

# Friluftslivsdag på Eghjorten

## Naturlegeplads 19/9

*Fællesskab, natur og sjove aktiviteter for Idræt for Sindet-foreninger og nysgerrige sjæle*

Idræt for Sindet Hillerød inviterer medlemmer og andre Idræt for Sindet-foreninger til en spændende dag i naturen på Eghjorten Naturlegeplads, hvor temaet er Friluftsliv. Dagen byder på sjove aktiviteter, fællesskab og fordybelse i naturens rammer.

### Velkomst og formiddagens aktiviteter kl. 10.15-12.00 – vælg én:

- Orienteringsløbet "Find vej i Eghjorten"
- Discgolf på skovbanen

### Frokost: kl. 12.00-13:00

- Vi laver snobrød og varmer kartoffelsuppe over bål
- 10 minutters mindfulness før næste aktivitet

### Eftermiddag: kl. 13.00 - 14.15

- Naturformidler Niels Henriksen fortæller spændende historier om området og Eghjortens vikingetidsinspiration og derefter afrunding af dagen.

### Adresse og praktisk info:

- Jespervej 309, 3400 Hillerød
- Bus 307 og 308 kører til stoppestedet Kildeporten
- Gratis parkering ved pladsen
- Der er adgang til drikkevand, toiletter samt borde og bænke. Medbring tøj og gode sko, der passer til vejret og til aktivitet i naturen. Tasker kan opbevares i aflåst lokale.

### Tidspunkt:

- 10-14.15

### Pris:

- 70 kr. pr. person

### Tilmeldingsfrist:

Senest den 10. september. Man er tilmeldt, når man har indsendt spørgeskemaet via QR-Koden og overført 70kr til:

Reg: 0650

Konto: 9043315770

Spørgsmål kan sendes til Kristoffer på mail: [kripe@hillerod.dk](mailto:kripe@hillerod.dk)

