

Slí



## Hälsans stig



www.hjart-lung.se Bli medlem!

# Hälsans stig MALMÖ

**Välkommen** till Hälsans stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Starta var du vill och räkna själv ihop hur långt du har promenerat. Slingan i Malmö är 10 kilometer.

1995 etablerades den första Hälsans stig (Slí na Sláinte) på Irland av irländska Hjärtfonden.

Alla Hälsans stig-kartor finns samlade på appen Hälsans stig. Du kan även hitta dem på: [www.halsansstig.se](http://www.halsansstig.se)

Ge en gåva med hjärtat. Riksförbundet HjärtLung verkar för att personer med hjärt-, kärl- och lungsjukdom skall ha ett bra liv. Swisha ditt bidrag till **90 101 09**.

### TECKENFÖRKLARING

- Hälsans stig
- Km-skylt
- Infotavla
- Bilparkering
- Busshållplats
- Matservering
- Kaffeservering
- Toalett
- Bad



Malmö stad

HÄLSANS STIG MALMÖ INVIGDES 1999-09-26

## Välkommen till Hälsans stig i Malmö!

– en promenad i **grönt** och **blått**, från parkerna till havet.

*Kungsparken, Slottsparken, Öresundsparken, Ribersborgsstranden, Limhamnsfältet och Öresund utgör omgivning till hälsoprojektet Hälsans stig i Malmö. Här uppmuntras alla att promenera 10 km i vacker och variationsrik park- och strandmiljö. En chans till nya upptäckter och upplevelser. En möjlighet att känna hur skönt det är att röra på sig, men också att bara vara.*

**Kungs- och Slottsparkspromenaden** bjuder på en vandringstur i en lummig kulturpark med konstverk, kanaler, dammar, fåglar, exotiska träd, lekande barn och vuxna – en oas bortom stadens larm. Kungsparken är Malmös äldsta park, från mitten av 1800-talet, medan Slottsparken anlades kring sekelskiftet. Carl Milles staty "Pegasus" pryder Linnéplatsen. Slottsträdgårdens odlingar är ett nytillkommet inslag.

**Från Öresundsparken** leder slingan vidare ut mot havet och Ribersborgsstranden. Här erbjuds badmöjligheter, från stranden respektive kallbadhuset. Vid stigens yttre del bjuds vandraren på naturscenerier när land möter hav. Öresundsbron bildar fond.

Dessa delar har anor från 1920-talet, då den första strandpromenaden vid Öresundsparken och delar av Ribersborgsstranden anlades. Kallbadhuset byggdes 1898.

Längs slingan finns soffor, toaletter, kaffe- och matserveringar som kan erbjuda vila under vandringsturen. Kartan visar hur man kan nå slingan från omgivande stadskvarter, parkeringsplatser och busshållplatser. Exempel: Från Gustav Adolfs Torgs busscentrum når man Kungsparkens informationsskylt och från den är det 0,5 km till närmaste kilometermarkering.

Självklart kan man promenera eller springa i alla Malmös parker. Ett rikt cykelväg-nät erbjuder dessutom möjligheter till upptäcktsfärder med cykel. Se kartan "Malmös cykelvägar" och "Konstrunda på cykel".

Ytterligare upplysningar lämnas av Gatukontorets kundservice på tel: 020-34 45 00. Fritidsförvaltningen lämnar information om motionsspår, fritidsanläggningar mm på tel: 040-34 25 20.



Malmö stad



## Hälsans stig

Vi vill att en promenad på Hälsans stig ska vara en del av en sundare livsstil. Ett enkelt och tillgängligt sätt att komma ut och röra på sig i trygga omgivningar. Välkommen till Hälsans stig, låt den bli en del av ditt dagliga liv.

Bidra till ett bättre liv för människor med hjärt-, kärl- och lungsjukdom. Stöd Riksförbundet HjärtLungs arbete.

BIDRA  
TILL ETT  
BÄTTRE LIV

Swisha ditt bidrag  
till 90 101 09

Läs mer på  
[www.halsansstig.se](http://www.halsansstig.se)



### Riksförbundet HjärtLung

Riksförbundet HjärtLung arbetar för att människor med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Det gör vi genom socialt stöd och livsstilsaktiviteter, genom engagemang i hälso- och sjukvårdsfrågor och genom att stödja forskning.