



Stockholms
stad

19 rofyllda
parker från
norr till söder

Guide till tystnaden

Grönlandsparken,
Kista





Innehåll

Inledning	5
Konsten att lyssna	6
Små parker, större naturreservat och parkområden	8
19 mindre parker i Stockholms stad	11
Åtta parker innanför Stockholms tullar	13
Karta – Stockholm innanför tullarna	16
Sex parker i södra Stockholm	19
Karta – södra Stockholm	22
Fem parker i nordvästra Stockholm	25
Karta – nordvästra Stockholm	28

**Magelungens
strandpromenad,
Farsta**



Inledning

Stadens parker fyller många syften, ett av dem är att ge oss invånare en dos av lugn och rofylld natur. En möjlighet att lyssna till fåglarna och vinden i träden. En chans att följa naturens årstidsväxlingar. Stadens parker är aldrig helt tysta, men många av dem är tillräckligt tysta så att vi kan höra naturens egna ljud. Det finns idag vetenskapliga bevis för att du mår bättre om du vistas i lugna och behagliga naturmiljöer med jämna mellanrum.

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.

Men, stadens parker och naturreservat är inte bara viktiga för oss människor, de är också helt avgörande för djur och växter. Grönområden behövs i hela staden för att gynna den biologiska mångfalden.

Denna broschyr guidar dig till 19 parker utspridda över staden där det går att finna både tystnad och rogivande natur.

Konsten att lyssna

I en bullrig stadsmiljö går vår hörsel på parlåga. Vi kan inte ta in och bearbeta alla ljud, vi noterar bara det nödvändiga – exempelvis sirener, bilar som accelererar och andra ljud som sticker ut. När vi går in i en tyst park har våra öron en chans att vakna till – vi hör fåglarna och rasslet av löv. Nästa gång du befinner dig i en rofylld park, sätt dig på en bänk och träna på att lyssna.

När är chansen att finna tystnad och kunna lyssna till naturens egna ljud som störst? Det varierar beroende på hur parkerna används, var de ligger och hur stora de är. Vi har tre källor till ljud i parkerna. Naturens egna ljud som vi vill lyssna till. Trafik, tåg och andra mekaniskt alstrade ljud, vilket vi ofta kallar buller och till sist är det ljudet från andra besökare i parken.

Parker ger barnen i skolor och förskolor en viktig naturkontakt och en del parker är välbesökta på dagtid. Andra parker är så stora att det alltid går att finna en lugnare del, där besökarna är färre. Vissa parker är mer påverkade

1

Stäng av och prioritera stunden – stäng av telefonen och ta en paus från måsten, planer och oro. Den stora behållningen av ett besök i naturen kommer när du är helt och fullt närvarande.

2

Lyssna – vad är det du hör? Staden, bilar, andra människor, naturens ljud? Är det något ljud som dominerar? Lyssna utan att analysera, du behöver inte kunna namnge fåglarna – bara lyssna till ljuden.



av rusningstrafikens variation över dagen. En solig dag är det förstås fler människor i parken än en regnig dag.

När är din park tystast? Besök din park vid olika tillfällen och lyssna till den. Tidiga morgnar, mitt på dagen, eller lite senare på kvällen.

TYSTNAD, NATURENS LJUD OCH BULLER

I stadens små parker finns det möjligheter att hitta tysta platser, men ofta finns stadens ljud med som ett brus i bakgrunden. I de större naturreservaten kan det till och med gå att finna platser som är tysta som i ett sovrum. Ljudnivåer kan förklaras som:

30
dBA

Sovrums-
tyst

40
dBA

Vinden som
viner i träd

50
dBA

Ett kraftigt
regn

60
dBA

Normalt
samtal

3


Lyssna nära. Vad hör du närmast dig – människor, djur, fåglar?

4

Lyssna efter ljudhorisonten – vilka ljud hör du långt bort i fjärran?

5

Fokusera på naturens ljud, bortom stad och trafik.



Små parker,
större natur-
reservat och
parkområden

Små parker


I de små parkerna är tystnaden sällan total, vi hör stadens ljud i bakgrunden. Men de små parkerna som ligger nära är viktiga eftersom de är tillgängliga för många av oss i vardagen. Du kan passera, stanna till och lyssna, eller sätta dig ned i fem minuter och få en liten dos rofylld natur.

Naturområden, natur- och kulturresevat

I Stockholms stad har vi också en fantastisk tillgång till större naturområden/naturreservat där staden känns långt borta. Vi kan finna "sovrumbstysta" platser där naturens ljud helt dominerar. De stora reservaten är för många inte lika tillgängliga. Du behöver kanske cykla, ta buss eller tunnelbana för att nå dem.

I ett tidigare projekt har 65 tysta platser i Stockholms natur- och kulturresevat identifierats. Läs mer på: parker.stockholm/guide-till-tystnaden.

