Slí

Hälsans stig

Riksförbundet HjärtLung

www.hjart-lung.se Bli medlem!

Hälsans stig
MÖLNLYCKE

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 Mölnlycke är 5 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

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**.

Välkommen till Hälsans stig!

Hälsans stig i Mölnlycke kan användas av alla som vill gå en promenad i fin miljö. Hälsans stig utgår från Råda torg, tar dig sedan till Råda säteri, Råda kyrka, förbi Wendelsberg, Massetjärn och avslutas på Råda torg. Du kan dock välja att påbörja promenaden på annan plats utefter stigen, gå en kortare eller längre sträcka beroende på dina förutsättningar.

Se promenaden som en skön och avslappnande stund då du kan fokusera på dig själv. Passa även på att se dig omkring i omgivningarna.

30 minuters fysisk aktivitet per dag ger goda förutsättningar för en bibehållen hälsa och ett ökat välbefinnande och minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

HÄRRYDA KOMMUN

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

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 sociala stöd och livsstilsaktiviteter, genom engagemang i hälso- och sjukvårdsfrågor och genom att stödja forskning.

tel 031-724 61 00 www.harryda.se

Riksförbundet HjärtLung