

STORSTOCKHOLMS NATURGUIDERS PROGRAM JULI 2025

◆ TISDAG 8 JULI STRESSA AV MED STUBBSITTNING

Är du också trött på vardagsstressen? Vill du hitta ett enkelt sätt att byta stressen mot lugn och fokus? Ett sätt du kan använda om och om igen?

Denna kväll får du testa stubbsittning med Bosse Rosén. En beprövad metod som minskar stresshormonet cortisol med 21 procent enligt en amerikansk studie. Du får också veta varför den fungerar - och hur du gör den till en vana du inte vill vara utan.

Samling 17:00 vid Hellasgården vid vägvisaren framför Storstugan.
Buss 401 från Slussen 16:40.
2 timmar 2 km



◆ FREDAG 11 JULI Sommarlovsspecial! FLADDERMÖSS VID TULLINGEMADEN

Häng med ut i fladdermuskvällen! I Sverige har vi 19 fladdermusarter, mer eller mindre vanliga. Några av dessa djur med sin fantastiska flygförmåga som hittar sin föda genom ekolokalisering hoppas vi få se och höra denna kväll. Bland annat vattenfladdermus och fladdermusen med det spännande namnet dvärgpipistrell och kanske ytterligare arter. Bosse Ljungberg kommer inledningsvis även berätta om fladdermöss i allmänhet. Efter solnedgången kommer vi att lyssna efter fladdermössen med hjälp av fladdermusdetektorer, med mikrofoner som omvandlar de hörfrekventa ljuden, så att de blir hörbara för oss.

Samling vid Pendeltågstation Tullinge, södra utgången kl 21:30 (Pendeltåg 41 från Stockholm city 20:54 framme 21:16)
Ca 2 timmar. 2 km.

**Observera att vi gått ifrån
söndagarna i
semestermånaden juli.
Kolla datum och
veckodag!**

Sverige har fått en ny Nationalpark!

Nämndöskärgården!

En unik skärgårdsmiljö har avsatts till nationalpark. Stora delar av den skyddar vattenmiljön under ytan i vår del av Östersjön.

Vi kommer att guida i Nationalparken 30-31 augusti och 6-7 september.

Håll utkik, mer om detta hittar ni på utinaturen.nu och andra kanaler.



Besök gärna vår Facebooksida
"Storstockholms
Naturguider"

Där finns bland annat mer information om guidningarna och bilder från tidigare guidningar.

- lättgången tur i lugnt tempo
- ◆ terränggående, snabbare tur
- ◆ mer krävande tur

◆ LÖRDAG 19 JULI BORNAN – En sjö i norra Roslagen

I norra Roslagen finns en stor sjö som heter Bornan. Runt den finns ett antal spännande naturreservat och vi hoppas hinna besöka flera av dessa under en heldag i roslagsnaturen. Det är ett historiskt intressant landskap också kring järnbruket Ortala Bruk. Häng med på en heldagstur som kommer ge upplevelser både av skogslandskap, betad mark och sjöutsikt. Tobbe Ljunglöf guidar.

Heldagstur med samling 11:31 Busstation Marieberg. Från Norrtälje busstation 10:49 linje 637. Byte i Älmsta till buss 643 avgång 11:29
Skytt för parkering finns.
Buss tillbaka 17:40
Ca 5 timmar 6 km



◆ SÖNDAG 27 JULI BOGESUND – favorit i repris

På 60-talet fanns planer på att bebygga hela Bogesundlandet och gör en ny stadsdel. Givetvis med en motorväg från Lidingö. Nu har det i stället blivit ett uppskattat friluftsområde. Här blandas skogar, gamla kulturmarker med stora lindar fornlämningar och torp. Även kulturhistoria finns det gott om med exempelvis spår av lertäkt för tegeltillverkning. Dessutom en fantastisk utsikt från Kvarnberget över Stora Värtan med skarvkolonier och Finlandsbåtar.

Samling 10:51 Frösviks brygga (pendelbåt, linje 80, från Ropsten kl 10:10*, båt åter från Frösвик kl 14:56*). Ca 7 km, 4 timmar

Storstockholms naturguider



Våra guidningar kostar **100 kr** om du är medlem i Naturskyddsföreningen. **120 kr** om du inte är med. Är du under 18 år går du med gratis.

Medlemskap i Naturskyddsföreningen har alltså många fördelar – inte bara för naturen!

Vandringarna genomförs i alla väder - ingen föranmälan behövs!

Betalning på plats
Swishkonto:
123 115 22 22

Ta med matsäck/fika för turerna över 2 timmar.

Våra guider är universitetsutbildade biogeovetare, biologer eller motsvarande, och många är auktoriserade av Stockholm Visitors Board. Vi tar även in duktiga gästguider ibland.

*Buss och tågtider. Kontrollera gärna tiden med SLs trafikinformation: <http://sl.se/>

Många aktuella guidningar genomförs i samarbete med Länsstyrelsen i Stockholms län.



Storstockholms naturguider

www.utinaturen.nu
KONTAKTPERSON
Torbjörn Ljunglöf

Torbjorn.ljunglof@naturskyddsforeningen.se

Vi ses ute i naturen!