

## Natur og Psyke



### **Svampetur i skovene ved Hesselagergaard Gods d. 25/9-24**

Forskning viser, at når vi opholder os i naturen, så gavner det både vores fysiske og psykiske helbred. Naturen giver os en pause fra alle de indtryk, muligheder og valg, som findes i vores almindelige dagligdag.

Naturvejleder og socialpædagog Benny Jensen, svampekyndige Inger Kaxe og Støttecentret Søjlen tager deltagerne med på svampetur i skovene ved godset. Vi skal på jagt efter de spiselige svampe som trompeter, foranderlig skelhat, rabarber-parasolhat, brunstokket rørhat, og er vi heldige, finder vi den store rørhat Karl Johan. De giftige svampe, som der findes flest af, står smukt i skovbunden, og dem vil der blive rig mulighed for at navnebestemme og beundre.

Medbring kurv og en lille kniv. Som afslutning vil der blive mulighed for at nyde jeres medbragte drikkevarer, og de svampekyndige guider vil sortere alle svampene, inden de kan tages med hjem. Der vil også blive mulighed for at få nogle gode opskrifter til tilberedningen.

Vi tager afsted fra Impuls kl. 12.25 og er tilbage igen ca. kl. 15.30

Vi medbringer kaffe/te og vand.

Tilmelding senest onsdag den 18. september i K&K

Max 12 deltagere (for alle som benytter Impuls).

Vi ses!

Hilsen Gitte og Mette.