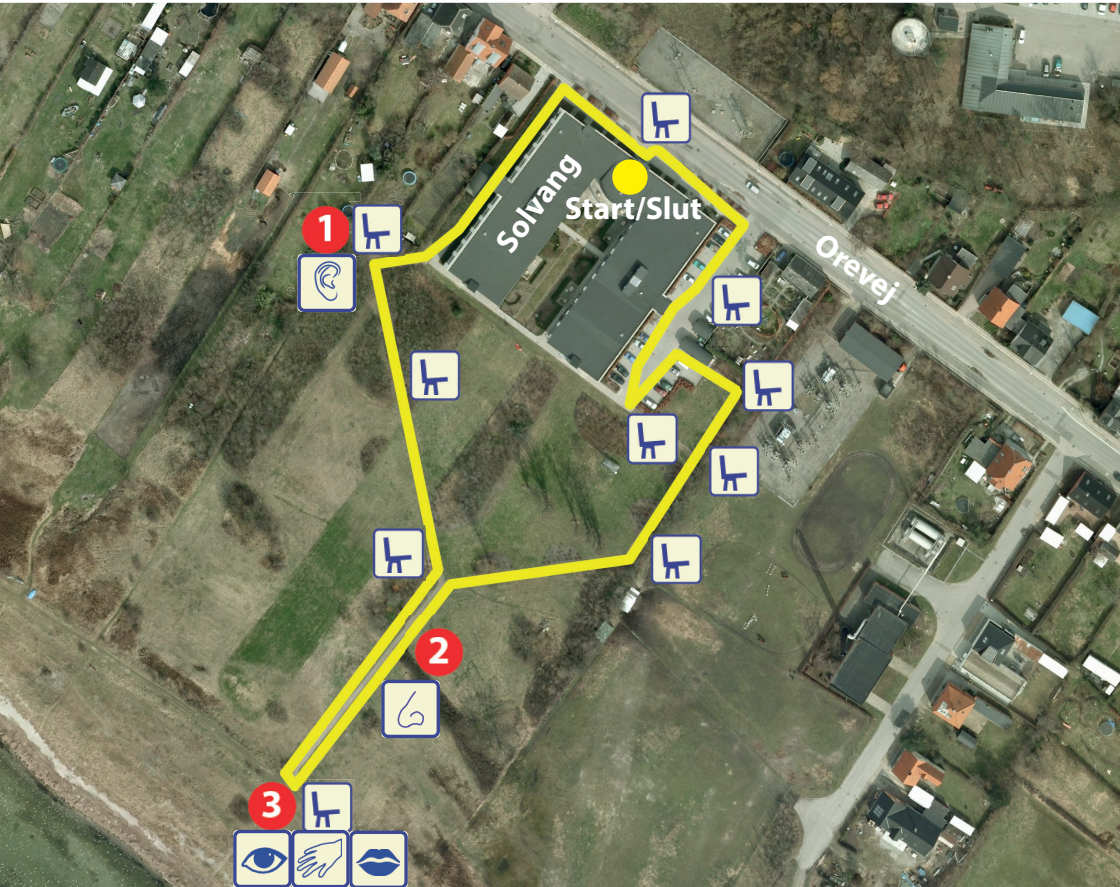


# Solvang

## natur- og sansesti



**Længde:** 640 meter.

**Rutestart:** Ved plejecentret Solvang.

**Adresse:** Orevej 33, 4760 Vordingborg.

**Omgivelser:** Græs, vilde urter, buske og småtræer med mange fugle, vandudsigt.

**Belægning:** Mest grussti, lidt fliser og asfalt. Rollator eller kørestol kan godt komme rundt.

**Højdeforskel:** Meget fladt terræn.

**Hvilesteder:** Mange bænke på ruten.



# Solvang natur- og sansesti

## Solvang ruten

Tæt på Ore strand. Ruten fører ned mod vandet hvorfra der kan ses helt til Falster og til skibene der laster i stenhavnen på Masnedø.

Der er masser af vilde planter, blandt andet hybenroser og havtorn, men også fugleliv imellem de plantede buske og træer.

- 1** Sæt dig på bænken i skyggen og lyt til fuglelivet i buskadset.
- 2** Tæt ved stien dufter de rosa hybenroser langt hen på sommeren. Pluk lidt blomster med hjem til stuen.
- 3** Ved bænken ved strandstien er der en storslået udsigt til masser af himmel og vand. Mærk vinden i ansigtet. Lige overfor bænken står strandkarse ( se billedet på rutekortet) og vilde løg, som begge kan spises. Prøv hvor STÆRKT de smager.

## 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 balance evne, øget velvære og stimulere til gode samtaler.

Duft blomsterne i aftenluften. Find et godt hvilested på en bæk med god udsigt. Lyt til fuglesangen. Smag på årets første skvalderkål. Mærk vinden i ansigtet ved stranden.