

Välkommen till Hälsans stig, en promenadvänlig slinga i naturskön miljö. Starta var du vill och gå hela eller delar av sträckan. Slingan vi kallar Kolardammarna är 2,7 kilometer med förbindelsevägen inräknad. Stigen ansluter till en annan som kallas Centrumslingan och promenerar du båda så blir det ytterligare 2,7 km.

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

Alla Hälsans stig-kartor finns samlade i appen Naturkartan. Du kan även hitta dem på: www.naturkartan.se

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

Hälsans stig KOLARDAMMARN

Slí

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



- TECKENFÖRKLARING**
- Hälsans stig
 - Förbindelseväg
 - Alby naturreservat
 - Kilometerskylt
 - Infotavla
 - Parkering
 - Busshållplats
 - Ridhus
 - Tennisplan
 - Utsiktsplats

Riksförbundet **HjärtLung** tyresö kommun

HÄLSANS STIG KOLARDAMMARN INVIGDES 2024



Välkommen till Hälsans stig, Kolardammarna – en promenadslinga i trevlig natur

Man kan självklart haka på slingan var man vill, men om man väljer att starta vid Fårdala skola går man längs med gångvägen mot ridanläggningen Fårdala gård.

Passera till höger om ridskolan, denna sträcka är en grusväg och snöröjs inte på vintern. Efter hagens slut på vänster sida tar du vänster ner mot Kolardammarna.

Kolardammarna ligger i Alby naturreservat som inrättades 1975. Dammarna invigdes 1998 och förutom att de utgör ett vackert inslag i landskapet så renar de dagvattnet från Bollmora, Öringe och Fårdala. Längs strandkanten möts du av grovstammiga aspar, tallbackar, små berghällar och öppna gräsmarker.

Dammarna har blivit ett viktigt tillskott för områdets natur- och friluftsliv. I dammarna lever mängder av unika djur som är knutna till vatten, däribland den mindre vattensalamandern. På den lilla ön i en av dammarna har bävern byggt en hydda och längst med strandkanterna finns det gott om spår av bävergnag.

Gå över de två broarna över dammarna så att promenaden vänder tillbaka mot Fårdala igen. Ta till höger om ridanläggningen denna gång och över parkeringen. När parkeringen tar slut följer du gångvägen till vänster tillbaka till Fårdala.

tyresö kommun 

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. Hälsans stig finns på över 160 platser över hela landet. Välkommen till Hälsans stig, låt den bli en del av ditt dagliga liv.

Konceptet Hälsans stig ägs av Riksförbundet HjärtLung - en av Sveriges största patientorganisationer, med närmare 35 000 medlemmar och 160 föreningar över hela landet. Tillsammans har vi kunskap, kraft och engagemang att ge dem som lever med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom ett längre och rikare liv.



Swisha ditt bidrag
till Riksförbundet
HjärtLung:
90 101 09