Baggensätten,
Gamla stan



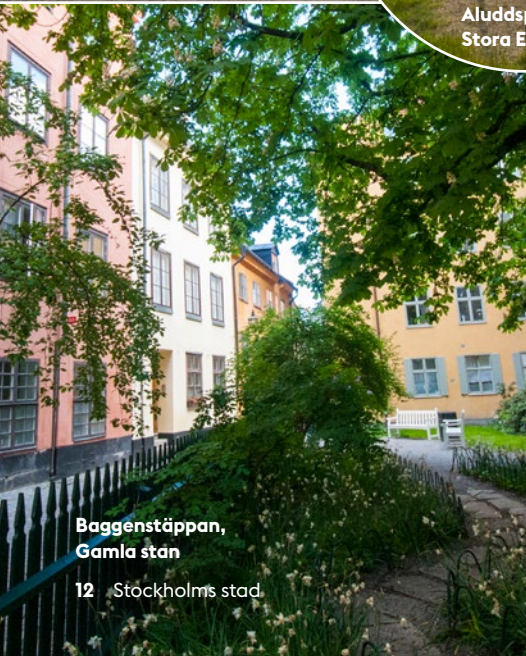
19 mindre parker i Stockholms stad



**Helgalunden,
Södermalm**



**Aludsparken,
Stora Essingen**



**Baggenstäppan,
Gamla stan**



**Nobelparken,
Djurgården**

Åtta parker innanför Stockholms tullar

Helgalunden på Södermalm

Parken med sin träkyrka upplevs vara lite ovanför och vid sidan av staden. I parken finns stora träd och fina planteringar som ramar in denna rofyllda plats. Parken är populär, bänkarna lockar – den upplevs som rofylld men ett svagt ljud från den närliggande trafiken finns ändå där mitt i fågelsången.

Aluddsparken på Stora Essingen

En liten grönskande park med fantastisk utsikt över Mälaren. I parken finns en bänk som fungerar som en hammock. Med sitt läge längst ut på Stora Essingen är den skyddad från stadens ljud.

Baggenstäppan i Gamla stan

Mitt bland de trånga gränderna, kan du finna denna lilla gröna park där lugnet från en svunnen tid finns närvarande. Gamla stans trånga gränder skapar en unik ljudmiljö då utformningen av gatorna är anpassade för en tid innan bilen.

Nobelparken vid Djurgårdsbron

De flesta går förbi Nobelparken på sin väg ut på Djurgården. Nobelparken är en kulle mellan Djurgårdsbron och ambassaderna. Gå uppför backen, sätt dig på en bänk under de stora träden och se ut över vattnet. Visst finns stadens ljud där, men kullen ger skydd.

Starrängen på Östermalm

En stilla damm omringad av hängande pilträd. Mitt i ett bostadsområde, vid sidan av de stora gångstråken, nära Stadion och Kungliga Musikhögskolan finner du denna vackra kuperade park.

Spökparken i Vasastan

Vid Drottninggatans övre del finns denna vackra oas, med planteringar, bänkar och stora träd. Den kan se privat ut men det är stadens park som är öppen för allmänheten. Trafiken på de närliggande gatorna är begränsad och du kan lyssna till fåglarnas sång i lugn och ro.

Reimersholmes strand på Södermalm

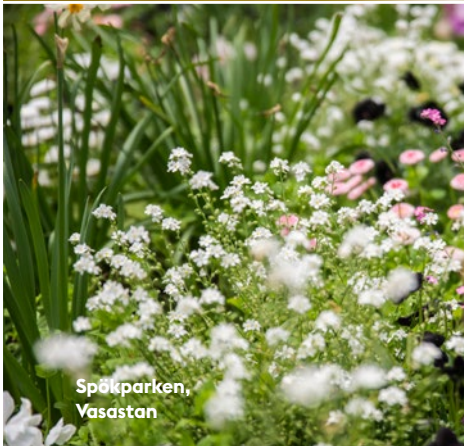
Kanske Södermalms mest okända park. En park med vy över vatten mellan träden. Vid vattnet kan du också gå längs ett ljudskyddat promenadstråk. Reimersholme är en ö med närhet till vattnet och ett lugnare tempo än Hornstull.

Grubbensparken på Kungsholmen

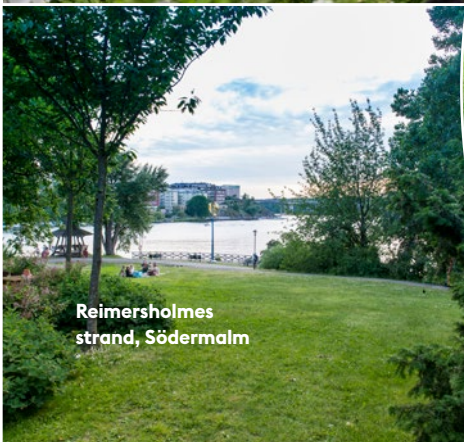
Att gå från den trafikintensiva Fleminggatan genom valvet in till denna skyddade park är en stor ljudupplevelse. Parken med sina gröna gräsytor och stora träd ligger mitt i en cirkel av sekelskiftesinspirerade bostäder. Det är en park som kan ge dig en paus från stadens höga tempo.



