

# Slí~Hälsans Stig

## SKÄRHOLMEN

### TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig 
- Km-skylt 
- Infotavla 
- Busshållplats 
- T-bana 
- Bad 
- P-plats 
- Kaffeservering 
- Toalett 
- Kulturminne 
- Handikappanpassat 



**Välkommen** till Hälsans Stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje kilometer utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur långt du har promenerat. Slingan runt Skärholmen är 9 kilometer.

1995 etablerades den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte) på Irland av irländska Hjärtfonden. Tanken är att inspirera till motion för folkhälsans skull.

Alla Hälsans Stig-kartor finns på Riksförbundet HjärtLungs hemsida: [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)

# Intressant att veta längs Hälsans Stig

**Fyra informationstavlor finns placerade: Bredängs T-bana, Sättrastrandsbadet, i fönstret på Medborgarkontoret i Skärholmen (Bodholmsplan 2) och vid Vårbergs T-bana. Givetvis kan man börja var man tycker passar bäst för en själv.**

Vid stigen växer bl a tjärblomster, nysört, såpnejlika, getrams, tullkört, svärdsilja och revormstörel.

**Jakobsbergs gård i Bredäng** – var under 1700-talet sommarviste för förmögna borgare i Stockholm. I slutet av 1800-talet kom gården genom testamente i tre stiftelsers ägo. 1961 blev Stockholms stad ägare till Jakobsbergs gård.

**Lyran** – uppfördes i snickarglädjens tid år 1867 som sommarnöje. Idag är Lyran ett populärt konditori och är öppet året runt, tisdag till söndag kl 12.00-18.00. Kvällsöppet onsdag och torsdag.

**Bellmans stenar/grotta** – Från Lyran tar det blott några minuter till sevärheten Bellmans stenar/grotta, nere vid stranden. Naturen har arrangerat en modern installation av mäktiga flyttblock, ditfraktade av inlandsisen.

**Mälarhöjdsbadet** – badet med Blå Flagg bjuder på hopp-torn, sandstrand och stora gräsytor i slänten. Sommartid är kiosken med servering öppen.

**Varvsarbetarhuset** – under 1880-talet byggdes huset till varvsarbetarfamiljer. Möbler och redskap finns bevarade i ett av köken. En förening bestående av konstnärer och hantverkare har i dag sina ateljéer i byggnaden och ofta arrangeras evenemang med musik och poesi. Under sommarmånaderna är kaféet öppet.

**Rostock** – var sjökrog från 1600-talets mitt. År 1878 blev stället bostad åt förste varvschefen. Senare har det uthyrts till sommargäster.

**Kungshatt** – ingick under vikingatiden då Mälaren var en havsvik, i en bevakningskedja med vårdkasar längs farleden från havsbandet in mot Birka.

**Sättrastrandsbadet** – är långgrund med barnvänlig sandstrand och stora gräsytor att sola och leka på. Det finns gungor för barn, kafé, minigolfbana, sandvolleybollplan och grillplatser. Badet är tillgängligt för rörelsehindrade.

**Sättraån** – Sättraåns utloppsdike vid badets sydgräns lyser om våren av kabbeleka.

**Skärholmens gård** – med sitt sköna läge vid Mälaren, har en förhistoria som torp under Vårby sedan 1600-talet. Nuvarande gårdsanläggning är från senare 1700-talet då den blev sommarnöje åt välbärgade stockholmare. År 1945 försvann sista privata gårdsägaren, och gården övertogs av Stockholms stad. Kaféet i västra flygeln är öppet varje helg kl. 12.00-16.00.

**Fornborg** – Öster om Skärholmens gård, förbi två koloniplatser, ligger på berget en rätt undanskymd fornborg, kanske från 500 e Kr.

**Vid Skärholmens brygga** står små parstugor. Den östra byggnaden har varit trädgårdsmästarebostad och den västra tvättstuga. Numera håller sjöscouterna till i husen.

**Sjövillan** – den större gröna byggnaden vid stranden är Sjövillan från 1800-talets mitt. Den disponeras av Fiskarfjärdens båtklubb.

**Betongbryggan** – Via signalering med semafor från betongbryggan tillkallar sommarens passagerarfartyg på traderna Stockholm – Birka och Mariefred. Turlista finns anslagen på bryggan.

**Tusculum** – Väster om sjövillan, längre upp på den öppna marken, anar man rester av en omfattande fruktträdgård, där stod den originella villan Tusculum, som brann ner 1981. Vålvuxna bokar (planterade) kan observeras vid sydvästra kanten av Tusculums trädgård.

**Johannesdals gård** – huvudbyggnad, uppförd på 1790-talet av välbeställda sidenvävaren Hoving. 1864 övertogs gården av ägaren till Robertsfors bruk i Västerbotten, F. Petersén. År 1875 öppnade han här ett hem för ”fattiga flickor från bildade familjer”. Hemmet lades ner 1920. Östra flygeln går under namnet Bleket, ursprungligen torp och krog från 1700-talet. Vid exploatering av marken 1939 restaurerades gården och bostäder byggdes.

**Johannesdalsbadet** – en kort sandstrand och en liten gräsplätt med skog bakom.

**Vårbergstoppen** – den som har tid och ork tar gärna en extratur till Vårbergstoppen, en härlig utsikt över nejden blir belöningen.



## Livsstil – en hjärtefråga

Kost, motion, rökning, stress är faktorer som påverkar din hälsa och livskvalitet. Ibland kan små förändringar i din livsstil ge stora resultat. Att regelbundet promenera på Hjärt-Lungsjukas Riksförbunds 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.

**Vår Hjärt & Lungskola** omfattar de livstilsförändringar som krävs för en god livskvalitet: motion, samtal, kost, hjärt-lunggräddning, rökavvänjning, stresshantering och föreläsningar. Kontakta Hjärt- och Lungsjukas förening på din ort för information om aktuella aktiviteter.



Riksförbundet  
**HjärtLung**

[www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)

Uppgifterna ovan är hämtade främst ur broschyren ”På promenad längs Skärholmens sköna stränder”.

Finns att få kostnadsfritt på Medborgarkontoret i Skärholmen, Bodholmsplan 2. Ring tel 508 24 050 för öppettider.

Där finns också informationsfolder om Hälsans Stig med karta. Skärholmens stadsdelsförvaltning