



# ITT OTTHON



A család második otthona



KOLPING  
HOTEL  
★★★★

2020/2021



5 x 5 ÁRULKODÓ JEL

**Mitől családbarát  
egy szálloda?  
Utánajártunk!**

ÉNIDŐM / MIIDÓNK

**Kikapcsolódás  
kisgyerekesként:  
nem lehetetlen  
küldetés!**



GASZTROTIPPEK

**Ínycsiklandó receptek  
a Kolping Hotel konyhájáról**

BOBÓORSZÁG

**Szülinapi Bobó mese  
– csak itt!**

FOLYTATJUK...

**A nagy bejelentés:  
Bobo Fun Park!**

# A 25 éves Kolping Hotel jubileumi kedvezménye

Ünnepeljünk együtt 2021-ben!  
Sok meglepetéssel készülünk.

**250 x 25 000 Ft kedvezmény!**

Limitált lehetőség csak az első 250 foglalónak!



Találkozunk a jubileumi évben is!

Használd honlapunkon a **Magazin2021** promóciós kódot! Az első **250** foglalónál a **25 000 Ft**-ot automatikusan levonjuk.

Kiemelt időszakban is érvényesíthető és bármelyik akcióval összevonható!  
**Ne feledjétek: Magazin2021**

**FOGLALÁSI FELTÉTELEK:** Minimum 3 éjszaka (akár hétvégére is!) | Foglalási időszak: a magazin megjelenésétől 2021. október 1-ig vagy a készlet erejéig | A pihenés ideje: 2021. 01. 03. – 2021. 12. 19.

[www.kolping.hotel.hu](http://www.kolping.hotel.hu)

Csak az  
**ITT.OTTHON**  
Magazin  
olvasóinak



## A Bobótitok

Bobóországban! – vágta rá a négyévesek magabiztosságával kislányom, amikor az óvodába – immár középsősként! – visszatérve arról kérdezte az óvó néni, hol nyaraltak idén. A csoportból többen is bólogattak – láthatóan tudták, miről beszél. A helyzet csak azért vicces, mert valójában nem is Bobóországban nyaraltunk, hanem egészen máshol. Igaz, jártunk ott, leginkább azért, hogy első kézből tapasztaljuk meg mindazt az élményt, amiről ez a magazin is szól. A látogatás mindössze egy hosszú hétvége volt, mégis felülírta a máshol eltöltött kétszer egy hetet.

Meg tudom érteni. A Kolping Hotel valóban egy gyermekmennyország, ahol csúszdán érkezel meg az étterembe, gombnyomásra készül a palacsinta, majd a bohócelőadás után gyerekek tucaijaival közösen szaladgálsz sikongatva a bejárat előtti szökőkútban. Szülőként ilyenkor akaratlanul is eszünkbe fog jutni az, hogy a mi időnkben bezzeg rakétamászóka volt, meg finomfőzelék, de a boldog gyerekzsivaj gyorsan el is hessegeti ezeket a gondolatokat a fejünkből.

Ebben a magazinban sok jó dolgot fogsz olvasni a Kolping Hotelről, ezek azonban az utolsó szálíg igazak. Kívülről beleszöppenne Bobóország életébe nagyon jó látni, hogy az itt dolgozók mennyire komolyan veszik a családbarát szó jelentését, ami gyakran váratlanul, a legapróbb részletekben köszön vissza. Ez az odafigyelés és értékválasztás adja meg a Kolping Hotel hitelességét, és ez az, amiért annyira ragaszkodnak hozzá a vendégek – legyenek akár kis-, akár nagykorúak.

Jó szórakozást a magazinhoz!

Vida Ferenc  
főszerkesztő

[www.ittotthon.hu](http://www.ittotthon.hu)





Kolping Hotel recepció



**Kuti Dóra**  
marketing vezető

Ahhoz, hogy legyen mivel megtölteni egy magazint, a szerkesztő csapaton kívül két nagyon fontos „dologra” volt még szükség: vendégekre és nagy-szerű munkatársakra. Ötletek, ír-tak-olvastak, süttöttek-főztek, nyilatkoz-tak, rajzoltak, barkácsoltak. Köszönjük mindenkinek, hogy velünk volt. Most is, és az elmúlt 25 évben is! Már most látjuk, hogy van bőven téma, aminek most nem jutott hely... Majd legközelebb!

