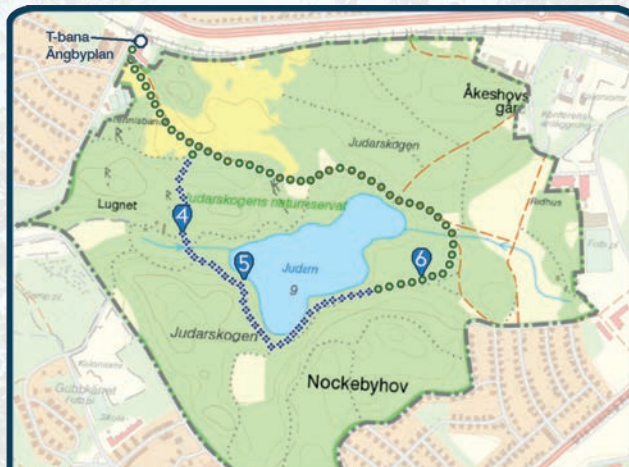


Symboler för stigarnas svårighetsgrad
 ● Bred plan stig/väg små höjdskillnader ◆ Smalare stig med en del stenar/rötter ◆ Ojämn, stenig och/eller brant stig

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.



Symboler för stigarnas svårighetsgrad
 ● Bred plan stig/väg små höjdskillnader ◆ Smalare stig med en del stenar/rötter ◆ Ojämn, stenig och/eller brant stig

Promenad med start vid Ängby t-bana

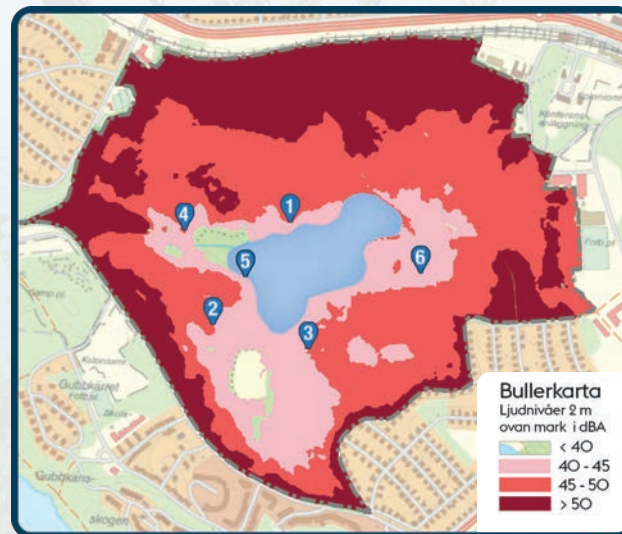
En promenad med variation mellan mycket lättvandrat och lite mindre stigar. Små höjdskillnader, men en del stenar och rötter. Du går över de öppna ångarna och viker sedan av in i skogen. **Plats 4** ger riktig skogskänsla. Följ sedan stigen runt sjön som bitvis är stenig. **Plats 5** ger den vida sjövy. 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.



Guide till tystnaden

Judarskogens 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.



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, hällmarker och vattenvyer. 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 enstaka platser. Läs mer om respektive promenad på nästa sida.

4. Steniga skogsbacken



5. Vidsträckt sjövy



2. Mossiga storskogen



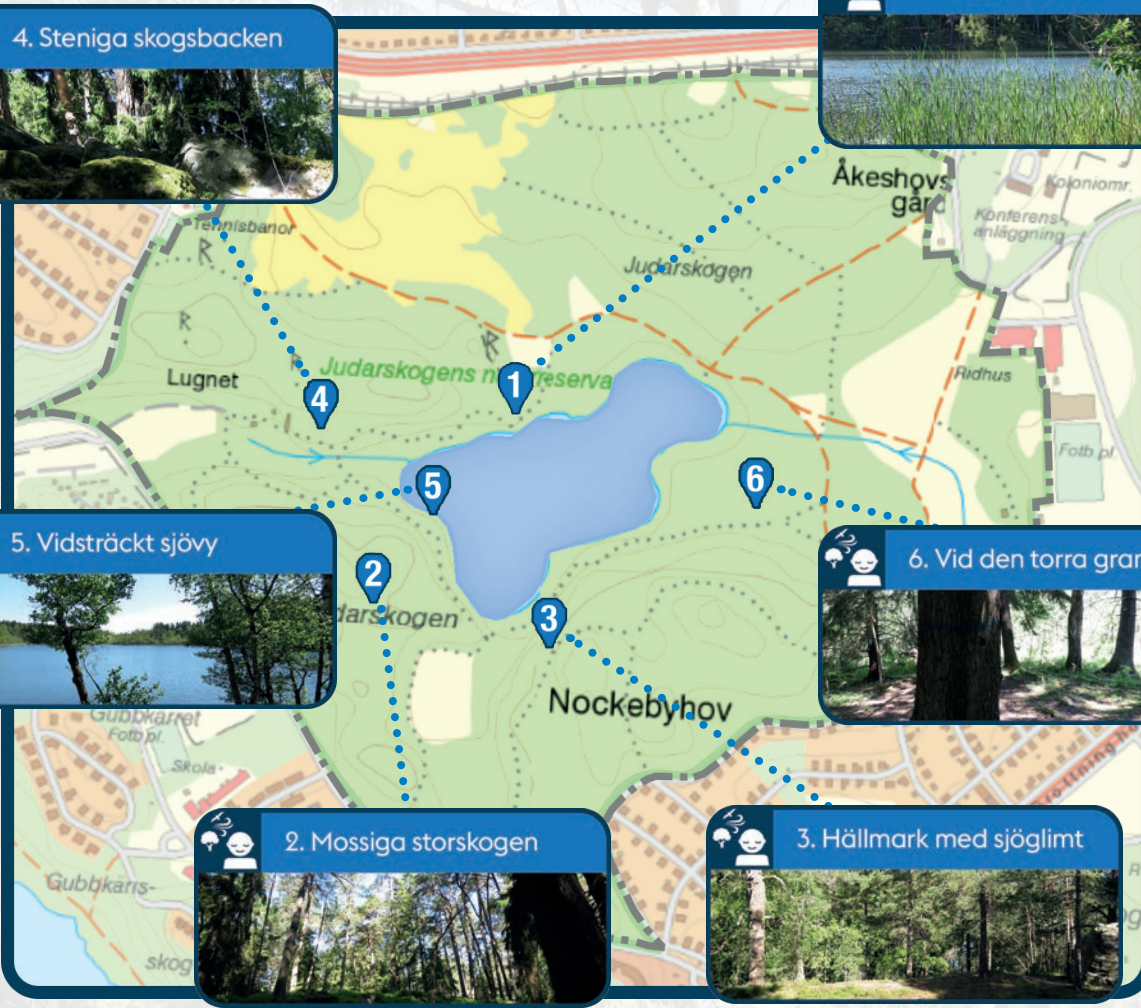
3. Hällmark med sjöglimt



1. I vattenbrynet



6. Vid den torra granen



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/judarskogen

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.