



Vasárnapi ebéd a nagyinál – Együtt töltött minőségi idő

Óvodások, általános iskolások és középiskolások számára, a családjukkal együtt (5–18 évesek, családi program)

Cél: inspiráció, kommunikáció

Gondolj arra az érzésre, amikor belépsz a nagyi otthonába, és megcsap a finom sütemény illata! A vasárnapi ebéd vagy vacsora a nagyinál egy olyan hagyomány, ami nemcsak a hasadat tölti meg, hanem a szívedet is. Ez a gyakorlat arra bátorít, hogy **rendszeresen tölts időt a családtagjaiddal, beszélgetsetek egymással, és figyeljetelek oda egymásra.**

A giving szemlélet része, hogy **időt szánunk egymásra**, és kimutatjuk, mennyire fontos nekünk a családjunk. Egy vasárnapi közös ebéd tökéletes alkalom arra, hogy erősítsük a családi kötelékeket.

► Lépések

1. **Válasszatok ki egy rendszeres napot** (például vasárnap), amikor együtt ebédel vagy vacsorázik a család.
2. **Mindenki vállaljon egy apró feladatot benne** (pl. asztalterítés, étel előkészítése, süteménysütés).
3. Az ebéd alatt beszélgetsetek az elmúlt hét történéseiről, élményeiről, és hallgassátok meg egymást.
4. Kérdezzetek egymástól, például: „Mi volt a legjobb, ami történt veled a héten?”

„Az együtt töltött idő olyan ajándék, ami mindig megmarad a szívünkben. A vasárnapi ebéd nemcsak a gyomrot, hanem a lelket is feltölti.”



HOUSE OF GIVING



Vasárnapi ebéd a nagyinál – Együtt töltött minőségi idő

► Eszközigény

- Közösén elkészített vagy hozott étel
- Terített asztal
- Vidámság és jókedv

► Tippek / Variációk

- **Receptkönyv készítése:** Írjátok le a nagyi vagy a családi étkezések kedvenc receptjeit, hogy később is emlékezzetek az együtt töltött pillanatokra!
- **Családi kvíz:** Tegyétek még izgalmasabbá a közös ebédet egy rövid családi vetélkedővel, ahol vicces kérdésekre kell válaszolnotok egymásról.
- **Generációk beszélgetése:** Kérdezzétek a nagyszülőket a gyerekkorukról – érdekes történetek fognak előkerülni!

„Az együtt töltött idő olyan ajándék, ami mindig megmarad a szívünkben. A vasárnapi ebéd nemcsak a gyomrot, hanem a lelket is feltölti.”



HOUSE OF GIVING