

## BLI STARK I NATUREN – TANKA “VITAMIN N”

Torsdag 21 maj kl. 17.30

Alla goda effekter som naturen har på vårt välbefinnande gör att man gott kan kalla den “Vitamin N”. Naturguiden och sjukgymnasten Bosse Rosén tar oss med till en lugn skog mitt i Märsta och tipsar om hur naturen i vår närhet kan göra oss både starkare och lugnare. Vissa strapatser ingår 😊!



Lek dig stark.

Foto: Annie Hedberg

**Samling:** På Sätunatorget, mitt emot Märsta station kl. 17.30.

**Tur:** Ca 2 km, 2 timmar.

**Guide:** Bosse Rosén.

**Anmälan:** Anmäl dig på [www.sigtuna.se/Miljo--Natur/Naturguidningar](http://www.sigtuna.se/Miljo--Natur/Naturguidningar). Anmälan öppnar onsdag 6 maj. Har du inte tillgång till internet kan du anmäla dig via telefon: 070-4200652.

Mer information också på Bosse Roséns hemsida: [www.balansverkstan.se](http://www.balansverkstan.se).

**Pris:** Ingen avgift, men föransmälan krävs! Max. 25 deltagare.



Foto: Jonas Hedlund.

## LYSSNA PÅ NÄKTERGALEN I ASKAREHAGE

Tisdag 9 juni kl. 18.00



Askarehage naturreservat.

Norr om Sigtuna vid Wenngarns slott ligger Askarehage naturreservat med vidsträckt strandängar, blomstrand beteshagar och ett rikt fågelliv. Följ med Ronny Fors från Storstockholms naturguider genom skog och ängsmark med färgglada växter och sjungande näktergaler. Vandrigen går till fågelornet där vi skådar häckande fåglar innan vi kvällsfikar vid grillplatsen med utsikt över strandängarna.

**Samling:** Vid Wenngarns slott kl. 18.00.

(Buss 570 kl. 17.02 från Märsta station, byt till buss 579 mot Bålsta vid Rävsta gård, kliv av vid Venngarnsvägen kl. 17.39, 10 min promenad till slottet. Följ skyltningen). Från Sigtuna kan du även promenera via Viby by (ca 4 km).

**Tur:** Ca 3 km, 2 ½ timmar inklusive fikapaus. Buss tillbaka mot Märsta station kl. 20.42.

**Guide:** Ronny Fors.

**Kom ihåg:** Ta med matsäck och gärna en kikare om du har!

**Pris:** Ingen avgift.



Utsikt från fågelornet.

Foto: Joakim Wester.

## SJÄLVKLART BLIR DET FLER GUIDNINGAR LÄNGRE FRAM PÅ SOMMAREN:

**Augusti:**

- “Håva i dammarna i Steningedalen” med Jonas Hedlund.
- “Naturen kring Valsta och Steninge” med Lisa Lundin.

**September:**

- “Sensommarkväll i Rävsta naturreservat” med Peja Snöbohm.
- ”Bli stark av naturen – Tanka Vitamin N” med Bosse Rosén.

**Oktober:**

- “Höstskogens hemligheter – upptäck Hällsboskogens naturreservat” med Maria Brandt.

Med reservation för ändringar.

Mer information i guidefoldern ”Augusti – oktober” som ges ut under sommaren.



Även för barn finns mycket att upptäcka på våra naturguidningar.



Sigtuna kommun  
Stadsbyggnadskontoret  
Tel: 08-591 260 00 [www.sigtuna.se](http://www.sigtuna.se)



## NATURGUIDNINGAR

Sigtuna kommun  
April – Juni 2015





## VÄLKOMMEN UT I NATUREN I SIGTUNA KOMMUN

Vill du veta vad som lever i skogen bakom din tomt? Hitta vägen till ditt närmaste naturreservat? Lära dig mer om fåglar och fjärilar eller hur man blir stark av naturen? Följ med på Sigtuna kommuns naturguidningar!

Turerna leds av erfarna naturguider som har mycket spännande att berätta om våra djur och växter och kan svara på många frågor om naturen.



Naturguidning i Steningedalens naturreservat.