## Tartalom

### 25 éve együtt!

Igazgatói interjú	6
Mérföldkövek	10
25 jel, amiről felismered a valóban gyerekbarát szállodát	12
Ismerős arcok a Kolpingból	16
Szülőként gyerekkorunk helyszínén	18

### Énidőm / Miudónk

Hogyan tudsz feltöltődni kisgyermekes szülőként?	20
Hogyan (ne) bízzuk a gyermeket egy vadidegenre?	23
Apának lenni régen és ma	26
Az együttlét ereje	28
Generációk együtt	33
Programtippek a hazaútra	36

### Kolping Gasztró

Receptek a Kolping konyhából	38
Miért ne fald fel a svédasztalt?	42
Hogyan egyen jól a gyereked?	44

### Bobóország

Játszótárs	48
Bobó mese - Premier!	50
Játsszunk, mint Bobónál!	52
A legjobb ajándék: élmény	54

### Folytatjuk!

A nagy bejelentés: Bobo Fun Park	58
A szállodaipar jövője	60
Egyedül nevelni, kedvezményel nyaralni	62
7 tipp a környezettudatos mindennapokért	64
Bobóország legjei	66

Főszerkesztő: Vida Ferenc

Tervezőszerkesztő: Bodogán Péter, Biró Dániel

Fotóink, írásaink és grafikáink, a szerkesztési és tördelési megoldások önálló szerzői jogi védelem alatt állnak. Engedély nélküli másolásuk, felhasználásuk és utánczásuk jogszabályba ütközik és büntetőjogi felelősséggel jár.

A kiadásért felel a Kolping Hotel Kft.  
Kiadó felelős szerkesztői: Pál Zsuzsanna és Kuti Dóra  
Fotók: Kerekes Kata és Marton Zalán  
Nyomda: Nexus Print Kft.

Szerkesztőség: Positive Adamsky by Hinora Group  
1062 Budapest, Délibáb utca 29.

# Jubileum

## 25 éve együtt

6. oldal – Interjú Baldauf Csabával, a Kolping Hotel igazgatójával

„A mai Kolping Hotel a törzsvendégek kívánságainak és a dolgozók ötletgazdagságának eredménye”

10. oldal – Mérföldköveink

A Kolping Hotel és Bobó életének legfontosabb állomásai

12. oldal – 25 jel, amiről felismered a valóban gyerekbarát szállodát

A szemednek higgy, ne a marketinganyagnak!

16. oldal – Ismerős arcok a Kolpingból

Vendégelőadók, akik életében hosszú évek óta fontos szerepet tölt be Bobóország

18. oldal – „Nem visszajönni szeretnék – itt akarok lakni”

Időutazás a Kolpingban, avagy gyerekkori emlékek és szülői élmények

# „A mai Kolping Hotel a törzsvendégek kívánságainak és a dolgozók ötletgazdagságának eredménye”

Szöveg: Vida Ferenc

Manapság kevesen mondhatják el magukról, hogy már több mint negyedszázadot töltöttek el munkahelyükön vezetői pozícióban. A Kolping Hotel igazgatója közülük tartozik. Baldauf Csabával többek között az elmúlt 25 évről, a koronavírus okozta drámáról, a szállodaigazgatót felkereső vendégekről és a személyes motivációkról beszélgettünk.



