

Bilaga I Guide till tystnaden i Stockholm. Vägledning till rofyllda platser i elva naturområden. Arbetsversioner A4-folder på svenska, februari 2016.

Sex rofyllda platser i Älvsjöskogens naturreservat

Det här är en guide som vill locka dig till att gå ut och för en stund bara vara i naturen. Ett besök i rofylld natur är positivt både för välbefinnande och hälsa. Den natur som finns nära dig, den gröna lugna platsen du kan besöka ofta, har extra stort värde.

Älvsjöskogens naturreservat är litet men erbjuder fina naturupplevelser. Landskapet är mycket kuperat och skogen tät med vackra hållmarker.

Här går det att finna riktig lugna och rofyllda platser. Vindriktning, väder och årstid påverkar hur tysta platserna är. Men naturen är sällan helt tyst. Naturens egna ljud är en del av den rofyllda upplevelsen.

Guiden visar vägen till sex platser som nås via två olika promenader. Promenaderna är i de flesta fall lättillgängliga. Du kan givetvis också välja att besöka enskilda platser. Läs mer om respektive promenad på nästa sida.



1. Tätt mossig barrskog

2. Vid trädet i branten

3. En plats i skogen

4. Mossiga hållmarken

5. Med känsla av urskog

6. Upp på berget

Förstärk upplevelsen

Stäng av. Stäng av telefonen och ta en paus från måsten, planer och oro.

Prioritera stunden. Prioritera tiden för din promenad. Den stora behållningen av ett besök i naturen kommer när du är helt och fullt närvarande.

Gå långsamt. När du går lite långsammare så flyttas uppmärksamheten från dit du ska till steget du tar och platsen du är på.

Lyssna. Vi behöver tankepauser. Att lägga fokus på naturen som omger dig och lyssna kan få tankarna att tystna för en stund.

Lukta och känn. Naturen har sina distinkta dofter som varierar med årstid och väder. Lukta på löv, gräs och mossor. Vinden kan kännas kall, varm, smekande eller bitande. Men känn också på ekens sträva bark och den mjuka mossan.

Denna bild symboliserar rofyllda platser där du kan uppleva naturens ljud som fåglar, vind och vågor.

Guide till tystnaden i Stockholms stad
Det finns guider till tystnaden för elva av Stockholms stads befintliga och blivande natur- och kulturresevat. Du kan finna mer information och kontaktuppgifter här:
• www.stockholm.se/guidetilltystnaden
• www.stockholm.se/aelvsjoskogen
• Appen: "Upptäck Stockholm".
Du kan även gå in på Google maps och sök efter Guide till tystnaden för att hitta en plats nära dig.

Projekt Guide till tystnaden har genomförts under 2015 av Miljöförvaltningen i Stockholms stad med stöd av konsulten Ulf Bohman. Projektet har delfinansierats med miljöanslag från Stockholms Läns Landsting.

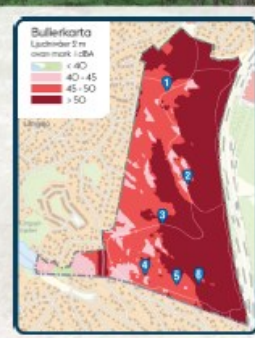
Guide till tystnaden

Älvsjöskogens naturreservat

Promenad genom området
Välj att starta i norr eller söder och gå fram och tillbaka på den breda motionslingan genom området. Plats 1 är en mossig plats i skogen. Fortsätt till plats 2 som ligger ljudskyddat i en ravin. Du går vidare på stigen till plats 3 som också är en plats i barrskogen. Vänd och gå tillbaka samma väg, för att se och uppleva från andra hållet. Promenaden är 3,5 km. Avsett 1,5 timme för en rofylld promenad.

En vildmarksvandring mitt i staden
Dethär är en kort promenad. Den går nära bebyggelsen, men har en unik vildmarkskänsla. Stigen är liten och sista biten delvis brant. På plats 4 växer renlav och gamla tallar. Fortsätt till plats 5 med några gamla mossiga ekar. Gå till sist upp på berget till plats 6 med en öppen hållmark och vackra träd. Det är samma väg tillbaka, men en helt ny upplevelse. Promenaden är knappt 2 km. Minst 1,5 timme rekommenderas.

Tystnad, naturens ljud och buller
Kartan visar hur trafikens ljud sprider sig in i naturreservatet. Eventuellt buller från flygplan och båttrafik ingår inte. Naturens ljud kan vara höga, men dessa uppfattar vi oftast som behagliga och rogivande. Ljudnivåer kan förklaras som:
Sovrumstyst.....30 dBA
En liten fors.....40 dBA
Ett kraftigt regn.....45 dBA
Normalt samtal.....60 dBA
Älvsjöskogen är ett litet naturreservat i direkt anslutning till järnvägen. Men skogen är tät och området mycket kuperat så det går att finna tysta platser. Skillnaden i ljudmiljö kan vara stor mellan de högt liggande platserna och sänkor och dalgångar.



Naturlig kraft och tankepauser.
Gå en promenad i skogen för att samla tankarna. Sätt dig under ett träd i parken för en stunds avkoppling. Människor har oavsett kultur, religion och tradition i alla tider sökt kraft och avkoppling i rofylld natur.

Guide till tystnaden

Nackareservatet i Stockholm



Promenad med start i Björkhagen

En kort promenad som går på breda gångvägar, utom den korta sista biten till plats 2 som går på en mindre stig. Plats 1 ligger vid en liten öppen gräsmark längs vägen. Platsen är skyddad. Du fortsätter sedan mot vattnet och viker av upp i skogen mot plats 2. Här finns Filosofens grav. Du omges av ombonad lövskog. Gå tillbaka utmed vattnet. Promenaden är 2 km. Avsätt 45 minuter för en lugn promenad.



Promenad med start i Bagarmossen

En vacker promenad fram och tillbaka in i Nackas del av reservatet. Du går på breda plana vägar och stigar till plats 3 som ger en fantastisk vy över vattnet. Fortsätt sedan på en mindre stig längs kanalen till plats 4 som ligger på höjden i barrskogen med en glimt av vatten. Du når till sist plats 5 där barrskogen övergår i lummig lövskog. Sträckan är knappt 4 km. Avsätt 1,5 timme för en rofylld promenad.

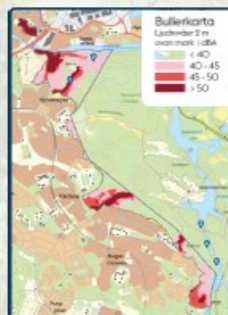
Tystnad, naturens ljud och buller

Kartan visar hur trafikens ljud sprider sig in i naturreservatet. Eventuellt buller från flygplan och båttrafik ingår inte. Naturens ljud kan vara höga, men dessa uppfattar vi oftast som behagliga och rogvande.

