



Äldrevänlig natur

Dialog, gestaltungsprinciper och exempel på utformning



Stockholms
stad

Innehållsförteckning

Bakgrund	3
Uppdrag	3
Inledning	4
Dialog	6
Medborgarpanel	6
Metod	6
Resultat	7
Fokusgrupper	10
Metod	10
Resultat Sätra	10
Resultat Årsta	13
Resultat Älvsjö	16
Analys och principer	18
Exempel entréplatser	24
Introduktion	24
Sätraskogen	26
Platsanalys	26
Förslag på utformning	28
Årtaskogen	32
Platsanalys	32
Förslag på utformning	34
Älvsjöskogen	38
Platsanalys	38
Förslag på utformning	40

Projektgrupp

Emma Sundström, Trafikkontoret

Cecilia Jarlöv, White arkitekter

Fanny Linnros, White arkitekter

Jonathan Andersson, White arkitekter

Helene Petterson, Miljöförvaltningen

Arianna Scarpellini, Miljöförvaltningen

Jimmy Andersson, tidigare naturreservatsförvaltare Årtaskogen

Michael Parman, parkingenjör Älvsjöskogen

Karin Lönnberg, parkingenjör Älvsjöskogen

Helena Storm, handläggare park- och samhällsfrågor Hägersten-Älvsjö sdf

Sara Heppling Trygg, avdelningschef Skärholmens sdf

Evelina Hafvenstein Säteri, SBK

Finn Cederberg, Fastighetskontoret

Bakgrund

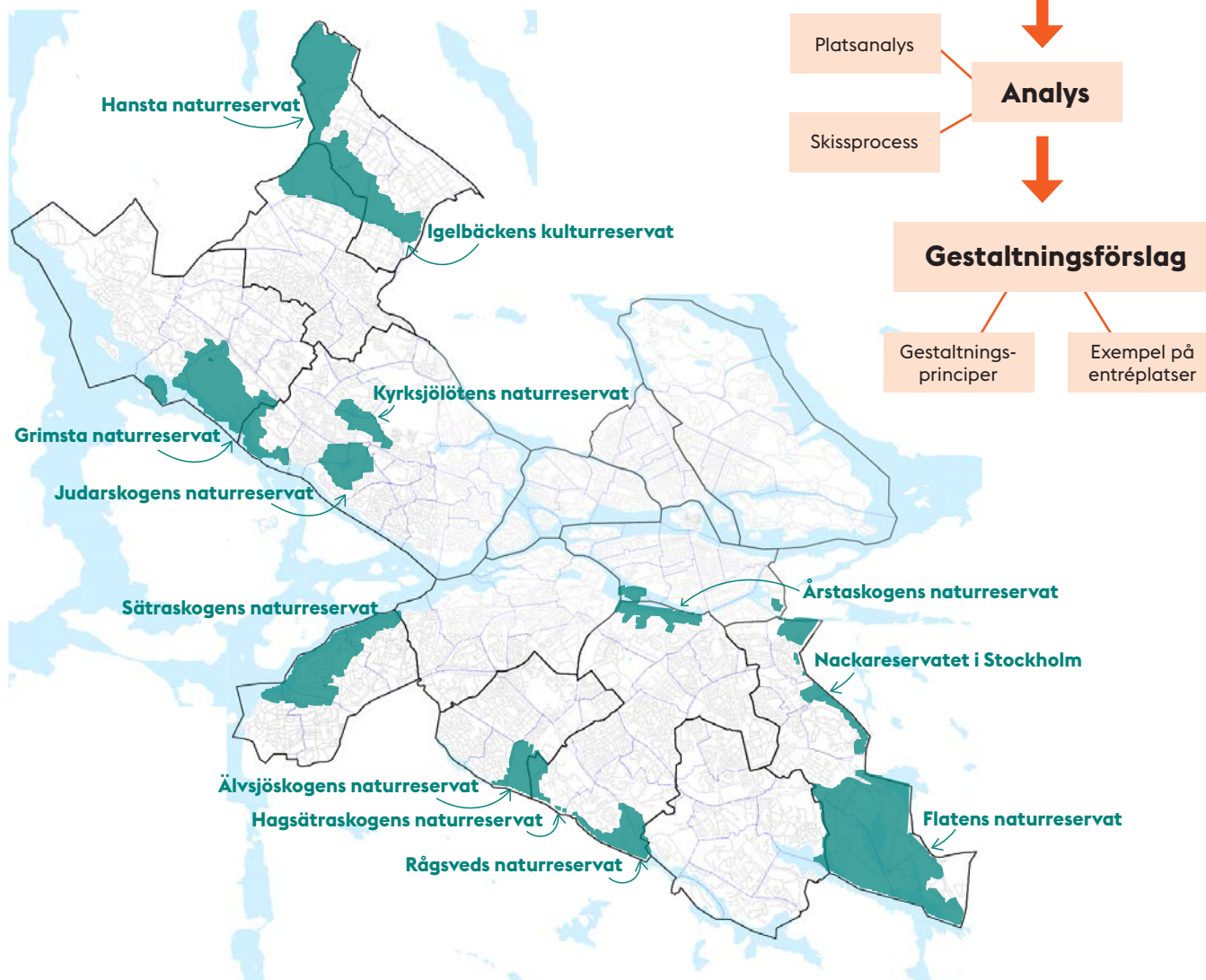
Uppdraget

Stockholm ska vara en äldrevänlig stad. Det innebär att ett äldreperspektiv ska finnas med i stadsplanering och nybyggnation. Inom ramen för projektet *Äldrevänlig stad* ska staden inom området *Natur* se över tillgängligheten i stadens naturreservat.

Inom projektet har ett samarbete med Miljöförvaltningen genomförts där samtliga naturreservat i Stockholm stad inventerats utifrån entréernas basutbud och rastplatser och gångvägars tillgänglighet.

Syftet med denna rapport är att undersöka äldres behov i naturområden och ge exempel på anpassningar och utformning som underlättar för äldre att ta del av och röra sig i stadens naturreservat.

Uppdraget bestod av att utföra en medborgardialog och utifrån denna ge exempel på utformning av entréplatser i tre naturreservat, Sätterskogen, Älvsjöskogen och Årstaskogen. Inom dessa tre naturreservat har en särskild platsspecifik studie gjorts som ska fungera som exempel. Det initiala syftet var att entréområdena gestaltas så de är tillgängliga, har god skyltning och en tydlig identitet.



Karta över naturreservat i Stockholms stad.

Inledning

Stockholms grönområden har stor betydelse för stockholmarnas livskvalitet och bidrar till en levande och trygg stad. Grönområdena bidrar också till att minska riskerna som följer av den klimatförändring som sker. Stadens grönska är också avgörande för folkhälsan. Forskning visar att stadsbor som bor i närheten av natur och grönska lider av mindre stress och löper en mindre risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck, diabetes och mental ohälsa. De positiva effekterna på välmåendet är dock beroende av att naturen är tillgänglig, trygg att vistas i samt inte upplevs som nedskräpad. Tydligast positiv effekt syns också på verkliga naturmiljöer, vilket visar på hur viktiga naturreservat och annan naturmark är i stadsmiljön.

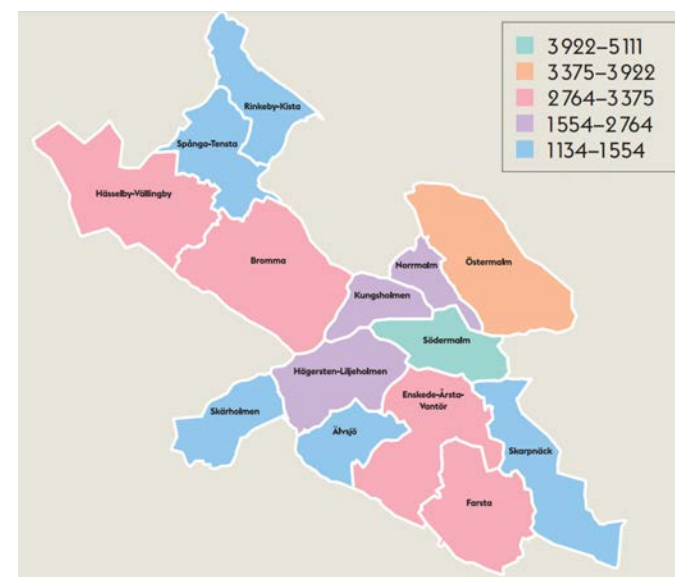
Det förebyggande och hälsofrämjande perspektivet är viktigt eftersom Sverige, i likhet med resten av världen, står inför demografiska utmaningar. Om forskningen på området tidigare främst handlat om vad som orsakat sjukdomstillstånd, funktionsnedsättningar och behov av olika typer av äldreomsorg så ligger fokus idag oftare på hur dessa tillstånd kan förebyggas. Syftet är att i första hand ge ökad livskvalitet och livslängd för invånarna. I andra hand är det också ett effektivt sätt att minska framtida kost-

nader för äldreomsorgen då den sista tiden i livet för de allra flesta präglas av beroende och sjukdom. Genom tidiga insatser går det att skjuta upp både insjuknande och beroende av omsorg och vård.

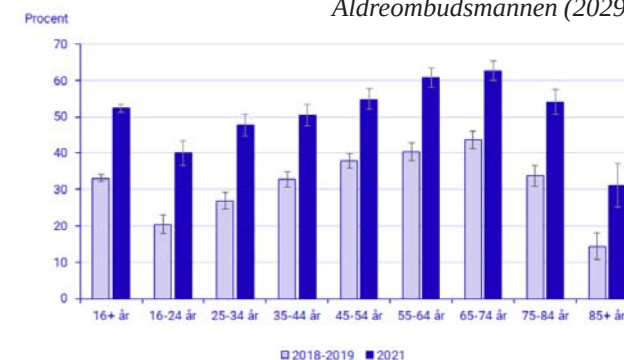
Projektet syftar till att förbättra tillgängligheten till stadens naturreservat med fokus på äldre vuxna. Med äldre vuxna avses alla som är eller inom en snar framtid kommer att räkna sig till gruppen, oaktat fysiska förutsättningar. Alltså föreslås inte enbart lösningar för äldre vuxna med exempelvis nedsatt rörlighet. En exakt definition av vem som är äldre är svår att ge men vanliga åldersspann som brukar anges är yngre äldre (65-79 år) och äldre äldre (80 år eller mer).

Med en förväntad ökande medellivslängd krävs både förebyggande och anpassande åtgärder, det vill säga, äldrevänliga naturreservat behöver erbjuda såväl lättillgängliga plana gångvägar som kuperade och mer svårtillgängliga slingor.

I stadens arbete med tillgänglighet ingår principen om *universiell utformning* som innebär att undvika otillgänglighet och behov av anpassningar i efterhand. I naturreservat är full tillgänglighet på många



Antal invånare som är 80+ per stadsdel 2019, Äldreombudsmannen (2029).



Antal som varit ute i skog och mark minst en gång i veckan senast 12 månaderna, 2018-2019 och 2021, SCB (2022).

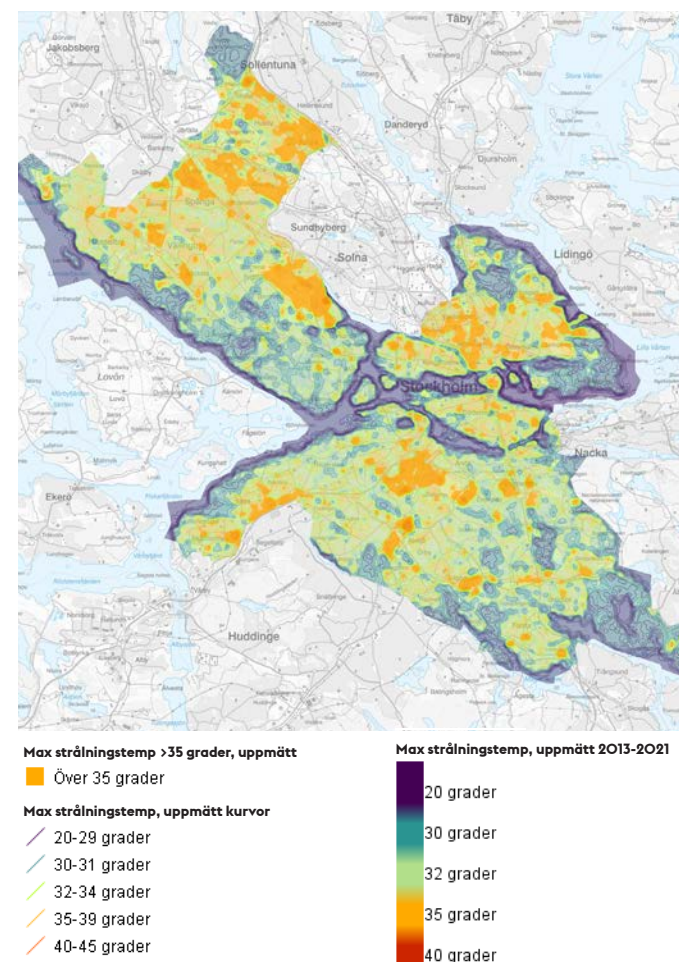
platser svårt att genomföra med hänsyn till befintlig terräng och naturvärden. I rapporten används därför begreppet tillgänglighet i en bredare bemärkelse där syftet är att underlätta för gruppen äldre att vistas i naturreservat. Samtidigt kan insatser och anpassningar för olika funktionsnedsättningar också gynna gruppen äldre då det är vanligt att rörelseförmågan blir nedsatt, styrkan och uthålligheten minskar, synförmågan och hörseln blir sämre samt att reaktionstiden blir längre när vi åldras. Många äldre använder också rullator både som gång- och balanshjälpmedel.

I ett framtida förändrat klimat till följd av växthus-effekten kommer Stockholm drabbas av fler värmeböljor. Urbana miljöer är särskilt utsatta då hårdgjorda ytor absorberar värme och gör stadsmiljöer till så kallade "heat islands". Äldre och personer med hjärt-, kärl- och lungsjukdomar utgör de grupper som drabbas värst av höga temperaturer och därför är grönskans kylande effekt viktig att ta hänsyn till i den äldrevänliga staden. På värmekarteringskartan syns naturreservatens kylande effekt tydligt.

För att stärka stadens varumärke och samtidigt naturreservatens identitet kan en gemensam utformning av alla Stockholms naturreservat entréer skapa en tydlighet för besökarna om att man befinner sig i ett naturreservat.



Naturmark är viktigt för vår hälsa.



Värmekartering över Stockholm stad som visar maximalt uppmätt strålningstemperatur, Miljöförvaltningen (2021).

Dialog

Medborgarpanel

Medborgarpanelen har bestått av en digital enkät där invånare fått besvara frågor om deras användning av stadens naturområden på en mer övergripande och generell nivå.

Metod

Enkäten skickades ut via mejl till alla Stockholmare som anmält sig att delta i medborgarpanelen. Syftet med medborgarpanelen var att få en uppfattning om hur ofta stockholmare använder naturreservaten och om det fanns några hinder för vistelsen.

Frågorna bestod av sammanlagt tio frågor, nio alternativ-valsfrågor och en frisvarsfråga. Enkäten inleddes med övergripande frågor om hur ofta delta-garna vistades i "naturen" för att sedan övergå till att handla om vistelse i respektive naturreservat.

