

NATUR & PSYKE:

Svampetur i Marbæk Plantage

Onsdag den 11. september 2019



ESBJERG

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** og svampekyndige **Inger** og **Erik Kaxe** tager deltagerne med på svampetur til Marbæk Plantage. I Marbæk satser vi på, at der er rigtig mange kantareller og forskellige rørhatte. Måske er vi heldige at finde den store 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.

Sted	Marbækgård, Marbækgårdsvej 1, 6710 Esbjerg V Alle er velkomne, arrangementet er gratis
Tid	13.00 - 15.30
Tilmelding	PsykiInfo Region Syddanmark 99 44 45 46 eller www.psykiinfo.regionsyddanmark.dk
Arrangør	Bedre Psykiatri Esbjerg/Fanø/Vejen og PsykiInfo Region Syddanmark

