

Slí ~ Hälsans Stig ÄLVSBY

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

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

Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta kommunen, tel 0929-17 000. Hälsans Stig är ett samarbete med Hjärt- och Lungsjukas förening i Älvsbyn. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: www.hjart-lung.se



TECKENFÖRKLARING

Hälsans Stig
Km-skylt

Infotavla
Toalett
Folkets hus
Kommunhus
Busstation
Järnvägsstation
Idrottsanläggning
Badhus
Hotell



ÄLVSBYNS KOMMUN

norbottens pärla



Riksförbundet
HjärtLung

HÄLSANS STIG ÄLVSBY INVIGDES I DECEMBER 2008





Räkna med äventyr



ÄLVSBYN
norrbottens pärla

Vid sidan om företag som Älvsbyhus, Polarbageriet, Arctic Falls och Vidsel Test Range är besöksnäringen en bransch som växer och utvecklas i Älvsbyn.

Här finns företag som erbjuder westernridning, flugfiske, forsränning, hundspannsturer och vildmarksäventyr. Motorstadion har tävlingar i allt från skotercross till folktrace och rallycross. Slalombacken ligger centralt. Dödlarsberget lockar klättrare från när och fjärran och Storforsen är Norrbottens mest besökta turistmål och en attraktion som trollbinder både gäster från regionen och långväga besökare.

Älvsbyn är med andra ord en gynsam miljö för entreprenörer som inriktar sig på äventyr och naturupplevelser i olika former.

Mer information om Älvsbyn hittar du på www.alvsbyn.se. Mer om våra äventyr och naturupplevelser hittar du på www.alvsbyturism.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

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 starta och avsluta din promenad.
- Kartorna finns på förbundets hemsida www.hjart-lung.se

Riksförbundet HjärtLung Tel: 08-55 606 200