Då tidigare dialoger fokuserat på vad stockholmare som redan vistas i naturreservat tycker så har denna dialog fokuserat på alla stockholmare, det vill säga både de som redan använder naturreservaten men också de invånare som av olika anledningar inte vistas i naturreservaten. För att få reda på vilka hinder som fanns för vistelsen behandlade frågorna både åtgärder i och utanför reservatsgränsen.

Frågor

1. Hur ofta rör du dig i naturen?
2. Vilken typ av natur rör du dig i?
3. Om du besöker naturreservat, vilket eller vilka besöker du?
4. Hur ofta besöker du det/de naturreservat du valde?
5. Hur trygg känner du dig i de valda reservaten?
6. Är din vistelse i naturreservat beroende av årstid?
7. Hur tar du dig till naturreservaten?
8. Ge exempel på åtgärder som skulle göra att du oftare besökte Stockholms naturreservat?
9. Hur viktiga är naturreservat för ditt välmående?
10. Hur tycker du att Stockholms naturreservat skulle kunna bli mer äldrevänliga?

Sammanställning av frågorna som ställdes i Medborgarpanelen.

The image shows two screenshots from the Medborgarpanel website. The top screenshot is the homepage, which has a header with the Stockholm City logo and navigation links. Below the header is a banner with the title 'Medborgarpanel om stadsutveckling' and a large graphic of people talking. The text on the banner says 'Gå med i Stockholms stads Medborgarpanel'. Below the banner is a small text block explaining the purpose of the panel. The bottom screenshot shows a survey question: 'Hur ofta rör du dig i naturen?'. It has five radio button options: 'Varje dag', 'Några gånger i veckan', 'Några gånger i månaden', 'Några gånger om året', and 'Sällan'. The 'Några gånger i veckan' option is selected. Below the options is a photograph of a river and forest. At the bottom of the survey form are two buttons: 'Bakåt' and 'Nästa'.

Medborgarpanelen är en frivillig digital enkät som stockholmare kan prenumerera på. Under varje fråga fanns olika alternativ listade.

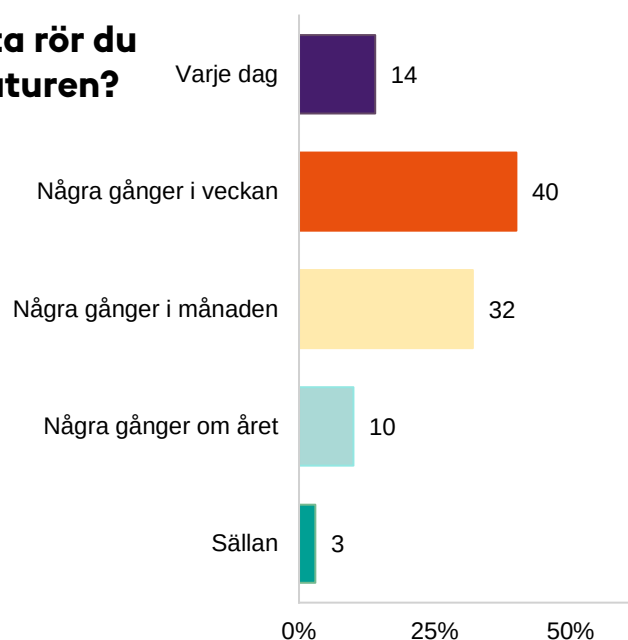
Granskningshandling 2023-06-21

Resultat

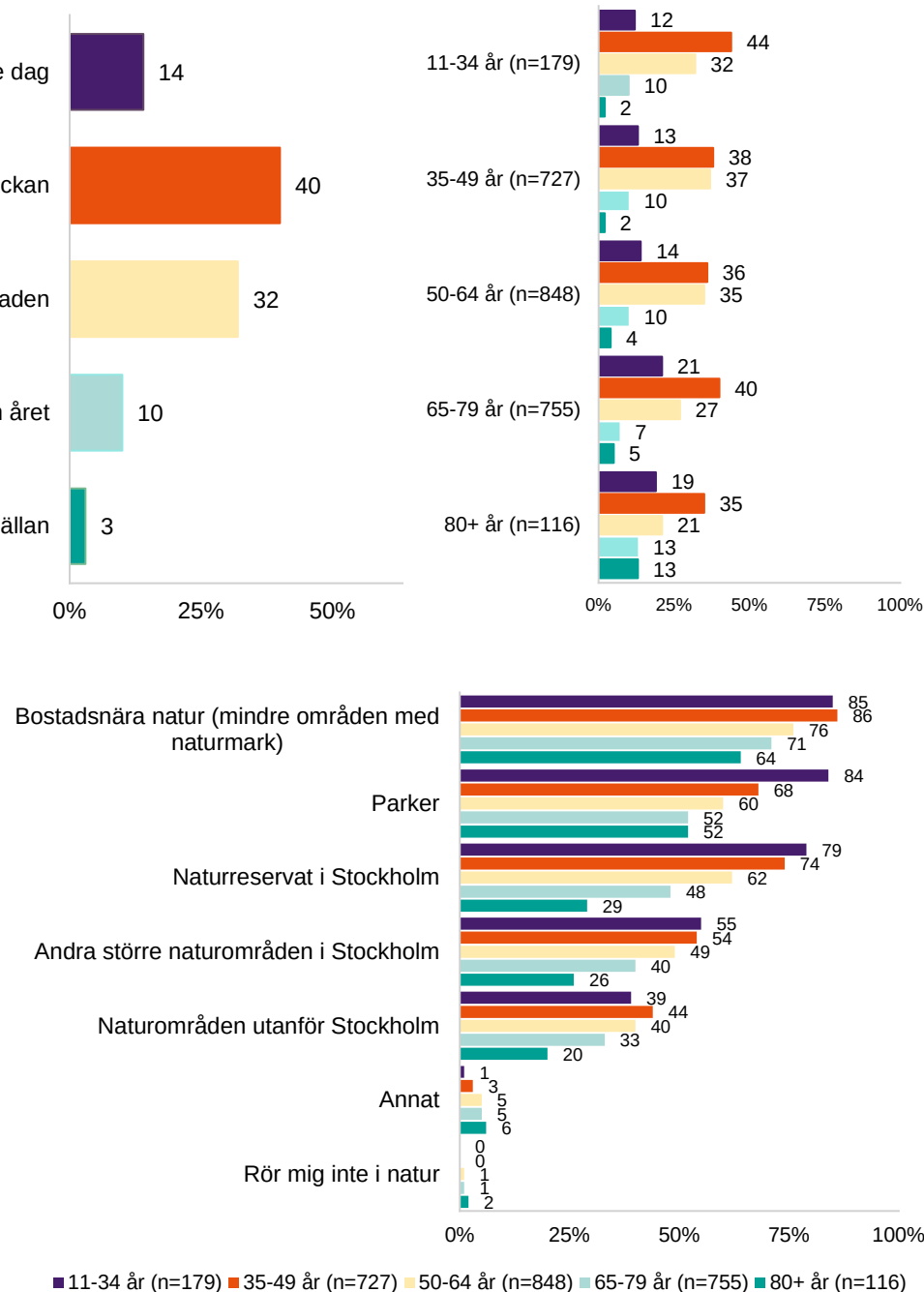
Totalt har 2625 personer i Medborgarpanelen svarat, vilket innebär en svarsfrekvens på 61%. Resultatet visar att nästan nio av tio rör sig i naturen några gånger i månaden eller oftare, dock rör sig gruppen som är över 80 år mer sällan i naturen. Det skiljer också en del mellan åldersgrupperna när det kommer till vilken typ av natur man besöker där gruppen äldre (65+) oftare rör sig i parker och bostadsnära natur än i naturreservat. En av sju svarande uppger att de aldrig besöker något av naturreservaten. Resultatet belyser vikten av att ta med all stadens naturmiljöer i planeringen då de äldre som inte tar sig till naturreservat är i behov av naturmiljöer närmare hemmet också.

Enkäten visar att de flesta känner sig trygga i naturreservaten, i de naturreservat med lägst trygghet känner sig ändå tre av fyra trygga och i de naturreservat med störst trygghet känner sig nio av tio trygga.

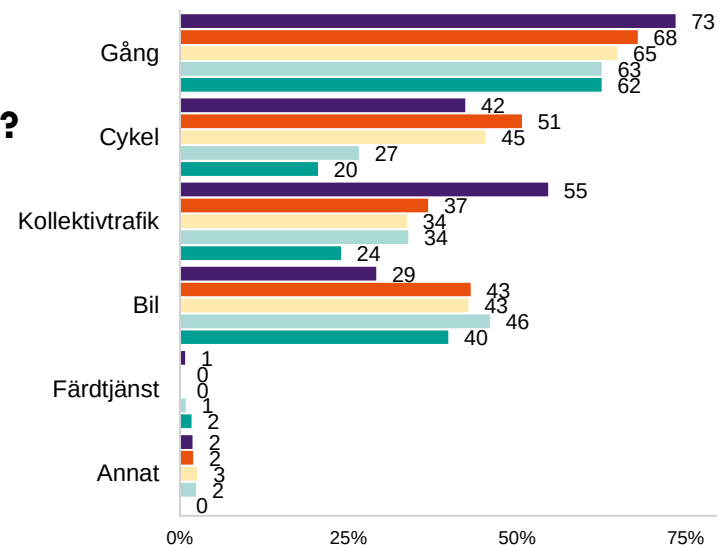
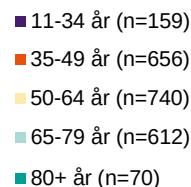
Hur ofta rör du dig i naturen?



Vilken typ av natur rör du dig i?



På frågan vilka åtgärder som skulle göra att den svarande skulle besöka naturreservat oftare lyfts flera åtgärder fram. De åtgärder som lyfts fram av gruppen 50-65 år är bättre kollektivtrafik till naturreservat, halkbekämpning på vintern samt fler toaletter i naturreservaten. För gruppen 65-79 år är halkbekämpning, fler toaletter och bättre gångvägar åtgärder som efterfrågas. För gruppen 80 + är halkbekämpning, bättre gångvägar och slingor utan branta partier de viktigaste åtgärderna.



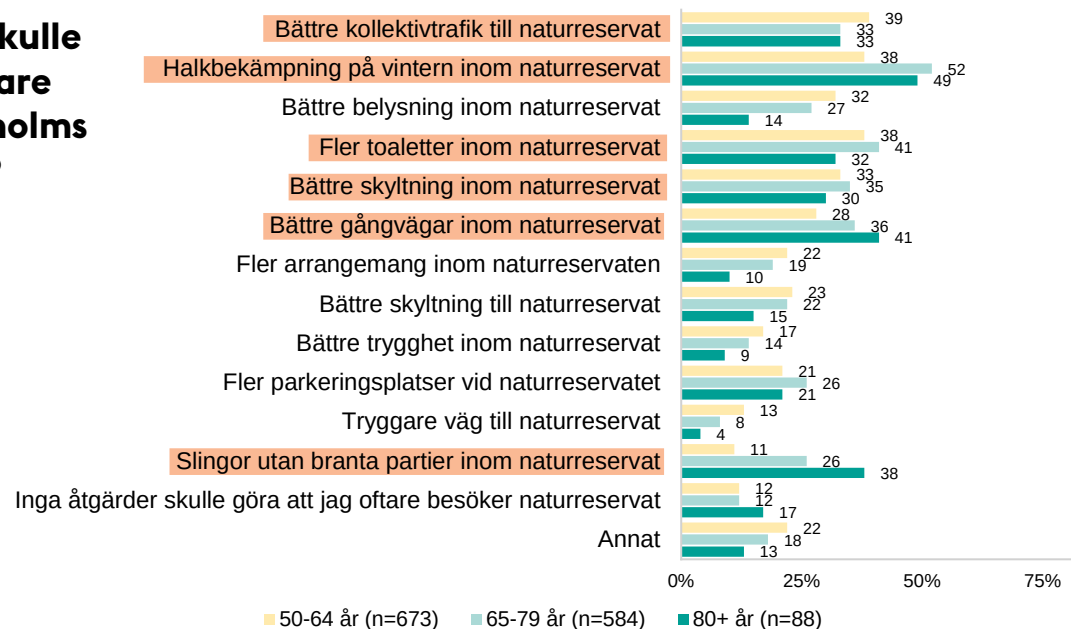
Granskningshandling 2023-06-21

Ge exempel på åtgärder som skulle göra att du oftare besökte Stockholms naturreservat?

Vid sammanställning av svaren på fritextfrågan om hur naturreservaten skulle kunna bli mer äldrevänliga framkommer liknande åtgärder och förslagen är genomgående bland alla åldersgrupper (50-80+). De tre mest föreslagna åtgärderna är fler sittplatser, bättre kollektivtrafik till naturreservaten samt utmärkerade promenadstigar tillgängliga för rullatorer och rullstolar.

I svaren finns också förslag som handlar om fler toaletter, bättre och tydligare skyltning, samt fler parkeringsplatser i anslutning till naturreservaten.

Bland fritextsvaren framkommer också önskemål om olika typer av aktiviteter i naturreservaten så som guidade turer och gemensamma vandringar anordnade av staden eller någon frivilligorganisation. Bland svaren finns också ett starkt önskemål om att bevara naturreservaten och inte införa för mycket byggda element utan istället värna upplevelsen av natur. Resultaten från fritextfrågan överensstämde väl med svaren från fokusgrupperna.



Hur skulle Stockholms naturreservat kunna bli mer äldrevänliga?

Den vanligaste typen av svar:

1. Fler bänkar
2. Tillgängliggjorda slingor
3. Bra kollektivtrafik/hållplatser nära
4. Toaletter, caféer och parkeringsplatser
5. Skyltning

"Ordna kortare bra promenadvägar med återkommande sittplatser."

Medborgarpanelen, 80+ år

"Organiserade utflykter och samlingspunkter"

Medborgarpanelen, 65-79 år

"Det är ju möjligheten att kunna hitta riktig natur någolunda åtkomligt och i närheten. Det är ju inte upplyst och asfalterat jag är ute efter om jag tar mig till ett naturreservat. Sådant finns ju i parken på närmare håll så det räcker."

Medborgarpanelen 65-79 år

Fokusgrupper

Dialogen med fokusgrupper har bestått av tre tillfällen där samtal förts med representanter från respektive målgrupp i Skärholmens stadsdel, Enske-de-Årsta-Vantörs stadsdel samt Hägersten-Älvsjö stadsdel.

Metod

Stadsdelsförvaltningen har rekryterat fokusgrupper genom både stadsdelens äldre råd samt verksamma pensionärföreningar i stadsdelsområdet. Fokusgrupperna har träffats och genomfört workshops där fokus har legat på att förstå nuläget, skapa en bild av vad en äldrevänlig natur skulle kunna vara samt identifiera problem och lösningar. Deltagarna i fokusgruppen varierat från 8-16 personer.

Resultat från workshopen inklusive direkta citat har sammanställts och presenteras i rapporten.

Från vissa stadsdelar har också frågorna skickats ut till ordinarie möten för andra grupper i stadsdelen så som grupper med större etnisk- och funktionsmässig mångfald.



Deltagarna tog upp egna förslag på lösningar.



