



# Solhøj

## natur- og sansesti



**Længde:** 1,1 km med mulighed for afkortning til 400, 700 eller 900 meter. Se kortet.

**Rutestart:** Ved plejecentret Solhøj

**Adresse:** Ørslevvej 274, 4735 Mern.

**Omgivelser:** Landligt med gamle parcelhushaver og udsigt til marker.

**Belægning:** Asfalt, fortov, ruteafstikker med grussti som kan være blød i regnperioder.  
Rollator eller kørestol kan godt komme rundt.

**Højdeforskel:** Lille kort stigning bag centret.

**Hvilesteder:** Flere bænke tæt på centret og en halvvejsbænk på lang rute.



# Solhøj natur- og sansesti

## Solhøj ruten

”Frisk luft” rute. En afstikker på ruten går ad den gamle kirkesti, hvor lokalrådet har opsat en bænk. Langs stien har markejeren lagt store sten, som børn bare MÅ hoppe på. Tænkebænk med god udsigt ved grønt stille område bag centret.

- 1** En stor brombærbusk ved stien tilbyder gavmildt sine søde modne bær i september.
- 2** De store sten mærkes varme i sommersonen. Sæt dig på én og mærk roen.
- 3** Ved bænken er der god udsigt til mark og vindmøller. Her vokser også vilde planter, fx rejnfan hvis blade dufter kraftigt krydrede.
- 4** Fra havernes grønne rum lyder der masser af fuglesang, især forår og sommer.

## 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 brombær. Duft blomsterne i aftenluften.