

Hälsans stig

SKÄRHOLMEN – BREDÄNG

TECKENFÖRKLARING

- Hälsans stig 
- Km-skylt 
- Infotavla 
- Busshållplats 
- T-bana 
- Bad 
- Parkering 
- Kaffeservering 
- Toalett 
- Kulturminne 
- Funktionsanpassat 



Slí



Hälsans stig
Riksförbundet
HjärtLung
www.hjart-lung.se Bli medlem!

Välkommen till Hälsans stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö. Starta var du vill och räkna själv ihop hur långt du har promenerat. Slingan i Skärholmen är 9 kilometer.

1995 etablerades den första Hälsans stig (Slí na Sláinte) på Irland av irländska Hjärtfonden. Tanken är att uppmuntra folk i alla åldrar att motionera. Alla Hälsans stig-kartor finns samlade på appen Hälsans stig. Du kan även hitta dem på: www.halsansstig.se

Ge en gåva med hjärtat. Riksförbundet HjärtLung verkar för att personer med hjärt-, kärl- och lungsjukdom skall ha ett bra liv. Swisha ditt bidrag till 90 101 09.

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.

Vid stigen växer bl a tjärblomster, nysört, såpnejlika, getrams, svärdslija och revorm-störel.

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 år 1867 som sommar-nöje. Idag är Lyran ett populärt konditori och har 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 sevärdheten Bellmans stenar/grotta, nere vid stranden. Naturen har arrangerat en modern installation av mäktiga flyttblock, ditfraktade av inlandsisen.

Mälärhöjdsbadet – badet med Blå Flaggbjurer på hopptorn, 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 varvs-

chefen. Senare har det uthyrts till sommar-gäster.

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 utloppsdikey vid badets sydgräns lyser om våren av kabbeleka.

Skärholmens gård – har en förhistoria som torp under Vårby sedan 1600-talet. Nuvarande gårdsanläggning är från senare 1700-talet då den blev sommar-nöje åt välbärgade stockholmare. 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.

Johannesdals gård – huvudbyggnad, uppförd på 1790-talet av välbeställda sidenvävaren Hoving. 1864 övertogs gården av F. Petersén, ägaren till Robertsfors bruk i Västertoppen. 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.

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



Hälsans stig

Vi vill att en promenad på Hälsans stig ska vara en del av en sundare livsstil. Ett enkelt och tillgängligt sätt att komma ut och röra på sig i trygga omgivningar. Välkommen till Hälsans stig, låt den bli en del av ditt dagliga liv.

Bidra till ett bättre liv för människor med hjärt-, kärl- och lungsjukdom. Stöd Riksförbundet HjärtLungs arbete.



Swisha ditt bidrag till 90 101 09

Läs mer på www.halsansstig.se



Riksförbundet HjärtLung

Riksförbundet HjärtLung arbetar för att människor med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska kunna leva ett så bra liv som möjligt. Det gör vi genom socialt stöd och livsstilsaktiviteter, genom engagemang i hälso- och sjukvårdsfrågor och genom att stödja forskning.