Lösningar sorterades gemensamt.

Resultat Sättra

Fokusgruppen bestod av Skärholmens stadsdelsförvaltnings äldre råd. Deltagarna var boende i Vårberg, Bredäng och Sättra och flera bodde i direkt anslutning till naturreservatet. Åldern på deltagarna sträckte sig från 70-90 år och deltagarna använde reservatet både på sommar- och vinterhalvår. Flera av deltagarna vistades i reservatet i stort sett dagligen.

Nuläge

Sätterskogen används flitigt av deltagarna i fokusgruppen. Från Vinterviken i norr till Vårberg i söder och både längs vattnet och runt i skogarna och de öppna gårdarna. Reservatet är uppskattat och särskild oro fanns bland deltagarna kring att dess storlek och kvaliteer idag ska försvinna. Deltagarna i fokusgruppen använde de olika gångstigarna i reservatet men främst det långa promenadstråket längs stranden var uppskattat. Strandpromenaden upplevs som tillgänglig med flertalet bänkar. Att kunna röra sig långt och åt båda hållen längs vattnet upplevs som positivt, samtidigt finns behov av att kunna vika av och ta en kortare runda istället för att följa samma väg tillbaka längs vattnet.

Överlag saknas det bänkar längs gångstigarna, exempelvis nedanför Fornborgen. Flera i gruppen lyfter att det finns en del branta partier i området, samtidigt lyfts dessa backar också som något positivt då det ger nödvändig träning. Även stigarna genom områdets terräng påtalas tillföra nödvändig träning. Samtidigt kan stigar genom skogen upplevas hala på vissa ställen, framför allt där det är berg i dagen.

Viktiga målpunkter i området är exempelvis Sättra Vattentorn med sin utsikt och ängen vid stora sällskapetets väg. Denna har använts för skidåkning på vintern, dock har det saknats spår de senaste åren. Tidigare användes också ängen ned mot Sättrabadet för längdskidåkning men är nu instängslad då det betar kor där under sommarhalvåret. Dessa kor upplevdes också som en målpunkt.

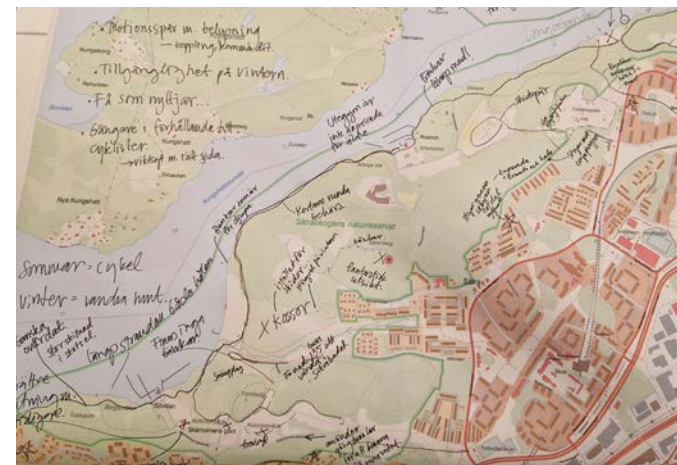
Flera nyttjade reservatet både för promenader och för cykelutflykter till badplatserna exempelvis. För att ta sig till Sätorskogen används ofta gångtunnlar och de anslutande gångstråken från bostadsområdena.

Koloniträdgårdsområden och hus med verksamhet i såsom café lyran och Skärholmens gård gör att området upplevs befolkat och tryggt.

Utmaningar och lösningsförslag

Gruppen påtalade det faktum att det trots allt är ganska få äldre som syns nyttja naturesservatet och att äldrerådet därmed kanske inte är en representativ grupp. Det kan vara både otrygghetsaspekter och tillgänglighetsaspekter som gör att många äldre inte vistas i Sätmaskogen. En annan orsak kan vara kulturell bakgrund som innebär att man inte har en vana av att vistas i naturen. Därför föreslås fler aktiviteter i Sätmaskogen så som midsommarfiranden, guidade turer, senior-promenader och liknande för att locka ut äldre att våga vistas i skogen men också för att upplysa om att stora delar av reservaten faktiskt är tillgängliga för äldre att röra sig i. Aktiviteter skulle också kunna utgöras av kulturevenemang, exempelvis parkteater. Genom samarbete mellan föreningsliv och stadsdelsförvaltning kan riktade insatser genomföras så som organiserade promenader för äldre.

En annan viktigt pusselbit för att locka ut gruppen äldre är att det finns målpunkter i Sätorskogen. Exempel på en sådan målpunkt är caféer. Befolkade platser gör också att skogen upplevs tryggare. Tomma, öde hus upplevs istället som otrygga och ger motsatt effekt och därför bör hyresnivåer ses över i byggnader som ligger i och i anslutning till



Sätraskogen användes flitigt av deltagarna i fokusgruppen.

naturreservatet så att publika verksamheter som erbjuder fika till rimligt pris gynnas.

För tryggheten är också elljusspår viktigt, framförallt på vinterhalvåret. Dock bör det tydliggöras hur man tar sig till själva spåret och ordnas så att det finns upplysta anslutande vägar.

Cyklar behöver färdas i gångfart och regler för vart och hur cyklar får färdas tydliggöras. Fokusgruppen påtalade att det skulle vara intressant att titta på andra strandpromenader i Stockholm där södermalmssidan av Årstaviken inte alls fungerar medan sträckan från Ryska ambassaden till Norr Mälarstrand fungerar mycket bättre.

Fler bänkar behövs, både för vila och kontemplation, exempelvis är det bra om det vid olika naturåtgärder såsom groddammar exempelvis finns bänkar. Framför allt i backar är det viktigt med bänkar. Det är viktigt att se över bänkarnas höjd då dessa ofta är för låga. Alla bänkar bör förses med ryggstöd, exempelvis finns bänkar som saknar detta vid Sättra fyr. Det är också bra om det som i Vinterviken finns utflyktsplatser med både bänkar och bord så att man kan ha med sig egen fika.

För att öka tillgängligheten bör det på vissa håll göras lättare att ta sig med bil, samtidigt finns det många parkeringsplatser i området. Det är viktigt att det är enkelt att ta sig till naturreservat kommunalt, exempelvis bör buss 135 köra hela vägen ned till Sättrabadet för att underlätta för de som inte har tillgång till bil.

Vissa stigar i området går till viktiga målpunkter och dessa skulle kunna breddas för bättre tillgänglighet. Överlag behövs det bättre tillgänglighet för rullstolar och rullatorer då det på vissa ställen är för smalt att ta sig fram. Det är bra om det finns utmärkt redan vid entrén till naturreservaten vart det är ordentligt tillgängligt att ta sig fram och vart man hamnar om man tar en viss stig.

Handledare/ledstång på vissa branta partier skulle underlätta rörelsen genom områdets terräng. På andra ställen skulle några trappsteg kunna underlätta. Exempelvis skulle motionsslingan vid kolonilotterna som har en brant backe behöva förses med ledstång och grusas på vintern då det är halt.

Utegymmen är inte anpassade till äldre, där skulle det behövas ta fram redskap som är speciellt anpassade för äldre att använda.

Redan preparerade skidspår underlättar för äldre som vill ta sig ut på skidor. Samtidigt är det viktigt att det möjliggörs för nyttjande under vinterhalvåret också av äldre som inte vintersportar.

Önskemål Sättraskogen

- **Bättre anslutande vägar/kommunikationer till naturreservat**
- **Både tillgängliga och mindre tillgängliga stigar i terräng**
- **Fler bänkar längs med alla gångvägar, särskilt i backar**
- **Utformning av bänkar som är högre med ryggstöd**
- **Skyltning hur man kan ta sig runt i naturreservatet**
- **Fler aktiviteter och målpunkter i reservatet**

Resultat Älvsjö

Fokusgruppen bestod av representanter både från äldrerådet och funktionshindrades råd samt pensionärer som var med i Gröndals intresseförening. Deltagarna bodde i olika delar av staden och det var ungefär hälften som hade besökt Älvsjöskogen.

Nuläge

Älvsjöskogen används för promenader och utflykter och det är särskilt djurlivet i Älvsjöskogen som uppskattas. De deltagare som dagligen vistas i skogen berättar om både bär- och svampplockning samt att det tidigare funnits skidspår längs med elljusspåret i reservatet. Älvsjöskogen nyttjas av många och särskilt nämns löptränande motionärer samt förskoleklasser.

Området beskrivs som kuperat där framförallt två backar beskrivs som särskilt branta. Att det inte finns viloplatser eller handledare längs med dessa branter upplevs som ett problem. Det påtalas också att det är väldigt halt att ta sig runt i naturreservatet på vintern.

Många av Älvsjöskogens upplevelsevärden har med reservatets naturliv att göra, att reservatet

upplevs som en ”äkta skog” samt att det finns så mycket fåglar, grodor och ekorrar påtalas som en särskild anledning att besöka skogen. Andra värden som påtalades var alla de grillplatser som finns i skogen.

Det befintliga utedasset som står vid huvudentrén upplevs inte som fräscht och är inte tillgängligt för rullstol då man inte kan vända därinne.

Utmaningar och lösningsförslag

Under diskussionerna i fokusgruppen kom flera förslag upp. För att tillgängliggöra och underlätta vistelse i Älvsjöskogen påpekades vikten av vissa funktioner så som handikapparekering och ordentlig toalett. Önskemålen specificerades som en toalett med rinnande vatten och av samma standard som en traditionell offentlig handikapp-toalett. Vad gäller parkering var det viktigt med tydlig skyltning om vart parkering finns och att platserna är avgiftsfria. En annan funktion som nämnes var behovet av en viloplatz under tak.

Flera utmaningar handlade om möjligheten att ta sig runt i Älvsjöskogen på ett tillgängligt sätt. Det handlade dels om att gångvägarna var hala på vintern vilket skulle kunna lösas med sandning. Ett annat problem handlade om de branter

som finns i reservatet där fler bänkar generellt men framför allt i anslutning till backar var något som underlättar för äldre. På vissa platser skulle trappsteg och handledare underlätta men behöver kompletteras med ramper för att passa alla besökare. Bänkarnas utformning var också något som togs upp. Genom att göra bänkarna högre med robusta rygg- och armstöd blir det lättare att resa sig från dessa. Detta gäller också bänkar vid grillplatser.

Kommunikationer till reservatet var ett problem som också kom upp då flera av deltagarna inte bodde i närområde. Framför allt utmaningen med att förstå vilken busshållplats att gå av vid och att hitta vägen från hållplats till reservatsentré. En tydligare skyltning både från centrumdelar och olika hållplatser togs upp som en lösning. Som exempel nämndes linje 144 som skulle kunna dras om för att hamna närmare reservatet. Att få till en övergång/undergång så att man som besökare kan röra sig mellan Hagsätraskogen och Älvsjöskogen beskrevs som viktigt.

Ett fikaställe vid något naturintresse kom upp som ett önskemål. I övrigt kom förslag på sittplatser i samband med informationsskyltar om specifika naturvärden, exempelvis den groddamm som anlagts men det kan också vara formationer i landskapet. Målpunkter så som naturreservatets grillplatser var uppskattade och borde tillgängliggöras och förses med ved samt märkas ut på informationsskyltar. Att tydligt anlägga rastplatser för att äta medhavd matsäck kom också på tal.

Många åtgärder gällde skyltning i reservatet. Karta över området och hur lederna går och hur långa de är, men också förstå vilken typ av terräng som de olika lederna innebär. Skyltarna bör placeras vid alla reservatets entréer och också visa på möjliga rastplatser och utflyktsmål. När det gällde skyltar anmärkte flera på att det finns flera svårigheter med att läsa skyltar varför det är viktigt med en tydlig utformning och funktioner så som exempelvis talande skyltar för synskadade och symboler för personer med kognitiva funktionshinder. Det ansågs också viktigt att de olika slingorna markerades ut längs med gångvägarna för att förstå vilken led man är på.

För att locka fler äldre att ta sig ut i naturen påpekades vikten av att ha en vana av att röra sig i naturen och att detta är ett förebyggande arbete som ligger på stadens olika förvaltningar, exempelvis nämndes utbildningsförvaltningen. Vikten av att allmänheten uppskattar naturreservaten för att garantera det långsiktiga bevarandet av naturreservaten togs också upp. För att locka äldre att våga sig ut i naturen föreslogs att liknande stadsvandringar genomföra naturvandringar där det är naturreservat som besöks istället. Dessa kan anordnas av PRO eller liknande.

En utmaning som kom upp i diskussionen om Älvsjöskogen var trygghet, att det är viktigt att skogen känns trygg med tanke på samhällsutvecklingen. Samtidigt upplevde deltagarna att den skog som de brukade promenera i var trygg just för att det var deras hemskog som de känner till väl. Slutsatsen var därför att det är ett gemensamt ansvar att befolka skogsområdena och hälsa på de man möter i reservatet.

En utmaning som påtalades var stadens investeringar i naturreservat där olika insatser konkurrerar om medel.



Rörelsemönster, entréer, målpunkter och användning av Älvsjöskogen noterades på karta.

En annan målkonflikt utgörs av balansen mellan tillgänglighetsåtgärder och viljan att bevara upplevelsen av skog och natur då det finns en risk att själva skogen byggs bort. Som en lösning på detta föreslogs att bänkar och andra byggda element utförs i naturmaterial och utformas för att passa in i skogen. En annan konflikt handlade om att besökare har olika hastighet i resevatet där cyklister, elsparkcyklar och joggare kan störa äldre och funktionsnedsatta som tar sig fram långsammare. Här diskuterades tydligare skyltning om regler men också att bredda gångvägar och att göra vissa slingor särskilt utpekade som platser för stillhet och rofylldhet.

Det påtalades också att det är av största vikt att äldre tillfrågas i fråga om äldres upplevelser och behov i naturreservatet eftersom yngre personer inte alltid förstår äldres behov.



Deltagarna bestod av både de som rörde sig dagligen i skogen och de som aldrig varit där.

Önskemål Älvsjöskogen

- **Bättre anslutande vägar/kommunikationer till naturreservatet**
- **Utmärkta stigar med olika tillgänglighetsgrad**
- **Fler bänkar längs med alla gångvägar, särskilt i backar**
- **Utformning av bänkar som är högre med ryggstöd och armstöd**
- **Natur-viloplatser, med skyltning att läsa på**
- **Tydligare regler kring cykling och löpträning**
- **Handikapptoiletter med rinnande vatten**

Resultat Årsta

Fokusgruppen hölls på seniorträffen Årstapaviljongen där ca 13 äldre deltog varav några var besökare och några var volontärer i verksamheten. Åldersspannet var mellan 65 år och 95 år. Alla kände till Årtaskogen men huruvida deltagarna nyttjade reservatet i dag varierade med avseende på krämpor och rörelseförmåga. Flertalet bodde i närheten av Årtaskogen och många hade bott i området sedan barnsben.

Nuläge

Årtaskogen används mycket av deltagarna och både strandpromenaden och det ”övre” promenadstråket nämndes. Flera berättade hur Årtaskogen utgör en del av promenadrundan runt Årstaviken. En deltagare beskrev hur hon gått igenom området flera gånger från Danvikstull till Liljeholmen men inte vetat att det är Årtaskogen hon gått igenom.