### Om våra guidningar

Att följa med på naturguidningarna är gratis, för vissa krävs dock föranmälan. Vi vill såklart visa kommunens naturskönaste platser och naturreservat, men också ge dig möjligheten att lära känna naturen runt husknuten utan att du behöver resa långt. Därför börjar flera av våra guidningar på centrala platser och våra naturguider visar både den tätortsnära naturen och vägen till närmaste naturreservat.

Vi hoppas att du får fina upplevelser ute i det gröna!

### Bra att ta med:

- Kläder efter väder, hellre för mycket kläder än för lite.
- Matsäck, ofta blir det en fikapaus på guidningen.
- Kikare om du har.

Busstider gäller med reservation för ändringar i tidtabellen.

## VÅRTECKEN I VALSTA

**Söndag den 12 april kl. 14.00**

Följ med och leta efter våren! Maria Brandt från Storstockholms naturguider tar oss med till skog och hagmark, vackra gamla ekar och Steningedalens naturreservat – allt inom promenadavstånd från Valsta eller Steninge. Vi lyssnar på vårens fåglar, lär oss känna igen trädens knoppar och ser vilka blommor som har vaknat.



Al, sälg och vide.

**Samling:** Vid busshållplats ”Valsta centrum” kl 14.00.

**Tur:** Ca 4 km, 3 timmar inklusive fikapaus.

**Guide:** Maria Brandt.

**Kom ihåg:** Ta med matsäck!

**Pris:** Ingen avgift.



Blåsippor vid Steninge allé.

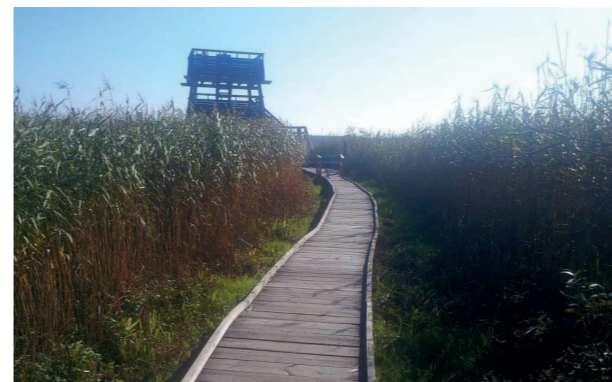
## FORNTID OCH FÅGLAR VID FYSINGEN

**Söndag 26 april kl. 11.45**



Nordians hög.

Fysingen är en av Stockholms finaste fågellokaler. Omgivningarna är dessutom historiskt intressanta, här finns fornlämningar ända från järnåldern. Ronny Fors från Storstockholms naturguider leder denna tur från Åshusby gravfält och den mäktiga konungagraven Nordians hög till Fysingens fågeltorn där vi kan spana ut över sjön.



Fågeltornet vid Fysingen.

**Samling:** Vid busshållplats Åshusby gård kl. 11.45. (Buss 577 från Märsta st kl. 11.30) Avslutar vid Rosersbergs pendeltågsstation.

**Tur:** Ca 4 km, 3 timmar inklusive fikapaus.

**Guide:** Ronny Fors.

**Kom ihåg:** Ta med matsäck och gärna en kikare om du har!

**Pris:** Ingen avgift.

## KVÄLLSVANDRING TILL RÄVSTA NATURRESERVAT

**Onsdag 6 maj kl. 18.00**

I Steningehöjden växer en helt ny stadsdel fram. Och direkt runt hörnet ligger Rävsta naturreservat med blomsterrika beteshagar, ljusa skogar och uppskattade badplatser.



Rävsta är ett populärt friluftsområde med markerade stigar, bad- och grillplatser.

Följ med Peja Snöbohm från Sigtuna naturskola på en kvällsvandring genom reservatet och lär känna Rävstas artrika skogar, ströva över gravfältet från järnåldern och hitta det gömda Rävstakärret där vi spanar efter hackspettar.

**Samling:** Vid Steningehöjdens sporthall kl. 18.00.

**Tur:** Ca 3,5 km, 2 ½ timmar. Ta med kvällsfika.

**Guide:** Peja Snöbohm.

**Pris:** Ingen avgift.



På Rävsta gravfält finns många lämningar från järnåldern.