



Alle lichtjes helpen

***Alle lichtjes helpen* is een uitnodiging om op 21 december 2021 rond 4 uur 's middags een waxinelichtje aan te steken en daar voorzichtig mee naar buiten te lopen naar een plek in de buurt waar je een tijdje rustig en veilig met het kaarsje kunt staan of zitten.**

Voel je vrij daarvoor het volgende recept te volgen of er je eigen draai aan te geven zoals je misschien ook doet als je appeltaart bakt.



Voorafgaand aan 21 december 2021:

- Zorg dat je een waxinelichtje in huis hebt
- Vertel iemand in je omgeving over je voornemen

Op 21 december rond 16 uur:

- Trek warme kleren aan
- Steek je waxinelichtje aan en plaats het op een schotelkje
- Laat je telefoon thuis en loop voorzichtig met je lichtje naar buiten
- Volg je voeten naar een plek in de buurt waar je langere tijd comfortabel kunt verblijven
- Neem daar plaats en zet het lichtje vóór je neer
- Verwelkom jezelf op die plek
- Beleef ten volle wat er gebeurt
- Blijf zitten tot je kaarsje is uitgebrand, of tot een ander moment dat zich daarvoor leent
- Neem afscheid van de plek
- Wandel rustig terug naar huis en zorg goed voor jezelf

Op een voor jou passend moment:

- Vertel iemand over wat je beleefde



Wat belangrijk is:

Wees voorzichtig met vuur. Onderbreek je beleving wanneer dat nodig is, bijvoorbeeld wanneer je te sterk afkoelt of er onverhoopt een onveilige situatie ontstaat. Je brengt *Alle lichtjes helpen* voor eigen risico en verantwoordelijkheid ten uitvoer.

Meer over *Alle lichtjes helpen* lees je op www.alleluchtjeshelpen.nl