Ljudnivåer kan förklaras som:

Sovrumstyst	30 dBA
En liten fors	40 dBA
Ett kraftigt regn	45 dBA
Normalt samtal	60 dBA

Platserna vi valt ligger nära bebyggelsen. Stadens ljud är därför närvarande i bakgrunden. Ju längre in i Nackareservatet du går desto, tystare platser kan du finna.



Naturlig kraft och tankepauser.

Gå en promenad i skogen för att samla tankarna. Sätt dig under ett träd i parken för en stunds avkoppling. Människor har oavsett kultur, religion och tradition i alla tider sökt kraft och avkoppling i rofylld natur.



Fem rofyllda platser i Nackareservatet

Det här är en guide som vill locka dig till att gå ut och för en stund bara vara i naturen. Ett besök i rofylld natur är positivt både för välbefinnande och hälsa. Den natur som finns nära dig, den gröna lugna platsen du kan besöka ofta, har extra stort värde.

Du kan uppleva lövskog, mossig barrskog, hållmarker och vattenwyer. Nackareservatet i både Stockholm och Nacka erbjuder stor variation.

Det går det att finna riktigt tysta platser även om stadens ljud nästan alltid finns närvarande i närheten av bebyggelsen. Vindriktning, väder och årstid påverkar hur tysta platserna är. Naturens egna ljud är en del av den rofyllda upplevelsen.

Guiden visar vägen till fem platser som nås via två olika promenader. Promenaderna är i de flesta fall lättillgängliga. Du kan också välja att besöka enstaka platser. Läs mer om respektive promenad på nästa sida.



Förstärk upplevelsen

Stäng av. Stäng av telefonen och ta en paus från måsten, planer och oro.

Prioritera stunden. Prioritera tiden för din promenad. Den stora behållningen av ett besök i naturen kommer när du är helt och fullt närvarande.

Gå långsamt. När du går lite långsammare så flyttas uppmärksamheten från dit du ska till steget du tar och platsen du är på.

Lyssna. Vi behöver tankepauser. Att lägga fokus på naturen som omger dig och lyssna kan få tankarna att tystna för en stund.

Lukta och känn. Naturen har sina distinkta dofter som varierar med årstid och väder. Lukta på löv, gräs och mossor. Vinden kan kännas kall, varm, smekande eller bitande. Men känn också på ekens sträva bark och den mjuka mossan.

Denna symbol symboliserar rofyllda platser där du kan uppleva naturens ljud som fåglar, vind och vågor.

Guide till tystnaden

Det finns guider till tystnaden för elva av Stockholms stads befintliga och blivande natur- och kulturreseervat. Du kan finna mer information och kontaktuppgifter här:

- www.stockholm.se/guidetilltystnaden
- www.stockholm.se/nackareservatet
- Appen: "Upptäck Stockholm"

Du kan även gå in på Google maps och sök efter Guide till tystnaden för att hitta en plats nära dig.

Projekt Guide till tystnaden har genomförts under 2015 av Miljöförvaltningen i Stockholms stad med stöd av konsulten Ulf Bohman. Projektet har delfinansierats med miljöanslag från Stockholms Läns Landsting.

Guide till tystnaden

Flatens naturreservat



Promenad med start vid Flatenbadet

En promenad på allt från breda släta stigar till små kuperade. Du går först längs vattnet till plats 1 som på höjden ger fin vy över vattnet. Fortsätt sedan till plats 2 som är en lummig ravin ned mot vattnet. Du går vidare längs vattnet till plats 3 i tallskogen med fin utsikt. Stigen tillbaka är brant en kort bit men blir sedan bred. Promenaden är 5 km. Avsått minst 2,5 timmar för en rofylld promenad med pauser.



Promenad med start vid Orhem

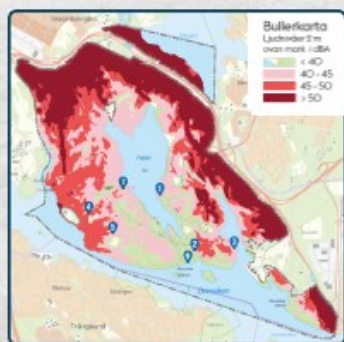
Första stigen som är bred och lättillgänglig leder till plats 4, en fin plats i lövskogen. Följ sedan mindre stigar till plats 5 vid våtmarken. Fortsätt på den mindre stigen som övergår till en bred stig med till plats 6, med fin utsikt vid vattnet. Stigar och vägar norrut leder till utsikten vid plats 7. Dit är det bitvis brant. Promenaden är 5 km. Minst 2,5 timmar rekommenderas för en lugn promenad.

Tystnad, naturens ljud och buller

Kartan visar hur trafikens ljud sprider sig in i naturreservatet. Eventuellt buller från flygplan och båttrafik ingår inte. Naturens ljud kan vara höga, men dessa uppfattar vi oftast som behagliga och rogvande. Ljudnivåer kan förklaras som:

Sovrumstyst.....	30 dBA
En liten fors.....	40 dBA
Ett kraftigt regn.....	45 dBA
Normalt samtal.....	60 dBA

Flatens naturreservat är stort, kuperat och det går det att finna många riktigt tysta platser. Skillnaden i ljudmiljö kan vara stor mellan de högt liggande platserna och sänkor och dalgångar. Beroende på väder och vind kan det variera vilka platser som är tystast för dagen.



Naturlig kraft och tankepauser.

Gå en promenad i skogen för att samla tankarna. Sätt dig under ett träd i parken för en stunds avkoppling. Människor har oavsett kultur, religion och tradition i alla tider sökt kraft och avkoppling i rofylld natur.