**Starrängen,
Östermalm**



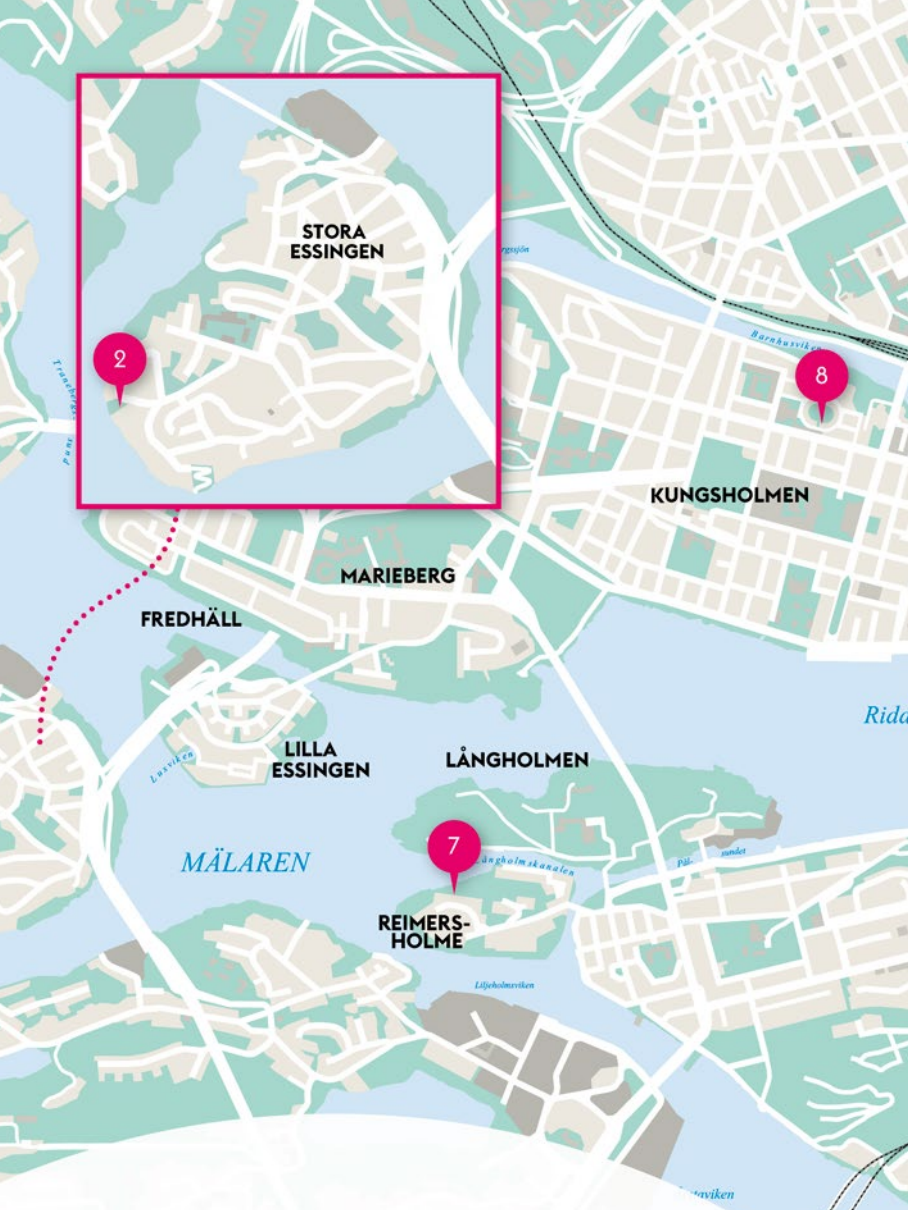
**Spölparken,
Vasastan**



**Reimersholmes
strand, Södermalm**

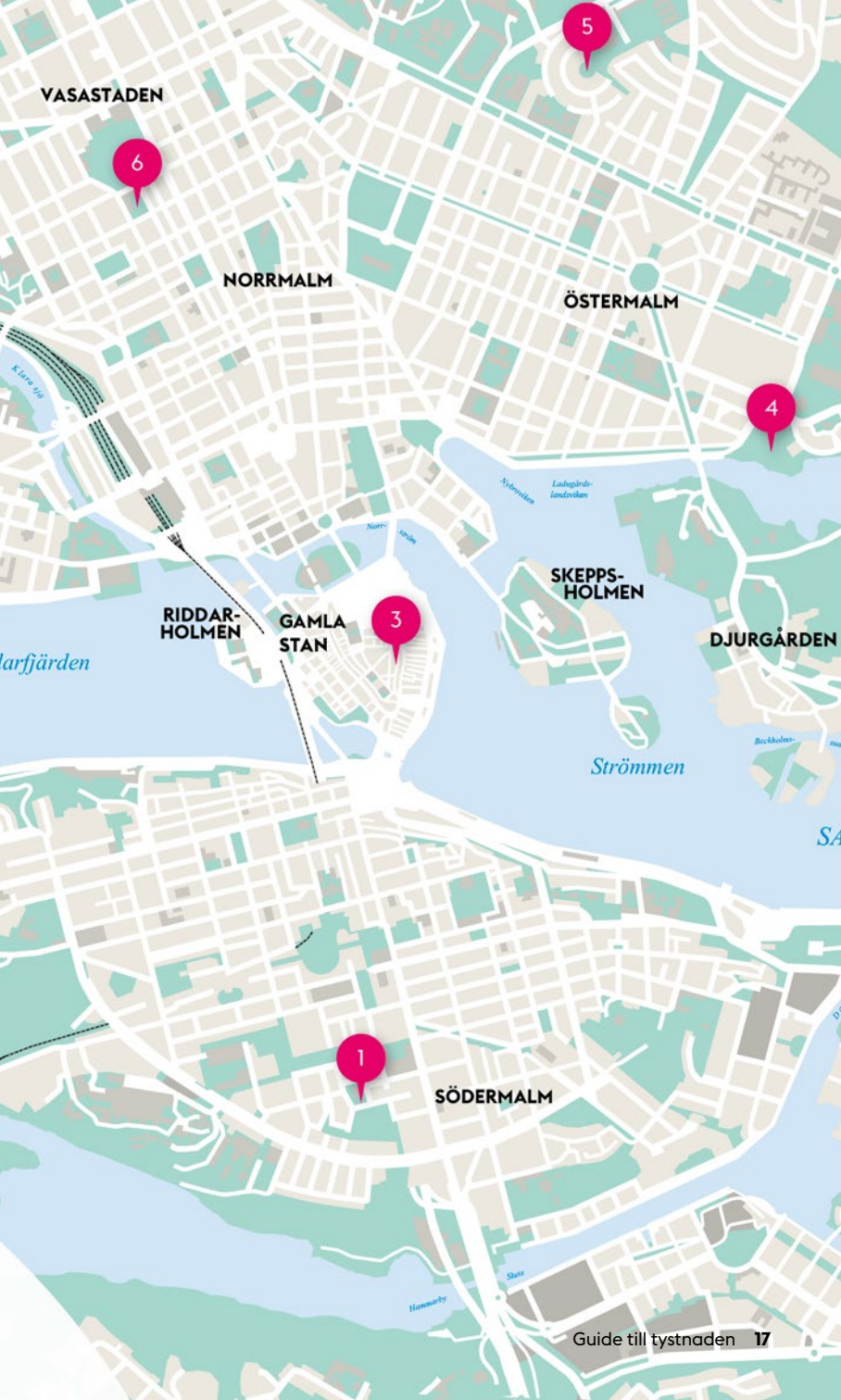


**Grubbensparken,
Kungsholmen**



Karta – Stockholm innanför tullarna

- | | | |
|---------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1 Helgalunden | 4 Nobelparken | |
| 2 Aluddsparken | 5 Starrängen | 7 Reimersholmes strand |
| 3 Baggensstäppan | 6 Spökparken | 8 Grubbensparken |
| 16 Stockholms stad | | |



VASASTADEN

6

NORRMALM

ÖSTERMALM

5

4

RIDDARHOLMEN

GAMLA STAN

3

SKEPPS-HOLMEN

DJURGÅRDEN

Marfjärden

Strömmen

SA

1

SÖDERMALM

Hammarby

Slätt



Magelungens
strandpromenad
Farsta



Johannesdålsbadet,
Skärholmen

Eolshäll,
Hägersten

Lisebergsparken,
Östberga

Sex parker i södra Stockholm

Magelungens strandpromenad i Farsta

En lummig vandring längs vattnet norrut från Farsta Vårds-
hus för oss till riktigt skyddade platser. Med utsikt mellan
träden över vattnet känns staden och dess ljud långt borta.

Johannesdalsbadet i Skärholmen

Omringad av berg och kullar med en vidsträckt utsikt över
