

Slí



Hälsans stig
Riksförbundet
HjärtLung

www.hjart-lung.se Bli medlem!

Hälsans stig TULLINGE



TECKENFÖRKLARING

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

Välkommen till Hälsans stig, en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje km utmarkerad. Starta var du vill och räkna själv ihop hur långt du har promenerat. Slingan i Tullinge är 4 kilometer.

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.

**BOTKYRKA
KOMMUN**



Långt ifrån lagom



**Riksförbundet
HjärtLung**

Välkommen till Hälsans stig i Tullinge

Hälsans stig är 4 kilometer 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 gärdsmyg och grönsångare. Därifrån är det nära till **"Klätterklippan"** som är en av Stockholms mest kända klätterväggar. 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, Ekornn 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



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 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