Skogen används framför allt för promenader och komtemplation i naturen. Möjligheten att kunna sätta sig med en bok, antingen nere vid vattnet eller uppe på ett berg togs upp, samt att stanna till längs promenaden för att titta på utsikten.

Andra aktiviteter som nämndes är bärplockning, titta och gå igenom de vackra kolonilottsområdena samt aktiviteter så som utegympa och anordnade promenader. En volontär från förebyggande enheten på Stockholms stad meddelade att de promenerar varje måndag från Gullmarsplan till Liljeholmen vilket tar mellan en och två timmar.

Några har också cyklat i området, framför allt längs den övre vägen. Många berättar att de förr använt skogen för skidåkning på vintern då det varit skidspår längs med gångvägen utmed vattnet.

Målpunkter i området som nämndes är ett fik i form av Dianelunds kolonilottsområde som har servering vissa söndagar. Årstaliden nämns också som en plats där det händer mycket, exempelvis dans. Andra målpunkter som nämndes var reservatets utegym, de verkar dock inte användas så mycket av deltagarna.

Årsta holmar visar sig vara en välkänd plats och flera berättar att de antingen besökt eller planerar att besöka holmarna på sommarhalvåret efter fåglarnas häckningstid.

Utmaningar och lösningsförslag

Många av deltagarna påtalar att de inte längre rör sig i reservatet men orsaken uppges vara att de inte orkar gå så långt nu på ålderns höst. Efter lite diskussion framkommer att bristen på ork att ta sig runt i naturreservatet och hinder i form av krämpor så som ryggont och balans möjligen skulle underlättas av fler bänkar längs med gångstigarna. Många av deltagarna påtalade att de behöver sätta sig ner ett par gånger under en runda.

Fler bänkar var det lösningsförslag som flest i gruppen påtalade. Både fler bänkar längs med gångstigar, bänkar placerade i branta partier samt ytterliggare bänkar på utsiktsplatser fördes fram som önskemål. En strategisk placering av bänkarna samt bänkarnas utformning togs upp under träffen. Exempelvis framkom önskemål om att bänkarna oftare skulle kunna förse med bord samt att bänkarna bör vara stadiga, inte för låga samt förse med ryggstöd.

Det framfördes att det saknas bänkar på den ”övre gångvägen” samt att det behövs bänkar i de brantare partierna mellan den övre och den nedre vägen.

En utmaning som lyftes bland flera av deltagarna var behovet av bättre skyltning, både för att informera besökare om vad som gäller i naturreservat men också för att överhuvudtaget förstå att man stigit in i ett naturreservat. För att fler ska förstå och följa föreskrifterna på skyltarna skulle tilltalet kunna anpassas och exempelvis vara naturpedagogisk så att de exempelvis också beskriver vad som händer med rådjurskid om hundar går lösa. Efterlevnaden av de regler som finns i naturreservat måste bli bättre och då är bättre skyltning en viktig åtgärd.

Nedskräpning och skadegörelse kom upp som ett problem i naturreservatet och som en lösning föreslås fler papperskorgar. Samtidigt kom flera invändningar mot detta då fler papperskorgar att tömma innebär mer tömningsfordon i reservatet vilket ansågs negativt.

Bland deltagarna fanns en oro över att naturreservatet ska krympa. Sedan området i Marieberg (Liljeholmskajen) byggdes är det också väldigt mycket folk i reservatet. Flera deltagare tar upp utmaningen med att det är så många besökare i Årstaskogen, ett problem som blivit större på senare år. Det stora trycket på reservatet leder också till att skogen upplevs som ”upptrampad”

då besökare letar sig bort från den fullproppade gångvägen.

Att det är trängre i reservatet gör också att det blir trångt på gångvägar och det framfördes att en lösning skulle kunna vara att bredda gångvägar för att både cyklar och barnvagnar ska få plats. Cyklar upplevs som ett problem och något som man måste passa sig för. Ett annat problem är elsparkcyklar som har för hög hastighet.

Tillgängligheten i området skulle kunna bli bättre med handledare på vissa platser. Exempelvis skulle tillgängligheten att ta sig ned till vattnet kunna möjliggöras på några platser genom handledare. Ibland är det också problem med att det är isigt och då skulle olika åtgärder för att minska detta kunna vidtas.

Önskemål Årstaskogen

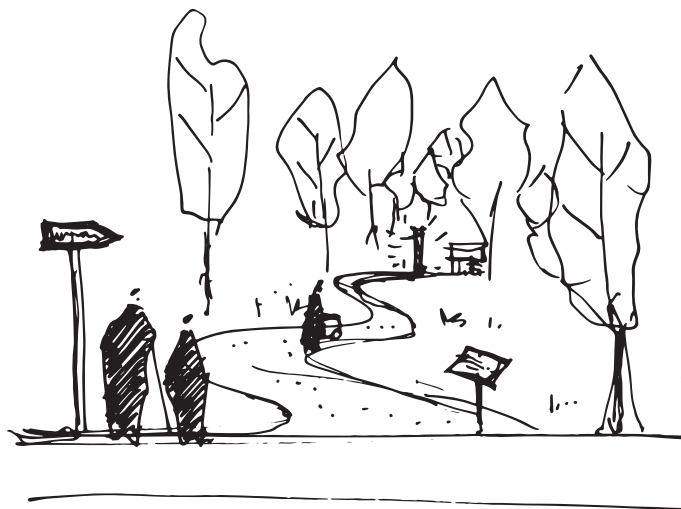
- **Fler bänkar**
- **Tydligare skyltning om att man stiger in i ett naturreservat**
- **Fler skyltar med mer information**
- **Mer och fler naturreservat så att det blir mindre trångt i reservaten**
- **Handledare på vissa ställen, exempelvis för att kunna ta sig ned till vattnet**

Analys och principer

Utifrån de svar som framkom i samtalen i fokusgrupperna och resultatet från medborgarpanelen har några generella åtgärdsförslag utformats. De olika fokusgrupperna samt de äldre åldersgrupperna i Medborgarpanelen lyfte alla behovet av fler sittplatser längs stigarna. Sittplatsernas utformning och placering var viktigt för möjligheten att ta sig runt i de olika naturreservaten. I dialogen lyftes också behovet av tydliga entréer och möjligheten att delta i aktiviteter i naturreservaten - där entréplatsen kan fungera som en samlingsplats men också en informationsplats där besökare får reda på vilka aktiviteter som finns och vilka regler som gäller i naturreservatet.

Medborgarpanelen visade också att anpassade och till viss del tillgängliggjorda "slingor" i reservaten var en efterfrågad åtgärd. I medborgarpanelen framkom också att många äldre känner sig begränsade av sin egen rörlighet, framförallt på vintern, och därför föreslås en mångfald av anpassningar runt en specifik slinga i naturreservatet som då både kan få fler sittplatser, handledare och vilplan vid brantare partier samt halkbekämpning vid is. Genom att satsa på en tillgänglig rastplats som ligger i anslutning till bra kollektivtrafiksmöjligheter blir naturen tillgänglig för fler och önskemålet om bättre kollektivtrafik till naturreservat höras.

1 Skyltning till naturreservat



"Det här med skyltning är jätteviktigt. I Hellasgården när man ska dit från Björkhagen är det dålig skyltning. Grimsta också."

Man 65-79 år, Medborgarpanelen

Flera svarande i gruppen 65-80+ skriver att de vill ha bättre information och skyltning i naturreservaten.

Medborgarpanelen 2023
Naturreservat

Flera svarande i gruppen 65-80+ skriver att de vill att naturreservaten ska synas bättre.

Medborgarpanelen 2023
Naturreservat

2 Tydlig entré och samlingsplats



"Det bor 5000 pensionärer i Skärholmen men det är få man ser i skogen, behövs aktiviteter för att dra ut människor"

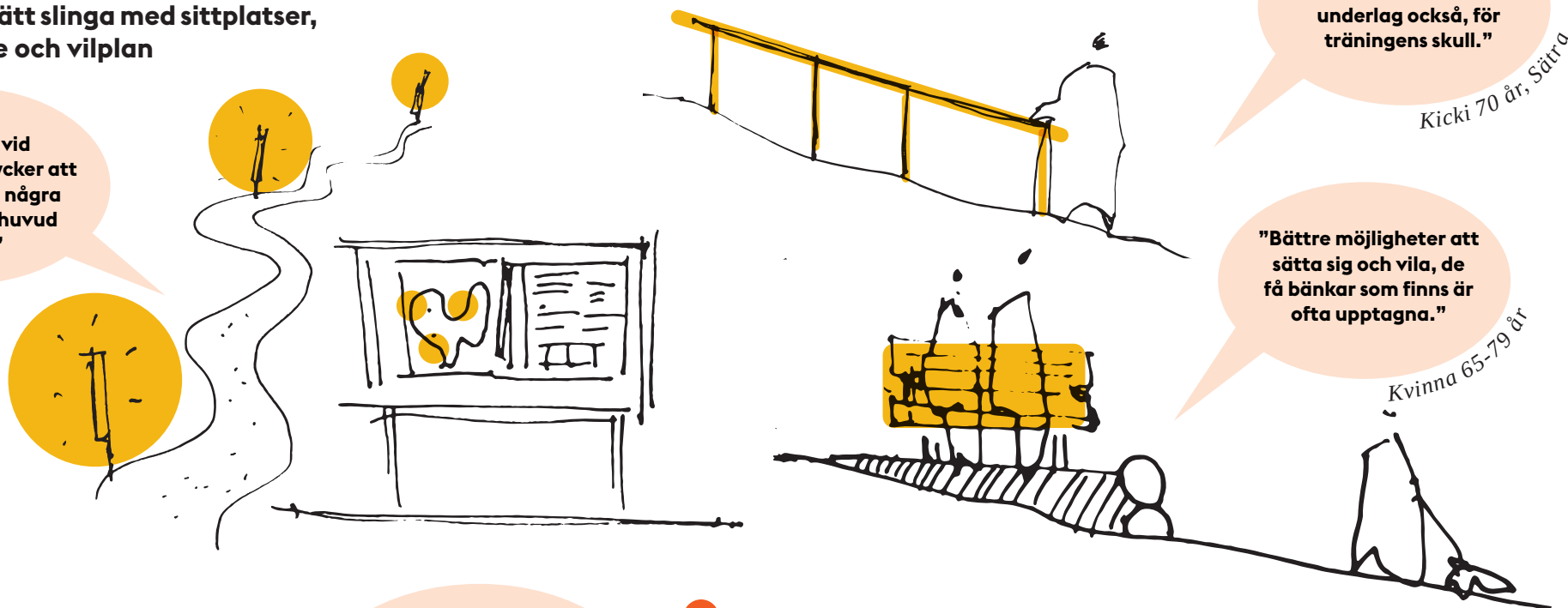
Kurt, 82 år, Sättra

Granskningshandling 2023-06-21

3 Markerad lätt slinga med sittplatser, handledare och vilplan

"Går ofta vid fornborgen - tycker att det inte finns några bänkar över huvud taget."

Gun 74 år, Sättra



"Viktigt att det finns sträckor med OJÄMNT underlag också, för träningens skull."

Kicki 70 år, Sättra

"Bättre möjligheter att sätta sig och vila, de få bänkar som finns är ofta upptagna."

Kvinna 65-79 år

4 Anpassade bänkar

"Man blir trött när man är ute och går och vill kunna sätta sig ett par gånger under en runda. Bänkarna ska vara placerade på bra ställen och ha ryggstöd och inte va för låga."

Ulla, 80+, Årsta

Flera svarande i åldersgruppen 65-80+ skriver att de vill se fler sittplatser.

Medborgarpanelen 2023
Naturreservat



5 Rastplats/grillplats

Flera svarande i gruppen 65-80+ skriver att de vill se fler rastplatser/grillplatser.

Medborgarpanelen 2023
Naturreservat

"Om man kunde välja ut trevliga fikaställen med något speciellt naturintresse, något för alla årstider."

Lars 71 år, Älvsjö

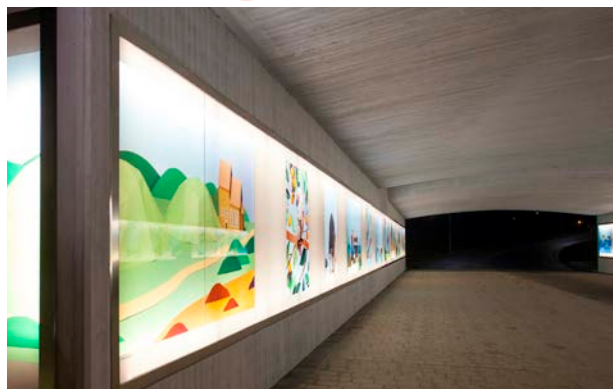


1 Skyltning till naturreservat

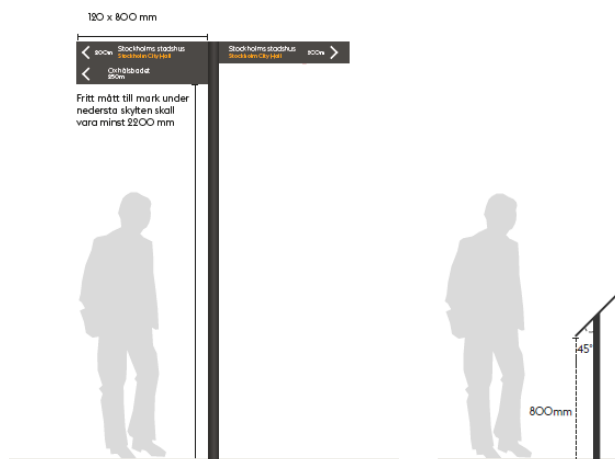
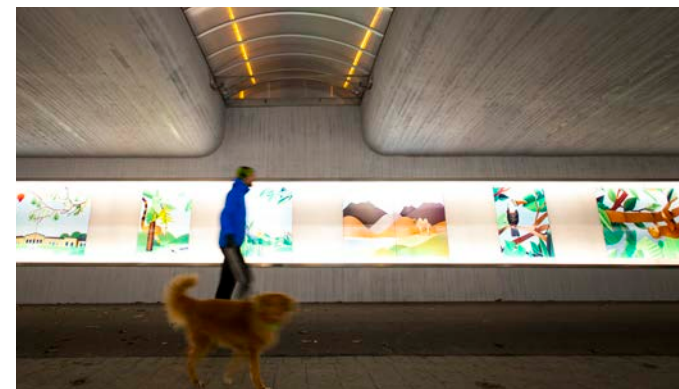
Det ska vara enkelt att hitta till naturreservaten. Skyltning och riktningssvisare kan placeras i anslutning till kollektivtrafik för att underlätta att hitta fram. Marköer som används vid entréer kan också placeras för att leda besökaren rätt. Finns det möjlighet kan även installationer som bilder i en gångtunnel eller små informationsskyltar bidra till ökad orienterbarhet.

För att informera och guida besökare och andra i området kan enklare riktningssvisare och mindre informationsskyltar vara till hjälp. Tydligare skyltning från kollektivtrafiken kan göra det lättare att hitta till naturreservatet. I Sättra naturreservat passerar förare en tunnel under Björksättravägen från tunnelbanan. Tunneln är en plats där en enklare konstinstallation eller liknande skulle kunna uppmärksamma besökaren redan innan de är framme i reservatet. På så sätt utnyttjas den befintliga situationen samtidigt som även känslan av trygghet kan öka.

