



## „DWIE GODZINY DLA RODZINY”

świętuj z nami

### Międzynarodowy Dzień Rodzin

Wspólnie z Fundacją Humanites – Sztuka Wychowania zapraszamy Was do chwili refleksji nad Waszymi relacjami rodzinnymi. Kiedy ostatni raz dowiedziałeś/aś się czegoś nowego o swoich najbliższych? W jaki sposób spędzacie czas razem? Czy Wasze życie kręci się wokół spraw bieżących i organizacyjnych, czy macie też czas na ciepłe rozmowy tworzące klimat bliskości i wzajemnego zaufania?

### VI edycja akcji

### GOTOWANIE NA RODZINNYM PLANIE

**Nazwa Firmy**, zdecydował o skróceniu w dniu 15 maja dnia pracy w naszej firmie o 2 godziny.

To Wy decydujecie, na co przeznaczycie ten czas.

### ...bo Rodzinę buduje się relacjami

„Jedzenie jest jak miłość: smakuje, kiedy się nim dzielimy. Przygotowanie posiłku z uważnością i starannością jest hołdem składanym sobie i innym. Kucharz w ten sposób wyraża uczucia. Dlatego gotowanie jest tak wciągające i pełne emocji.”<sup>1</sup>

Kuchnia to serce domu, kojarzy się z ciepłem, zapachem, przyjazną atmosferą, często całe życie – domowe i towarzyskie – toczy się właśnie w kuchni. Zachęcamy Was zatem do wspólnego gotowania i biesiadowania. Niech ten czas wypełnią smaki, zapachy, kolory. Podzielcie się przepisami, tajemnicami kulinarnymi, wspomnieniami z dzieciństwa, a może tęsknotą za zapomnianymi potrawami. Wiele

---

<sup>1</sup> Joanna Szachowska – Tarkowska, *Już nie jem sama*, w czasopiśmie : Slow life & garden

rodziny historii związanych jest ze stołem, jedzeniem, smakiem. Nasza tożsamość kulturowa – to również tradycja stołu i jedzenia.

Inspiracje do ciekawych rozmów wokół gotowania znajdziecie na stronie <http://mamrodzine.pl>

Wybraliśmy naszym zdaniem najciekawsze.

1. Przygotujcie wspólny posiłek i usiądźcie razem do stołu, postarajcie się o uroczystą oprawę.
2. Opowiedzcie sobie o ulubionych smakach, zapachach, marzeniach i tęsknotach kulinarnych.
3. Stwórzcie wspólne menu na ślub Waszych dzieci.
4. Co najchętniej jecie na śniadanie?
5. Czy zaliczyłeś kiedyś jakąś wpadkę kulinarną? Opowiedz o tym.
6. Za jaką potrawą z dzieciństwa tęsknisz najbardziej?
7. Czy lubisz gotować? Jeśli tak opowiedz o swojej pasji. Skąd czerpiesz inspiracje?
8. Czy masz ulubioną restaurację, knajpkę? Co jest w niej urzekającego?
9. Najgorsza potrawa jaką kiedykolwiek jadłeś.
10. Jaka jest specjalność Twojej babci/mamy? Coś czego nikt inny nie ugotuje lepiej.
11. Jakie są tradycje kulinarne w Twojej rodzinie, związane ze świętami lub innymi Waszymi uroczystościami.
12. Jaka kuchnia jest Ci najbliższa, jakiego kraju, regionu?
13. Podziel się tajnikami swojej kuchni.
14. Mówi się, że przez żołądek do serca – jaką potrawę przygotowałbyś, żeby przeprosić, udobruchać najbliższą osobę?

Namawiamy Was do utrwalenia tych momentów, czas biegnie tak szybko, zwłaszcza w odniesieniu do naszych Dziadków. Nasze propozycje mają zachęcić i pobudzić Waszą kreatywność, nie jest ważne czy skorzystacie z nich, czy znajdziecie własny klucz do bliskości. Więzy rodzinne tworzą się tylko wtedy, gdy rodzina spędza wspólnie czas i okazuje sobie dużo miłości i zainteresowania. 15 maja to data symboliczna – od Was zależy czy stanie się ona początkiem nowej tradycji DWIE GODZINY DLA RODZINY w tygodniu, miesiącu a może nawet codziennie.

Mała prośba od Fundacji Humanites – Jeśli Rodzina jest dla Ciebie ważna i dostrzegasz kryzys głębokich więzi we współczesnym świecie, pomóż propagować Dzień Rodzin i wartość inspirujących chwil z najbliższymi. Podziel się swoimi propozycjami, pomysłami, przepisami lub wspomnieniami kulinarnymi na [Facebooku Fundacji Humanites](#). Każdy głos mile widziany 😊

Zachęcamy również do wspólnej zabawy i włączenia się do corocznego [konkursu na motto akcji](#) na rok 2018. Nagroda główna to rodzinny weekend w Hotelu Bukovina. Cieszylibyśmy się, gdyby to propozycja kogoś z Was podsunęła nam inspirację do wspólnego rodzinnego bycia razem i stała się hasłem Dwie godziny dla Rodziny w 2018 roku.

Zapraszamy korzystania z [Quizu Rodzinnego](#) – listy pytań, które można pobrać, wydrukować, wyciąć i bawić się nimi, jak kartami do gry.

Rosyłajcie informacje o Międzynarodowym Dniu Rodzin do Waszych bliskich i znajomych. Być może i oni zachęcą swoich pracodawców do włączenia się do Akcji 2 Godziny dla Rodziny. Stańcie się ambasadorami głębokich więzi rodzinnych.

Szczegóły dotyczące akcji „Dwie Godziny dla Rodziny” dostępne są na stronie [www.mamrodzine.pl](http://www.mamrodzine.pl)

Życzymy dobrze spędzonego czasu i wielu wzruszeń.

**Zarząd (Nazwa Firmy)** i Fundacja Humanites-Sztuka Wychowania [www.mamrodzine.pl](http://www.mamrodzine.pl)

ORGANIZATOR:



PARTNERZY: