



Slí ~ Hälsans Stig LULEÅ

Välkommen till Hälsans Stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur långt du har promenerat. Slingan i Luleå är 4 kilometer.

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

Hälsans Stig i samarbete med Riksförbundet HjärtLung. Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta kommunen. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: www.hjart-lung.se

TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Förbindelseväg
- Km-skylt
- Infotavla
- Parkering
- Busshållplats
- Bad
- Sporthall
- Vårdcentral
- Järnvägsstation
- Turistbyrå



Välkommen till Hälsans Stig i Luleå

– en promenad för ökat välmående –

Hälsans Stig i Luleå är centralt och vackert belägen runt Skurholmsfjärden.

Längs slingan finns soffor som kan erbjuda vila under vandringssturen.

Kartan visar hur man kan nå slingan från omgivande bostadskvarter, parkeringsplatser och busshållplatser. Kartor kan hämtas på Luleå turistbyrå, Kulturcentrum Ebeneser samt i stadshusets reception.

Självklart kan man promenera eller springa i alla Luleås parker och grönområden. Ett väl utbyggt cykelvägnät erbjuder dessutom rika möjligheter till upptäcktsfärder per cykel. Se Cykelkarta Luleå.

Ytterligare upplysningar lämnas av Tekniska förvaltningen Luleå kommun tel 0920-29 30 00, Luleå Fritid lämnar information om motions-spår, fritidsanläggningar mm.

Gå långt – Lev längre!



LULEÅ KOMMUN
Tekniska förvaltningen



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:

Telefon: 08-55 606 200

E-post: info@hjärt-lung.se



Riksförbundet
HjärtLung

www.hjärt-lung.se