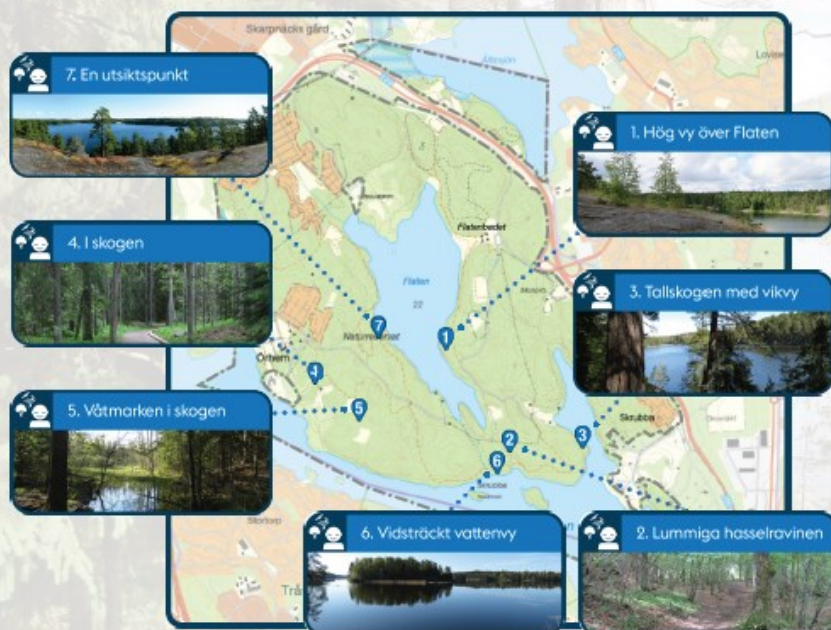
Sju rofyllda platser i Flatens naturreservat

Det här är en guide som vill locka dig till att gå ut och för en stund bara vara i naturen. Ett besök i rofylld natur är positivt både för välbefinnande och hälsa. Den natur som finns nära dig, den gröna lugna platsen du kan besöka ofta, har extra stort värde.

Flatens naturreservat är stort och erbjuder naturupplevelser med mycket stor variation. Ett kuperat landskap, vackra vyer över vatten och fantastiska skogsmiljöer.

Här går det också att finna riktig lugna och rofyllda platser. Vindriktning, väder och årstid påverkar hur tysta platserna är. Naturens egna ljud är en del av den rofyllda upplevelsen.

Guiden visar vägen till sju platser som nås via två olika promenader. Promenaderna är i de flesta fall lättillgängliga. Du kan givetvis också välja att besöka enstaka platser. Läs mer om respektive promenad på nästa sida.



Förstärk upplevelsen

Stäng av. Stäng av telefonen och ta en paus från måsten, planer och oro.

Prioritera stunden. Prioritera tiden för din promenad. Den stora behållningen av ett besök i naturen kommer när du är helt och fullt närvarande.

Gå långsamt. När du går lite långsammare så flyttas uppmärksamheten från dit du ska till steg du tar och platsen du är på.

Lyssna. Vi behöver alla tankepauser. Att lägga fokus på naturen som omger dig och lyssna kan få tankarna att tystna för en stund.

Lukta och känna. Naturen har sina distinkta dofter som varierar med årstid och väder. Lukta på löv, gräs och mossor. Vinden kan kännas kall, varm, smekande eller bitande. Men känn också på ekens sträva bark och den mjuka mossan.

Denna bild symboliserar rofyllda platser där du kan uppleva naturens ljud som fåglar, vind och vågor.

Guide till tystnaden i Stockholms stad

Det finns guider till tystnaden för elva av Stockholms stads befintliga och blivande natur- och kulturresevat. Du kan finna mer information och kontaktuppgifter här:

- www.stockholm.se/guidetilltystnaden
- www.stockholm.se/flatens-naturreservat
- Appen: "Upptäck Stockholm"

Du kan även gå in på Google maps och sök efter Guide till tystnaden för att hitta en plats nära dig.

Projekt Guide till tystnaden har genomförts under 2015 av Miljöförvaltningen i Stockholms stad med stöd av konsulten Ulf Bohman. Projektet har delfinansierats med miljöanslag från Stockholms Läns Landsting.

Guide till tystnaden

Sätraskogens naturreservat



Norra promenaden

Vandringen startar vid Bredångens camping och tar dig ned till Mälarens vatten på breda släta stigar. Plats 1 är en avstickare till en ombonad glänta i lövskogen. Vid plats 2 nära vattnet blir vinden och ljudet från vågor ofta dominerande. På väg till plats 3 är stigen brant en kort bit, men det finns en trappa. Plats 3 ger skogskänsla och glimtar av vattnet. Promenaden är cirka 3 km. Avsätt 1,5 timme för en lugn långsam promenad med tre pauser.



Södra promenaden

Vandringen kan starta från de markerade parkeringarna eller reservatsentrén som du når från Skärholmens T-bana. Stora delar av promenaden går på breda släta stigar, men avstickaren till plats 6 är mycket brant och stenig. Platserna ger en rik variation på naturupplevelser och ljudmiljöer. Plats 4 är en hummig skog där du får glimtar av vattnet. Skog med känsla av trolldom finns vid plats 5. Du har milsvid utsikt över vattnet vid plats 6 och plats 7. Hela rundan är cirka 3,5 km. Avsätt minst 1,5 timme för en lugn, långsam promenad med några stopp.

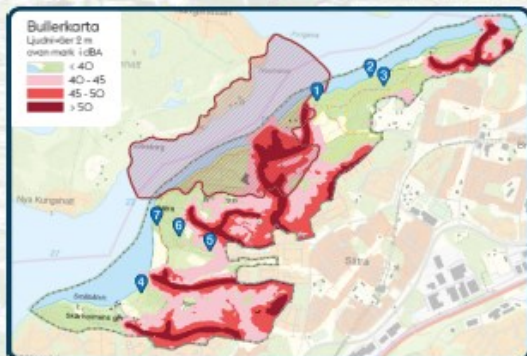
Tystnad, naturens ljud och buller

Kartan visar hur trafikens ljud sprider sig in i naturreservatet. Eventuellt buller från flygplan och båttrafik ingår inte. Naturens ljud kan vara höga, men dessa uppfattar vi oftast som behagliga och rogvande.

Ljudnivåer kan förklaras som:

Sovrumstyst.....	30 dBA
En liten förs.....	40 dBA
Ett kraftigt regn.....	45 dBA
Normalt samtal.....	60 dBA

I Sätraskogen finns det många möjligheter att finna tysta platser, till och med sovrumstysta. Inom det streckade området kommer byggnationen av Förbifart Stockholm kunna ge bullernivåer på 50 dBA eller högre.



Naturlig kraft och tankepauser.

Gå en promenad i skogen för att samla tankarna. Sätt dig under ett träd i parken för en stunds avkoppling. Människor har oavsett kultur, religion och tradition i alla tider sökt kraft och avkoppling i rofylld natur.



Sju rofyllda platser i Sätraskogens naturreservat

Det här är en guide som vill locka dig till att gå ut och för en stund bara vara i naturen. Ett besök i rofylld natur är positivt både för välbefinnande och hälsa. Den natur som finns nära dig, den gröna lugna platsen du kan besöka ofta, har extra stort värde.

Sätraskogen erbjuder stor variation av lövskog, mossig barrskog, klipphöllar och vidsträckt vy. Det går att finna riktigt tysta platser även om stadens ljud nästan alltid finns närvarande i bakgrunden.