Baldauf Csaba,  
a Kolping Hotel igazgatója

*Az első perctől kezdve ön a Kolping Hotel igazgatója, azaz immár több mint 25 éve ez a hivatása. Ez alatt a negyedszázad alatt nyilvánvalóan rengeteg minden megváltozott a Kolping Hotelben, de mégis mi az, ami akkor és most is ugyanolyan?*

A válasz egyértelmű: a családok szolgálata. Mi nemcsak szlogen szintjén szeretnénk azt megvalósítani, hogy a Kolping Hotel valóban a családok második otthona legyen. Nagyfokú odafigyelés, a kívánságok teljesítése, az ötletek megvalósítása – ezek minden időben szükségesek voltak ahhoz, hogy alkalmazkodni tudjunk a családok változó elvárásaihoz.

*Eredetileg mérnökként került a Kolping Hotel közelébe, aki a kivitelezésért felelt. Mennyit gondolkodott azon, hogy elvállalja az igazgatói felkérést?*

Nem sokat. Komoly lehetőségnek tartottam, hogy egy új területen próbálhatom ki magamat és meg-

valósíthatom az ötleteimet. A döntés előtt egy másik Kolping-projekten dolgoztam egy évig Esztergomban. Az alsópáhoki munka visszatérési lehetőség volt az otthonomba, Zalaegerszegre. Első gyermekünk születése is olyan mérföldkő volt, ami miatt visszahúzott a szívünk. A felkérés megtisztelő volt, de ha üzleti megfontolás alapján nézem, akkor értelmezhetetlen. A tulajdonosok nagy kockázatot vállaltak azzal, hogy egy szállodaszakmához nem értő emberre bízták a német–magyar közös beruházást. Vélhetően több mindent láttak bennem, mint én magamban. Az idő múlásával ennek próbáltam megfelelni, és mára már fordult a kocka, kollégáimmal rendszeresen túlteljesítjük a tulajdonosi elvárásokat. Szerencsére a „túloldalon” is van stabilitás, a tulajdonosi háttér és a célok változatlanok. Együtt vagyunk büszkéek rá, hogy Magyarország vezető családbarát szállodája lettünk.

*Más területről érkezőként mennyire volt nagy kihívás vezetnie egy frissen megnyitott szállodát?*

Óriási kihívás volt! Úgy éreztem magamat, mint aki elveszett a dzsungelben, és egyedül kell kitalálnia onnan. Nem voltak kész receptek és szállodai standardok, ezeket mind nekünk kellett kialakítani és a saját szállodánkra szabni. Ma már sokkal szervezettebben működünk, de az esetlegesség még mindig szerepet játszik. Az általunk kialakított kereteknek rengeteg előnyét élveztük. Olyan úton jártunk, ahol előtte még senki, ezért nem volt kit másolni. Általános szállodai üzemeltető kérdésekben sok segítséget kaptam, és nem is szégyelltem kérdezni. Ma is azt gondolom, hogy egy vezető nem képes egy személyben birtokolni azt a sok-sok tudást, ami egy szálloda működtetéséhez kell. A mai napig él bennem a bizonyítási vágy, hogy megmutassam, jó kezekbe adták a tulajdonosok a szállodát.

*A folyamatos fejlesztéseket látva jól jött a mérnöki tapasztalat. Mennyire köszönhetőek ezek a fejlesztések annak, hogy egy mérnök a szállodaigazgató?*

Semennyire, a fejlesztéseket a fejlődés igénye generálja. Szeretnénk, hogy a családoknak jó legyen itt lenni, hogy két egymást követő ittlét új élményeket tartogasson. Ez nem jöhet létre folyamatos fejlesztés nélkül. A fejlődés iránti vágyat motiválja még, hogy a szálloda fekvéséből és kialakításából adódó „hátrányokat” igyekeztünk előnyökké kovácsolni. A nagy terület jelentsen friss levegőt és zöld parkot, ne pedig távolságokat. Az épületek láncolata nem egy hely, ahol gyalogolni kell, hanem egy újabb lehetőség a játékra, ahol interaktív folyosók vezetnek az élményekhez. A domboldal pedig nem valami, amit meg kell mászni, hanem a hely, ahonnan óriáscsúszdázni lehet. És a fejlesztési terveink már a következő 10 évre is megvannak. A mérnöki tapasztalat abban nyújt se-

gítséget, hogy milyen munkafolyamatokat milyen határidőkkel lehet integrálni egy szálloda működésébe.

