

LILL-LAISAN

Välkommen till Hälsans Stig, en promenadvänlig stig i trevlig miljö. Starta var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du har tillryggalagt. Stigen i Tärnaby är 3 kilometer lång och varje kilometer är utmarkerad.

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

Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: www.hjart-lung.se

Hälsans Stig TÄRNABY



TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Infotavla
- Turistinformation
- Parkering
- Vandringsled
- Vindskydd
- Släplift
- Sittlift
- Skidspår
- Motionsspår
- Campingplats
- Fotbollsplan
- Sporthall
- Tennisbana
- Vårdcentral
- Kilometerskylt





Välkommen till Hemavan Tärnaby

Du hittar allt du behöver på:
www.hemavantarnaby.se

Vill du hellre träffa oss på riktigt är du välkommen in på turistbyrån.

Här får du hjälp med att hitta smultronställen i området, boende, aktiviteter, fiske, utflyktsmål med mera.

Vi säljer fiskekort, kartor och profilkläder.

Välkommen in!

HEMAVAN TÄRNABY TURISTBYRÅ
Västra Strandv. 1, 920 64 Tärnaby
Tel + 46 (0)954-104 50
info@hemavantarnaby.se
www.hemavantarnaby.se

**HEMAVAN
TÄRNABY**
Akta fjälläventyr



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



Riksförbundet
HjärtLung

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

Riksförbundet HjärtLung Tel: 08-55 606 200