Ett sätt att använda tunneln som informationskälla är genom att projicera bilder eller filmer på väggar, eller placera grunda ramar med belysning och foton från naturreservatet. På så sätt får besökaren information om vad naturreservatet har att erbjuda.



Exempel på grunda ramar med bilder och bakomliggande belysning i tunnel i Östra Sala backe.

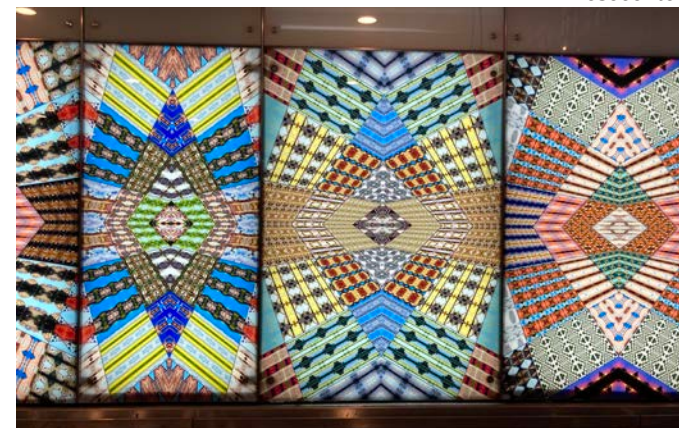


Exempel på riktningssvisare och mindre informationsskylt enligt Stockholm stads skyltprogram.

Dessutom kan ljusinstallationer öka känslan av trygghet och ge upplevelsevärden för besökaren. Bilderna kan också kompletteras med enklare beskrivande text. Skyltning kan också göras på ett lekfullt sätt, exempelvis med fotsteg som leder mot reservatet. Exempel på detta finns i Flatens naturreservat.



Väggar i tunnel med motiv av björkstammar och text i Umeå resecenter.



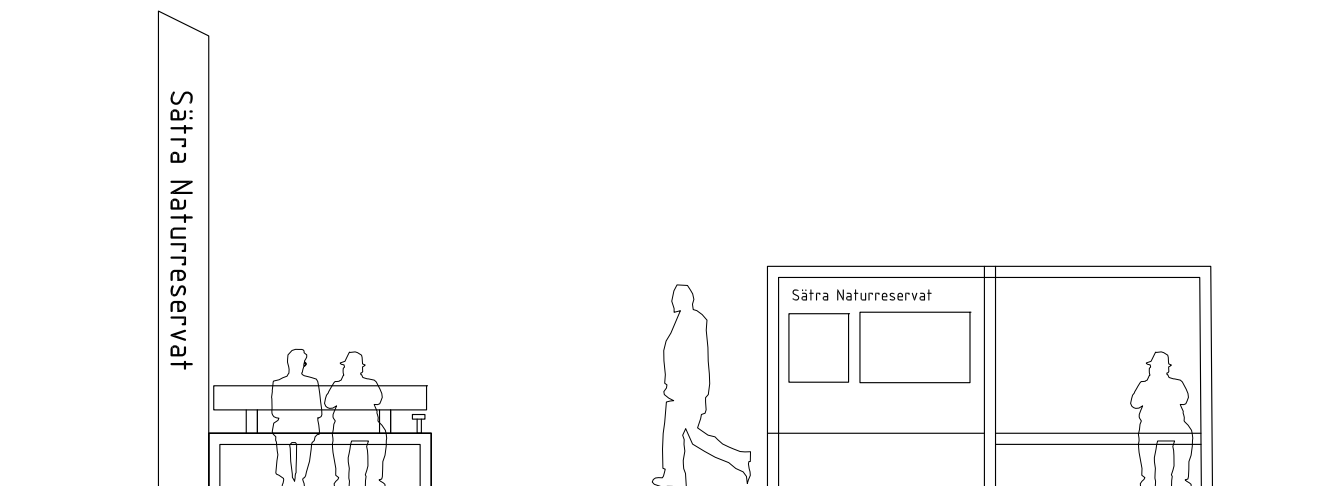
Exempel på bakbelyst konstverk i centralpassagen Uppsala.

2 Tydlig entré och samlingsplats

Genom att samla och markera entrén blir det tydligare för besökare att de träder in i ett naturreservat. Från håll syns entrén med hjälp av en markör med naturreservatets namn skrivet på sig. Sittplatser, informationssylt och markör skapar tillsammans ett tydligare entrémotiv som uppmärksammar naturreservatet och som även fungerar som uppsamlingsplats för exempelvis gemensamma vandringar. På informationstavlan finns en karta med markerade stigar. Här finns även en ”enkla slinga” utmarkerad för att underlätta för äldre.



Exempelskiss från enréplats Årstaskogen-Hemskogen.



Exempel på entré i Sättra naturreservat. Markör, tillgängliga sittplatser och skyltning skapar tillsammans en tydligt entrémotiv.



Exempel på markör.

3 Markerad lätt slinga med sittplatser, handledare och vilplan

Vid brantare partier i naturreservatet breddas stigen och förses med en plan yta med sittplats. Kantstöd av träslipers ger stöd till den nya ytan. Vilplansfickan ger besökare möjlighet att vila i eller i anslutning till en brantare del av stigen. Bänkar förses med både ryggstöd och armstöd och monteras på med något högre sitthöjd än standard, för att underlätta för äldre att resa sig. Storleken på intjacken varierer mellan liten och stor där den större varianten även har plats för rullstol eller rollator bredvid bänken. Ledstångar monteras vid brantare delar av stigar. Det ger ett extra stöd och blir en trygghet för de som inte känner sig bekväma i backar. Branta partier brukar också bli hala vintertid och en ledstång kan då vara till nytta för alla som besöker naturreservaten.

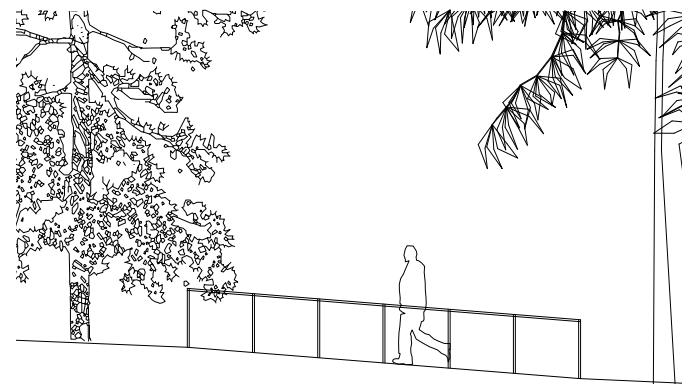
För att markera ut den enklare slingan genom naturreservatet kan markeringar längs med slingan sättas upp. Markeringen tydliggör slingans fortsättning för de besökare som vill garanteras en gångväg med tillgänglighetsanpassningar men förbereder också andra besökare på de ingrepp som gjorts i reservatet. Markeringen kan bestå av belysning, stolpar, sittbara fundament eller att sittmöbler längs med slingan har en speciell utformning eller färg. Det är viktigt att markeringen inte påverkar naturupplevelsen negativt och att den syns under alla årstider.

"Lämna naturreservaten orörda! De bör bevaras i naturligt skick och INTE anpassas eller "utvecklas", då förlorar de mycket av sitt värde!"

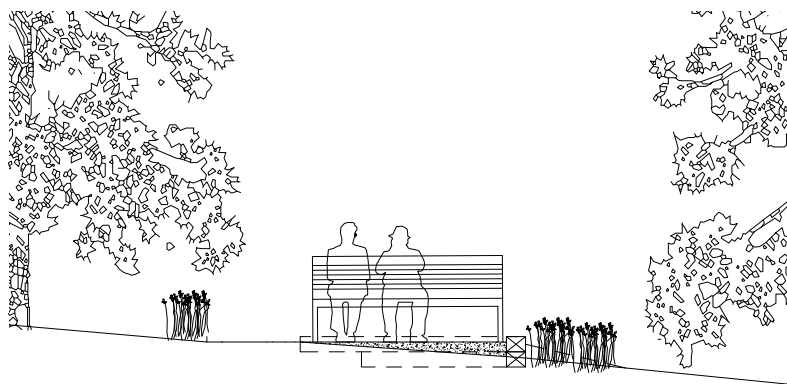
Man 65-79 år, Medborgarpanelen

Insatser görs främst längs en anpassad slinga som är väl utmärkt och åtgärder utförs med en god avvägning mellan att tillgängliggöra naturreservatet för fler och samtidigt utgöra ett så litet ingrepp i naturreservatet som möjligt.

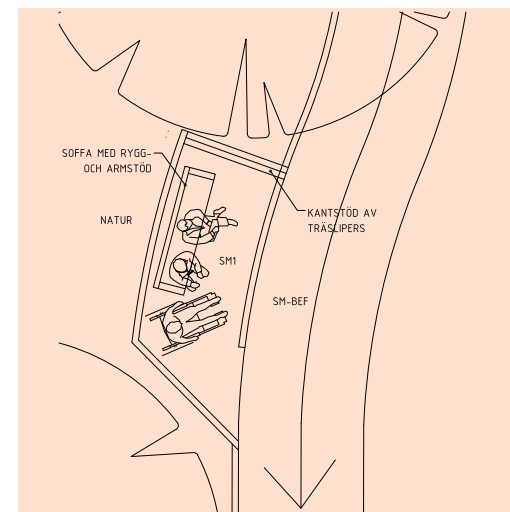
Flera svarande i gruppen 65-80+ skriver att det är viktigt att freda reservaten mot för många ingrepp.



Ledstång vid brantare partier ger stöd och trygghet.



Vilplansficka i eller i anslutning till brantare partier med soffa att vila på och utrymme för rullstol eller rullator.

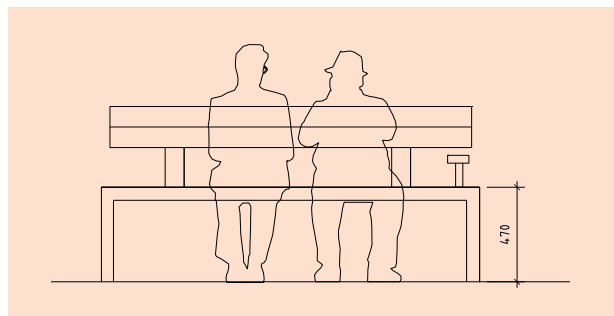




Exempel på markeringsstolpar.

4 Anpassade bänkar

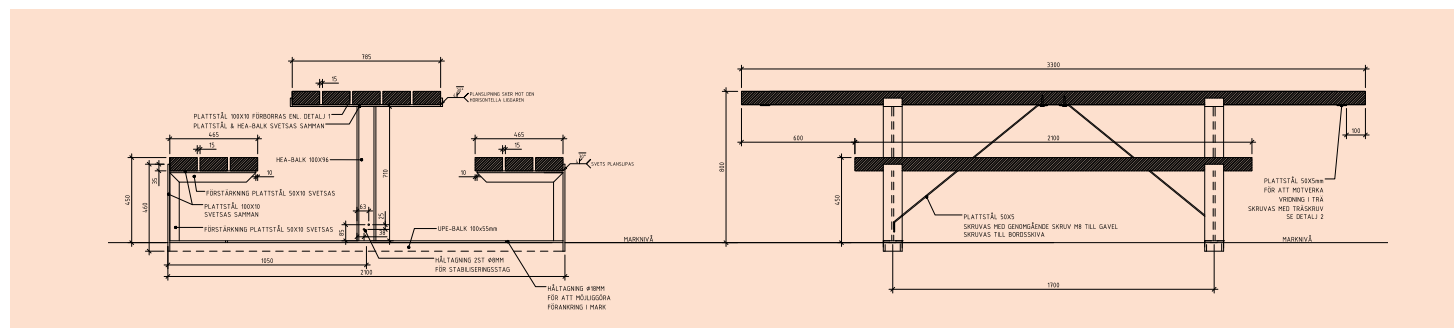
Längs med den tillgängliggjorda slingan finns bänkar med jämna mellanrum. Dessa bänkar utformas med ryggstöd och armstöd samt monteras ca 470 mm över marken för att underlätta för äldre att resa sig från sittande.



Exempel på bänk anpassad för äldre.

5 Rastplats/Grillplats

Rastplatser och grillplatser förläggs i anslutning till den tillgängliggjorda slingan och utformas med tillgängliggjorda bänkbord och öppningar/plats för rullstol eller rullator. En längre bordskiva gör att även en rullstol eller rullator kan komma intill bordet. Det är viktigt att underlaget är tillgängligt och att det är enkelt att ta sig till rasplatsen/grillplatsen.



Exempel på tillgängligt bänkbord med plats för rullator och rullstol.

Exempel entréplatser

Introduktion

Entréplatserna som fungerar som exempel valdes utifrån både generella och specifika kriterier. För att bli användbara som exempel var det viktigt att de tre entréerna skulle representera olika entré-situationer. De tre exemplena representerar därför två olika typer av entréer, i Årtaskogen och Älvsjöskogen utgörs entréerna av en brokig plats med olika verksamheter och ändamål. I Sätmaskogen valdes istället en entrésituation som idag inte utgörs av en plats. Dock visar ingen av dessa tre exempelplatser på parkering i förening med entré även om sådana entréer finns i både Sätmaskogen och Älvsjöskogen. Då dessa platser redan till viss del är utformade så valdes istället två exempel på "stökiga" och otydliga entréplatser. Vid urvalet av entréplatser gjordes en avvägning där entréerna både skulle kunna vara generella och användbara exempel men också strategiskt viktiga platser för staddelarna.

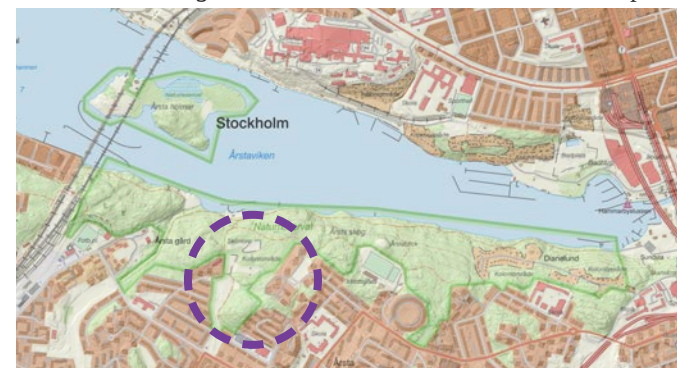
I Sätmaskogen valdes reservatets södra del och entré från Gillsätmaskogen in mot Skärholmens gård. Entréplatsen valdes då den har en strategisk placering och ligger i anslutning till en tillgänglig slinga. Då platsen inte har så många närliggande verksamheter kan det vara svårt att skapa en huvudentréplats med exempelvis toalett och handikapparkering. Huvudentré till naturreservatet utgörs istället av Sätmaskadalsbadet.

I Årsta valdes entrén vid Årstaliden där entréplatsen ligger invid en samling av funktioner så som hundrastgård, kommande hönsgrd, dansbana, lekplats och kolonilottsområde. Platsen är också en naturlig samlingspunkt och entré. Den intilliggande "slingan" gör också att entrén passar bättre än andra entréer i reservatet ur tillgänglighetssynpunkt då andra entréer har slingor som antingen är för branta eller trafikeras av bilar och stängs av under delar av våren på grund av båtvarv.