**Az elmúlt 25 évben jelentősen átalakult a turizmus iparága. Hogyan lehet mindig frissnek, izgalmasnak és vonzóknak maradni a vendégek szemében?**

Nyitott szemmel járunk, és nyitott a fülünk a vendégek irányába is. Vannak gasztronómiai és szabadidős trendek, ezeket természetesen meg kell jelenítenünk a kínálatunkban. A dizájnnak is követnie kell az idő múlását, belsőépítészeti megoldásokkal tartjuk a lépést a változásokkal, és formáljuk őket „kolpingosra”. Megjelentek a szeretett/gyűlölt kutyuk is, amiket igyekszünk jól használni. Szállodavezetőként vallom, hogy a szálloda alapértékeiben nem kötünk kompromisszumot, és nem áldozzuk be a piaci sikeresség oltárán azt, ami nekünk fontos. A mai Kolping Hotel a törzsvendégek kívánságainak, javaslatainak és a dolgozók ötletgazdagságának eredménye. És mindez nem valósulhatott volna meg a tulajdonosok támogató háttéré nélkül, akik hagynak bennünket „alkotni”.

*„Együtt vagyunk büszkék rá, hogy Magyarország vezető családbarát szállodája lettünk.”*

**Története során először idén tavasszal kényszerült arra a Kolping Hotel, hogy hosszabb időre bezárjon. Hogyan viselte ön és a csapat ezt az időszakot? Tudtak-e előnyt kovácsolni ebből a kényszerhelyzetből?** Az első szó, ami erről eszembe jut, az a dráma. Tele voltunk tervekkel, és volt egy fantasztikus évindulásunk, ami azt vetítette előre, hogy az előző év eredményeit is túlszárnyalhatjuk. Ezek után a leállás meg-rázó volt. Pár nap alatt átálltunk COVID-üzemmódba, aminek aztán bőven lett pozitív hozadéka is. A kény-szerű üzemszünetet kihasználva nekiláttunk azoknak a karbantartási, felújítási, fertőtlenítési munkáknak, melyekre normál üzem közben nincs lehetőség, vagy sokkal nehezebb beütemezni azokat. A pincérek kerítést festettek, a kozmetikusok kertészkedtek, a szakácsok takarítottak, az úszómesterek éjjeliőrnek álltak a

**Tuczay Márta**  
gazdasági vezető



Nagyon különleges helyzetben, 2020-ban érkeztem meg a Kolping csapatába, miután a szálloda nyitása óta itt dolgozó elődöm nyugdíjba vonult. Területi vezető kollégáim 15-20 éve dolgoznak együtt, összeszokott, jól működő csapatban találtam magam, ahol szerencsére az újításokra is nyitottak.

válságos hónapokban. A szokatlan helyzet hihetetlenül összekovácsolta a 150 fős csapatot.

**Legutóbb egy vasárnap reggel futottunk össze a Kolping Hotel éttermében, ahol inspektori tekintettel járt körbe. Ebből azt a következtetést vontam le, hogy a 25 évnyi rutin nem tette kényelmessé. Hogyan tartja fent a motivációját?**

A találkozás egy hétfői ügyelet idején történt. Minden vezető, így jómagam is be vagyunk osztva, hogy mindig legyen egy vezető a házban. Nekem ez egy „áldott idő”, amikor kora reggeltől késő estig azzal tudok foglalkozni, hogy a szálloda működését a leg-  
apróbb részletekig figyelni és értékelni tudjam. Beszélgetek a kollégákkal és szívom magamba az információkat a vendégektől. Régebben mindig összeugrott a gyomrom, ha a vendég személyesen engem keresett, mert akkor általában valami gond volt. Mostanában nagyon jó érzés, hogy a vendégek megszólítanak azért is, hogy begyűjthessem a munkatársaimmal együtt elért eredmények pozitív visszajelzéseit.

