

Týdenní tvůrčí výzva

„Pojďme spolu, sedm dní po sobě, každý den vyrobit jedno přáníčko.“

Kdo může tvořit?

Výzva je určena malým i velkým, lidem doma, v práci, ve škole či kdekoli chcete tvořit. Prostě všem, kdo mají chuť se zapojit a někomu udělat radost a překvapení. Věk není rozhodující.

Kdy tvořit?

V týdnu od 20. do 26. března, každý den - času tak akorát na jedno přáníčko.

Jak tvořit?

Volba vzhledu, techniky i obsahu je zcela na autorovi, ale měl by být respektován účel, ke kterému přáníčka jsou. Ta, po vytvoření poputují poštou. Měla by tedy být lehká, skladná, nešpinící a měla by se dát poslat poštou do některého z Center Amelie, pokud to budete chtít.

Elektronická přáníčka jsou také akceptována, ale pouze, pokud budou ve formátu, kdy je bude možné vytisknout.

Co z toho?

- Chvilé přítomnosti a hravosti při tvoření. Cvičíme tak představivost, kreativitu, jemnou motoriku a relaxujeme.
- Radost z toho, že něco dokážeme. Naše snažení má reálný výsledek.
- Trénink rozhodování, plánování a cílevědomosti. Dotáhnout týden po sobě závazek, který není nutností, totiž není tak samozřejmé.
- Dobrý pocit z toho, že výzvu a překážky, které se nám staví v běžném životě do cesty, zvládneme.
- Smysluplnost. Naše tvoření může mít praktické využití a může jiným lidem pomoci a podpořit je ve chvíli, kdy jsou nemocní a často i nějakým způsobem sami. Vyberte si, komu pošlete. Přáníčka, která pošlete do Amelie, půjdou k onkologicky nemocným lidem v nemocnicích.



pomáháme žít život s rakovinou

Jak na to?

1. Rozhodněte se, že se zapojíte a vezměte to vážně!
2. Připravte se na tvoření – koukněte po přáníčkách všude okolo – na internetu, na pinterestu, u přátel, v obchodech. Hledejte nápady a inspirace. Přemýšlejte o technikách, které chcete použít. Připravte si materiál.
3. Můžete se připojit k facebookové skupině Amelie, která vznikla pro výzvu a kde se budou objevovat rady a tipy a kde bude možné sdílet s dalšími nejen své otázky, nápady, ale i výtvary.
4. Koukněte na web, kde je nejbližší Centrum Amelie, kam můžete vaše přáníčka na konci výzvy poslat. Není to povinné a nikdo vás nebude kontrolovat, to jen, kdybyste chtěli, aby dobrovolníci přáníčka předali v nemocnici nějakému onkologicky nemocnému člověku.
5. 20. března se do tvoření vrhněte poprvé, 21. podruhé, 22. potřetí a tak až do 26. března, kdy dokončíte poslední, sedmé přáníčko. Nenechte se odradit, pokud to někdy nepůjde, prostě se další den pusťte do práce a pokračujte.
6. Sdílejte fotky svých dílek na facebooku, Instagramu, prostě všude, kde vám to dává smysl. Použijte: #tydennivyzva, #tulipanovavyzva, #tulipanovymesic, #amelie_zs
7. Přemýšlejte, co do přáníček napsat. Ptejte se lidí okolo, zapojte je. Můžete vyhledat nějaký hezký citát nebo moudrost. Ať víte, co do přáníček napsat.
8. Na konci výzvy se pokochejte všemi svými přáníčky, udělejte si fotku, pochvalte se a připravte se na to, že je pošlete dál.
9. V týdnu od 27. do 31. března je pošlete – ať už do Amelie nebo někomu jinému! Kdybyste nechtěli hledat kontakty, pak pošlete na adresu: Amelie, z.s., Šaldova 337/15, 186 00 Praha 8.
10. Pochvalte se, jste dobří a myslíte na lidi okolo sebe!

Na vaše práce se nevědomky těší všichni, komu své přání pošlete a tedy i lidé na onkologiích a také tým Tulipánového měsíce!

žijeme zde spolu

Více informací o Amelii, dobrovolnících anebo Tulipánovém měsíci?

Podívejte se na www.amelie-zs.cz nebo www.tulipanovymesic.cz



pomáháme žít život s rakovinou