Vindriktning, väder och årstid påverkar hur tysta platserna är. Naturens egna ljud är en del av den rofyllda upplevelsen.

Guiden visar vägen till sju platser som nås via två olika promenader. Promenaderna är i de flesta fall lättillgängliga. Du kan givetvis också välja att besöka enstaka platser. Läs mer om respektive promenad på nästa sida.



Förstärk upplevelsen

Stäng av. Stäng av telefonen och ta en paus från måsten, planer och oro.

Prioritera stunden. Prioritera tiden för din promenad. Den stora behållningen av ett besök i naturen kommer när du är helt och fullt närvarande.

Gå långsamt. När du går lite långsammare så flyttas uppmärksamheten från dir du ska till steget du tar och platsen du är på.

Lyssna. Vi behöver tankepauser. Att lägga fokus på naturen som omger dig och lyssna kan få tankarna att tystna för en stund.

Lukta och känn. Naturen har sina distinkta dofter som varierar med årstid och väder. Lukta på löv, gräs och mossor. Vinden kan kännas kall, varm, smekande eller bitande. Men känn också på ekens sträva bark och den mjuka mossan.

Denna bild symboliserar rofyllda platser där du kan uppleva naturens ljud som fåglar, vind och vågor.

Guide till tystnaden i Stockholms stad

Det finns guider till tystnaden för elva av Stockholms stads befintliga och blivande natur- och kulturresevat. Du kan finna mer information och kontaktnuppgifter här:

- www.stockholm.se/guidetilltystnaden
- www.stockholm.se/satraskogen
- Appen: "Upptäck Stockholm".

Du kan även gå in på Google maps och sök efter Guide till tystnaden för att hitta en plats nära dig.

Projekt Guide till tystnaden har genomförts under 2015 av Miljöförvaltningen i Stockholms stad med stöd av konsulten Ulf Bohman. Projektet har delfinansierats med miljöanslag från Stockholms Läns Landsting.

Guide till tystnaden

Judarskogens naturreservat



Promenad med start vid Åkeshovs t-bana
Promenaden består både av släta, lättvandrade stigar och lite mer steniga och kuperade. Plats 1 ligger vid sjön. Du fortsätter sedan längs sjön och viker av upp i skogen efter bron på en mindre stig. Plats 2 ger djup skogskänsla. Du genar sedan över öppna ången. Följ små stigar upp på höjden i skogen till plats 3. Här ser du sjön mellan träden. Promenaden är cirka 3,5 km. Avsätt minst 1,5 timme för en lugn promenad.



Promenad med start vid Ängby t-bana
En promenad med variation mellan mycket lättvandrad och lite mindre stigar. Små höjdskillnader, men en del stenar och rötter. Du går över de öppna ångarna och viker sedan av in i skogen. Plats 4 ger riktig skogskänsla. Följ sedan stigen runt sjön som bitvis är stenig. Plats 5 ger den vida sjö vyn. Fortsätt till plats 6 i gränslandet mellan barr- och lövskog. Sträckan är 3 km. Du behöver 1,5 timme för en rofylld promenad.

Tystnad, naturens ljud och buller

Kartan visar hur trafikens ljud sprider sig in i naturreservatet. Eventuellt buller från flygplan och båttrafik ingår inte. Naturens ljud kan vara höga, men dessa uppfattar vi oftast som behagliga och rogivande. Ljudnivåer kan förklaras som:

Sovrumstyst.....	30 dBA
En liten fors.....	40 dBA
Ett kraftigt regn.....	45 dBA
Normalt samtal.....	60 dBA

I Judarskogen finns många möjligheter att finna tysta platser, men området är förhållandevis litet och trafikens ljud från närliggande vägar finns i bakgrunden. De valda platser finns i den inre tystaste delen av reservatet.



Naturlig kraft och tankepauser.

Gå en promenad i skogen för att samla tankarna. Sätt dig under ett träd i parken för en stunds avkoppling. Människor har oavsett kultur, religion och tradition i alla tider sökt kraft och avkoppling i rofylld natur.



6 rofyllda platser i Judarskogens naturreservat

Det här är en guide som vill locka dig till att gå ut och för en stund bara vara i naturen. Ett besök i rofylld natur är positivt både för välbefinnande och hälsa. Den natur som finns nära dig, den gröna lugna platsen du kan besöka ofta, har extra stort värde.

Judarskogen erbjuder stor variation av lövskog, mossig barrskog, hållmarker och vattenwyver. Det går att finna riktigt tysta platser även om stadens ljud nästan alltid finns närvarande i bakgrunden.

Vindriktning, väder och årstid påverkar hur tysta platserna är. Naturens egna ljud är en del av den rofyllda upplevelsen.

Guiden visar vägen till sex platser som nås via två olika promenader. Promenaderna är i de flesta fall lättillgängliga. Du kan givetvis också välja att besöka enskilda platser. Läs mer om respektive promenad på nästa sida.



Förstärkt upplevelsen

Stäng av. Stäng av telefonen och ta en paus från mästen, planer och oro.

Prioritera stunden. Prioritera tiden för din promenad. Den stora behållningen av ett besök i naturen kommer när du är helt och fullt närvarande.

Gå långsamt. När du går lite långsammare så flyttas uppmärksamheten från dit du ska till steget du tar och platsen du är på.

Lyssna. Vi behöver tankepauser. Att lägga fokus på naturen som omger dig och lyssna kan få tankarna att tystna för en stund.

Lukta och känn. Naturen har sina distinkta dofter som varierar med årstid och väder. Lukta på löv, gräs och mossor. Vinden kan kännas kall, varm, smekande eller bitande. Men känn också på ekens sträva bark och den mjuka mossan.



Denna bild symboliserar rofyllda platser där du kan uppleva naturens ljud som fåglar, vind och vågor.

Guide till tystnaden i Stockholms stad

Det finns guider till tystnaden för elva av Stockholms stads befintliga och blivande natur- och kulturresevat. Du kan finna mer information och kontaktuppgifter här:

- www.stockholm.se/guidetilltystnaden
- www.stockholm.se/judarskogen
- Appen: "Upptäck Stockholm"

Du kan även gå in på Google maps och sök efter Guide till tystnaden för att hitta en plats nära dig.

Projekt Guide till tystnaden har genomförts under 2015 av Miljöförvaltningen i Stockholms stad med stöd av konsulten Ulf Bolman. Projektet har delfinansierats med miljöanslag från Stockholms Läns Landsting.

Guide till tystnaden

Kyrksjölötens naturreservat



Sjörundan med start från Åkeshov

En promenad på breda stigar, utom den lilla avstickaren till plats 1 som är stenig. Plats 1 är en ljudskyddad plats i den steniga skogen. Du följer motionsspåret och går runt sjön på den lummiga slingan. Plats 2 ligger ute på bryggan och ger en vacker vy över vattnet. På vägen tillbaka ligger plats 3 vid den öppna ången. Promenaden är cirka 3,5 km. Avsätt 1,5 timme för en lugn promenad med pauser.



