

# Hälsans Stig

## TIDAHOLM



**Hälsans Stig**  
Riksförbundet  
**HjärtLung**



**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 Tidaholm är 5,5 kilometer 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)

### TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Förbindelseväg
- Infotavla
- Stadshus
- Busstation
- Turistinfo
- Bibliotek
- Vårdcentral
- Sevärdhet
- Tennisbana
- Simhall
- Bollplan
- Idrottshall/plats
- Motionsspår
- Kyrka
- Fiske
- Camping
- Kilometerskylt



**TIDAHOLM**

## Värt att veta om det du passerar utmed Hälsans Stig

**Vulcanön** är Tidaholms kulturcentrum. Här ligger historia, konst och matkultur vägg i vägg. I de gamla byggnaderna som en gång tillhörde Vulcans Tändsticksfabrik hittar du idag bland annat Tidaholms museum, Tidaholms turistbyrå, VinContoret, Konstlitografiska verkstaden och Marbodalscenter.

**Turbinhusön** är en idyll med väl bevarad kulturmiljö mitt i Tidaholms centrum vid Tidans strand. I Turbinhuset, som gett ön dess namn, inryms konsthall och i de röda 1800-talsstugorna finns sommartid utställningar, hantverk, handelsbod och café.

Med milsvid utsikt över Tidaholm ligger **Hellidens slott**. Slottet byggdes som bostad åt baron Hans Henrik von Essen på 1800-talet. Idag bedrivs folkhögskola, konferensverksamhet och vandrarhem i byggnaden.

**Siggistorpsstugan**, det röda trähuset i Stallängsskogen, är en av Tidaholms äldsta byggnader. Exakt när huset uppfördes är inte känt, men dess äldsta delar kan härstamma från 1600-talet.

Det röda konstverket vid Forsen heter **Drivkraft** och är skapat av konstnären

Eva Hild. Konstverket är gjort av hjul som förr användes för att generera kraft till Tidaholms industrier och uppfördes i samband med byggnationen av Forsenskolan år 2012.

I Tidaholm finns tre idrottshallar (Idrottshallen, Sparbankshallen och Forshallen), simhall samt två större fotbollsanläggningar, varav en med konstgräsplan. Det finns också välskötta motionsspår av varierande längd som vintertid nyttjas för skidåkning. Utanför Forshallen ligger en **spontanidrottsplats**. Spontanidrottsplatsen är till för alla och användningsområdena är många. Här kan du till exempel spela fotboll, innebandy och basket eller löpträna, åka inlines och stöta kula. Ytterligare en spontanidrottsplats (innebandybana) finns i Bruksvilleparken.



**TIDAHOLM**

[www.tidaholm.se](http://www.tidaholm.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)