A motiváció alapja személyes jellegű. Huszonöt év után is szeretném bizonyítani, hogy tudunk még jobb, még szerethetőbb, még családbarátabb helyet alkotni. Soha véget nem érő út ez, be nem fejezhető történet. Komoly energiákat kell arra fordítani, hogy megfelelő gyorsasággal haladjunk – természetesen a jó irányba. Ehhez ad bőven üzemanyagot az a sok visszajelzés, amit a vendégektől kapunk. Ez lehet néhány jó szó vagy egy pillanatfelvétel, aminek szemtanúja vagyok: ahogy a gyerek csúszdán megérkezik az étterembe, és ő is örül és a szülők is. Vagy ahogy az irodám ablakából látom az érkező családokat. Persze a szakmai elismerések is fontosak, de elsősorban az a lényeg, hogy a vendég elégedett legyen. Térjenek vissza, vigyék jó hírünket, és a barátai is csatlakozzanak a népes Kolping-táborhoz. Persze nem szeretném azt a látszatot kelteni, hogy ez egy tükörsima aszfaltos út. Néha-néha jönnek kátyúk, amikbe nem jó belemenni. De közös erővel ezekből is kikeveredünk.

A Kolping Hotel munkatársainak

**30%-a**  
tíz évnél is több

ideje dolgozik a szállodában.

Az 1996-os nyitócsapatból

**7 munkatársunk**  
még a jubileumi évben is aktív tagja a szállodának.

Több kollégánk is van, aki csak azért nem ünnepli már itt a 25. jubileumot, mert közben nyugdíjba ment.

Az elmúlt 25 év alatt a dolgozóinknak összesen kb.

**90**  
gyermeke született,

ebből kb. 50 gyermek szülője jelenleg is a szálloda munkatársa.

## A Kolping Hotel ifjú törzsvendégei is elküldték kérdéseiket az igazgató bácsinak

Lássuk a válaszokat!



**Kristóf (5 éves): Az igazgató bácsi születésnapján is mindig ott van Bobó?**

Akár hiszed, Kristóf, akár nem, az igazgató bácsi születésnapján még sosem volt ott Bobó! Szinte nincs olyan nap Bobóországban, hogy egy kisgyerek ne ünnepelne a születésnapját, és ők nagyon várják, hogy Bobó vagy Mimi személyesen vigye ki a tortát nekik. Így aztán a vizilovaknak mindig van dolguk a szállodában. Bár Bobóval mindig megköszöntjük egymást, de én annak is nagyon örülök, ha a feleségemmel és a négy nagy gyerekemmel együtt ünnepelhetek a születésnapomon.

**Hanna (5,5 éves): Odaköltözhettek örökre?**

Már a kérdés is megható! Nagyon örülök, hogy még az otthonodat is lecserélnéd Bobóországra. Gyere el minél többször, a két utazás közti időszakban pedig a várakozás izgalmát is fantasztikus, nem igaz? Rajzolj Bobónak valamit, ha már nagyon hiányzik. És mikor legközelebb nálunk jársz, látogass meg engem, és mutakozz be, hogy te vagy az a Hanna, aki örökre ideköltözne!

**Benett (6 éves): Miért nem világítanak a nagy lámpák éjjel az „udvaron”, viszont reggel pedig igen?**

Kedves Benett! Úgy gondolom, hogy a pályaválasztás előszele megcsapott téged, és szemfülesen ész-

revettél egy műszaki problémát. Képzeld el, hogy volt egyszer egy hét, amikor az új lámpáink nem jól működtek. Egy olyan hibát kellett megtalálnunk, amit csak úgy lehetett, ha kint is világos volt, és az összes lámpát felkapcsoltuk – ezt láthattad te. Szerencsére azóta visszaállt a világ rendje, és most már éjszaka világítanak. Nem is akárhogyan!

