alvesta är nämligen Småland på alla sätt och vis. Småländsk kultur, småländsk tradition och den välkända småländska fliten skapar stolthet över vår hembygd. Vill du ut och resa har du alltid nära till järnvägen. Med hjälp av den tar du dig överallt i Sverige och även ut till kontinenten. Bland annat ligger två vackra huvudstäder inom bekvämt avstånd.

Den sköna naturen med sina tysta, djupa skogar omsluter hela kommunen. Se därför till att du har med dig vandrarkängorna när du besöker kommunen, mycket av vår själ finns nämligen i de mytomspunna miljöerna som sträcker sig långt tillbaka i tiden.

Det är lätt att gilla läget i Alvesta kommun. Här finns Småland, på riktigt.



ALVESTA NÄSTA!

Alvesta  
kommun

www.alvesta.se | Tel 0472-150 00



### Livsstil – en hjärtefråga

Kost, motion, rökning, stress är faktorer som påverkar din hälsa och livskvalitet. Ibland kan små förändringar i din livsstil ge stora resultat. Att regelbundet promenera på Hjärt-Lungsjukas Riksförbunds Hälsans Stig är första steget mot en sundare livsstil.

**Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund** arbetar för att hjärtsjuka och lungsjuka människor ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Vi informerar, utbildar och arbetar aktivt med opinionsbildning i frågor som rätten till kvalificerad vård och rehabilitering oberoende av bostadsort, kön och ålder.

**Vår Hjärt & Lungskola** omfattar de livstilsförändringar som krävs för en god livskvalitet: motion, samtal, kost, hjärt-lungräddning, rökavvänjning, stresshantering och föreläsningar. Kontakta Hjärt- och Lungsjukas förening på din ort för information om aktuella aktiviteter.



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

www.hjart-lung.se



## Går du mycket? Hur mycket går du?

30 minuters vardagsmotion per dag reducerar kraftigt risken för hjärt-kärlsjukdomar, sänker blodtrycket och är en viktig del av ett viktminskningsprogram.

**GO for it!** inspirerar dig att öka din vardagsmotion. Sätt personliga mål för dina dagliga steg. Följ upp dina framsteg vecka för vecka på din personliga hemsida.

Vårt startpaket inkluderar Walking Style II från

OMRON

Beställ ditt startpaket på [go.forit.se](http://go.forit.se)  
Ange kod "halsansstig" för 50kr startrabatt.



## OMRON

### Blodtrycksmätaren som används på sjukhusen finns på Apoteket!

KLINISKT  
VALIDERAD



**Omron M6.**  
Lätthanterlig helautomatisk blodtrycksmätare för hemmabruk.



SundMed  
För din trygghets skull!



020-56 20 20 [www.blodtryck.info](http://www.blodtryck.info)



Rekommenderas av