

# Hälsans Stig SÖDERKÖPING



**Välkommen** till Hälsans Stig, en promenadvänlig slinga i en trevlig miljö. Starta din promenad var du vill och räkna själv ihop hur långt du har vandrat. Slingan i Söderköping är 4 km lång och varje kilometer är utmarkerad.

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

Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)



Riksförbundet  
**HjärtLung**



Söderköpings kommun

## TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Infotavla
- Parkering
- Turistinfo
- Sevärdhet
- Idrottsplats
- Fotbollsplan
- Bibliotek
- Elljusspår
- Toalett
- Ankring
- Kilometerskylt

## Välkommen till Hälsans Stig Söderköping!

Underlaget längs denna promenadvänliga slinga är asfalt, stenläggning eller hårdgjord grusyta och stigen saknar nästan helt backar. Under vandringen via den medeltida stadens gator och gränder passerar du många sevärdheter.

Söderköping grundades i början av 1200-talet med centrum där Storån och Lillån möts vid Rådhusorget. **Rådhuset** är byggt 1777 men vilar på grunden från det allra äldsta rådhuset från 1200-talets första hälft. Idag är det byggnadsminne och används som konstgalleri och ateljéer, men det går också bra att gifta sig här.

Två av stadens ursprungligen fyra medeltida kyrkor står kvar; **Drothem** och **S:t Laurentii** med intressanta medeltida inventarier bevarade.

Stigen går förbi **Göta kanal** med dess magasin, slussar och slussvaktarstugor. Den högtidliga invigningen av det 19 mil långa byggnadsverket skedde 1832 i Mem utanför Söderköping.

**Söderköpings brunn**, idag ett välkänt hotell med restaurang, startade som kurverksamhet 1719 med brunnsdrickning från Sankt Ragnhilds källa. 1774 fick man kungliga privilegier och anläggningen började byggas. Äldst är det så kallade Slottet, hotellets huvudbyggnad från 1770-talet.

På Turistbyrån finns broschyrer om stadens historia och byggnader för den som är intresserad av att veta mer.



Söderköpings kommun

[www.soderkoping.se](http://www.soderkoping.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](mailto:info@hjart-lung.se)



Riksförbundet  
**HjärtLung**

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