



### Promenad med start vid Maltesholmsbadet

Promenaden går till största delen på breda kuperade stigar. Gå först längs vattnet till **plats 1**, som ger vacker vy över vattnet. Fortsätt sedan på breda stigar till **plats 2** där du får utblick över ängarna ned mot vattnet. Därefter längs motionsspåren till **plats 3**, som är en vacker hållmark i gles tallskog. Promenaden är knappt 4 km. Avsätt 2 timmar för din lugna, långsamma promenad med pauser.



### Promenad med start vid Räcksträsk

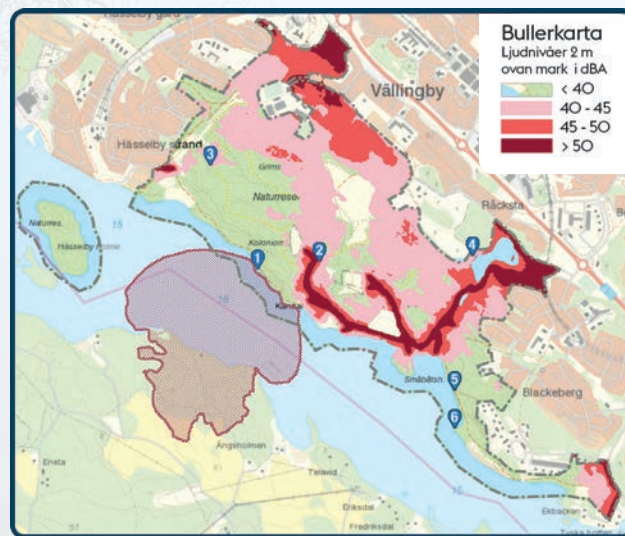
En promenad som går fram och tillbaka ned till vattnet på lättframkomliga stigar och vägar. Sista biten till plats 6 går däremot på mindre stig. **Plats 4** vid Räcksträsk ger en fin utsikt över sjön. Gå sedan rakt ned till **plats 5** vid Mälarens vatten. Där kan du vända om du vill. Den steniga och lite kuperade stigen tar dig till **plats 6** på udden. Hela promenaden är 3,5 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 rogivande. Ljudnivåer kan förklaras som:

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

I Grimsta naturreservat går det att finna många riktigt tysta platser. Området är kuperat och skogen skyddar. Inom det streckade området kommer byggnationen av Förbifart Stockholm kunna ge bullernivåer på 50 dBA eller högre.



# Guide till tystnaden

## Grimsta naturreservat

### Naturlig kraft och tankepauser.

Gå en promenad i skogen för att samlas 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.



## 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 mossa. 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](http://www.stockholm.se/guidetilltystnaden)
- [www.stockholm.se/grimsta](http://www.stockholm.se/grimsta)

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.