

**Välkommen** till Hälsans Stig, en härlig slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Börja din promenad var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du tillryggalagt. Slingan i Kalix är 5 kilometer lång.

1995 upprättade Irland den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte). Tanken är att inspirera till motion för folkhälsans skull.

Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta kommunen tel 0923-65077.

Hälsans Stig i samarbete med Hjärt- och Lungsjukas förening i Kalix. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet Hjärt-Lungs hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)

# Slí ~ Hälsans Stig KALIX



## TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Km-stolpe
- Infotavla
- Parkering
- Buss
- Sjukhus
- Toalett
- Turistinformation
- Bibliotek
- Bad
- Idrottsanläggning
- Bangolf
- Campingplats
- Eldplats
- Gästhamn



Riksförbundet  
**HjärtLung**



**KALIX KOMMUN**



Foto: Pantheon

## Välkommen till Kalix – Norrbottens bästa friluftskommun!

År 2014 blev Kalix för fjärde gången de senaste 5 åren, länets bästa friluftskommun i den nationella undersökningen "Sveriges Friluftskommun".

Välkommen du också att uppleva vårt vackra Kalix genom Hälsans Stig!



**KALIX KOMMUN**

[www.kalix.se](http://www.kalix.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@hjärt-lung.se](mailto:info@hjärt-lung.se)



Riksförbundet  
**HjärtLung**

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

**Hälsans Stig är vår folkhälsosatsning** med målet att få fler att promenera mer. Promenadslingorna ska kännas enkla och trygga. Därför är de bostadsnära, följer befintliga gångvägar och trottoarer samt undviker trappor och branta backar.

- Slingorna är minst 3 km långa och varje kilometer är skyltad.
- Du väljer själv var du vill börja och sluta din promenad
- Kartorna finns på förbundets hemsida [www.hjärt-lung.se](http://www.hjärt-lung.se)

Riksförbundet HjärtLung Tel: 08-55 606 200



**Km**

