

Slí ~ Hälsans Stig

HALLUNDA



Välkommen till Hälsans Stig, en trevlig slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du promenerat. Slingan i Hallunda är 5 kilometer.

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

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



Riksförbundet
HjärtLung



BOTKYRKA KOMMUN
Långt ifrån lagom

Välkommen till Hälsans Stig i Hallunda

Hälsans Stig är 5 km lång och leder dig runt både det nya och gamla Hallunda. Området som ända in på 1960-talet bestod av böljande sädesfält är i dag en stadsdel inom norra Botkyrkas miljonprogramområde. Det man idag kan se av det gamla jordbrukslandskapet är framför allt Hallunda gård med omgivande park. Mellan höghusen närmast Hallunda centrum har man bevarat de gamla åkerholmarna, fortfarande beväxta med ekar och slånbarssnår. De små naturkullarna hyser en hög biologisk mångfald. En gammal ek kan vara hem för 1000 arter av svampar, mossor och djur som lever på och i den grova stammen med dess klykor och håligheter.

Hälsans Stig har delvis samma sträckning som Kulturspår Hallunda. I norr ansluter den till slående vackra Mälarpromenaden. Följer du någon av dessa markerade stigar får du



Allén längs Hallunda gårdsväg är lika trevlig att besöka året runt och leder dig ner till Mälarens strand.



Det stora bronsåldersröset nära Mälarens strand skvallrar om att människor har bott i Hallunda i tusentals år. Gravröset är en av länets största i sitt slag. I den halvöppna hagen lite längre västerut kan du se spåren av bebyggelsen från samma tid.

lära dig mycket om vår spännande natur och kulturhistoria. Där de tre stigarna möts, mellan bronsåldersröset och Lugnets café, finns en stor informationsskylt som berättar om sevärdheterna och ger tips om nya utflyktsmål.

Hälsans Stig i Hallunda är ett resultat av ett medborgarförslag och planerades tillsammans med lokala föreningar. Hämta din karta på medborgarkontoret, i Hallunda Centrum eller ladda ner den från hemsidan. Du kan själv hålla koll på hur långt du har gått med hjälp av kilometer-skyltarna längs vägen.



BOTKYRKA KOMMUN
Långt ifrån lagom

www.botkyrka.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