Sjörundan från Ångby

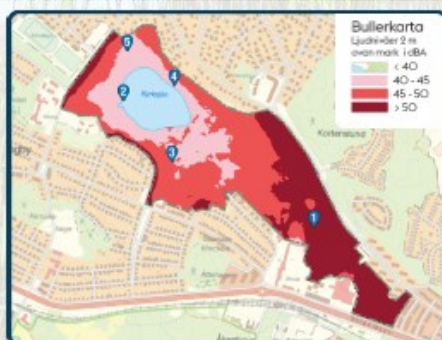
Promenaden går runt sjön på breda lättvandrade stigar och träbroar. Stanna även på denna runda vid plats 3 vid ången. Fortsätt runt till plats 4, som är en öppning ned mot vattnet. Stanna till sist till vid bänkarna på plats 5 mitt i den fantastiska våtmarken. Denna korta runda är cirka 2 km. En lugn och långsam promenad på knappt en timme.

Tystnad, naturens ljud och buller

Kartan visar hur trafikens ljud sprider sig i i naturreservatet. Eventuellt buller från flygplan och båttrafik ingår inte. Naturens ljud kan vara höga, men dessa uppfattas oftast som behagliga och rogvande. Ljudnivåer kan förklaras som:

Sovrumstyst	30 dBA
En liten fors	40 dBA
Ett kraftigt regn	45 dBA
Normalt samtal	60 dBA

Kyrksjölötens naturreservat är ett litet område och vissa delar är ljudutsatta. Bromma flygplats ligger nära men flygtrafiken går inte rakt över området. Det går att finna flera rofyllda platser i den fantastiska naturen runt sjön.



Naturlig kraft och tankepauser.

gå en promenad i skogen för att samla tankarna. Sätt dig under ett träd i parken för en stunds avkoppling. Människor har oavsett kultur, religion och tradition i alla tider sökt kraft och avkoppling i rofylld natur.



Fem rofyllda platser i Kyrksjölötens naturreservat

Det här är en guide som vill locka dig till att gå ut och för en stund bara vara i naturen. Ett besök i rofylld natur är positivt både för välbefinnande och hälsa. Den natur som finns nära dig, den gröna lugna platsen du kan besöka ofta, har extra stort värde.

Kyrksjölötens naturreservat är litet men erbjuder flera olika naturtyper. Rofyllda platser går att finna trots att trafikljuden alltid finns i bakgrunden.

Vindriktning, väder och årstid påverkar hur tysta platserna är. Naturens egna ljud är en del av den rofyllda upplevelsen.

Guiden visar vägen till fem platser som nås via två olika promenader. Promenaderna är i de flesta fall lättillgängliga. Du kan givetvis också välja att besöka enskilda platser. Läs mer om respektive promenad på nästa sida.



Förstärk upplevelsen

Stäng av. Stäng av telefonen och ta en paus från måsten, planer och oro.

Prioritera stunden. Prioritera tiden för din promenad. Den stora behållningen av ett besök i naturen kommer när du är helt och fullt närvarande.

Gå långsamt. När du går lite långsammare så flyttas uppmärksamheten från dit du ska till steget du tar och platsen du är på.

Lyssna. Vi behöver tankepauser. Att lägga fokus på naturen som omger dig och lyssna kan få tankarna att tystna för en stund.

Lukta och känn. Naturen har sina distinkta dofter som varierar med årstid och väder. Lukta på löv, gräs och mossor. Vinden kan kännas kall, varm, smekande eller bitande. Men känn också på ekens sträva bark och den mjuka mossan.

Denna bild symboliserar rofyllda platser där du kan uppleva naturens ljud som fåglar, vind och vågor.

Guide till tystnaden i Stockholms stad

Det finns guider till tystnaden för elva av Stockholms stads befäringar och blivande natur- och kulturresevat. Du kan finna mer information och kontaktuppgifter här:

- www.stockholm.se/guidetilltystnaden
- www.stockholm.se/kyrksjoloten
- Appen: "Upptäck Stockholm"

Du kan även gå in på Google maps och sök efter Guide till tystnaden för att hitta en plats nära dig.

Projekt Guide till tystnaden har genomförts under 2015 av Miljöförvaltningen i Stockholms stad med stöd av konsulten Ulf Bohman. Projektet har delfinansierats med miljöanslag från Stockholms Läns Landsting.

Guide till tystnaden

Grimsta naturreservat

Naturlig kraft och tankepauser.

Gå en promenad i skogen för att samla tankarna. Sätt dig under ett träd i parken för en stunds avkoppling. Människor har oavsett kultur, religion och tradition i alla tider sökt kraft och avkoppling i rofylld natur.



Sex rofyllda platser i Grimsta naturreservat

Det här är en guide som vill locka dig till att gå ut och för en stund bara vara i naturen. Ett besök i rofylld natur är positivt både för välbefinnande och hälsa. Den natur som finns nära dig, den gröna lugna platsen du kan besöka ofta, har extra stort värde.

Grimsta naturreservat erbjuder naturupplevelser med stor variation. Vacker kuperad skog, den lilla sjön och storslagna vyer över Mälaren.

Här går det också att finna riktig lugna och rofyllda platser. Vindriktning, väder och årstid påverkar hur tysta platserna är. Naturens egna ljud är en del av den rofyllda upplevelsen.

Guiden visar vägen till sex platser som nås via två olika promenader. Promenaderna är i de flesta fall lättillgängliga. Du kan givetvis också välja att besöka enstaka platser. Läs mer om respektive promenad på nästa sida.

3. Uppe i tallskogen



4. Vy vid Räcksträsk



2. Utsikt över ångarna



6. Långt ut på udden



Förstärk upplevelsen

Stäng av. Stäng av telefonen och ta en paus från måsten, planer och oro.

Prioritera stunden. Prioritera tiden för din promenad. Den stora behållningen av ett besök i naturen kommer när du är helt och fullt närvarande.

Gå långsamt. När du går lite långsammare så flyttas uppmärksamheten från dit du ska till stegerna du tar och platsen du är på.

Lyssna. Vi behöver tankepauser. Att lägga fokus på naturen som omger dig och lyssna kan få tankarna att tystna för en stund.

Lukta och känn. Naturen har sina distinkta dofter som varierar med årstid och väder. Lukta på löv, gräs och mossor. Vinden kan kännas kall, varm, smekande eller bitande. Men känn också på ekens sträva bark och den mjuka mossan.



