

1a Pilen
Björn Fjellström



1b Arrow Sigurdur Gudmundsson



2 Solglädje
Arvid Källström



3 Spotlight kid
Olov Tällström



3b Mellan dröm och verklighet
Anna Kristensen (inomhus)

3c Upptåg (inomhus)
Mårten Medbo/Hanna Stahle

4 Blå platser
Mats Caldeborg



5 Common ground
Monica Gora



6 Delarna och helheten
Åke Lagerborg



7 DNA
Florian Kynman



8 Snökontinenter
Eva Marklund
(monteras sommaren 2012)



9 Eken – luta dig mot en ek

10 Beachvolleyplan

11 Pisk och vädringsbalkong
Använd av infektionskliniken fram till 1960.

12 Alva kultur
Bibliotek och galleri

13 Hamrinsberget – en plats för utsikt och insikt. Härifrån kan du se stora delar av Umeå stad. Sista delen genom skogen är inte asfalterad.

14 Medicinhistoriska museet
Muséet, som är öppet för allmänheten, drivs ideellt. Det visar sjukvårdens och tandvårdens utveckling i Västerbotten. Kontakt 090-785 33 61.

15 Personalklubbens hus
Personal gym, Butik och café

16 Portvaktsstugan (vaktmästarbostad)
Uppförd 1914. Låg då vid huvudinfarten till det inhägnade lasarettområdet. Portvakten hade en viktig uppgift att hålla uppsikt över området och koll över inkommande personer.

17 Sitt och rastplatser vid Umeälven
Perfekta ställen vid bra väder. Tar 10 min att gå i lugn takt, från centralhallen (västra entrén), genom Östra station.



Säg hej till en bättre hälsa! Börja redan idag

Följ skyltarna i promenadstråket Hälsa 2020.

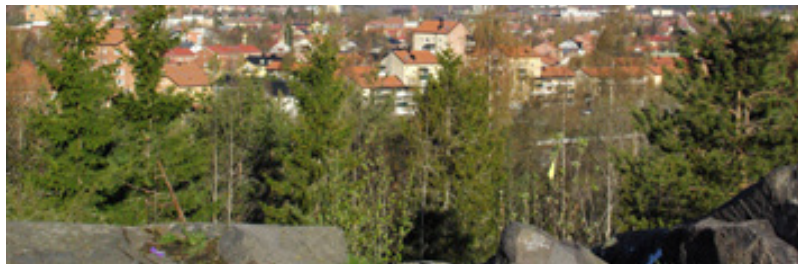
Med en promenad uppnår du många positiva effekter. Du blir gladare, orkar mer, sover bättre och kan lättare hantera stress och hålla vikten. Du uppnår många positiva hälsoeffekter redan efter 15 minuters dagliga promenader.

Västerbottens läns landsting har en utmanande vision:
”År 2020 har Västerbotten världens bästa hälsa och världens friskaste befolkning.” Anta utmaningen du också!

Detta promenadstråk lämpar sig bra oavsett om du orkar gå bara några meter, kör rullstol eller går i rask takt. Sittplatser där du kan vila finns markerade samt rastplatser dit man kan ta med sig lunchpaket eller en bok att läsa. Besök ett konstverk per dag eller ta dig tid till en hel konstrunda.

Hela sträckan runt tar cirka 30 minuter.

Fler hälsotips finns på www.halsa2020.se samt www.1177.se
Temasidorna Liv och hälsa.



Promenadstråk Kul tur för kropp och själ



Tips om promenader
och små utflykter

