

Dagens program



Hvor

 2 11.00 – 14.00 **MÆTVÆRK serverer pitabrød**

 1 11.15 – 12.15 **Guidet gåtur med Haverefugiet**

Vi går en langsom tur, hvor vi sanser og oplever elementer i naturen, som er gode for menneskers velbefindende og som genopbygger efter stress og andre langvarige sygdomsforløb.

 1 11.30 – 12.30 **Vandretur med DVL** *Sø og åbent land. 3 km.*

Under turen er der plads til snak om hvordan man kommer mere ud i naturen med vandrelauget. Niveauet er let, men der kræves godt fodtøj.

 3 11.30 – 13.30 **Fang fisk i Møllesøen**

Frivillige fra Kongskilde Naturcenters venner hjælper dig med at undersøge livet under overfladen med net, fiskestænger og ruser.

 13 12.00 – 12.30 **Yoga i naturen med Ditte Bækgaard** Yoga for voksne.

Giv slip på dagligdagens ræs og få vækket alle sanserne. Vi tager naturen med ind i dagens yogapraksis og mærker den helt bogstaveligt.

 1 12.30 – 13.30 **Fuglesafari med DOF**

Vi går en tur i området, bestiger Bjerget, betragter savannen, når ned til Bjergsøen og til Møllesøen med den gamle historie, mens vi kigger og lytter efter fugle og dyr.

 2 13.00 – 15.00 **MÆTVÆRK serverer kaffe og kage**

 1 13.00 – 14.00 **Skovbadning med Doreen**

Skovbadning er en guidet skovtur med ophold undervejs. Det handler om at bremse op og udforske dine sanser og opbygge kontakt til skoven gennem sansning og fornemmelser. Egnede for voksne og større børn.

 1 13.30 – 14.30 **Vandretur med DVL** *Skov og strand. 3. km.*

Under turen er der plads til snak om hvordan man kommer mere ud i naturen med vandrelauget. Niveauet er let, men der kræves godt fodtøj.

 13 14.00 – 14.30 **Yoga i naturen med Ditte Bækgaard** Yoga for familier

Giv slip på dagligdagens ræs og få vækket alle sanserne. Vi tager naturen med ind i dagens yogapraksis og mærker den helt bogstaveligt.

 1 14.00 – 15.00 **Tag med ud i naturens spisekammer**

I efteråret er naturen fuld af skønne spiselige urter, nødder, frugter og bær. Naturvejleder Kirsten Blicher Friis tager dig med på opdagelse i skoven, på stranden og engen.

Aktiviteter der er åbne hele dagen



11.00 – 15.00

Hvor

 5 **Træklating med Kickstart Friluftsliv**

Kom og oplev skovens træer på en helt ny måde. Med en klatresele og et reb kan du komme helt tæt på trætoppene og se skoven fra oven.

 10 **Prøv en kajak med Sorø kajakklub**

Kom helt tæt på vandet og ro en lille tur på Tystrup sø i enten tur- eller havkajak. Der er kajakker til både voksne og børn fra 9 år.

 9 **Jagtsti med Danmarks Jægerforbund**

Vær musestille, brug øjne og ører og gå med på jagt. På Danmarks Jægerforbunds jagtsti kan du både møde dyr, kranier, skind og andre spor efter dyr.

 2 **Spil med spejderne fra Karl af Riise**

Mød spejdere fra Karl af Riise i Sorø. De hjælper dig med at lave spil af ting, som du finder i naturen.

 6 **Lav mad over bål med 4H**

Lav den perfekte snobrødspind fra vores hasselhegn og vær med til at kværne mel. Sammen med børn og voksne fra 4H kan du bage pandekager på bålet og lave snobrød.

 8 **Naturfamilierne**

Slip kreativiteten løs og lav smykker med naturmaterialer med naturfamilienetværket i Sorø. Naturfamilierne inspirerer og inviterer hinanden på ture. Måske du vil med næste gang?

 11 **Vandløbet**

En Verden Med Vand udfordrer dig i vandløbet, hvor du kan blive klogere på en af verdens vigtigste ressourcer. Alle børn der deltager i vandløbet får et diplom og et vandspil med hjem

 12 **På vandet med Sorø Grejbankens kanoer**

Sorø Kommune og Kongskilde Naturcenter har en grejbank med friluftsudstyr. Du kan prøve en tur og være med til at lege i grejbankens kanoer.

 7 **Danmarks Naturfredningsforening Sorø**

Hos DN Sorø kan du mærke på naturen i en følekasse. Måske du kan gætte, hvad der i den?

 4 **Naturpark Tystrup-Bavelses Støtteforening**

Få en snak med ildsjælene fra Naturpark Tystrup-Bavelses Støtteforening og få viden om naturen i lokalområdet





Velkommen til Naturens Dag 2019