Den här bilden symboliserar rofyllda platser där du kan uppleva naturens ljud som fåglar, vind och vågor.

Guide till tystnaden i Stockholms stad

Det finns guider till tystnaden för elva av Stockholms stads befintliga och blivande natur- och kulturresevat. Du kan finna mer information och kontakttuppgifter här:

- www.stockholm.se/guidetilltystnaden
- www.stockholm.se/grimsta
- Appen: "Upptäck Stockholm"

Du kan även gå in på Google Maps och söka efter Guide till tystnaden för att hitta en plats nära dig.

Projekt Guide till tystnaden har genomförts under 2015 av Miljöförvaltningen i Stockholms stad med stöd av konsulten Ulf Bohman. Projektet har delfinansierats med miljöanslag från Stockholms Läns Landsting.

Guide till tystnaden

Igelbäckens kulturresevat



Promenad med start vid Husby gård

Promenaden går längs lättvandrade stigar i en slinga genom kulturlandskapet. Plats 1 ligger i skydd av Granholmstoppen. Du fortsätter sedan förbi åkrarna och kommer till Igelbäcken. Plats 2 är vid den lummiga bäcken med vatten som porlar. Du kommer till sist in i den lilla skogen och plats 3 som ligger i en vacker barrskog. Promenaden är cirka 4 km. Avsätt minst 1,5 timme för en lugn promenad med pauser.



Promenad med start nära Kista

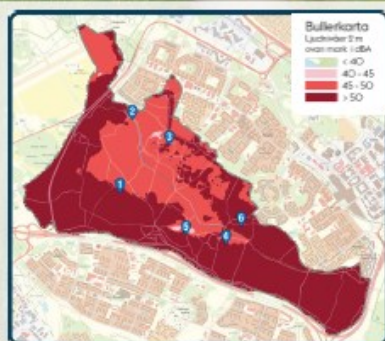
En promenad på både breda och lite mindre stigar. Du går över ångarna och följer sedan Igelbäcken till plats 4 bakom Eggeby gård, som ligger skyddat och har vacker utsikt. Fortsätt till plats 5 som ligger i det lilla skogsområdet. Gå tillbaka förbi ångarna till plats 6 som är en iordningsställd park och minnesplats. Rundan är drygt 4 km. Du behöver ungefär 1,5 timme för en lugn långsam promenad.

Tystnad, naturens ljud och buller

Kartan visar hur trafikens ljud sprider sig in i kulturresevatet. Eventuellt buller från flygplan och båttrafik ingår inte. Naturens ljud kan vara höga, men dessa uppfattar vi oftast som behagliga och rogvande. Ljudnivåer kan förklaras som:

Sovrumstyst.....	30 dBA
En liten fors.....	40 dBA
Ett kraftigt regn.....	45 dBA
Normalt samtal.....	60 dBA

Att finna riktigt tysta platser är svårt inom Igelbäckens kulturresevat. Området är öppet med större trafikleder runt om, men skyddade rofyllda och relativt tysta platser går ändå att finna. Hur tysta de olika platserna är beror på väder och vindriktning.



Naturlig kraft och tankepauser.

Gå en promenad i skogen för att samla tankarna. Sätt dig under ett träd i parken för en stunds avkoppling. Människor har oavsett kultur, religion och tradition i alla tider sökt kraft och avkoppling i rofylld natur.



Sex rofyllda platser i Igelbäckens kulturresevat

Det här är en guide som vill locka dig till att gå ut och för en stund bara vara i naturen. Ett besök i rofylld natur är positivt både för välbefinnande och hälsa. Den natur som finns nära dig, den gröna lugna platsen du kan besöka ofta, har extra stort värde.

Igelbäcken erbjuder många spännande vyer över åkrar, ångar, hagar och små skogsområden. Igelbäckens kulturresevat är öppet och omringat av vägar, så stadens ljud finns alltid närvarande i bakgrunden.

Relativt rofyllda platser går ändå att finna. Vindriktning, väder och årstid påverkar hur tysta platserna är. Naturens egna ljud är en del av den rofyllda upplevelsen.

Guiden visar vägen till sex platser som nås via två olika promenader. Promenaderna är i de flesta fall lättillgängliga. Du kan givetvis också välja att besöka enstaka platser. Läs mer om respektive promenad på nästa sida.



Förstärk upplevelsen

Stäng av. Stäng av telefonen och ta en paus från måsten, planer och oro.

Prioritera stunden. Prioritera tiden för din promenad. Den stora behållningen av ett besök i naturen kommer när du är helt och fullt närvarande.

Gå långsamt. När du går lite långsammare så flyttas uppmärksamheten från dit du ska till steger du tar och platsen du är på.

Lyssna. Vi behöver tankepauser. Att lägga fokus på naturen som omger dig och lyssna kan få tankarna att tystna för en stund.

Lukta och känna. Naturen har sina distinkta dofter som varierar med årstid och väder. Lukta på löv, gräs och mossor. Vinden kan kännas kall, varm, smekande eller bitande. Men känn också på ekens sträva bark och den mjuka mossan.

Denna bild symboliserar rofyllda platser där du kan uppleva naturens ljud som fåglar, vind och vågor.

Guide till tystnaden

Det finns guider till tystnaden för elva av Stockholms stads befintliga och blivande natur- och kulturresevat. Du kan finna mer information och kontaktuppgifter här:

- www.stockholm.se/guidetilltystnaden
- www.stockholm.se/igelbäckens-kulturresevat
- Appen: "Upptäck Stockholm".

Du kan även gå in på Google Maps och söka efter Guide till tystnaden för att hitta en plats nära dig.

Projekt Guide till tystnaden har genomförts under 2015 av Miljöförvaltningen i Stockholms stad med stöd av konsulten Ulf Bolman. Projektet har delfinansierats med miljöanslag från Stockholms Läns Landsting.

Guide till tystnaden

Hansta naturreservat



Promenad från Bögs gård i Sollentuna

Stigarna i reservatet är små och ojämna med stenar och rötter. Två olika vägar tar dig till plats 1 som ligger i en vacker glänta med ekar. Du går sedan genom den täta skogen till plats 2 som kallas Solhyllan och ger vacker utsikt över ången. Vänd sedan tillbaka och gå upp på plats 3 Astrid Lindgrens berg, sista biten är brant. Promenaden är 5 - 6,5 km. Årsätt ungefär 2,5 timme för en lugn promenad med pauser.



Promenad med start vid Hagerstälund

Halva rundan går på mindre stigar och andra halvan på breda grusvägar. Plats 4 ligger mitt i ek- och hassellundarna. Stigen slingrar sig sedan vidare till plats 5 som ligger i en skogsbacke med urskogskänsla. Plats 6 ligger i gränslandet mellan skog och våtmark. Plats 7 vid ekarna har vidsträckt utsikt över ångarna. Rundan är 4,5 km. Du behöver 2 timmar för en lugn promenad med pauser.

