

Välkommen till Hälsans Stig på Lidingö

Lidingö centrum började byggas 1906. Hjalmar Arwin, villastadens grundare, såg framför sig ett centrum med villakarakter. Fornboda, i dag Lidingö museum, och Solgården, till vänster om denna, var konditori och mataffär från 1906-07. På 1910- och 1920-talen tillkom större byggnader i form av Centralpalatset med bland annat apotek och sybehör och senare Vasaborgen med post, polis och biograf. 1964 började planeringen för ett nytt centrum, vilket inte förverkligades förrän 1995.

Näsets kvarn ska enligt den muntliga traditionen ha flyttats från Stockholm 1843 till nuvarande plats, som då tillhörde Hersby gård. Kvarnen var en gång i tiden en av sju kvarnar på Lidingö och är i dag en av två bevarade.

Lidingö kyrka och Hersby gård. Trakten kring Lidingö kyrka och kyrkogård har sedan forntiden varit bebyggd. Namnet Hersby kommer troligen från ordet hersir som tyder på att här fanns en bygdehövding. Hersby gårds nuvarande byggnader kom till från mitten på 1700-talet och var Lidingös största egendom fram till 1900.

Missionsskolan/Lidingö Folkhögskola. Målaremästare J W Wirström på Stockby gård skänkte marken om 38 000 kvadratmeter till dåvarande föreståndaren, lektor P P Waldenström. Denne startade en insamling för skolbyggnaden. Hösten 1908 stod den färdig och 66 elever, lärare och Waldenström själv flyttade in. I dag är Lidingö Folkhögskola utbildningscentrum.

Hersby vattentorn ritades 1949 på uppdrag av Armerad Betong AB. Hersby vattentorn är ett av tre vattentorn, de andra hittar man i Käppala och på Näset.

Lidingö stadshus byggdes 1972-75 efter ritningar av professor Sten Samuelson. Vid stadshuset står skulpturerna "Samothrake" av Eric Grate och "Den lilla fiskarflickan" av Ansgar Almqvist.

Stort tack till vår samarbetspartner

LIDINGÖLOPPET



- Trygghet, stöd och gemenskap
- Livsstilsförändring
- Opinionsbildning

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund är en patientorganisation med 45 000 medlemmar i 162 lokalföreningar över hela landet.

Vi arbetar aktivt för en god eftervård och för att öka medvetenheten om hjärt- och lungsjukas levnadsförhållanden, behov och möjligheter.

Vår Hjärt & Lungskola innehåller sju olika aktiviteter: anpassad motion, samtalsgrupper, kostcirklar, rökavvänjning, stresshantering, hjärt-lung-räddning samt föreläsningar. Antalet aktiviteter varierar. Kontakta Hjärt- och Lungsjukas förening på din ort för information om vilka aktiviteter som är aktuella just nu.

Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund · Box 9090, 102 72 Stockholm · 08-55 606 200 · www.hjart-lung.se · Gåvopostgiro 90 10 10-9

GO for it! 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.

Rekommenderas av

SundMed
För din trygghets skull

020-56 20 20 www.blodtryck.info