

Slí ~ Hälsans Stig

LYCKSELE



TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Förbindelseväg
- Järnväg
- Km-stolpe
- Infotavla
- Busstation
- Turistinformation
- Bibliotek
- Apotek
- VC/Lasarett
- Bad/Simhall
- Camping
- Idrottsanläggning
- Elljusspår
- Skidspår
- Fotbollsplan
- Ishall
- Golfbana
- Café
- Sevärdhet
- Kulturminne
- Handikapptoilet

Välkommen till Hälsans Stig, en härlig slinga i omväxlande miljö med varje km utmarkerad. Börja din promenad var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du tillryggalagt. Slingan i Lycksele är 7 km.

1995 upprättade Irland den första Hälsans Stig (Slí na Slainte). Tanken är att inspirera till motion för folkhälsans skull. Hälsans Stig är ett samarbete mellan Hjärt- och Lungsjukas förening i Lycksele och Lycksele kommun. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: www.hjart-lung.se

Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta Lycksele kommun tel 0950-166 00. Lycksele kommuns hemsida: www.lycksele.se



Hälsans Stig Lycksele
invigdes 2009-06-15

Guldläge i Lycksele

Centrum i Lappland för nöje och shopping, rikt med natur- och kulturupplevelser, bra boende på hotell och campingplatser.

Några guldkorn:

- **Lycksele djurpark**, med lekland & Norrlands största nöjesfält
- **Gammlplatsen**, med Skogsmuseet, hembygdsområde, sameviste, naturreservat
- Underjordskyrkan **S:t Anna** med visningsgruva i Kristineberg
- **Ansia äventyrsbad**, barnens badparadis
- **Tuggengården**; konstnärshem och ateljé
- **Trollringen**; gocartbana

 **Lycksele**
STADEN I LAPPLAND

www.visitlycksele.se

Lycksele Turistbyrå · Tel 0950 169 90 · E-post turist@lycksele.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.

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund arbetar för att hjärtsjuka och lungsjuka människor ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Vi informerar, utbildar och arbetar aktivt med opinionsbildning i frågor som rätten till kvalificerad vård och rehabilitering oberoende av bostadsort, kön och ålder.

I vår Hjärt & Lungskola ger vi hjälp och stöd i de livstilsförändringar som krävs för en god livskvalitet: motionsverksamhet, samtalsgrupper, kostcirklar, rökavvänjning, stresshantering och föreläsningar. Kontakta Hjärt- och Lungsjukas förening på din ort för information om aktuella aktiviteter.



HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

www.hjart-lung.se



Går du mycket? Hur mycket går du?

30 minuters vardagsmotion per dag reducerar kraftigt risken för hjärt-kärlsjukdomar, sänker blodtrycket och är en viktig del av ett viktminskningsprogram.

GO for it! inspirerar dig att öka din vardagsmotion. Sätt personliga mål för dina dagliga steg. Följ upp dina framsteg vecka för vecka på din personliga hemsida.

Vårt startpaket inkluderar Walking Style II från

OMRON

Beställ ditt startpaket på go.forit.se
Ange kod "halsansstig" för **50kr** start Rabatt.



OMRON

Blodtrycksmätaren som används på sjukhusen finns på Apoteket!




**KLINISKT
VALIDERAD**

Omron M6.
Lätthanterlig helautomatisk
blodtrycksmätare för hemmabruk.



SundMed
För din trygghets skull

Rekommenderas av 
020-56 20 20 www.blodtryck.info