I Älvsjö valdes entréplatsen vid Älvsjö gamla idrottsplats då den utgör den entré till naturreservatet som ligger närmast kollektivtrafik i form av buss och pendeltåg. Dock har området ingen tillgänglig slinga på grund av befintlig topografi.



Sätmaskogens naturreservat och utmarkerad entréplats.



Årtaskogens naturreservat och utmarkerad entréplats.



Älvsjöskogens naturreservat och utmarkerad entréplats.

Granskningshandling 2023-06-21



Översiktskarta som visar de olika naturreservaten och dess närliggande centrum och kollektivtrafik. 1. Sätreskogen, 2. Årstaskogen, 3. Ävsjöskogen. Röda markeringar representerar närliggande tunnelbanestationer och blå markeringar närliggande busshållplatser, gula markeringar lokala centrum.

Sätraskogen

Sätraskogen knyter ihop stadsdelarna Bredäng, Sättra och Skärholmen.

Platsanalys

Entréer till naturreservatet ligger längs med område i kanten mot reservatet men de tre största entréerna utgörs av Bredängsbadet, Sättrabadet och Bredängs camping. I reservatets södra del saknas en bra entré in till området längs den promenadslinga som går längs med fornkullen och fram mot Skärholmens gård. Entréplatsen ligger som en tunga in mellan två höjder och utgörs av klippt gräs och ett dike i mitten. Diket övergår i ett vattendrag ner mot Mälaren.

I dalsänkan finns hundrastgård, kolonilottsområden, utegym, grillplats, parkeringsplats och upplagsplats. Ner mot vattnet sluttar promenadstigen brantare och väl nere vid stranden fortsätter promenadstigen både norrut mot Sättradalsbadet och söderut mot Skärholmens gård.



Sättraskogens naturreservat, skala 1:30 000. Entréplatsen är belägen i Sättraskogens södra del, vid gångstigen mot Fornborgen och Sättra gård.



Sittplats vid entréläge i naturreservatet.



Utblick mot dalsänkan och det centrerade vattendraget.



Otydligt att man stiger in i ett naturreservat.

Granskningshandling 2023-06-21



Den smala stigen är relativt flack och erbjuder belysning kvällstid och upplevelse av skog.



Grillplatsen ligger vackert belägen men behöver rustas upp och göras tillgänglig.



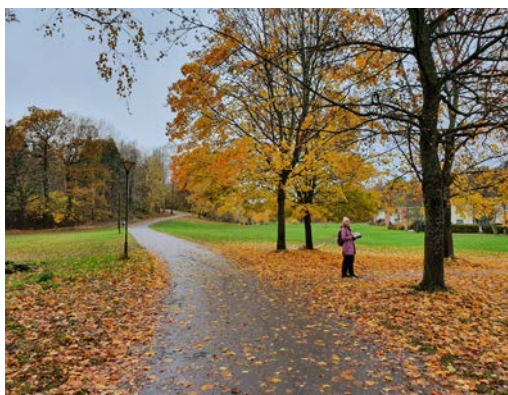
Den flacka grusvägen längs vattendraget skulle kunna fortsätta efter grillplatsen.



Upptrampad stig utanför reservatet i riktning mot Sättra tunnelbanestation.



Entré för bilburna besökare, tillgänglig anslutning till slinga saknas dock.



Anslutande gångväg möter möjligt gångstråk mot entréplatsen.



Karta över södra delen av Sätterskogens naturreservat. På ortofotot visas tre av reservatets sju entréer.

Förslag på utformning

Tunneln under Björksätravägen föreslås utformas för att uppmärksamma Sätra Naturreservat, exempelvis med skylting och ljusinstallation som samtidigt kan öka tryggheten. Riktningsskyltar och en ny stig av stenmjöl leder besökaren till den nya entréplatsen vid naturreservatsgränsen.

Entrén vid det befintliga vägskalet i östra delen av Sätraskogens naturreservat rustas upp som en tydligare entréplats med plats för grupper att samlas. Markör, skylt och bänk uppmärksammar naturreservatet. På kartan finns förslag på en lättare slinga. Den befintliga stigen kompletteras med inlag för att underlätta och öka tillgängligheten för äldre att komma ut i naturen. Brantare partier längs med slingan förses med ledstång för att öka tillgängligheten och även ge extra stöd vintertid. Bänk samt plats för rullator eller rullstol placeras med jämna mellanrum för att möjliggöra vila. Vilplansfickor placeras i anslutning till brantare eller backiga partier och bänkar förses med ryggstöd samt armstöd. Strax väster om entréplatsen finns ett befintligt utegym och grillplats. Gymmet föreslås rustas så att fler redskap riktar sig till äldre. Bänkar och mark runt grillplats tillgängliggörs och rustas upp.

Brantare parti längs stig förses med ledstång för att öka tillgängligheten.

Alternativ entré med parkeringsplats och informations-skylt. Skyltningen synkas med skyltning i resten av reservatet där olika slingor märks ut med olika tillgänglighetsgrad.

Bänkar placeras längs med den lättare slingan. Vid backar kan vilplansfickor ge möjlig vila i backe. Sittplatser markeras ut på karta. Exakt placering löses på plats och anpassas efter naturen.

Utegym och grillplats rustas upp och anpassas så att fler redskap riktar sig till äldre. Bänkar och mark runt grillplats tillgängliggörs.



Enkel grusstig anläggs på gräsmattan för att tillgängliggöra och förtydliga vägen till entrén.

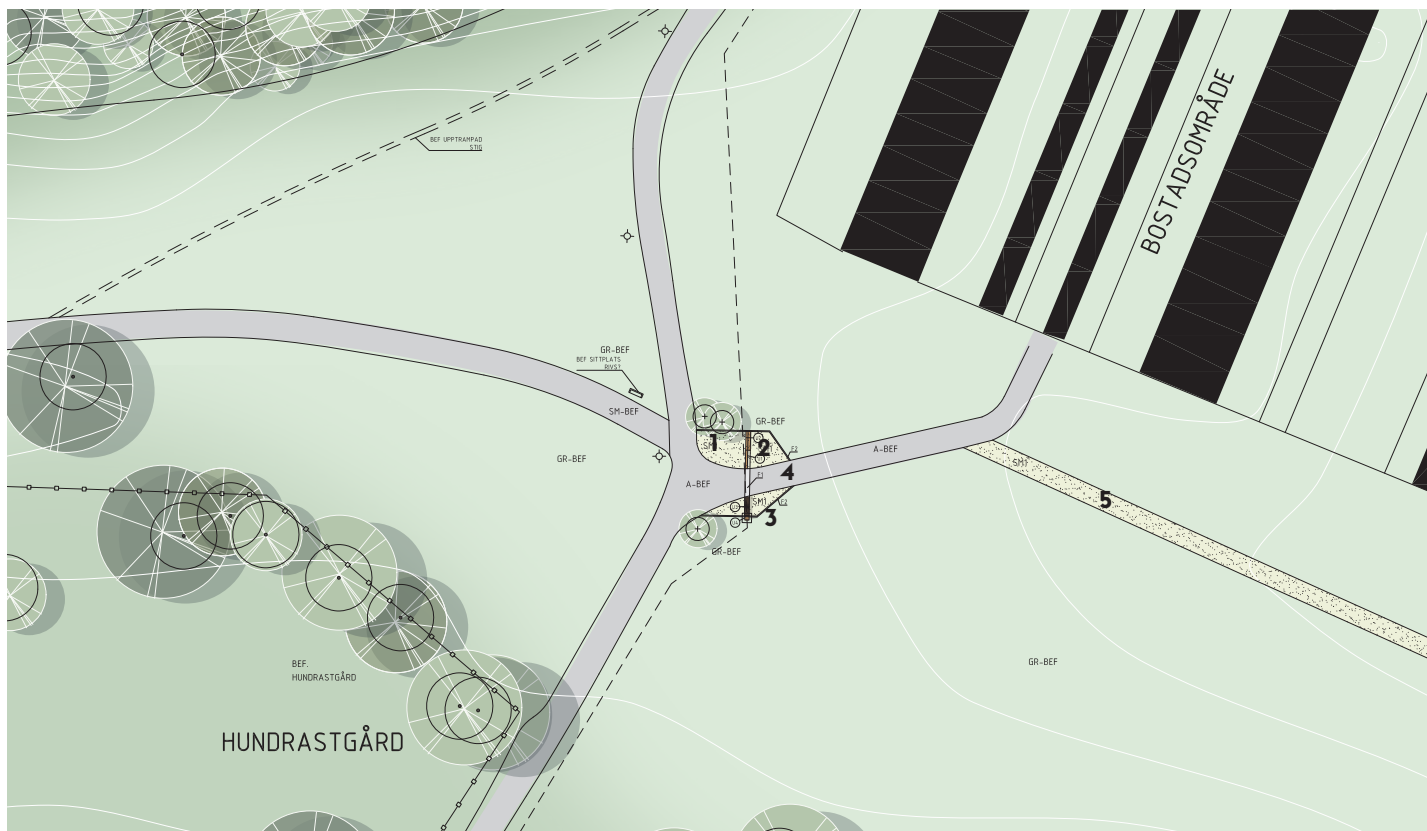


Entréplats vid vägskäl. Tydlig entré där grupper kan samlas och som uppmärksammar entrén till naturreservatet. Bänk, skylt med informationstavla och en markör samt karta som visar förslag på lättare slingor.

Riktningsskyltar som hjälper med orienteringen på platsen och skapar en tydlig riktning som leder in i naturreservatet och tydliggör väg från områdets hållplatser.

Utformning av tunnel under landsväg, samt skyltning från tunnelbana. Ljusinstallation i tunnel för att synliggöra naturreservat och samtidigt öka tryggheten.

Sätra entréplats



Skissförslag på ny entréplats i Sätterskogens naturreservat.

1. Yta av stenmjöl anläggs i anslutning till vägskärl, på båda sidor av befintlig väg.
2. Informationsskylt och bänk skapar en tydlig samlingsplats från både väster och öster och ger information om naturreservatet.
3. Markör placeras tillsammans med bänk och uppmärksammar entré till naturreservatet. Markören blir också ett landmärke som syns på håll.
4. Entrémotiv i form av fris av graverad natursten eller mönstertryckt betong som markerar gränsen för naturreservatet.
5. Ny tillgänglig smitväg av stenmjöl anläggs efter upptrampad stig för att enklare ta sig till entrén från kollektivtrafikhållplatser.

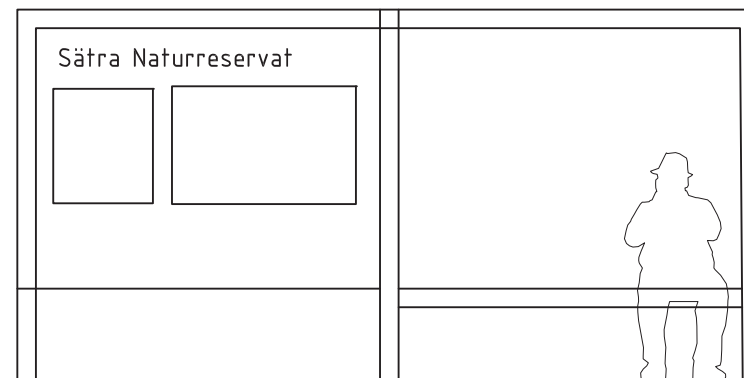
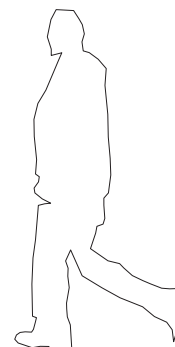
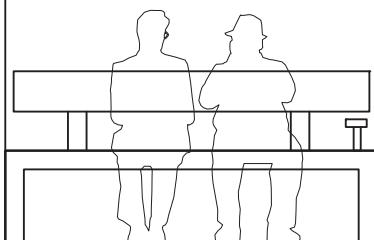
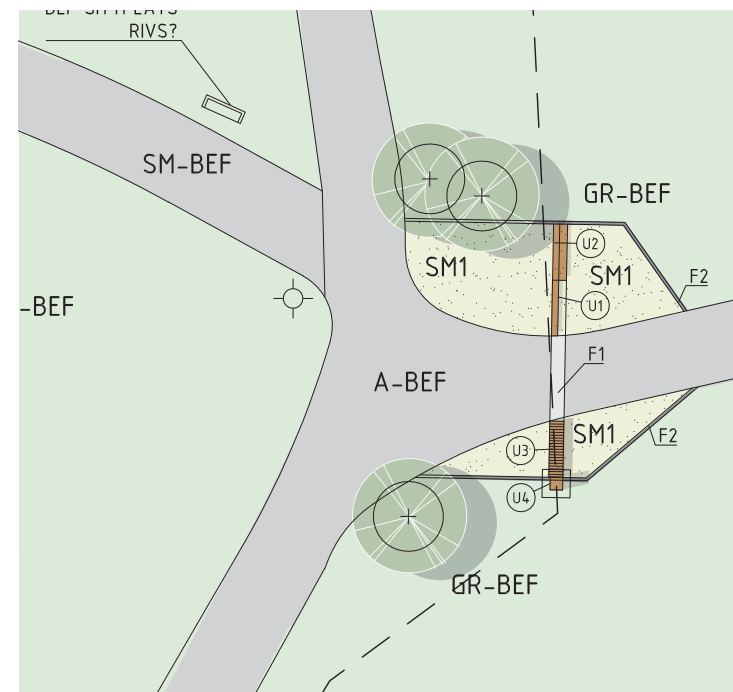
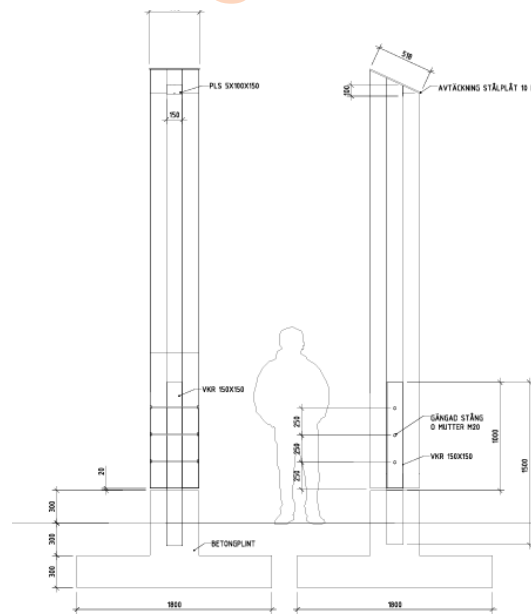
Detaljer entrémotiv

Sätra Naturreservat

Markör placeras tillsammans med bänk för att uppmärksamma besökaren om att de anlänt till naturreservatet. Bänken utförs med ryggstöd och armstöd för att skapa en god tillgänglighet.

Bänkar har ryggstöd och armstöd, samt monteras på en högre höjd än standard för att underlätta för äldre att resa sig.

Informationsskylt och bänk skapar en tydlig samlingsplats från både väster och öster och ger information om naturreservatet. Ramen runt bänken kan också användas för att skapa ett naturligt motiv som beskrivs på informationstavlan bredvid.



