

Slí ~ Hälsans Stig

MARIESTAD




Välkommen till Hälsans Stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du promenerat. Slingan i Mariestad är 5 kilometer.

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

Hälsans Stig i samarbete med Hjärt- och Lungsjukas förening i Norra Skaraborg. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: www.hjart-lung.se

TECKENFÖRKLARING

Hälsans Stig 

Km-stolpe 

Infotavla 

Järnvägsstation 

Bussterminal 

Bilparkering 

Turistbyrå 



MARIESTADS
KOMMUN



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

Hälsans Stig Mariestad
invigdes 2000-05-23



FOLKHÄLSORÅDET...

arbetar för visionen Friska och trygga kommuninvånare med den bästa livskvalitén. I vårt arbete prioriteras barn, ungdomar och utsatta grupper. För mer information, kontakta Folkhälsoplaneraren tel 0501-75 50 24.

www.mariestad.se · www.folkhalsa.nu



MARIESTADS
KOMMUN



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

GO for it! 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
Ange kod "halsansstig" för 50kr startarbatt.**

OMRON
Blodtrycksmätaren som används på sjukhusen finns på Apoteket!

KLINISKT VALIDERAD

Omron M6.
Lätthanterlig helautomatisk blodtrycksmätare för hemmabruk.

Rekommenderas av

SundMed - För din trygghets skull! **020-56 20 20** www.blodtryck.info



- Trygghet stöd och gemenskap
- Livsstilsförändring
- Opinionsbildning

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund är en patientorganisation med nära 45 000 medlemmar i ca 160 lokalföreningar över hela landet.

Vi arbetar aktivt för en god eftervård och för att öka medvetenheten om levnadsförhållanden, behov och möjligheter för personer som har en hjärtsjukdom eller lungsjukdom.

När sjukvårdens rehabilitering slutar är det den enskilde individen som på egen hand måste ta ansvar för fortsättningen. Det är där vi kommer in i bilden. I våra lokalföreningar bedrivs livsstilsförändrande aktiviteter under ledning av personer som ofta har egen erfarenhet av hjärt- eller lungsjukdom.

Vår Hjärt & Lungskola innehåller sju olika aktiviteter: anpassad motion, samtalsgrupper, kostcirklar, rökavvänjning, stresshantering, hjärt-lungräddning samt föreläsningar. Antalet aktiviteter varierar. Kontakta Hjärt- och Lungsjukas förening på din ort för information om vilka aktiviteter som är aktuella just nu.

