



F/ACT
MOVEMENT

AKTIVERA GARDEROBEN

**LIMITED EDITION MICROKURS FÖR F/ACT MOVEMENT F/ACTIVISTER
I SAMARBETE MED MYRORNA**

MYRORNA

STEG 1

ATT TÄNJA PÅ DIN UPPFATTNING OM VAD STIL ÄR OCH KLURA PÅ VAD DU SJÄLV TYCKER OM

Uppskattad tid: 5 min läsa, 5-10 min göra

TID SITTE INTE I PENGAR, DEN SITTE I FÖRMÅGAN ATT KOMPONERA

Stil kan handla om att kombinera kläder på annorlunda sätt eller att ha modet att bära ett visst plagg. Vi kan jämföra det med musikens värld, där man pratar om att ha ett eget sound. Principen för att skapa en ny stil, en trend eller ett mode är ju faktiskt att kombinera kläder och accessoarer på ett annorlunda sätt. Det kan ofta handla om att bara byta ut ett plagg, en bekant färg eller ett välkänt material – till något oväntat.

KORT SAGT: TÄNK MINDRE - MATCHA OCH REMIXA MERA! OM ÄN I SMÅ STEG

Att matcha handlar om att harmoniera saker med varandra. Men riktigt intressanta grejer kan uppstå när vi vågar gå utanför ramarna. Genom att våga mixa och blanda det som du vanligtvis avfärdar kan du hitta en ny stil. Så kom ur din comfort zone, lek loss och våga prova. Vi brukar kalla det att fulmatcha. En lite för kort kjol kanske funkar utmärkt till grova strumpbyxor och en lång kofta? Och en glittrig aftonklänning kanske kan bli ett vardagsplagg på jobbet tillsammans med en jeansjacka och ett par Converse?



Är du minimalist eller maximalist?

STEG 2

ATT GÖRA EN SJÄLSLIG INVENTERING + ATT HITTA NY, KOMPLETTERANDE INSPIRATION TILL DIN STIL

Uppskattad tid: 5 min läsa, 15-60 min göra

EN BRA GARDEROB ÄR DEN SOM ANVÄNDS

Att ha en aktiv garderob handlar om att ha kläder som är anpassade efter din stil och dina behov. Det är ju då vi använder våra kläder. Genom att tänka till kring vad du använder för typ av kläder och vad du gillar för stil kommer både rensning och komplettering att gå som en dans lite längre fram på kursen.

DAGENS UPPDRAG

1.

Gör en själslig inventering. Börja med dig själv och tänk igenom var du befinner dig just nu. Skriv gärna ner dina tankar.

- Hur mår du? Är du glad, stark eller kanske lite visnen?
- Har din kropp förändrats på grund av exempelvis graviditet eller ålder?
- Har du bytt jobb och har behov av andra typer av kläder i samband med det?
- Längtar du kanske efter en aktivare vardag, eller en mer tillbakalutad tillvaro?
- Har du bytt stil, eller börjat snegla på någon särskild stilförebild?

2.

Gör ett inspirationskollage eller en mapp. För att lättare komma igång kan du exempelvis kategorisera Favoritplagg, signaturlooks, en färg skala eller mönstermix som du gillar. Hur hittar en sin stil? Börja med att se dig omkring. På jobbet, på stan, i tidningar och på nätet. Kanske gillar du det din kompis har på sig? Eller så har du en känd person som förebild? Är du kanske svag för en viss färg, eller ett visst mönster, eller drömmer om en svunnen tid med en svunnen stil?

Det viktiga är att synliggöra Dina Egna intressen, för att senare kunna jämföra om det du har i din garderob motsvarar det du önskar eller behöver.



Skapa ditt kollage eller din mapp:

- Digitalt på Pinterest
- Starta en egen # på Instagram
- Klipp och klistra med bilder ur tidningar och sätt upp på väggen, på ett stort papper eller i en anteckningsbok

Skicka ditt kollage till din lokala projektledare senast en vecka innan Träff #2!

STEG 3

ATT FÅ KOLL PÅ VAD DU SKA SPARA OCH VAD DU SKA GÖRA DIG AV MED HELT ENKELT - RENSA GARDEROBEN!

Uppskattad tid: 5 min läsa, 1-4 timmar göra

VARA HÅRD, UTGÅ IFRÅN DITT INSPIRATIONSKOLLAGE, LISTAN NEDAN OCH ATT TÄNKA LÅNGSIKTIGT

Nu har vi kommit fram till det roliga; att rensa ut. Är du osäker på vad du ska behålla och vad du ska sortera ut? Här kommer checklistan:

- Tänk på att garderoben inte är en plats för långtidslagring. Det du inte använt på länge eller har för mycket av ska bort. Du kommer att tycka mycket bättre om din garderob efter det.
- Ta stöd i ditt inspirationskollage om du känner dig vilse i stilen.
- Om du är osäker; fundera på när du använde plagget senast. Är det mer än ett år sedan? Då är det dags för någon annan att ta över.

