



Fastelavnsris - lag dit eget!

Samle inn tynne kvister til
en bukett og
knyt den sammen



Bind fargerike fjær på
kvistene. Spre dem jevnt
for å få et fargerikt
utseende



Husk å feste på et NKS
rismerke!



sanitetskvinnene.no



Fastelavnsris - lag dit eget!

Dette trenger du:

- Ris (ca. 8-10 grener)
- Fargerike fjær
- Saks
- Tråd
- Rismerker fra Sanitetskvinnene (valgfritt)

Ta en video eller et bilde.
Last det opp på sosiale
medier.

**Husk å bruke
#sanitetskvinnene**



sanitetskvinnene.no