**Anna (9 éves): A nagyobb gyerekekre milyen programok várnak jövőre?**

Képzeld, Anna, pont azért építkezünk most, mert olyan gyorsan nőttök és szerettek visszajönni hozzánk! A hozzánk járó kisgyerekekből nagy gyerekek lettek, mi pedig azt szeretnénk, ha Bobóországot nem lehetne kinőni. Ezért most egy olyan fedett élményparkot építünk, ahol rengeteg játék lesz a nagyoknak: mászófalak, trambulinmező, ninjapálya, interaktív játékok, Magyarországon először nálunk lesz cloud climber (ha nem ismernéd, nézz utána az interneten!). A magazinból egy kis betekintést is kaphatsz, milyen lesz az élménypark, lapozz érte az 58. oldalra! Sőt, ide majd akkor is jöhetsz játszani, ha nem a szállodában laksz, hanem csak a környéken kirándulsz a szüleiddel.

**Még több kérdés és válasz: ittotthon.hu**

# Mérföldkövek

Egy szálloda története tele van emlékezetes pillanattal. Mi most nemcsak a Kolping Hotel, de Bobó életének legfontosabb dátumait is csokorba szedtük.

## Bobó életének főbb eseményei

Bobó már a kezdetektől velünk van. Minden évben ünnepeljük a gyerekekkel a születésnapját, ő viszi ki eszténként a születési tortákat, naponta kétszer találkozhatnak vele a gyerekek a szállodában, de feltűnik azért többször is, pl. táncol a Bobó-partikon. Igazi sztár ő, kis rajongói levelet írnak neki, elhalmozzák rajzokkal, és alig várják, hogy újra láthassák.

### 2011

Bobó első filmes szerepe egy karácsonyi videóüzenet volt 2011-ben, ahol egy szánkócsúszással kívánt boldog ünnepeket. Azóta már sok minimozit készített és saját YouTube-csatornát is indított: [youtube.com/boboorszag](https://www.youtube.com/boboorszag).



### 2016.

januárban jelent meg az első Bobós mesekönyv, Bobó gyermekora címmel. A történeteket Boldizsár Ildikó meseterapeuta tollából ismerhetik meg az olvasók. Így a könyv értékes szereplőként kerülhet be a kedvenc esti mesék közé. A meséket Timkó Bátor illusztrációi keltik életre.

2016 októberében Bobó és Mimi összeházasodtak. Volt meghívó, eskü, tánc, torta... és szerencsére lelkes násznép is. Azóta is minden évben megünnepeljük a házassági évfordulójukat.

### 2018-ban

megnyitott a Bobó-pénzverde. A gyerekek egy nagy, közös játékban gyűjthetik a Bobó Bankókat, amiket aztán ajándékokra válthatnak.

2018 gyereknapján megszületett Pikkó. Óriási ünnepség volt az, amikor a vízilócsalád megérkezett a hotelbe.

Nyáron megérkezett második mesekönyvünk, Kisviziló születik címmel. A könyv szerzője Boldizsár Ildikó, akinek éppen ez lett az 50. könyve!

### 2020-ban

a koronavírus-járvány miatti üzemszünet életre hívta a #bobohazozmegy kihívást. Hétről hétre játszani hívtuk a gyerekeket: az ország sok pontján készültek a Bobók virágsziromból, legóból, kavicsból, perecből, ananászból, sőt még WC-papír-gurigából is. A gyerekek rajzoltak, táncoltak, nevettek... Bobó velük volt, még ekkor is! [kolping.hotel.hu/bobohazozmegy](https://kolping.hotel.hu/bobohazozmegy)

### 2015 végén

Bobó csupa rejtélyes dolgot csinált: titokzatos elbújások a wellnessben, virágcsokor, randevú... Végül karácsonykor derült fény a titokra: megérkezett Mimi, a vízilóslány!

2017 karácsonya ismét a nagy bejelentések ünnepe lett: Mimi bizony várandós, hamarosan bővül a vízilócsalád!

2019-ben bemutattuk a Bobó Babelő-adást, főszerepben természetesen Bobóval!



### 1993

Leteszik a Kolping Hotel alapkövét.

### 1997

Megnyílik az egészségközpont (a mai élményfürdő és a Hanami elődje).

