

Hälsans stig HALLUNDA

Välkommen till Hälsans stig, en trevlig slinga i omväxlande miljö. Starta var du vill och räkna själv ihop hur långt du har vandrat. Slingan i Hallunda är 5 km och varje km är utmarkerad.

1995 etablerades den första Hälsans stig (Slí na Sláinte) på Irland av irländska Hjärtfonden.

Alla Hälsans stig-kartor finns samlade på appen Hälsans stig och 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**.

Slí



Hälsans stig



**Riksförbundet
HjärtLung**

www.hjart-lung.se Bli medlem!



TECKENFÖRKLARING

- Hälsans stig
- Förbindelseväg
- Kulturspår
- Mälarpromenaden
- Tunnelbana
- Infotavla
- Bilparkering
- T-banestation
- Busshållplats
- Fornlämning
- Matservering
- Café
- Utsiktsplats
- Idrottsplats/hall
- Bibliotek
- Toalett
- Teater
- Kyrka
- Kilometerskylt



**Riksförbundet
HjärtLung**



BOTKYRKA KOMMUN
Långt ifrån lagom

Hälsans stig Hallunda invigdes 2013-09-21



Det stora bronsåldersröset nära Mälarens strand skvallrar om att människor har bott i Hallunda i tusentals år. Gravröset är en av länets största i sitt slag. I den halvöppna hagen lite längre västerut kan du se spåren av bebyggelsen från samma tid.

Välkommen till Hälsans stig i Hallunda

Hälsans stig är 5 km lång och leder dig runt både det nya och gamla Hallunda. Området som ända in på 1960-talet bestod av böljande sädesfält är i dag en stadsdel inom norra Botkyrkas miljonprogramområde. Det man idag kan se av det gamla jordbrukslandskapet är framför allt Hallunda gård med omgivande park. Mellan hög- husen närmast Hallunda centrum har man bevarat de gamla åkerholmarna, fortfarande beväxta med ekar och slånbarssnår. De små naturkullarna hyser en hög biologisk mångfald. En gammal ek kan vara hem för 1000 arter av svampar, mossor och djur som lever på och i den grova stammen med dess klykor och håligheter.

Hälsans stig har delvis samma sträckning som Kulturspår Hallunda. I norr ansluter den till slående vackra Mälarpromenaden. Följer du någon av dessa markerade stigar får du lära dig mycket om vår spännande natur och kulturhistoria. Där de tre stigarna möts, mellan bronsåldersröset och Lugnets café, finns en stor informationsskylt som berättar om sevärdheterna och ger tips om nya utflyktsmål.

Hälsans stig i Hallunda är ett resultat av ett medborgarförslag och planerades tillsammans med lokala föreningar. Hämta din karta på medborgarkontoret, i Hallunda 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



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

Bidra till ett bättre liv för människor med hjärtsjukdom 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 hjärtsjukdom 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.

 **Riksförbundet
HjärtLung**