

# Slí ~ Hälsans Stig SKOGÅS



**Välkommen** till Hälsans Stig, en promenadvänlig slinga i en trevlig miljö. Starta din promenad var du vill och räkna själv ihop hur många kilometer du har tillryggalagt. Slingan i Skogås är 4 km lång och varje kilometer är utmarkerad.

1995 etablerades den första Hälsans Stig (Slí na Sláinte) på Irland av den 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](http://www.hjart-lung.se)

### TECKENFÖRKLARING

- Hälsans Stig
- Genväg
- Brant backe
- Järnväg
- Infotavla
- Bilparkering
- Pendeltåg
- Busshållplats
- Simhall
- Idrottsplats/hall
- Fotbollsplan
- Matsservering
- Café
- Lekplats
- Kilometerskylt



Sjötorp DREVVIKS-STRAND  
Hälsans Stig Skogås invigdes 1 maj 2014



## Välkommen till Hälsans Stig i Skogås

Skogås har bildats på utmarker som tillhörde Trångsunds gård i norr och Länna gård i söder. Namnet som talar för sig själv kom till på 1930-talet då området började exploateras. På tomterna byggdes sommarstugor, men även villor.

Nynäsbanan anlades redan 1901 och 1932 fick Skogås en egen järnvägsstation.

1964 planlades de södra delarna av Skogås. Då tillkom även Skogås centrum intill järnvägsstationen. I utbyggnaden ingick förutom centrumhusen även skolor, daghem, brandstation och idrottsplats, samt en simhall som var Huddinges första. 1987 invigdes Mariakyrkan intill centrum.

I den västra delen passerar Hälsans Stig Lötsparken, en temalekplats med savannen som inspiration. Lekplatsen vänder sig till barn i alla åldrar. Där finns gungor, lekhus, studsmattor, klätterlek, gungdjur, multisportplan, picknickbord, sittmurar med mera.



**HUDDINGE  
KOMMUN**



## 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](mailto:info@hjärt-lung.se)



Riksförbundet  
**HjärtLung**

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

**Hälsans Stig är vår folkhälsosatsning** med målet att få fler att promenera mer. Promenadslingorna ska kännas enkla och trygga. Därför är de bostadsnära, följer befintliga gångvägar och trottoarer samt undviker trappor och branta backar.

- Slingorna är minst 3 km långa och varje kilometer är skyltad.
- Du väljer själv var du vill börja och sluta din promenad
- Kartorna finns på förbundets hemsida [www.hjärt-lung.se](http://www.hjärt-lung.se)

Riksförbundet HjärtLung Tel: 08-55 606 200



**Km**