



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 ängarna 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 ängarna 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.

Guide till tystnaden

Igelbäckens kulturresevat

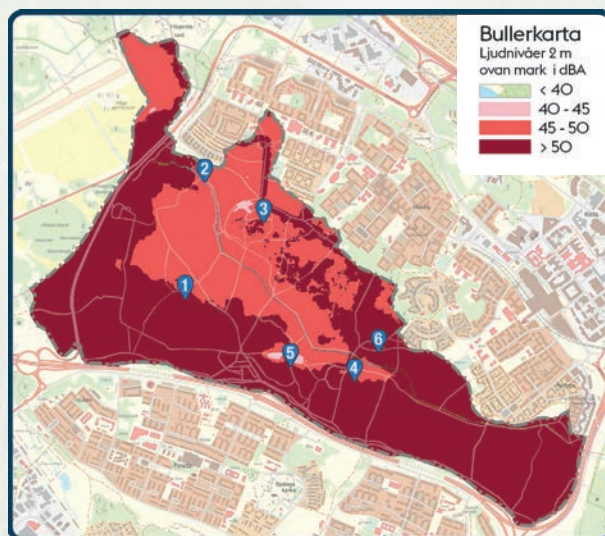
Tystnad, naturens ljud och buller

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 rogivande.

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, ängar, 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 enskilda platser. Läs mer om respektive promenad på nästa sida.



Förstärk upplevelsen

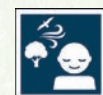
Stäng av. Stäng av telefonen och ta en paus från måsten, planer och oro.

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 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

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/igelbackens-kulturresevat
- 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.