

# Hälsans stig VÄSTERVIK

**Välkommen** till Hälsans stig, en promenadvänlig slinga i trevlig miljö med varje kilometer utmarkerad. Starta var du vill och räkna själv ihop hur långt du har promenerat. Slingan i Västervik är 4 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 och 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.

**Slí**



**Hälsans stig**  
Riksförbundet  
**HjärtLung**  
[www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se) Bli medlem!



- TECKENFÖRKLARING**
- Hälsans stig
  - Genväg
  - Infotavla
  - Parkering
  - Tågstation
  - Turistbyrå
  - Kommunhus
  - Sjukhus
  - Bibliotek
  - Badbrygga
  - Toalett
  - Småbåtshamn
  - Gästhamn
  - Kilometerskylt

# Livskvalitet!

Visst är vi lyckligt lottade som på bara några minuter har tillgång till både vatten, skog och en stad full av historia?

Så ut och njut! Ta med hunden, familjen, bästa vännen eller bara dig själv. Andas, reflektera, lyssna på en podd eller ta tillfället i akt och se vår fantastiska stad med nya, nyfikna ögon.

Får du idéer, ser saker som vi kan utveckla eller har andra tankar och funderingar om Västerviks utveckling, hör av dig till oss.

Vi ses på Hälsans stig!



VÄSTERVIK  
KOMMUN

Med stöd från Tjustbygdens Sparbank genom Sparbanksstiftelsen Tjusbygden

Tjustbygdens  
Sparbank



## Livsstil – en hjärtefråga

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 vatten, samtalsgrupper, kost, rökavvänjning och föreläsningar bland mycket annat. Vi erbjuder också kurser i hjärt-lungräddning. Bli medlem du också!

**Riksförbundet HjärtLung Västervik** 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.



Riksförbundet  
HjärtLung

Västervik

[www.hjart-lung.se/vastervik](http://www.hjart-lung.se/vastervik)

## Din hälsa - vår utmaning!

Oavsett ålder och hälsotillstånd hjälper vi dig på TR motion&hälsa till ett hälsosammare liv.

Vi har leg. sjukgymnaster/fysioterapeuter, naprapat, massörer, personliga tränare, kostrådgivare och gruppinstruktörer som vill hjälpa dig att må bättre.

Hos oss känner du dig omhändertagen i en trygg och välkomnande miljö. *Välkommen till oss!*



VÄLKOMMEN TILL DIN  
NYA FRAMTID

MOTION OCH HÄLSA FÖR ALLA



## 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

Bidra till ett bättre liv för människor med hjärtsjukdom och lungsjukdom. Stöd Riksförbundet HjärtLungs arbete.

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 hjärtsjukdom 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.



Riksförbundet  
HjärtLung