Bänkar placeras längs med den lättare slingan med jämna mellanrum. Vilplansficka bestående av plan stenmjölsyta gör det möjligt att vika av från stigen för en paus.

Technical drawing of a dining table layout. The central element is a circular table with a diameter of 2000 mm, labeled "2000" and "ELD". Surrounding this central table are four rectangular tables, each with dimensions 2000 mm by 1000 mm, labeled "2000" and "1000". The layout is shown from a top-down perspective. A dashed circle at the bottom is labeled "VÄNDRÄTT UTOMHUSRISTOL 4200". A note at the bottom right indicates "UTSÖCKNING STENBENYTTA".

Årstaskogen

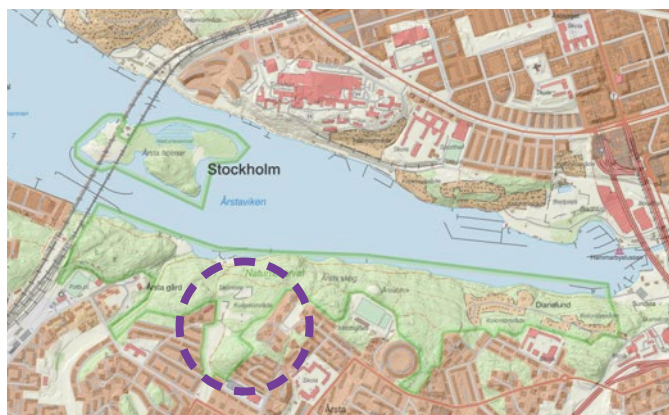
Årstaskogen är ett av Stockholms minsta naturreservat och ligger utmed Årstaviken i en brant sluttning ned mot vattnet. Naturområdet knyter ihop Gullmarsplan med Liljeholmen och i området finns flera olika verksamheter och funktioner så som båtvarv, idrottsplats, kolonilottsområden och dansbana.

Platsanalys

I norr finns en bredare gångväg med stenmjöl som i ganska kuperad terräng sträcker sig utmed vattnet. Längre upp i skogen finns ett gångstråk som löper parallellt med strankanten och som i vissa delar ligger i reservatsgränsen.

Naturreservatet har flera entréer mot Årsta och den tänkte exempelentrén är svår att uppfatta då förskola, lekplats, kolonilottsområde samt Årstaliden gör platsen svårorienterad och utan riktning.

Årsta Holmar ingår i naturreservatet men är inte med i denna områdesanalys.



Årstaskogens naturreservat, skala 1:30 000.



Otydlig start på slinga från entréplats.



Entréskylt står centralt placerad på platsen men det är trots detta svårt att förstå vart naturreservatet börjar.

Granskningshandling 2023-06-21



Befintlig handledare i brantare parti längs gångvägen.



Rastplatsen ligger fint belägen men marken skulle behöva tillgängliggöras.



Grusvägen går längs kolonilottsområdet men är fin och kantas av stora ekar.



Längs leden finns ett brantare parti som behöver tillgängliggöras.



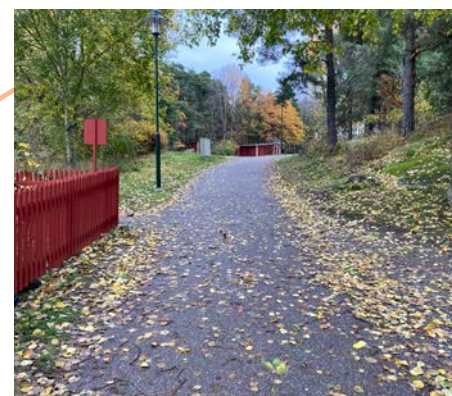
Lekplatsen ligger inne i naturreservatet och bidrar till en otydlig entréplats.



Tillgängligt gångstråk i kanten av reservatet ger upplevelsen av park istället för naturreservat.



Karta över västra delen av Åraskogens naturreservat. På ortofotot visas två av reservatets åtta entréer.



Slingan upp mot Årstaliden består av asfalt med stora inslag av rötter.



Årstalidens dansbana.

Förslag på utformning

Den befintliga entrén till naturreservatet ligger mellan kolonilottsområde och förskolelek. För att uppmärksamma naturreservatet föreslås en markör placeras vid naturreservatets gräns, samt eventuellt en fris av natursten.

Entrén vid det befintliga vägskälet rustas upp med tydligare entréplats med plats för grupper att samlas. Svängd bänk och skylt ramar in platsen och följer vägens befintliga dragning. Markör, skylt och bänk uppmärksammar naturreservatet. På kartan finns förslag på en lättare slinga. Den befintliga stigen kompletteras med tillgängliggörande inslag för att underlätta och öka tillgängligheten.

Brantare partier längs med slingan förses med ledstång för att öka tillgängligheten och även ge extra stöd vintertid. Intjack med bänk samt plats för rollator eller rullstol placeras med jämna mellanrum för att tillåta besökaren att vila. Intjacken placeras i anslutning till brantare eller backiga partier och bänkar förses med ryggstöd samt armstöd.

Strax norr om entréplatsen finns ett befintligt glänta med rastplats och bänkbord. Rastplatsen föreslås rustas upp med tillkommande spång, fler bänkbord, grillplats samt hårdgjord yta av stenmjöl för ökad tillgänglighet.

Tillkommande stig och spång till rastplats. Bänkbord och ev. grillplats.

Bänkar placeras längs med den lättare slingan. Vid backar kan vilplansfickor ge möjlig vila i backe. Sittplatser markeras ut på karta. Exakt placering löses på plats och anpassas efter naturen.



Markör placeras vid NR-gräns för att öka synligheten från Ottsjövägen.

Entréplats vid vägskäl. Tydlig entré där grupper kan samlas och som uppmärksammar entrén till naturreservatet. Bänk, skylt med informationstavla och en markör samt karta som visar förslag på lättare slingor.

Brantare parti längs stig förses med ledstång för att öka tillgängligheten.

Årsta entréplats

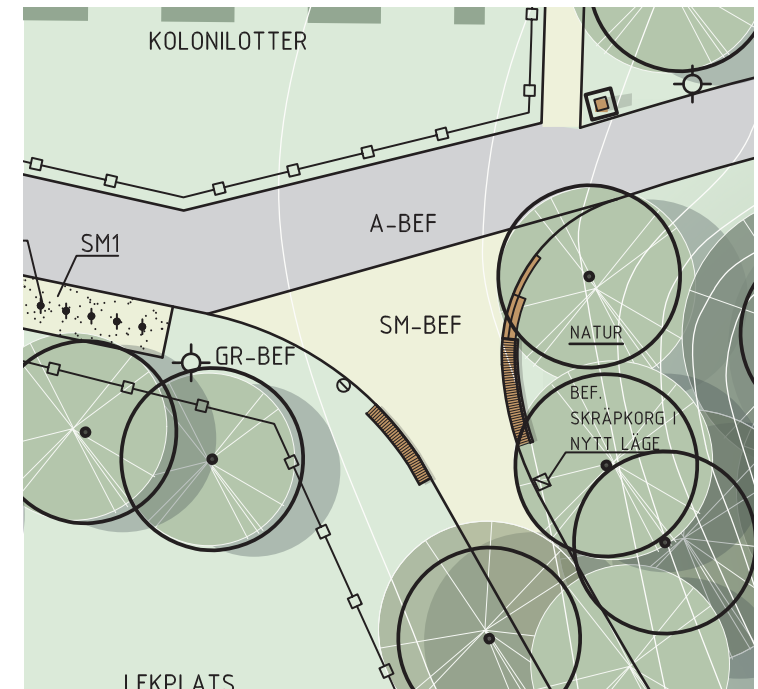
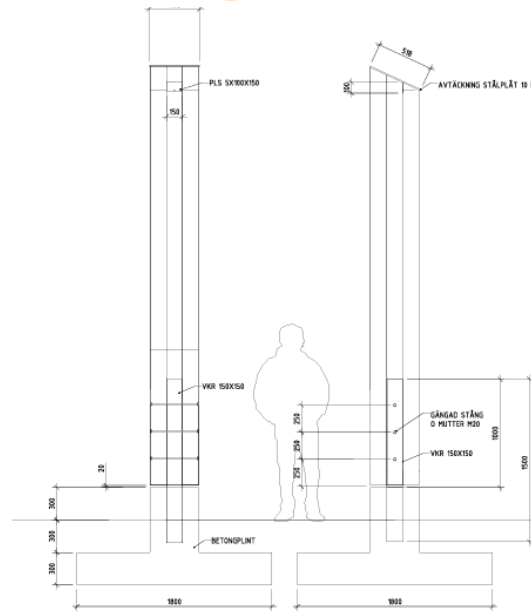


Skissförslag på ny entréplats i Årtaskogens naturreservat.

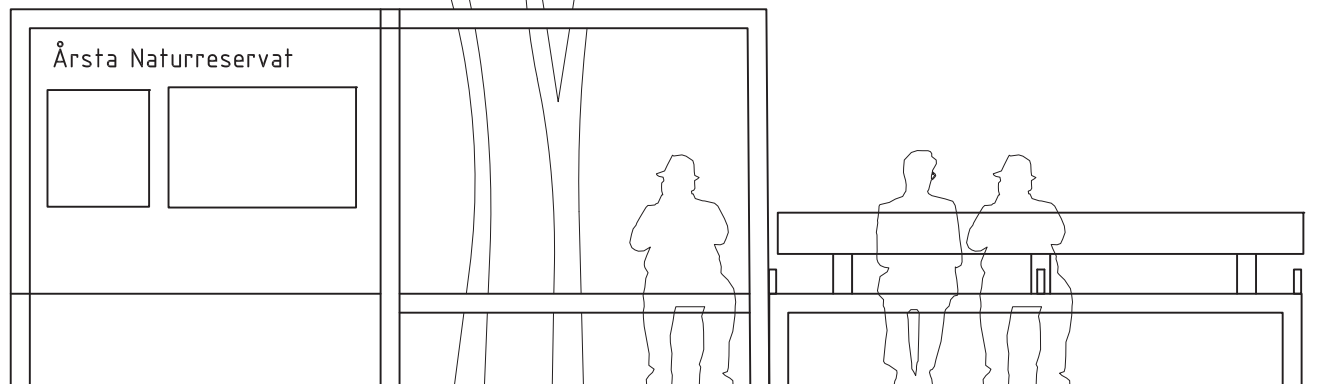
1. Befintlig yta av stenmjöl i anslutning till vägskal.
2. Informationsskylt och bänk skapar en tydlig samlingsplats från både väster och öster och ger information om naturreservatet.
3. Svängd bänk i anslutning till entréplats. Bänk ansluter till informationsskylt.
4. Markör som uppmärksammar entré till naturreservatet. Markören blir också ett landmärke som syns på håll.
5. Tillkommande yta av stenmjöl med cykelparkering i form av pollare.

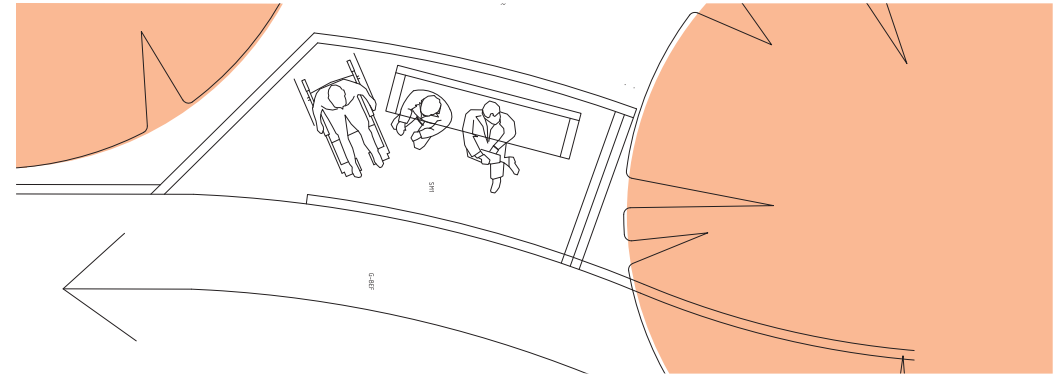
Detaljer entrémotiv

Informationsskylt och bänk skapar en tydlig samlingsplats och ger information om naturreservatet. Ramen runt bänken kan också användas för att skapa ett naturligt motiv som beskrivs på informationstavlan bredvid.

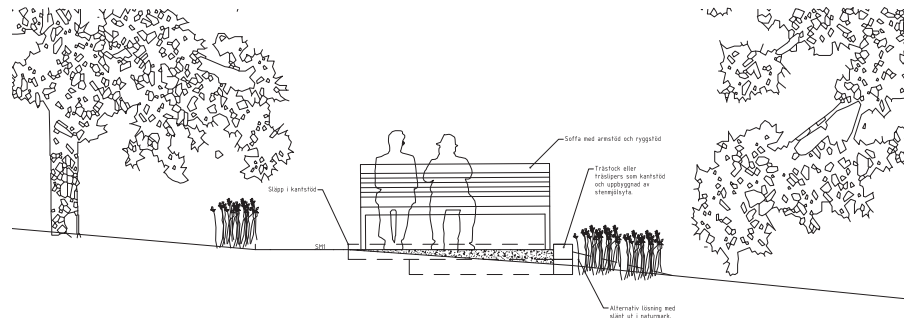


Bänkar har ryggstöd och armstöd samt monteras på en högre höjd än standard för att underlätta för äldre att resa sig.



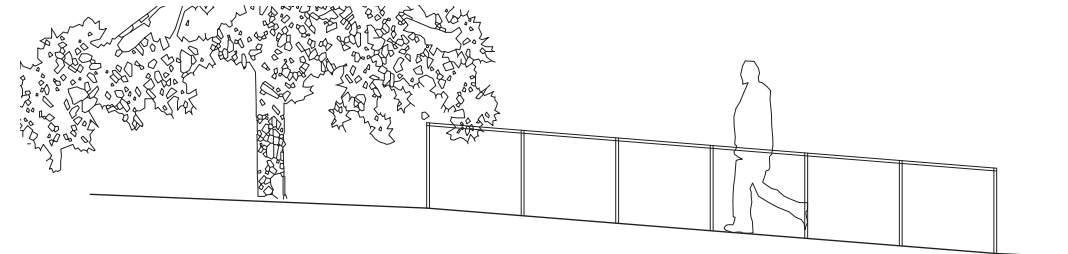


Detaljer längs med stig och rastplats

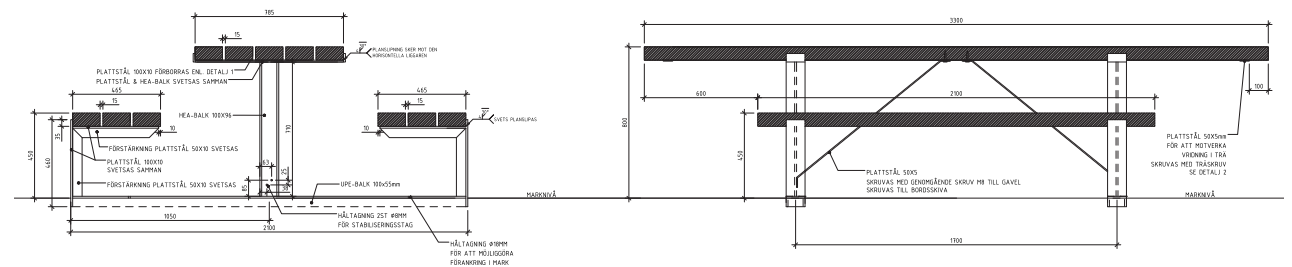


Sektion viloplansficka med bänk.