vattnet. Här finns ett stort mått av rofylldhet och tystnad.
Ljudet från vinden och vågorna kan helt ta över.

Eolshäll i Hägersten

En av Mälarens vackra utsiktsplatser, klipporna lockar till
att slå sig ned och bara sitta. Staden känns här långt borta
och naturens ljud dominerar. En perfekt plats att besöka
vid solnedgången.

Lisebergsparken i Östberga

Sätt dig på en bänk med utsikt över tallar och hällmark.
Lisebergsparken erbjuder större gräsytor, utegym och
lekplats, men också en liten höjd med skogsdunge. Du kan
finna skyddade platser där ljudet från staden håller sig
i bakgrunden.

Margaretaparken i Enskede

Gräset under de stora träden är frodigt i denna vackra slutande park. Solen strålar in mellan de glesa tallarna och granarna. I det lugna bostadsområdet är trafiken sparsam och större vägar kan höras svagt i fjärran.

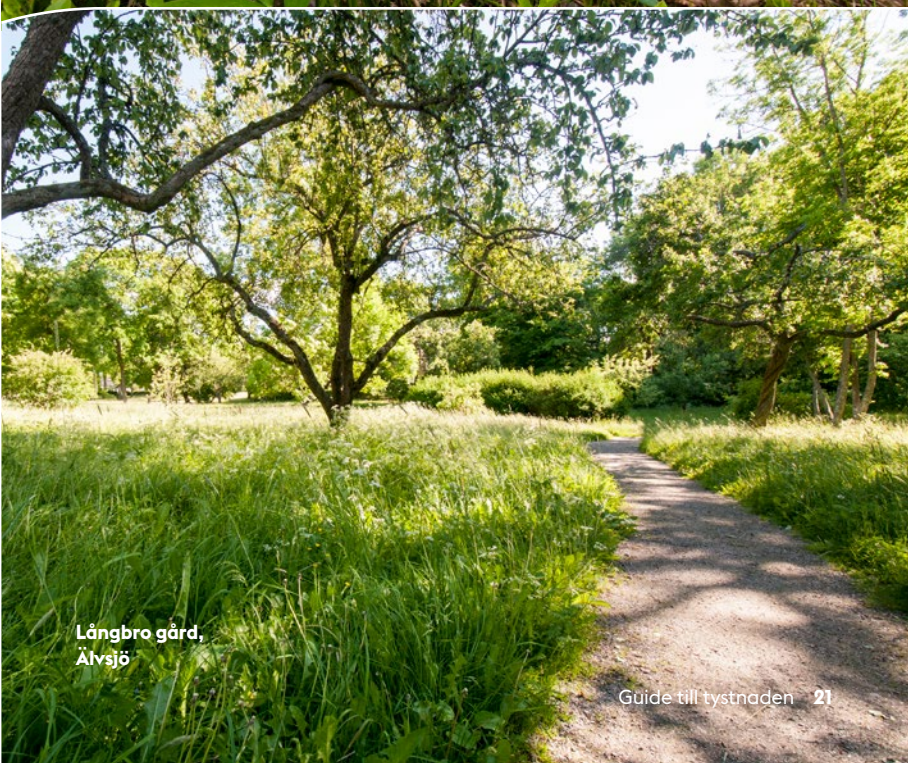
Långbro gård i Älvsjö

En gammal lummig fruktträdgård och en liten kuperad skog ger stor variation av naturupplevelser och möjligheter till en lugn stund. Parken ligger förhållandevis långt från större vägar och kan erbjuda besökaren ett stort mått av lugn och ro.

