

# Naturen som ramme for livsglæde

---

*Er du dus med himlens fugle og alle skovens træer.....så har du fundet ud af det, der gør livet allermest værd.* -Sådan lød det i en gammel filmvisse som vagabonden - alias Poul Richard - sang.

Er der noget om det? Hvilke elementer i naturen er vigtige, *for at gøre livet allermest værd?*

Hvad siger forskning og erfaringer i dag om naturens betydning. Hvad er erfaringer med stressede mennesker i Haverefugiet. Hvilke elementer i naturen er betydningsfulde? Og hvad sker der i relationen mellem mennesker, når vi er i naturen? Det sætter vi på programmet i projekt SPIS SORØ – vildt og lokalt.

En aften i Haverefugiet med oplæg om erfaringen med brug af naturbaseret mindfulness og naturen som ramme i helbredelse af stress v/ *psykoterapeut Jakob Ørtoft*. Gåtur i have, skov og eng med oplæg, snak og refleksion v/ *sygeplejerske Ella Hilker*. Aftenen slutter med fælles spisning under tag udendørs.

Menuen er årstidens lokale grøntsager og kød tilberedt i Kongskildes køkken af *René de la Cruz*.

Tilmelding nødvendig på telefon 29 27 50 89. Vi ses mandag den 23. september på Smedevej 66 kl. 17 - 21

Venligst

Ella Hilker, Haverefugiet Mobil: 2373 4711 [www.haverefugiet.dk](http://www.haverefugiet.dk) og  
Anne Grete Rasmussen, FruGrøn i Sorø, Mobil: 2065 2065

