



# Ulvsund

## natur- og sansesti



- Længde:** 840 meter.
- Rutestart:** Ved plejecentret Ulvsund.
- Adresse:** Kornvej 40, 4780 Stege.
- Omgivelser:** Lokale villahaver med fugle, dufte, græs og udsigt over marker og Stege Bugt.
- Belægning:** Fortovsfliser, asfalt, afstikker til græssti hvor rollator eller kørestol måske behøver assistance.
- Højdeforskel:** Jævnt opad bakke i starten og jævnt nedad til slut.
- Hvilesteder:** Bænke på halvvejen og ved slut.



# Ulv sund natur- og sansesti

## Ulv sund ruten

Ruten ligger højt i landskabet med gode udsigter til mark og vand. Cirka 500 meter fra centret findes også jordbassinerne med masser af plante- og fugleliv.

Omkring jordbassinerne kan folk, der er let til bens, plukke for eksempel hyld, havtorn og brombær langs græsstierne.

- 1** Værsgo at nyde duften og smagen af krydderurter fx mynte, der står i krukke ved centrets indgang.
- 2** For enden af græsstien kan vi se ud over Stege Bugt og de dyrkede marker.
- 3** Det bløde mos i græsset inviterer næsten til at blive ligget på en varm sommerdag. Prøv sammen at komme ned og ligge i græsset og kigge op i himlen.
- 4** Ved bænken, ved det åbne græsareal, fyldes luften snart af lyden fra fuglene i hækken og snart af lyden fra de legende børn.

## 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 for eksempel 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 og blomsterduften i aftenluften.