

# Välkommen

till Hälsans Stig, en härlig slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Börja din promenad var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du tillryggalagt. Slingan i Nyköping är 6 kilometer lång.

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 slingan, kontakta Nyköpings kommun, tel. 0155-24 88 00.

Hälsans Stig är ett samarbete mellan Nyköpings kommun, Hjärt- och Lungsjukas förening i Nyköping och Landstinget Sörmland.

På kartan finns markeringar som visar var du kan hämta kartan. Du kan dessutom hämta den på alla vårdcentraler.

Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)

## TECKENFÖRKLARING

Hälsans Stig	
Genväg	
Km-stolpe	
Infotavla	
Parkering	
Bus	
Vårdcentral	
Toalett	
Kommunhus	
Turistinformation	
Restaurang/Café	
Bibliotek	
Fotbollsplan	
Ishockeyhall	
Idrottsanläggning	
Bangolf	

# Slí ~ Hälsans Stig NYKÖPING





## Gå på Hälsans Stig i Nyköping.

Gå förbi historiska platser, havet och genom trevliga bostadsområden. Hälsans Stig i Nyköping – en slinga som gör gott för hälsan och välbefinnandet.

Läs mer på [nykoping.se](http://nykoping.se) och [landstinget.sormland.se](http://landstinget.sormland.se)

I samarbete med:



## 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.

**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.

I vår **Hjärt & Lungskola** ger vi hjälp och stöd i de livstilsförändringar som krävs för en god livskvalitet: motionsverksamhet, samtalsgrupper, kostcirklar, 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](http://www.hjart-lung.se)

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



KLINISKT  
VALIDERAD

Omron M6.  
Lätthanterlig helautomatisk blodtrycksmätare för hemmabruk.



SundMed  
- för din trygghets skull -

Rekommenderas av



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



## 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 starttrabatt.

