

TECKENFÖRKLARING

Hälsans Stig 

Förbindelseväg 

Km-stolpe 

Infotavla 

Parkering 

Busshållplats 

Fornminne 

Apotek 

Slí ~ Hälsans Stig GALGBERGET



Välkommen till Hälsans Stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Börja din promenad var du vill och räkna själv ihop hur många km du promenerat. Slingan runt Galgbacken är 4 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 Halmstad. Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta kommunen. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: www.hjart-lung.se

Sevärdheter utmed Hälsans Stig

Galgbergets namn leder tankarna till ond bråd död. Från början av 1600-talet och kanske långt tidigare har det funnits en avrättningsplats på berget. Den sista avrättningen lär ha skett någon gång på 1850-talet. Det finns inte längre några spår av galgplatsen, endast namnet Galgberget.

Utsiktstornet stod klart sommaren 1897. Tornet öppnades för allmänheten som utsiktsplats och övriga utrymmen blev bostad åt skogvaktaren.

Hallandsgården, ett friluftsmuseum med ett tiotal byggnader från Halland. Här är barnvänlig miljö med lantrasdjur och plats för lek. I mangårdsbyggnaden från Valinge, Krafsgården; finns ett kafé. Huset är från 1700-talet och kommer från byn Olofstorp.

Stort tack till våra sponsorer och samarbetspartners!



FÖRETAGSHÄLSAN TRE HJÄRTAN AB ♥♥♥



Tylösand

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 cirka 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.



Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund · 08-55 606 200
www.hjart-lung.se · Gåvopostgiro 90 10 10-9