Bänkar placeras längs med den lättare slingan med jämna mellanrum. Vilplansficka bestående av plan stenmjölsyta gör det möjligt att vika av från stigen för en paus.



Brantare parti längs stig förses med ledstång för ökad tillgänglighet.



Exempel på tillgängligt bänkbord med plats för rullator och rullstol.

Vissa platser kan utföras med plats för rullstol eller rullator bredvid bänken. Sittplatser markeras ut på karta. Exakt placering anpassas på plats efter befintliga förutsättningar och natur.

Älvsjöskogen

Naturreseptatet består av Älvsjöskogen som breder ut sig mot både Älvsjö och Hagsätra men som av järnvägen delas upp i Älvsjöskogen och Hagsät-raskogen.

Platsanalys

Älvsjöskogens naturreseptat är kraftigt kuperat och ligger inklämt mellan villabebyggelsen och spårom-rådet vilket gör samtliga entréer till resevatet svåra att hitta från hållplatser och rörelsestråk i området.

Områdets topografi gör det svårt att få till en till-gänglig slinga som utgår från någon av resevatets entréer.

Entréplatsen i norr har idag funktionen av en samlande plats och dess olika funktioner i form av bollplan, utegym och orienteringsverksamhet, gör den till en lämplig huvudentré. Entrén är däremot mycket otydlig från resevatetsgränsen där rörel-setråket in till entréplatsen från norr är snirkligt och kantas av uppfarter till privat tomtmark. Entrén från Älvsjöskogens förskola är också präglad av oriente-ringsverksamhetens hus som otydliggör rörelsestrå- ket in mot entréplatsen.



Älvsjöskogens naturreseptat, skala 1:30 000.



Entréplatsen i norr refereras till som "gamla idrottsplatsen" och utgörs av en stor öppen plats med anslutande gångvägar.



Huvudentrén är idag otydlig.

Granskningshandling 2023-06-21



Den stora entréplatsen blir synlig först en bit in på stigen från naturreservatsgränsen.



Den norra entrén från Älvsjöskogens förskola är skyddad och otydlig.



Den gamla idrottsplanen ligger i den flacka delen av reservatet.



Entrén i nordväst utgörs av en inofficiell parkering som ligger inklämd mellan villatomter och spårrområde.



Sittplatsen vid entréplatsen upplevs som privat.



Entréplatsen söderifrån från gångvägen genom skogen leder igenom utegymmet som ligger placerat i skogsbrynet.



Karta över norra delen av Älvsjöskogens naturreservat. På ortofotot visas tre av reservatets sju entréer och gångvägens anslutning till entréplatsen.

Älvsjöskogen förslag

Den befintliga entrén till naturreservatets norra del ligger i anslutning till en klubbstuga. För att uppmärksamma naturreservatet föreslås en markör placeras vid naturreservatets gräns, som också kan leda besökaren från busshållplatsen.

Entrén vid det befintliga klubbstugan rustas upp med tydligare entréplats och plats för grupper att samlas. Svängd bänk och skylt ramar in platsen och följer vägens befintliga dragning. Markör mot fotbollsplanen skapar en tydlig portal till reservatet. På kartan finns förslag på en lättare slinga. Den befintliga stigen kompletteras med tillgänglighetsinlag för att underlätta och öka tillgängligheten. En ny grillplats med bänkar föreslås mellan entrén och det befintliga utegymmet.

Brantare partier längs med slingan förses med ledstång för att öka tillgängligheten och även ge extra stöd vintertid. Vilopansfickor med bänk samt plats för rullator eller rullstol placeras med jämna mellanrum för att erbjuda möjlighet till vila. Vilopansfickorna placeras i anslutning till brantare eller backiga partier och bänkar förses med ryggstöd samt armstöd.

Markör som tydliggör naturreservat och entréplats. Tydlig riktning som leder in i naturreservatet, tydliggör väg från hållplatser.

Skyltning från busshållplats Spindelvägen.

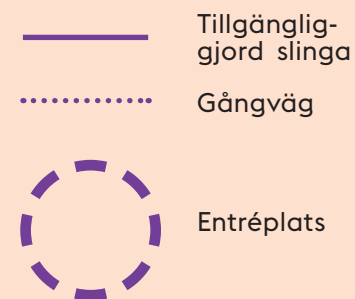
Tydliggör entréplats. Alternativ angöring, parkeringsplats med informationsskylt.

Tydlig entré vid klubbstuga. Bänk, skylt med informationstavla och markör. Karta som visar förslag på lättare slinga. Tillgänglig grillplats vid glänta. Ytterligare bänk och skylt vid vägskäl.

Brantare parti längs stig förses med ledstång för att öka tillgängligheten.

Bänkar placeras längs med den lättare slingan. Vid backar kan vilopansfickor ge möjlig vila i backe. Sittplatser markeras ut på karta. Exakt placering löses på plats och anpassas efter naturen.

Ny grusad väg genom skogen.



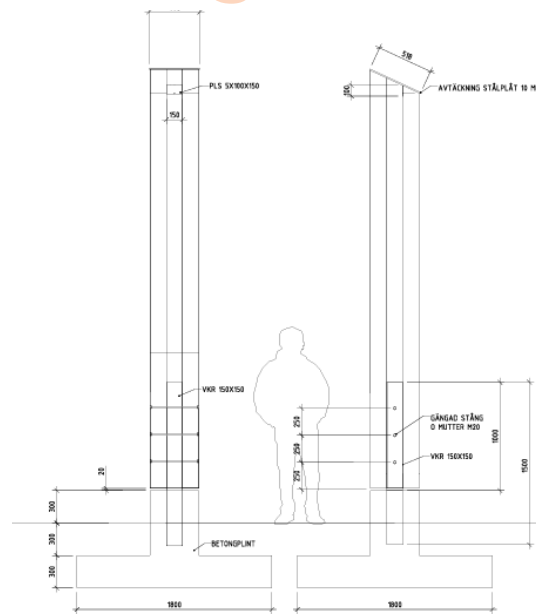
Älvsjö entréplats



Skissförslag på ny entréplats i Älvsjöskogens naturreservat.

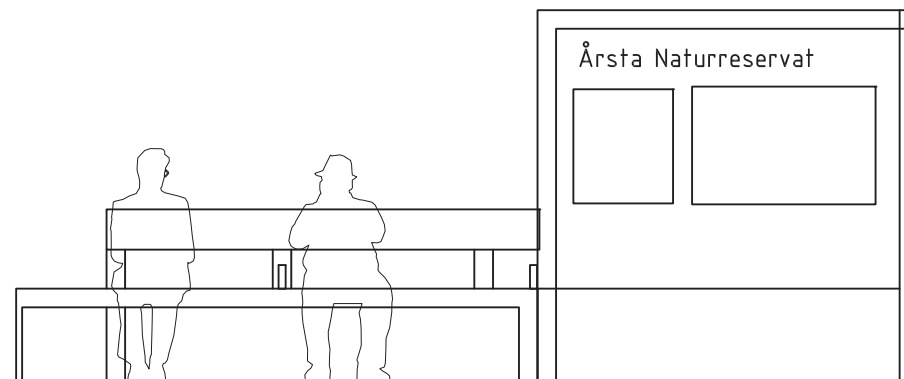
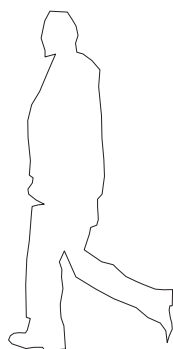
1. Befintlig yta av stenmjöl i anslutning till klubbstuga. Norr om entréplats placeras markör för att uppmärksamma naturreservatets entré.
2. Informationsskylt och bänk skapar en tydlig samlingsplats och ger information om naturreservatet. Svängd bänk i anslutning till entréplats. Bänk ansluter till informationsskylt.
3. Enkel grillplats med bänk och grill.
4. Rundad bänk och informationstavla vid vägskäl.

Detaljer entrémotiv

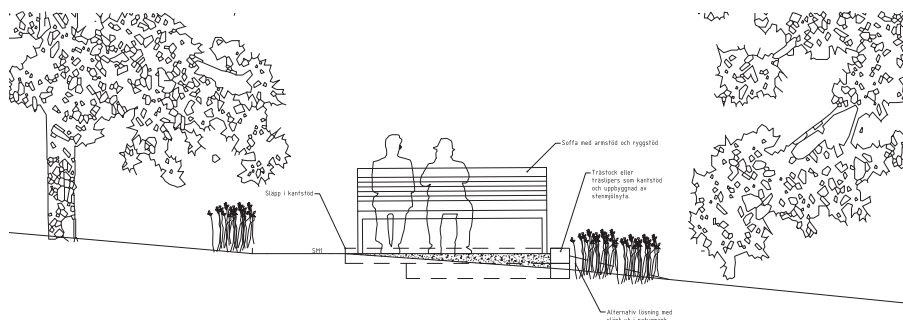


Älvsjö Naturreservat

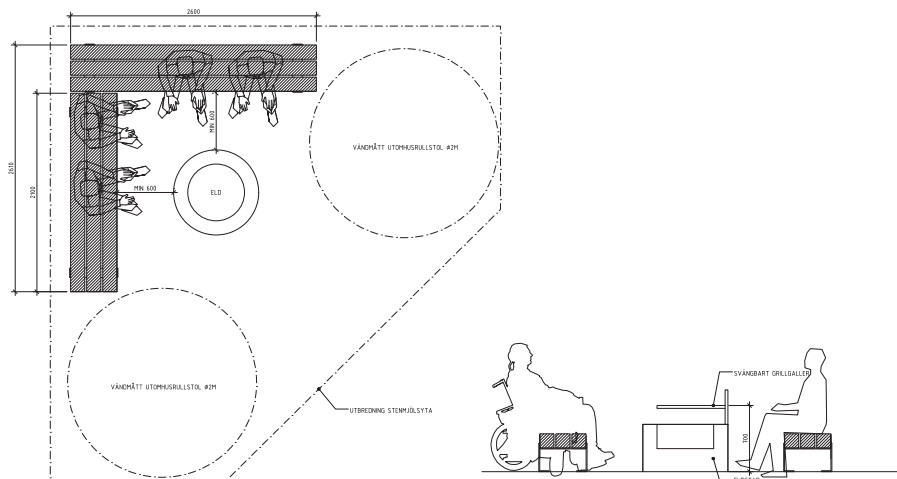
Informationsskylt och svängd bänk skapar en tydlig samlingsplats och ger information om naturreservatet. Bänkar har ryggstöd och armstöd, samt monteras på en högre höjd än standard för att underlätta för äldre att resa sig. Markör skapar en portal in i reservatet.



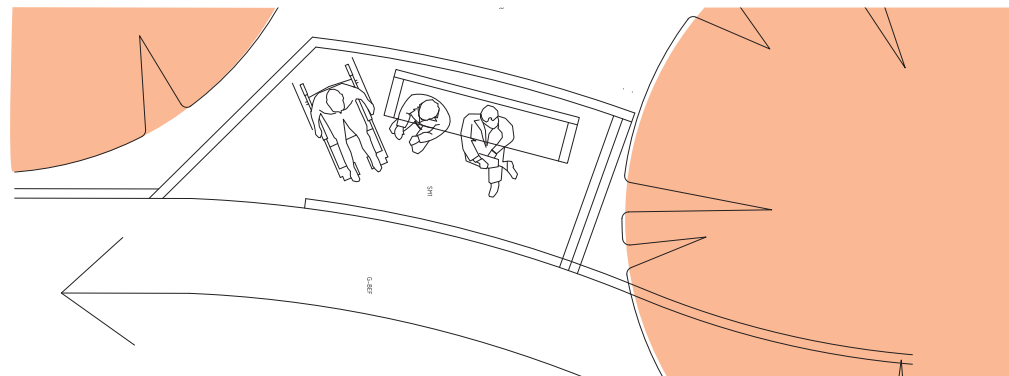
Detaljer längs och stig samt grillplats



Sektion viloplansficka med bänk.

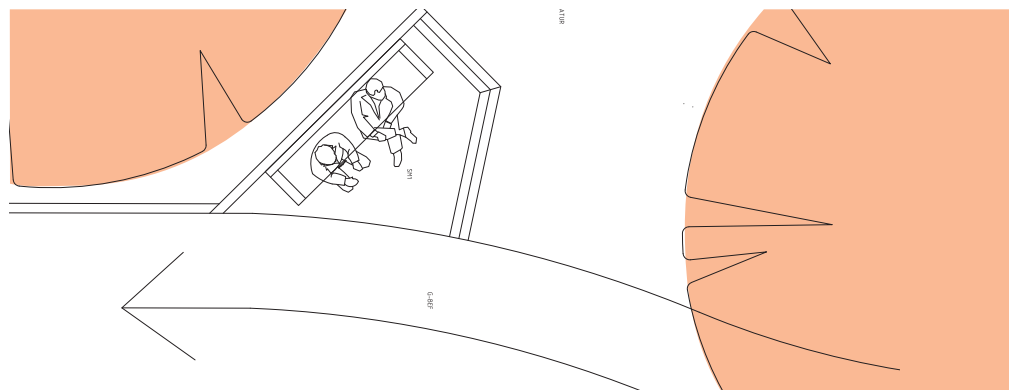


Exempel på enklare upprustning av befintlig grillplats vid utegym. Grillplats förses med nya bänkar och plan yta av stenmjöl för ökad tillgänglighet.

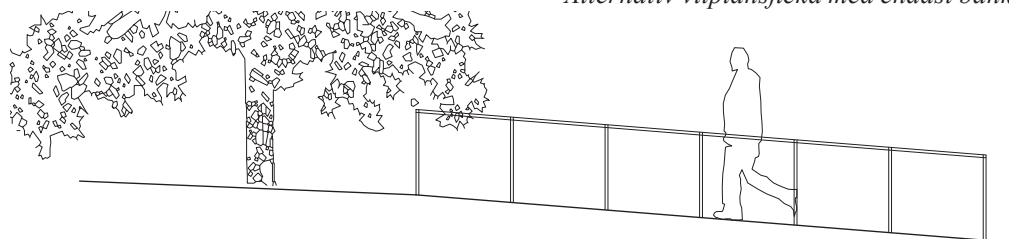


Bänkar placeras längs med den lättare slingan med jämna mellanrum. Viloplansficka bestående av plan stenmjölsyta gör det möjligt att vika av från stigen för en paus.

Vissa platser kan utföras med plats för rullstol eller rullator bredvid bänken. Sittplatser markeras ut på karta. Exakt placering anpassas på plats efter befintliga förutsättningar och natur.



Alternativ viloplansficka med endast bänk.



Brantare parti längs stig förses med ledstång för ökad tillgänglighet.



TACK!

Äldrevänlig natur

Dialog, gestaltningsprinciper och exempel på utformning