Tystnad, naturens ljud och buller

Kartan visar hur trafikens ljud sprider sig in i naturreservatet. Eventuellt buller från flygplan och båttrafik ingår inte. Naturens ljud kan vara höga, men dessa uppfattar vi oftast som behagliga och rogvivande.

Ljudnivåer kan förklaras som:

Sovrumstyst.....	30 dBA
En liten fors.....	40 dBA
Ett kraftigt regn.....	45 dBA
Normalt samtal.....	60 dBA

Delar av Hansta naturreservat är bullerutsatt, men det går att finna riktigt tysta platser, till och med sovrumstyst. Skogen är tät, området kuperat och den västra delen ligger på avstånd från trafikleder. Hur tysta de olika platserna är beror på väder och vindriktning.



Naturlig kraft och tankepauser.

Gå en promenad i skogen för att samla tankarna. Sätt dig under ett träd i parken för en stunds avkoppling. Människor har oavsett kultur, religion och tradition i alla tider sökt kraft och avkoppling i rofylld natur.



Sju rofyllda platser i Hansta naturreservat

Det här är en guide som vill locka dig till att gå ut och för en stund bara vara i naturen. Ett besök i rofylld natur är positivt både för välbefinnande och hälsa. Den natur som finns nära dig, den gröna lugna platsen du kan besöka ofta, har extra stort värde.

Hansta naturreservat erbjuder fina naturupplevelser. Ek- och hassellundarna är fantastiska samtidigt som en stor del av skogen ger riktig urskogskänsla.

Det går att finna många rofyllda platser. Vindriktning, väder och årstid påverkar hur tysta platserna är. Naturens egna ljud är en del av den rofyllda upplevelsen.

Guiden visar vägen till sju platser som nås via två olika promenader. Promenaden längs grusvägen till plats 7 är lättillgänglig. Du kan givetvis också välja att besöka enstaka platser. Läs mer om respektive promenad på nästa sida.



Förstärk upplevelsen

Stäng av. Stäng av telefonen och ta en paus från måsten, planer och oro.

Prioritera stunden. Prioritera tiden för din promenad. Den stora behållningen av ett besök i naturen kommer när du är helt och fullt närvarande.

Gå långsamt. När du går lite långsammare så flyttas uppmärksamheten från dit du ska till steget du tar och platsen du är på.

Lyssna. Vi behöver tankepauser. Att lägga fokus på naturen som omger dig och lyssna kan få tankarna att tystna för en stund.

Lukta och känn. Naturen har sina distinkta dofter som varierar med årstid och väder. Lukta på löv, gräs och mossor. Vinden kan kännas kall, varm, smekande eller bitande. Men känn också på ekens sträva bark och den mjuka mossan.

Denna bild symboliserar rofyllda platser där du kan uppleva naturens ljud som fåglar, vind och vågor.

Guide till tystnaden i Stockholms stad

Det finns guider till tystnaden för elva av Stockholms stads befintliga och blivande natur- och kulturresevat. Du kan finna mer information och kontaktuppgifter här:

- www.stockholm.se/guidetilltystnaden
- www.stockholm.se/hansta
- Appen: "Upptäck Stockholm".

Du kan även gå in på Google maps och sök efter Guide till tystnaden för att hitta en plats nära dig.

Projekt Guide till tystnaden har genomförts under 2015 av Miljöförvaltningen i Stockholms stad med stöd av konsulten Ulf Bohman. Projektet har delfinansierats med miljöanslag från Stockholms Läns Landsting.

Guide till tystnaden

Kyrkhamns naturområde



Promenad med start vid Lövsåbadet

Halva denna promenad är mycket tillgänglig och går på asfalterad väg närmast vattnet. Den andra halvan går längs mindre stigar. Plats 1 ger en fantastisk vy över vattnet. Plats 2 ger utsikt över ången och den lilla viken. Vägen tillbaka går i skogsbrynet och sedan upp i skogen till plats 3 som ligger i en fin skog med glimtar av vattnet. Promenaden är kort, cirka 2,5 km. 1,5 timme räcker för en lugn promenad med pauser.



Promenad med start vid Sigfridsdal

En kort runda på varierande stigar med skog, fantastiska vyer och nära vattenkänsla. Plats 4 ligger i en glänta mitt i skogen. Stigen tar dig sedan in i Görvalns naturreservat och ut till plats 5 högt upp på klipporna med makalös utsikt. Välj sedan att gå den branta vägen nedför klipporna eller runt till plats 6 som ligger nere vid vattnet. Promenaden är 2 km. Du behöver 1,5 timmar för att få en lugn promenad.

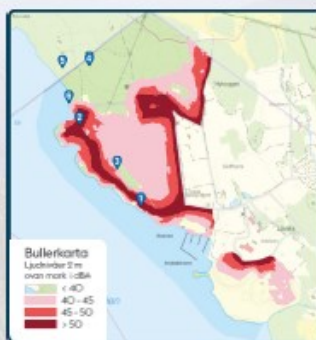
Tystnad, naturens ljud och buller

Kartan visar hur trafikens ljud sprider sig i naturområdet. Eventuellt buller från flygplan och båttrafik ingår inte. Naturens ljud kan vara höga, men dessa uppfattar vi oftast som behagliga och rogvande.

Ljudnivåer kan förklaras som:

Sovrumstyst.....	30 dBA
En liten fors.....	40 dBA
Ett kraftigt regn.....	45 dBA
Normalt samtal.....	60 dBA

Kyrkhamn är ett av de tystaste områdena i Stockholms stad. Större vägar ligger förhållandevis långt borta och flygtrafik eller andra störningar är i de flesta fall begränsade, men sommartid kan en del båttrafik förekomma.



Naturlig kraft och tankepauser.

Gå en promenad i skogen för att samla tankarna. Sätt dig under ett träd i parken för en stunds avkoppling. Människor har oavsett kultur, religion och tradition i alla tider sökt kraft och avkoppling i rofylld natur.



Sex rofyllda platser i Kyrkhamns naturområde

Det här är en guide som vill locka dig till att gå ut och för en stund bara vara i naturen. Ett besök i rofylld natur är positivt både för välbefinnande och hälsa. Den natur som finns nära dig, den gröna lugna platsen du kan besöka ofta, har extra stort värde.

Kyrkhamns naturområde erbjuder fantastiska naturupplevelser, inte minst vyerna över Malarens vatten. Här går det att finna ett stort mått av rofylldhet och tystnad.

