

BJUD IN NATUREN

Ta en promenad och passa på att göra snyggt hemma!
Dessutom får du lite avkoppling, för det är faktiskt
vetenskapligt bevisat att naturen gör oss lugnare
och gladare. Varför inte ge dig ut och fixa till
några vackra bildramar av kvistar?



**Leta efter nedblåsta kvistar på marken
- bryt aldrig av dem från levande träd!**

Låt kvistarna torka ett tag inomhus och bind ihop dem till
en ram. Fäst din bild på baksidan av ramen med lite tejp
eller lim. Sätt ett snöre i ramen för att hänga upp den.

Bra att ha hemma:



BILDER



Mer naturpyssel finns på
arla.se/arlakadabra

**Arla
Kadabra®**

Inspirera andra! Tagga din ram
med **#låtäventyretbörja**

Sugen på mer naturäventyr?
Gå in på friluftsförbundet.se



FRILUFTS
FRÄMJANDET