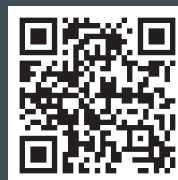


En stund i naturen kan lugna och stärka dig fysiskt och psykiskt.

På Sahlgrenska sjukhusområde finns flera promenadslingor. Slingorna ger dig möjlighet att utforska utemiljön och fylla på med energi.



Skanna QR-koden för info och karta



Sahlgrenska sjukhuset

Promenadslingor

Höjdslingan – blå

På den blåa slingan passerar du flera sjukhusparker och du tar dig upp till gröna kullen. Här kan du läsa om sjukhusets historia.

Tid: 10 minuter

Distans: 760 meter

Tillgänglighet: Asfalterad gångväg, korsar trafikerad väg, trottoarkanter, trappsteg. Upp till kullen går en grusväg med trappsteg utan ledstång. Flera sittmöjligheter.



Parkslingan – rosa

Den rosa rundan tar dig runt nya vårdbyggnaden vid Bruna stråket 5. Här finns flera mindre parker och planteringar med möjlighet för rörelse, vila och reflektion.

Tid: 6 minuter

Distans: 450 meter

Tillgänglighet: Asfalterad gångväg som korsar trafikerad väg, svag lutning, tillgänglig för rullstol. Flera sittmöjligheter.

Vitsippsstigen – orange

Den orangea promenadslingan i Vitsippsdalen bjuder på en upplevelse genom ett bevarat västsvenskt naturområde, porlande vattendrag och kuperad terräng i naturreservatet Änggårdsbergen.

Tid: 25 minuter

Distans: 1,8 km

Tillgänglighet: Naturstig med ojämnt, kuperat underlag utan tillgänglighetsanpassning och inte lämplig för rullstol eller barnvagn. Stigen underhålls inte vintertid och bör undvikas vid kraftig blåst på grund av risk för fallande träd och grenar.



Längs med slingorna finns information om träd och växter, konst och kulturminnen. Du kan också få tips på fysiska övningar för att stärka kroppen, eller stanna upp och lyssna på en närvaroövning.