DAGENS UPPDRAG

1.

- Gör en materiell inventering.
- Vad har du i dina gömmor? Fram med rubbet på sängen! Töm alla skåp, lådor, garderober och övriga gömmor med kläder.
 - Dela upp dina plagg i kategorier; klänningar, skjortor, kjolar, jeans etc.
 - Prova igenom allt. (om det inte redan är toksäker på vad som passar/inte passar dig)
 - Ställd dig 4 frågor:
 - Älskar jag plagget?
 - Passar plagget?
 - Skulle jag köpt det om jag hittade i butik idag igen?
 - Vad ser du för mönster? Har du mycket av samma sort, t.ex. jeans? Har du en färg som du inte längre passar i?



2.

Dela upp allt i två högar: spara och inte spara – alltså en JA och en NEJ hög. Använd dig av checklistan ovan om du är osäker.

3.

Gå igenom NEJ högen.
Dela in den i 4 nya högar.

- Attention,/care/repair
- Remake/restyle
- Skänka
- Slänga

4.

Gå igenom JA högen

Häng/vik tillbaka plaggen efter plaggkategorier - ex byxa, kjol, blusar.

- Sortera även efter färg
- Efter säsong, har du plats häng undan det som inte är i säsong, för att göra livet enklare.

5.

Städa garderoben och andra ställen där du förvarar kläder; byrå, skåp etc. Dammsug och torka eventuellt med fuktig trasa.

Imorgon får du lära dig allt om smart förvaring av kläder. Och i övermorgon går vi igenom olika alternativ för det du har sorterat ut. Dina kläder kommer alltså att ligga utanför garderoben ett tag, men det är bara tillfälligt!



STEG 4

ATT SKAPA SMART FÖRVARING FÖR DINA KLÄDER

Uppskattad tid: 5 min läsa, 5-55 min göra

DET SOM INTE SYNS FINNS INTE

Förvaring är a och o när det kommer till en aktiv garderob. Det du inte ser eller når kommer du förmodligen inte att använda. Några tips:

- Om alla kläder inte får plats i den garderob du huvudsakligen använder kan du dela upp dina kläder i säsonger; höst/vinter och vår/sommar. Den säsong som inte är aktuell packar du omsorgsfullt ner i lådor och ställer undan.
- Ha inte för många galgar. Om du inte kan bläddra enkelt bland kläderna kan du inte se allt som finns där och plagg riskerar att bli bortglömda.
- Testa tillgängligheten. Om du öppnar en låda, ser du allt då? Kan du öppna hela garderoben, eller har du utrymme vid sidan där det hänger kläder lite undanskymt? Tänk till vad som ska hänga där; kanske festkläderna som bara används då och då?

Lästips: bloggen Förvaringsdrottningen, som tipsar om smarta förvaringslösningar.

DAGENS UPPDRAG

1.

Tänk ut ett system som passar dina behov och som inspirerar dig när du öppnar garderoben. Tänk på att kläderna ska vara lättillgängliga och att du ska få en bra översikt. Några förslag:

- Byxor för sig, tröjor för sig etc.
- Sortera efter färg
- Sortera efter outfits
- Sortera efter funktion

2.

Häng och lägg tillbaka kläderna från din ”spara-hög” i garderoben. Lägg lite tid på att hänga och lägga snyggt.

3.

Se över ditt behov av galgar och annan garderobsinredning. Det finns många smarta förvaringslösningar. Fundera på vad du behöver och skriv upp.

STEG 5

ATT SE ÖVER OM DU BEHÖVER KOMPLETTERA DIN RENSAD GARDEROB + ATT LÄRA DIG OM ALTERNATIVA SÄTT ATT FÖRNYA GARDEROBEN

Uppskattad tid: 10 min göra

DAGENS UPPDRAG

1.

Ta fram ditt inspirationskollage igen. Jämför med vad som finns i din rensade garderob.

2.

Gör en lista på det du saknar.

3.

Listan kommer du ha användning av när du skall bygga upp din hållbara garderob



Det här var sista kursens sista lektion. Kom ihåg att din garderob är en skattkista. Så ta väl hand om dina kläder. Använd dem. Älska dem. Och om igen. När kärleken tar slut - låt någon annan ta över dem.

Varma hälsningar, F/ACT Movement och Myrorna.