

# Slí ~ Hälsans Stig STORUMAN

**Välkommen** till Hälsans Stig, en promenadvänlig slinga i en central miljö. Starta din promenad var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du har tillryggalagt. Slingan i Storuman är 6 km lång och varje kilometer är utmarkerad.

1995 etablerades den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte) på Irland av den 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](http://www.hjart-lung.se)



LUSPVIKEN

## TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig 
- Förbindelseväg 
- Järnväg 
- Infotavla 
- Bilparkering 
- Kommunhus 
- Vårdcentral 
- Tågstation 
- Bussterminal 
- Camping 
- Ishall 
- Bad 
- Idrottshall 
- Tennisbana 
- Minigolfbana 
- Motionsspår 
- Skidspår 
- Bollplan 
- Gästhamn 
- Kilometerskylt 



**Storuman  
kommun**



**Riksförbundet  
HjärtLung**

Hälsans Stig Storuman invigdes i juni 2014

# Välkommen

I vår kommun finns det mycket att se och uppleva, både för dig som gör dagsbesök och för dig som stannar i flera dagar.

Vi har ett rikt naturliv här. Du kan bland annat vandra någon av vandringslederna, fiska, besöka skotermuseet i Umnäs, njuta av en god kopp kaffe på något av våra caféer, eller ta en dagstur upp på kalfjället.



**Storumans  
kommun**

läs mer på **www.storuman.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



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](http://www.hjärt-lung.se)

Riksförbundet HjärtLung Tel: 08-55 606 200

