



make up! Care

Lass uns die Welt schöner machen.

Selbstsorge-Oase zur «Aktion Care-Tage»

Die Selbstsorge-Oase ist Bestandteil der Aktionen M + L. Sie wird durch einen Stuhl, Sessel oder Hocker symbolisiert, der in der Nähe eures Standes aufgestellt wird, idealerweise so geschmückt und dekoriert, dass er zum Absitzen einlädt. Passantinnen und Passanten können dort Platz nehmen und werden anhand von Selbstreflexionsfragen dazu animiert, in sich zu gehen und sich Gedanken über den Umgang mit den eigenen Ressourcen zu machen. Die Fragen ziehen sie in Form von kleinen Losen aus einem Eimer oder einer grossen Schale.



Ihr könnt den Personen, die in der Selbstsorge-Oase Platz nehmen auch etwas anbieten, z.B. ein Stück Kuchen, einen Kaffee etc. Die Idee ist, dass die Person sich 5 Minuten für sich selbst nimmt und im Stillen die Selbstreflexionsfragen beantwortet.

Anleitung

1. Organisiert einen Stuhl, Sessel oder Hocker.
2. Organisiert einen Eimer oder eine grosse Schale.
3. Sammelt Dekorationsideen für eine Oase.
4. Druckt ihr die Datei «Willkommen in der Selbstsorge-Oase» aus.
5. Befestigt das Blatt am Aktionstag am Stuhl, Sessel oder Hocker.
6. Druckt die Datei «Selbstreflexionsfragen» aus und schneidet die einzelnen Fragen an den entsprechenden Stellen aus.
7. Rollt die zurechtgeschnittenen Fragen einzeln auf und fixiert sie mit einem Gummi oder einem Bändchen, sodass sie wie Tombola-Lose aussehen.

