

Slí ~ Hälsans Stig ESKILSTUNA



Välkommen till Hälsans Stig, en promenadvänlig slinga i trevlig miljö. Starta var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du har tillryggalagt. Slingan i Eskilstuna är 4 kilometer lång och varje kilometer är utmarkerad.

1995 etablerades den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte) på Irland av irländska Hjärtfonden. Tanken är att uppmuntra folk i alla åldrar till att motionera.

Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: www.hjart-lung.se



TECKENFÖRKLARING

- | | | | |
|----------------|--|----------------|--|
| Hälsans Stig | | Idrottsplats | |
| Förbindelseväg | | Sevärdhet | |
| Infotavla | | Turistinfo | |
| Bibliotek | | Utegymp | |
| Parkering | | Toalett | |
| Busshållplats | | Kilometerskylt | |
| Tågstation | | | |

Välkommen till Hälsans Stig i Eskilstuna!

Eskilstuna fick stadsprivilegier den 25 oktober 1659, efter att Reinhold Radermacher blivit erbjuden att flytta sin smedja hit av kung Karl X Gustaf. Smedjan blev grunden till den framgångsrika industristad som Eskilstuna under 1800-talet växte fram till med fabriker som Gevärsfaktoriet, Munktells mekaniska verkstad och Jernbolaget m.fl. Många spår av industristaden finns kvar i dagens Eskilstuna och Hälsans Stig tar dig med runt Eskilstunaån, stadens tidiga energikälla. Läs mer om Eskilstunas historia på eskilstuna.se

1. Munktellområdet

Aktivitetsområde med kultur, idrott och fritid samt upplevelsenäring och kunskapsföretag.

2. Kloster kyrka och kyrkopark

Kyrkan invigdes den 9 maj 1929. De två tornen på kyrkan mäter 62 meter och ses över hela Eskilstuna. Kyrkan ligger belägen i anslutning till Eskilstunas Stadspark som länge fungerat som stadens gröna lungor och rekreativa område.

3. "Husen vid ån"

Ett klassiskt Eskilstunamotiv som är populärt att fota och måla av. Husen ligger längs Köpman-gatan i stadsdelen Gamla staden.

4. Fors kyrka och kyrkopark

En utav Eskilstunas äldsta kyrkor med anor från mitten av 1000-talet.

5. Fristadstorget och Stadshuset

Det nya Fristadstorget stod klart hösten 2014. Det 22 meter höga spegelblanka konstverket "Pin Point" pryder torget och bakom skymtar Eskilstunas stadshus. Kring torget finns många caféer och matställen.

6. Radermachersmedjorna

Här hittar du ett flertal välbevarade hus från Reinhold Rademachers smidesmanufaktur från 1600-talet. I området finns flera små företag som utför traditionellt hantverk och ett öppet friluftsmuseum mitt i Eskilstuna.

Ta er ut, gå runt och upplev Eskilstuna! Både på och kring Hälsans Stig. Tack till föreningen HjärtLung i Eskilstuna som varit ett stöd i arbetet med Hälsans Stig.



**Eskilstuna
kommun**

www.eskilstuna.se



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.

Vi erbjuder ett flertal aktiviteter för ett hälsosammare och rikare liv. Motion, både på golv och i vatten, samtalsgrupper, kost, rökavvänjning, stresshantering och föreläsningar bland mycket annat. Vi erbjuder också kurser i hjärt-lungräddning. Kom med du också och bli medlem!

Riksförbundet HjärtLung 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.

Kontakta oss för mer information: Tel: 08-55 606 200, E-post: info@hjart-lung.se



Riksförbundet
HjärtLung

www.hjart-lung.se