

# Slí ~ Hälsans Stig

## RONNEBY



### TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Järnväg
- Kilometerskylt
- Infotavla
- Turistinfo
- Parkering
- Järnvägsstation
- Simhall/badplats
- Fotbollsplan
- Tennisbana
- Fiske
- Ridhus
- Apotek
- Bibliotek
- Stadshus

Hämta kartan här!

Hämta kartan här!

Hämta kartan här!

Hämta kartan här!



**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 Ronneby är 4 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.

Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta kommunen. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)



HÄLSANS STIG RONNEBY INVIGDES 2010-08-21

## Ronneby - den moderna kurorten!

I Ronneby har vi länge tänkt på hälsan, ända sedan brunnskällan upptäcktes på 1700-talet. Redan då användes Ronneby Brunnspark till rekreation och motion, och idag besöks den flitigt av både turister och kommuninvånare.

För fler fina rekreationsområden i Ronneby kommun, se [www.ronneby.se/fritid](http://www.ronneby.se/fritid)

### Välkommen!



[www.ronneby.se](http://www.ronneby.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:** Tel: 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)



**Hälsans Stig är vår folkhälsosatsning** med målet att få fler att promenera mer. Promenadslingorna ska kännas enkla och trygga. Därför är de bostadsnära, följer befintliga gångvägar och trottoarer samt undviker trappor och branta backar.

- Slingorna är minst 3 km långa och varje kilometer är skyltad.
- Du väljer själv var du vill starta och avsluta din promenad.
- Kartorna finns på förbundets hemsida [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)

Riksförbundet HjärtLung Tel: 08-55 606 200

