



Præstø

natur- og sansesti



- Længde:** 320 meter.
- Rutestart:** Ved Haveklubben i kolonihaveforeningen Fremtiden.
- Adresse:** Havevej 28, 4720 Præstø.
- Omgivelser:** Rolige omgivelser omkring kolonihaverne.
- Belægning:** Mest grusvej, men også græs og fliser.
- Højdeforskel:** Lidt opad bakke på grusvejen i starten og lidt nedad bakke længere fremme.
- Hvilesteder:** Bænke og stole i haven på Havevej 28 må gerne benyttes.



Præstø natur- og sansesti

Haveklub ruten

Ruten følger grusvejen rundt i haveforeningen. Der er en afstikker halvvejs på ruten ad en sti mod Søtoftevej, hvorfra du kan gå til Multicenter Præstø. Nogle til lågen findes på Multicenter Præstø. Toilet kan benyttes på Multicenter Præstø.

- 1** Haveklubben er en lise for sjælen og for alle vores sanser. Her er du velkommen til at nyde duften af blomster og buske som uægte jasmin, smagen af krydderurter og frugt som mynte og solbær. Sæt dig i frugttræets skygge og nyd et øjeblik ro.
- 2** Læg mærke til udsigten til kirketårnet på Præstø Kirke, skænket til Antonitterordenen i 1470 af Kong Christian d. 1. Antonitterkorset var tidligere Præstøs byvåben.
- 3** Fuglesang høres mange steder rundt på ruten, især ved de gamle træer.
- 4** Mærk de bløde blade fra f.eks. hængebirk, som hænger i "nå" højde ud over grusvejen.

Sanseoplevelser i grønne omgivelser

Når vi opholder os udenfor i grønne omgivelser, bliver vores sanser aktiveret. En gåtur i det grønne kan øge vores livskvalitet fx ved at give hjernen hvile, forbedre hukommelsen, give bedre søvn, bedre balanceevne, øget velvære og stimulere til gode samtaler. Find et godt hvilested på en bænk og mærk vinden i ansigtet. Lyt til fuglesangen. Smag på årets første bøgeblad i hækken. Duft blomsterne i aftenluften.