

Slí ~ Hälsans Stig TULLINGE

Slí



Hälsans Stig



Riksförbundet
HjärtLung

Nors-
holmen

Tullingesjön

TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Alternativ väg
- Infotavla
- Pendeltågsstation
- Busshållplats
- Parkering
- Handikapparkering
- Bibliotek
- Matservering
- Café
- Bad
- Idrottsplats
- Tennisbana
- Fornminne
- Utsiktspunkt
- Vårdcentral
- Kilometerskylt

BOTKYRKA
KOMMUN



Långt ifrån lagom



Riksförbundet
HjärtLung

Välkommen till Hälsans Stig, en promenad-vänlig slinga i trevlig miljö. Starta var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du har tillryggalagt. Slingan i Tullinge är 4 kilometer lång och varje kilometer är utmarkerad.

1995 etablerades den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte) på Irland av 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

HÄLSANS STIG TULLINGE INVIGDES 2014



Längs med strandpromenaden finns bänkar för den som vill ta en paus och njuta av de vackra vyerna.



Välkommen till Elgentorp! Delta gärna i någon av PRO:s aktiviteter eller avnjut en fika i trädgården.

Välkommen till Hälsans Stig i Tullinge

Hälsans stig är 4 km lång och leder dig förbi Tullinges vackra vyer och kulturminnen. Längs med stigen passerar du **Tullinge centrum** och **Tullingesjön** med den vackra strandpromenaden. **Tullingestränd** är känt för de många grova ekarna som kantar vägar och stränder. De är mycket betydelsefulla för naturen och kan hysa över 1000 arter i barken och grenarnas skrymslen och håligheter. Om du promenerar i skymningen kan du se något svepa fram nära vattenytan och det kan vara en fladdermus som fångar insekter att äta. Närheten till vatten har gjort att fladdermössen trivs utmärkt här och fem olika arter, alla fridlysta i Sverige, har setts.

I den skuggiga ravinen vid Adler Salvius väg häckar fåglar som gärdsmys och grönsångare. Därifrån är det nära till **"Klätterklippan"** som är en av Stockholms mest kända klättrväggar. Den är fantastiskt upplyst på kvällen vilket ger hela ravinen en sagolik stämning. Johan Adler Salvius som givit namn till vägen omvandlade Tullinge till säteri på 1630-talet och i samband med det byggdes **Tullinge gård**. Idag finns bara de två flyglarna kvar efter att huvudbyggnaden förstördes i en brand.

Tullinge kyrka invigdes 1958. Den har ett vackert läge där den ligger högt placerad med en fin utsikt över Tullingesjön. Kyrkans klockstapel är byggd av lärkträ och är byggd ovanpå en vikingatida grav.

Elgentorp har varit hem till två av Tullinges mest kända personer. Den första var Alice Tegnér (1864-1943), som bosatte sig i Tullinge 1904. Hon är mest känd för sina barnvisor: Blåsippan ute i backarna står, Bä bä vita lamm, Ekorren satt i granen, Lasse Lasse liten, Mors lilla Olle och Sockerbagaren.

Efter (1906) flyttade en annan barnboksförfattare, Anna Maria Roos (1862-1938) in på Elgentorp. Hon skrev de mycket populära böckerna för yngre barn i skolan som hette "Sörgården" och "I Önnemo", som tillhör de största boksuccéerna i Sverige. Hon skrev även texten till "Blåsippan ute i backarna står", som sedan tonsattes av Alice Tegnér. Idag hyr PRO huset och har olika aktiviteter som alla är välkommen att delta i.

Hälsans Stig i Tullinge är ett resultat av ett medborgarförslag och planerades med lokala föreningar. Hämta din karta på medborgarkontoret i Tullinge Centrum eller ladda ner den från hemsidan. Du kan själv hålla koll på hur långt du har gått med hjälp av kilometerskyltarna 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