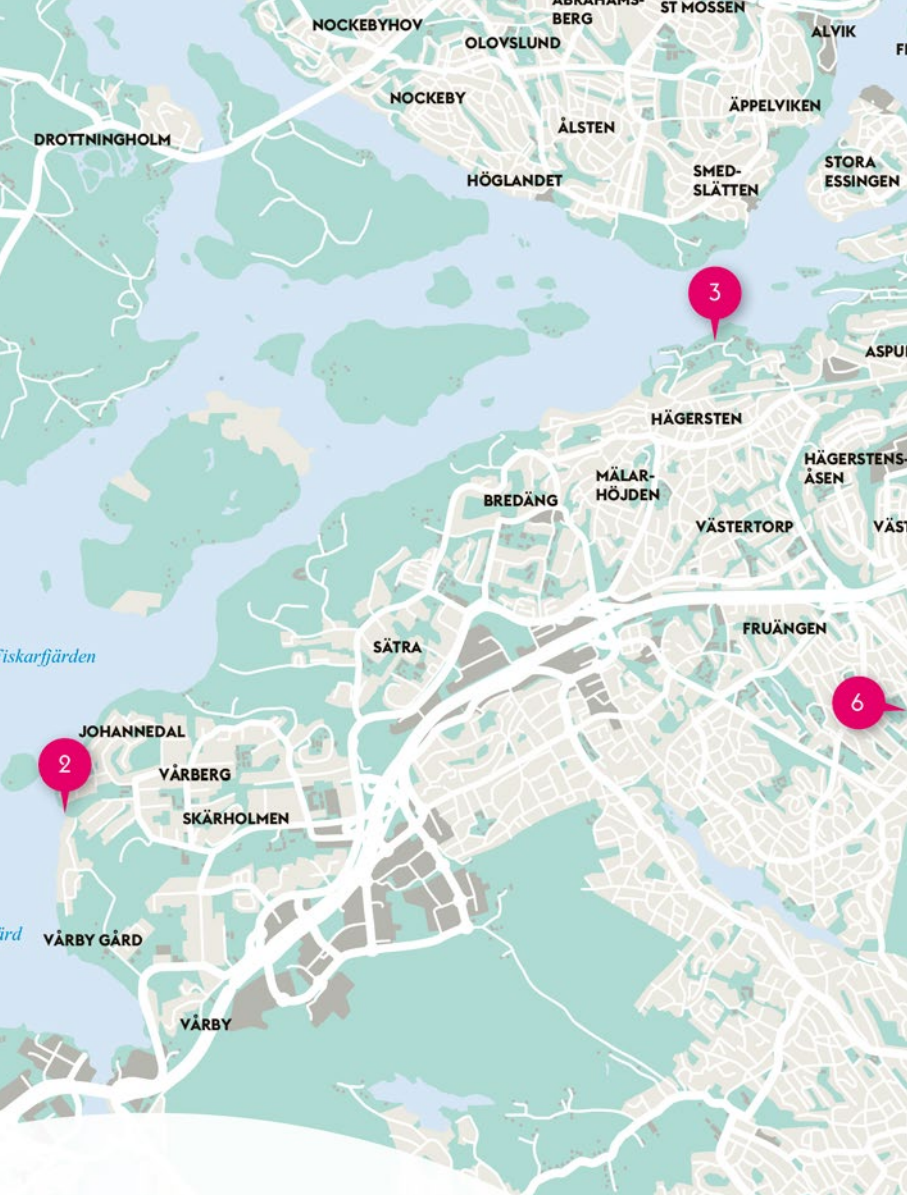




**Margaretaparken,
Enskede**

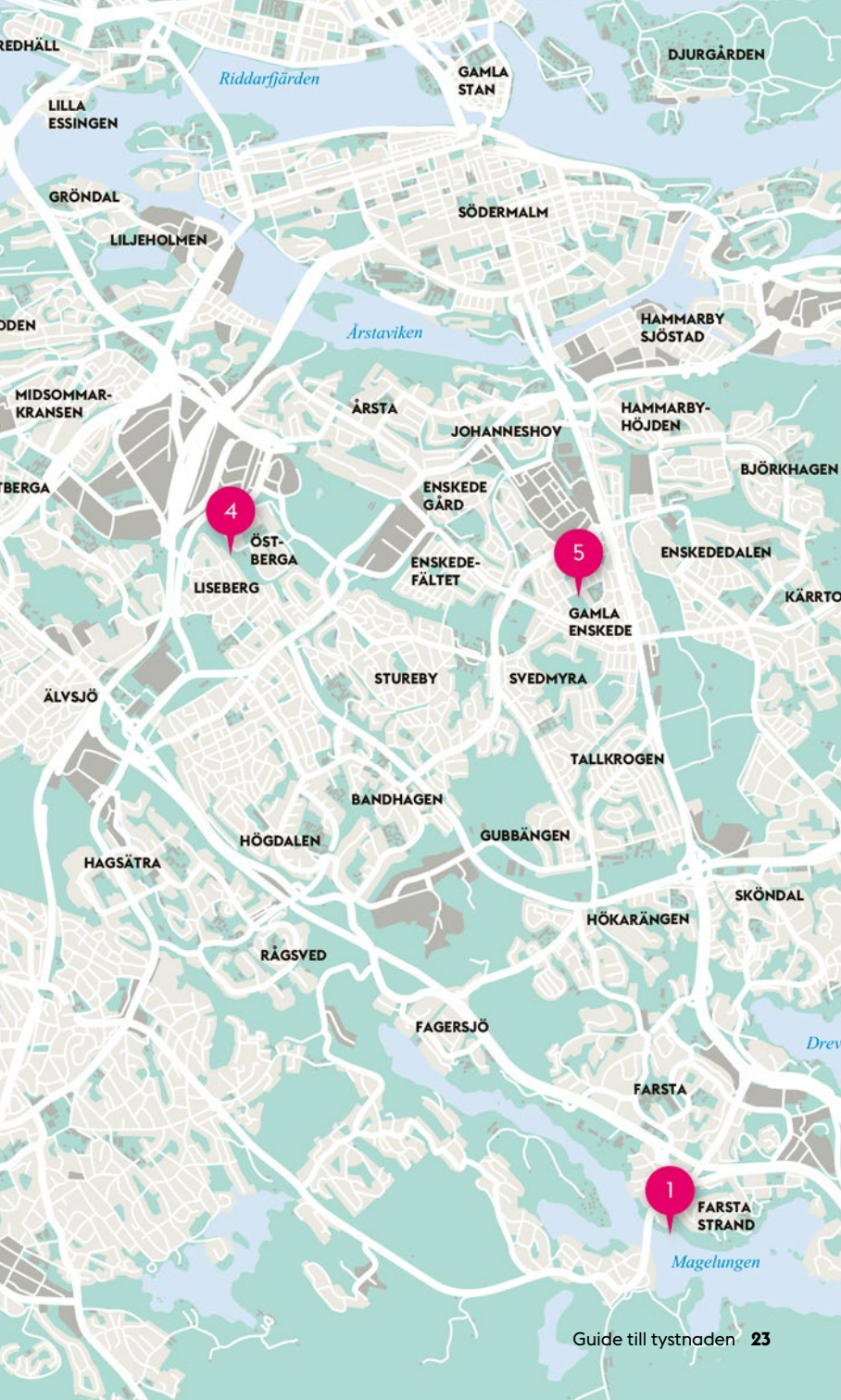


**Långbro gård,
Ävsjö**



Karta – södra Stockholm

- 1** Magelungens strandpromenad
 - 2** Johannedalsbadet
 - 3** Eolshäll
 - 4** Lisebergsparken
 - 5** Margaretaparken
 - 6** Långbro gård
- 22** Stockholms stad



4

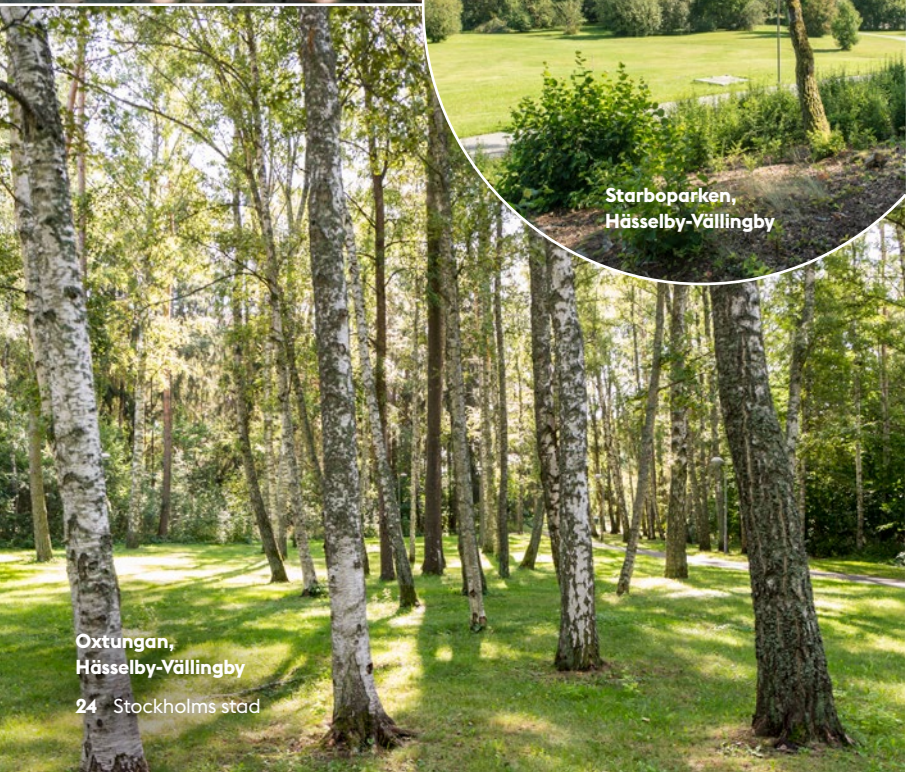
5

1

**Grönlandsparken,
Kista**



**Starboparken,
Hässelby-Vällingby**



**Oxtungan,
Hässelby-Vällingby**

Fem parker i nordvästra Stockholm

Grönlandsparken i Kista

En grönskande vacker park med stor variation i växtlighet ligger mitt i Kistas stora kontorsområde. En plats där många sätter sig på lunchen och får en möjlighet till en dos av natur mitt bland höghusen. Normalt är det en lugn plats med begränsad trafik på lokalgator.