Vindriktning, väder och årstid påverkar hur tysta platserna är. Naturens egna ljud är en del av den rofyllda upplevelsen. I Kyrkhamn kan du förundras över hur tyst det kan vara i stadens närhet.

Guiden visar vägen till sju platser som nås via två olika promenader. Promenaderna är i de flesta fall lättillgängliga. Du kan givetvis också välja att besöka enskilda platser. Läs mer om respektive promenad på nästa sida.



Förstärk upplevelsen

Stäng av. Stäng av telefonen och ta en paus från måsten, planer och oro.

Prioritera stunden. Prioritera tiden för din promenad. Den stora behållningen av ett besök i naturen kommer när du är helt och fullt närvarande.

Gå långsamt. När du går lite långsammare så flyttas uppmärksamheten från dit du ska till stegen du tar och platsen du är på.

Lyssna. Vi behöver tankepauser. Att lägga fokus på naturen som omger dig och lyssna kan få tankarna att tysta för en stund.

Lukta och känn. Naturen har sina distinkta dofter som varierar med årstid och väder. Lukta på löv, gräs och mossor. Vinden kan kännas kall, varm, smekande eller bitande. Men känn också på ekens sträva bark och den mjuka mossan.

Denna bild symboliserar rofyllda platser där du kan uppleva naturens ljud som fåglar, vind och vågor.

Guide till tystnaden i Stockholms stad

Det finns guider till tystnaden för elva av Stockholms stads befintliga och blivande natur- och kulturresevat. Kyrkhamns utreds som nytt naturreservat. Gränserna på kartan är preliminära. Du kan finna mer information och kontaktpunkter här:

- www.stockholm.se/guidetilltystnaden
- Appen: "Upptäck Stockholm".

Du kan även gå in på Google maps och söka efter Guide till tystnaden för att hitta en plats nära dig.

Projekt Guide till tystnaden har genomförts under 2015 av Miljöförvaltningen i Stockholms stad med stöd av konsulten Ulf Bohman. Projektet har delfinansierats med miljöanslag från Stockholms Läns Landsting.

Guide till tystnaden

Årstaskogens naturområde



Östra promenaden

En promenad på mestadels breda stigar, men kraftigt uppför vid vändningen och några mindre stigar. Plats 1 ger utsikt mellan träden. Plats 2 ligger nere vid vattnet och utmed huvudstråket genom området. Gå upp till plats 3 i den glesa barrskogen. Kanske är det den tystaste platsen i Årstaskogen? Gå tillbaka längs en mindre stig ovanför koloninområdet. Promenaden är 3 km. Arvstätt 1,5 timme för en lugn promenad.



Västra promenaden

En promenad på mestadels lättvandrade stigar, men med kraftig lutning vid vändningen. Den första delen går upp på höjden och plats 4 ger vackra vyer mot vattnet. Plats 5, vid vattnet, ligger direkt nedanför men höjdskillnaden gör att vi får gå runt. Plats 6 i den lummiga dalgången ligger nära trafikleder, men är ändå skyddad och upplevs som rofylld. Promenaden är 3 km. Minst 1,5 timme rekommenderas.

Tystnad, naturens ljud och buller

Kartan visar hur trafikens ljud sprider sig in i naturområdet. Eventuellt buller från flygplan och båttrafik ingår inte. Naturens ljud kan vara höga, men dessa uppfattar vi oftast som behagliga och rogivivande. Ljudnivåer kan förklaras som:

Sovrumstyst.....	30 dBA
En liten fors.....	40 dBA
Ett kraftigt regn.....	45 dBA
Normalt samtal.....	60 dBA

Årstaskogen är ett naturområde med stora vägar och järnväg/tunnelbana i närheten. Det är därför inte så lätt att hitta riktigt tysta platser. Däremot finns det ändå platser som upplevs som rofyllda och tysta i jämförelse med omgivningen.



Naturlig kraft och tankepauser.

Gå en promenad i skogen för att samla tankarna. Sätt dig under ett träd i parken för en stunds avkoppling. Människor har oavsett kultur, religion och tradition i alla tider sökt kraft och avkoppling i rofylld natur.



Sex rofyllda platser i Årstaskogens naturområde

Det här är en guide som vill locka dig till att gå ut och för en stund bara vara i naturen. Ett besök i rofylld natur är positivt både för välbefinnande och hälsa. Den natur som finns nära dig, den gröna lugna platsen du kan besöka ofta, har extra stort värde.

Årstaskogen är en vacker skog som slutar ned mot Årstavikens vatten. Naturområdet ligger mycket nära bebyggelse och trafikleder. Den riktiga tystnaden är svår att finna.

Många platser upplevs ändå som rofyllda eftersom skillnaden i ljudmiljö mot den omgivande staden är stor. Vindriktning, väder och årstid påverkar hur tysta platserna är. Naturens egna ljud är en del av den rofyllda upplevelsen.

Guiden visar vägen till sex platser som nås via två olika promenader. Promenaderna är i de flesta fall lättillgängliga, men ibland med större höjdskillnader. Du kan givetvis också välja att besöka enstaka platser. Läs mer om respektive promenad på nästa sida.



Förstärk upplevelsen

Stäng av. Stäng av telefonen och ta en paus från måsten, planer och oro.

Prioritera stunden. Prioritera tiden för din promenad. Den stora behållningen av ett besök i naturen kommer när du är helt och fullt närvarande.

Gå långsamt. När du går lite långsammare så flyttas uppmärksamheten från dit du ska till steget du tar och platsen du är på.

Lyssna. Vi behöver tankepauser. Att lägga fokus på naturen som omger dig och lyssna kan få tankarna att tystna för en stund.

Lukta och känna. Naturen har sina distinkta dofter som varierar med årstid och väder. Lukta på löv, gräs och mossor. Vinden kan kännas kall, varm, smekande eller bitande. Men känn också på ekens sträva bark och den mjuka mossan.

Denna bild symboliserar rofyllda platser där du kan uppleva naturens ljud som fåglar, vind och vågor.

Guide till tystnaden i Stockholms stad

Det finns guider till tystnaden för elva av Stockholms stads befintliga och blivande natur- och kulturservat. Årstaskogen och Årsta holmar utreds som naturreservat. Du kan finna mer information och kontaktpuppgifter här:

- www.stockholm.se/guidetilltystnaden
- Appen: "Upptäck Stockholm".

Du kan även gå in på Google maps och sök efter Guide till tystnaden för att hitta en plats nära dig.

Projekt Guide till tystnaden har genomförts under 2015 av Miljöförvaltningen i Stockholms stad med stöd av konsulten Ulf Bohman. Projektet har delfinansierats med miljöanslag från Stockholms Läns Landsting.