



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. Avsätt minst 2,5 timmar för en rofylld promenad med pauser.



Promenad med start vid Orhem

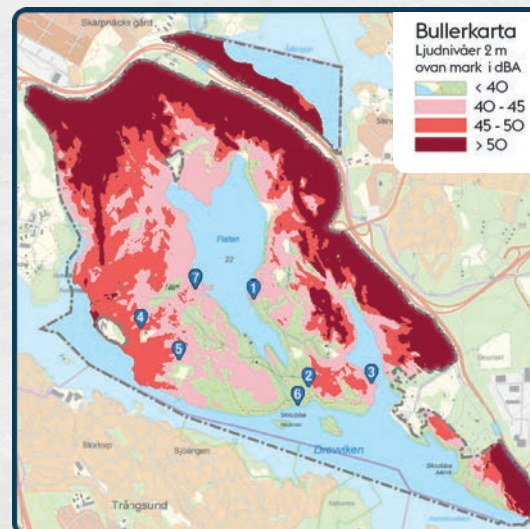
Första stigen som är bred och lättillgänglig leder till **plats 4**, en fin plats i lövskogen. Följ sedan mindre stigar till **plats 5** vid våtmarken. Fortsätt på den mindre stigen som övergår till en bred stig ned till **plats 6**, med fin utsikt vid vattnet. Stigar och vägar norrut leder till utsikten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



Guide till tystnaden

Flatens 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.



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 steget 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 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
- www.stockholm.se/flatens-naturreservat

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.