

Slí



Hälsans Stig

HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

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 många km du promenerat. Slingan i Luleå är 4 kilometer.

1995 upprättade Irland den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte). Tanken är att inspirera till motion för folkhälsans skull.

Hälsans Stig i samarbete med Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund. Vid eventuella frågor om underhåll av slingan, kontakta kommunen. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: www.hjart-lung.se

TECKENFÖRKLARING

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



LULEÅ KOMMUN
Tekniska förvaltningen

HJÄRT- OCH LUNGSJUKAS RIKSFÖRBUND

Hälsans Stig Luleå
invigdes 2001-10-06

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 motionsspår, 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.

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 livsstilsförändringar 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** startrabatt.

OMRON Blodtrycksmätaren som används på sjukhusen finns på Apoteket!



KLINISKT
VALIDERAD

Omron M6.
Lätthanterlig helautomatisk
blodtrycksmätare för hemmabruk.



SundMed
-For din trygghets skull-



020-56 20 20 www.blodtryck.info



Rekommenderas av