

Szanowni Państwo,

Z przyjemnością informujemy, że nasza firma także i w tym roku/po raz pierwszy dołącza do akcji Dwie Godziny dla Rodziny, organizowanej od ośmiu lat przez Fundację Humanites.

Akcja Dwie Godziny dla Rodziny jest ruchem społecznym na rzecz głębokich relacji z bliskimi w ujęciu międzypokoleniowym. Zachęca, aby być razem, a nie obok siebie. Kluczową datą Akcji, w której uczestniczą setki pracodawców z Polski oraz kilkunastu innych krajów świata jest **15 maja, Międzynarodowy Dzień Rodzin.** **Tego dnia każdy pracownik naszej firmy będzie miał możliwość wyjścia z pracy o symboliczne dwie godziny wcześniej, by poświęcić ten czas swoim najbliższym**.

Warto, aby 15 maja stał się dniem refleksji nad jakością naszych relacji z bliskimi osobami. Zatrzymajmy się na chwilę, przyjrzyjmy się sobie i naszym rodzinom, kręgom przyjaciół, współpracowników. Zadajmy sobie pytania o to, kiedy ostatnio zaciekawiliśmy się na nowo swoimi najbliższymi, jak często rozmawiamy na tematy inne niż codzienne sprawy typu: zakupy, pranie, zajęcia dodatkowe dzieci etc. Kiedy ostatnio zrobiliśmy coś nowego razem?

Współczesne tempo życia, stres, presja, jakiej jesteśmy poddawani sprawiają, że nie poświęcamy wystarczająco uwagi swoim bliskim, brakuje nam czasu na dobrą rozmowę. To powoduje, że jako ludzie oddalamy się od siebie, trudniej nam mierzyć się z problemami, gubimy kontakt z dorastającymi dziećmi, w efekcie często czujemy się coraz bardziej samotni.

**Chcemy przyczynić się do zmiany takiego stanu rzeczy. Symbolicznie tworzymy do tego przestrzeń i gorąco zachęcamy Was do wykorzystania wolnego popołudnia 15 maja na międzypokoleniowe rozmowy, wspólną zabawę czy wycieczkę z bliskimi.**

Akcji w każdym roku towarzyszy inny motyw przewodni, służący zbliżaniu ludzi i wspólnym aktywnościom. Tegoroczne motto to: MAŁE I DUŻE RODZINNE PODRÓŻE. Rodzinne podróżowanie - czy to w sensie dosłownym czy przenośnym, np. w czasie - buduje relacje i zbliża rodzinę. Wierzymy, że każda wspólna wyprawa, nawet taka do parku czy do ZOO, da wiele okazji do tego, by ujrzeć swoich bliskich w nowym świetle i lepiej ich rozumieć.

Do budowania bliskości potrzebne jest zainteresowanie, uważna rozmowa, przysłowiowe zrobienie czegoś razem. **Poniżej kilka inspiracji, którymi chcemy się z Wami podzielić, dotyczących podróży fizycznych oraz podróży w czasie**:

* Przygotujcie kapsułę czasu z listami do siebie w przyszłości, ilustracjami ważnych dla Was miejsc czy przedmiotów, z pamiątkami. Przedmioty umieśćcie w dużym szklanym słoju, a następnie zakopcie np. w ogródku, w charakterystycznym miejscu. Kapsułę odkopcie w umówionym czasie, np. po pięciu, 10 latach.
* Czy wiecie, gdzie urodzili się Wasi rodzice, dziadkowie, pradziadkowie? Czy znacie te miejsca? Co o nich wiecie? Może to dobry czas, aby dopytać o szczegóły seniorów Waszej rodziny!
* Przygotujcie wspólnie mapy szlaków. Zaznaczcie tam miejsca, które najbardziej poruszyły Wasze emocje w czasie rodzinnych wypraw. Nie muszą to być dalekie podróże. Równie dobrze mogą to być punkty takie, jak teatr, park, kino, znajdujące się w najbliższej okolicy. Najważniejsze, że mają dla Waszej rodziny magiczne znaczenie.
* Przygotujcie (a może też nagrajcie) wywiad z babcią, dziadkiem, inną osobą z rodziny, na temat np. pierwszych samodzielnych wypraw, miejsc ich urodzenia, pierwszej pracy.
* Jaki był pierwszy samochód Waszych Rodziców/Dziadków? Czy wiążą się z nim jakieś wspomnienia? Pamiętacie Wasz pierwszy samochód?
* Pobawcie się całą rodziną w podchody. Rodzice mogą np. pochować w różnych miejscach mieszkania, domu, ogrodu czy parku zagadki lub karty ASK ME z pytaniami
i wskazówkami, gdzie można znaleźć kolejne zadanie.
* Wyszukajcie zdjęcia z wspólnych rodzinnych wakacji i zróbcie tablicę wspomnień z ostatnich 10 lat, którą umieścicie w ważnym miejscu Waszego domu.
* Zapytajcie bliskich o to, jaki dzień z ostatniego roku chcieliby przeżyć jeszcze raz.
* Może ktoś z Waszych bliskich prowadził pamiętnik lub zeszyt ze wspomnieniami?
Jeśli tak, postarajcie się go odnaleźć i razem sprawdźcie, co w nim było.

To tylko propozycje ciekawego spędzenia czasu. Fundacja Humanites zamieściła ich dużo więcej na swojej stronie internetowej [www.2godzinydlarodziny.pl/inspiracje](http://www.2godzinydlarodziny.pl/inspiracje). Wystarczy kliknąć w link.

Od Was zależy, czy i w jaki sposób zostaną one wykorzystane. Każdy ma własny klucz do rozmów z bliskimi, a przez dwie godziny można wspólnie zbudować więcej, niż nam się wydaje. Mamy nadzieję, że symboliczne dwie godziny staną się inspiracją do tego, abyśmy czas na dobrą rozmowę znajdowali nie tylko od święta, ale każdego tygodnia, dnia.

[opcja dla firm, które zdecydowały się na zakup kart dla pracowników]

Z okazji Akcji przygotowaliśmy dla Państwa prezent – zestaw kart **ASK ME**. Ta prosta gra daje nietuzinkową możliwość lepszego poznania swoich najbliższych. Nie ma w niej punktów, rywalizacji i przegranych. To zabawa, w której warunki dyktuje ciekawość drugiej osoby,
jej przeżyć i marzeń.

Zapraszamy do wspólnej zabawy i szerzenia idei Akcji. Inspirujmy innych swoim przykładem. Grając, bawiąc się z rodziną podzielcie się z nami najlepszym pytaniem lub usłyszaną historią, a może nawet zdjęciem, Oznaczcie je: #2h4family i zamieście w swoich mediach społecznościowych. Wesprzyjmy wszyscy ideę i pokażmy, że Dwie Godziny dla Rodziny prawdziwie zbliżają ludzi.

Na koniec przypomnijmy słowa Marcela Prousta – „Prawdziwa podróż odkrywcza nie polega na szukaniu nowych lądów, lecz na nowym spojrzeniu”.

Z pozdrowieniami,