Starboparken i Hässelby-Vällingby

De öppna gräsytorerna ger känslan av att sitta på en äng. Träd och buskar i ena hörnet av en liten skog ramar in parken. Större trafikleder ligger långt borta och trafiken på lokalgator är begränsad.

Oxtungan i Hässelby-Vällingby

Slå dig ned på en bänk under lövträden eller gå in i den vildare barrskogen. Oxtungan erbjuder två skilda naturupplevelser. Samtidigt som det finns lekplats och utegym för aktivitet. Här finns ett stort mått av rofylldhet.



Olovslundsparken i Bromma

En liten damm, en kulle, gröna ytor blandade med större träd skapar en väldigt harmonisk park. På en bänk med utsikt över dammen slipper du stadens buller. Trafik och aktiviteter lokalt dominerar ljudbilden och naturens ljud är tydliga.

Ålstensskogen i Bromma

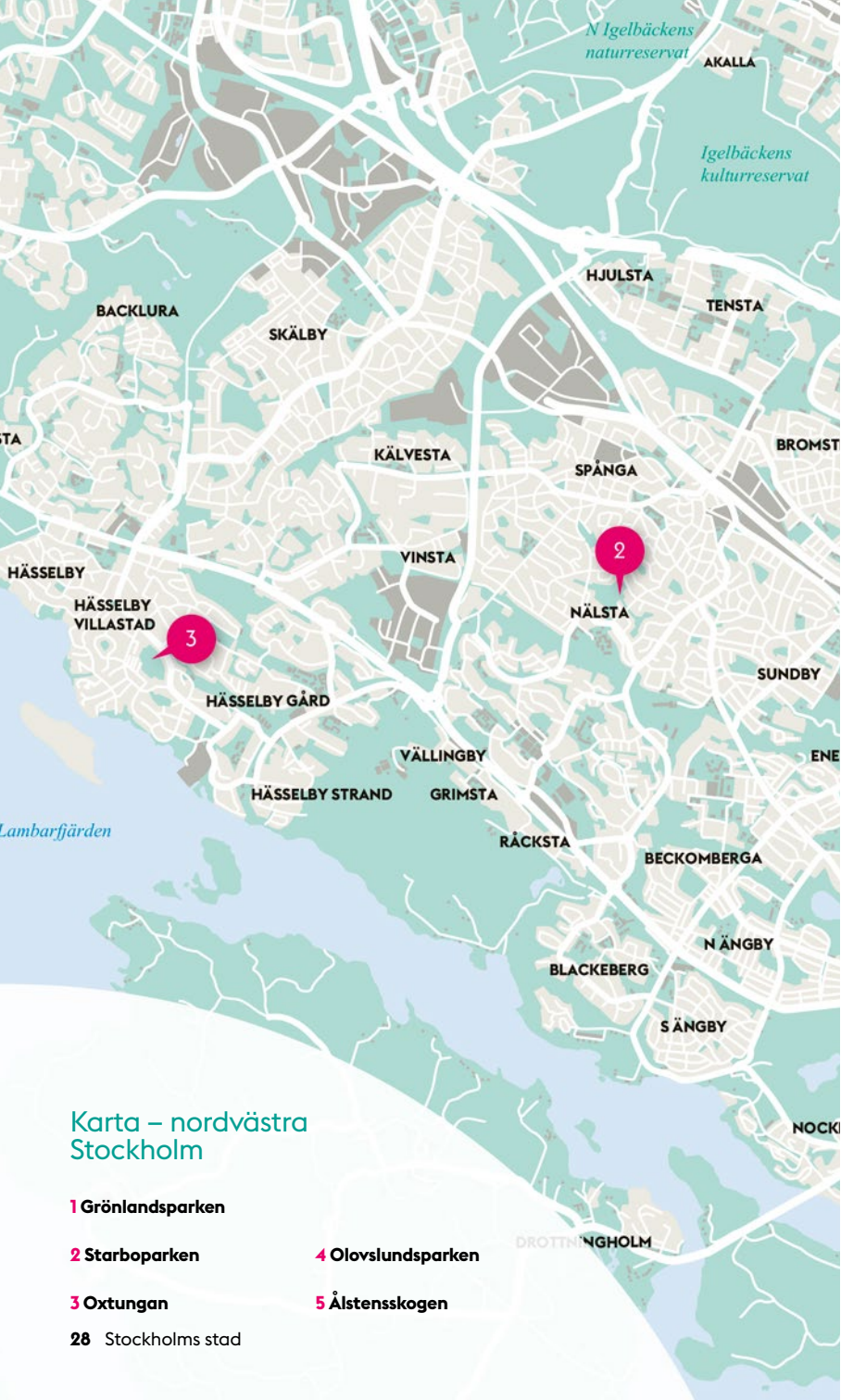
Mellan träden längs den kuperade stigen erbjuds en vidsträckt utsikt över Mälarens vatten. Ålstensskogen ger dig många möjligheter att finna rofyllda platser. Huvudstråket går längs vattnet och bänkar finns längs med stråket där du kan njuta av en vidsträckt utsikt över Mälaren. Staden och dess ljud känns långt borta.



Olovslundsparken,
Bromma



Ålstensskogen,
Bromma



Karta – nordvästra Stockholm

1 Grönlandsparken

2 Starboparken

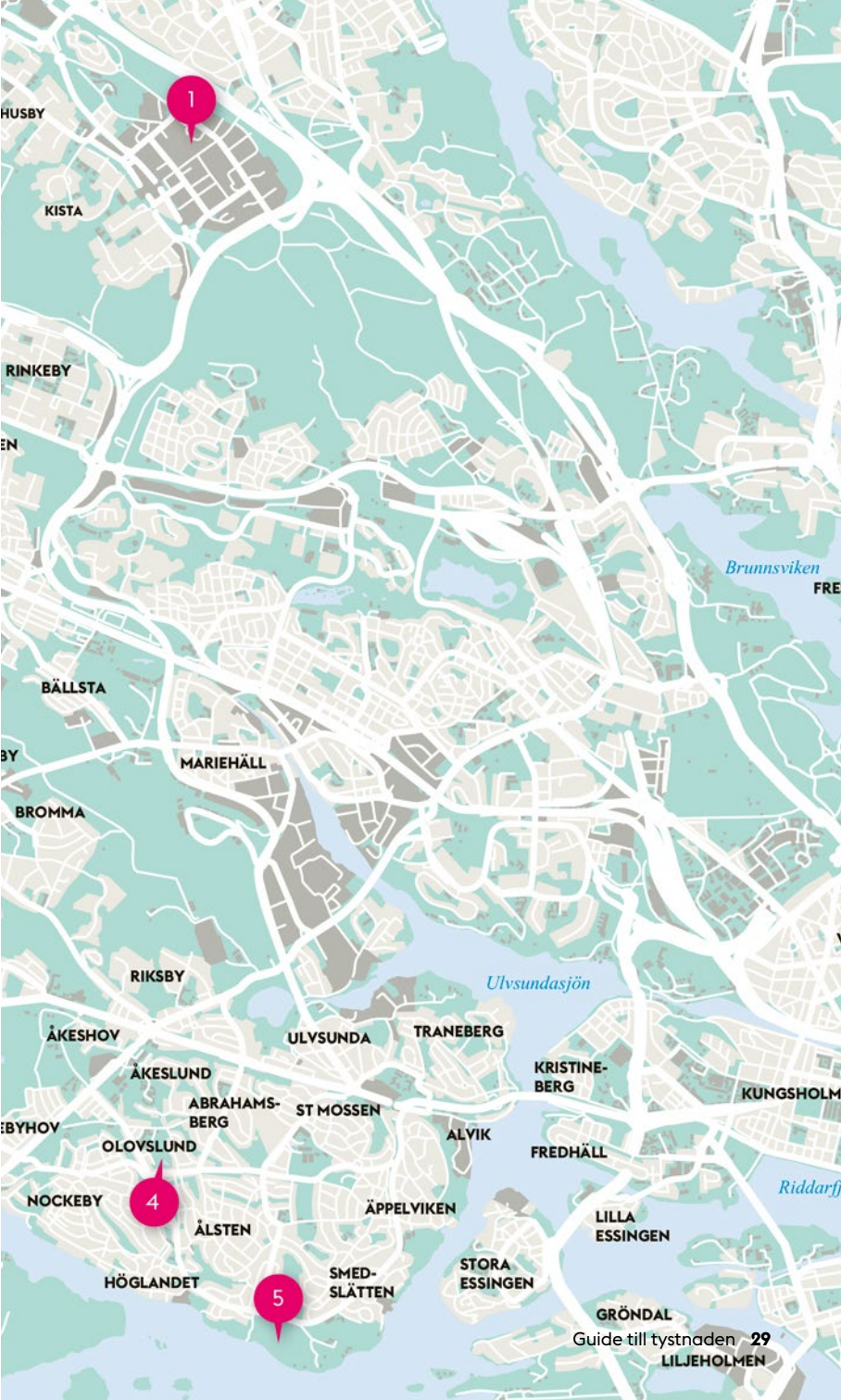
3 Oxtungan

28 Stockholms stad

4 Olovslundsparken

5 Ålstensskogen

DROTTNINGHOLM



HUSBY

KISTA

RINKEBY

EN

BÅLLSTA

BY

BROMMA

RIKSBY

ÅKESHOV

ÅKESLUND

BYHOV

OLOVSLUND

NOCKEBY

HÖGLANDET

MARIEHÅLL

ULVSUNDA

ABRAHAMSBERG

ÅLSTEN

ST MOSSEN

ÄPPELVIKEN

SMEDSLÄTTEN

TRANEBERG

ALVIK

STORA ESSINGEN

KRISTINEBERG

FREDHÅLL

LILLA ESSINGEN

GRÖNDAL

Brunnsviken

FRE

Ulvundasjön

KUNGSHOLM

Riddarfjärden

GUIDE TILL TYSTNADEN

19 rofyllda parker från
norr till söder

Miljöförvaltningen
Stockholms stad 2021

Foto: Johan Pontén

Grafisk form: Blomquist
Communication

Tryck: Åtta.45 Tryckeri AB

Artikelnr: 166461

Oxtungan,
Hässelby-Vällingby





Stockholms
stad

parker.stockholm/guidetilltystnaden