### 2000

Megépül az első nyolc önálló apartmanház (akkor még nádfedeles bioházként). Az uszoda egy gyermekmedencével bővül és elkészül a szabadtéri élményfürdő.

### 2004

Négycsillagos minősítést kap a szálloda.

### 2008

Kiépül az Erdei Kalandpark kötelpályával, kilátó- és mászótoronnyal, és megnyit egy új étterem a medencék közelében.

### 1996

Megnyílik a szálloda 3 lakóépülettel (István, Gizella, Ulrich), recepcióval és étteremmel.

### 1999

Elkészül az Erzsébet-ház.

### 2002

12 házra bővül a „biofalu”, átépül a wellnesscentrum és elkészül az étterem télikertje.

### 2006

Kibővül és átalakul Bobóország: játszóterek, babapancsoló és állatsimogató épül.

### 2009

Megnyílik a Bobó Café & Bar, és átadjuk az új, felnőtteknek készült termálfürdőt és uszodát.

### 2010

Átadjuk a Magyarországon egyedülálló családi apartmanokat és az első interaktív élményfolyosókat.

### 2013

Megnyílik a Hanami Beauty & Spa, a szálloda új szépség- és egészségközpontja, valamint megújul a családi élményfürdő.

### 2015

Immár csúszdán keresztül is meg lehet közelíteni a megújult éttermet.

### 2019

Gőzerővel zajlik a recepció épületének és környezetének felújítása.

### 2020

\*\*\*\*Superior minősítést kap a Kolping Hotel. Elkezdődik a Fun Park építése.

## Fontos állomások a szálloda történetében

# 25 jel, amiről felismerheted a valóban családbarát szállodát

Sok szálloda hirdeti magát gyerekbarátnak, a tapasztalat azonban sokszor mást mutat. Most összegyűjtöttünk 25 pontot, ami segít megkülönböztetni az igazi családbarát szállodát a kamutól.



## A személyzet

**1. Értenek a gyerekek nyelvén**  
Egy sima „Szia!” itt messze nem elég. Egy valódi családbarát szállodában a személyzet pontosan tudja, hogy a gyerekek maximális figyelmet követelnek tőlük, működésüket pedig gyakran kell alárendelniük annak, mit lát, hall és ért a gyermek, illetve milyen hangulatban van.

## 2. Tudják, mennyire fontos az énidő

Kisgyerekes szülőként nem mindig könnyű kikapcsolódni – oké, valljuk be, iszonyú nehéz. Ahhoz, hogy a szülők kifújhassák magukat és esetleg kicsit kettesben is

lehessenek, profi óvónőkre van szükség, akik gyerekfelügyelet címszó alatt nem csupán arra vigyáznak, hogy a gyerek ne menjen ki az ajtón, hanem az is a céljuk, hogy igazán jól érezzék magukat náluk.

## 3. Hisznek a mesében

A gyerekbarát szállodáknak gyakran kabalaállata is van. De korántsem mindegy, hogy ez csak egy díszlet, vagy valóban a helyszínhez kapcsolódó szereplő, aki köztük él. Egy gyerekbarát szállodának olyan kabalaállata van, akit a kicsi ámulattal néz, a nagyobb rajong érte, és a még nagyobbakat is be lehet vonni cinkostársként a mókába.

## 4. Tudnak mosolyogni

És nem azért, mert muszáj. Ha gyerekekkel foglalkozik az ember, az élet is vidámabb. És persze maszatosabb, és rumlisabb, meg hangosabb – de ez így van jól. Minden aktív gyerek közelében lesz egy kellően fáradt szülő is, akinek feldobjuk a napját, ha úgy érzi, itt bizony nem ciki az, amit a gyereke művel.

## 5. Mindig kitalálnak valamit

Egy jó gyerekbarát szállodában nem elégszenek meg a megvásárolható, kész dolgokkal. Ha egy hely a saját útját járja, azt csak egy jó, összeszokott csapattal teheti meg, amivel ők maguk lesznek a fejlődés motorja. A gördülékeny üzemeléshez egyszerre van szükség a „hogyan szoktuk?” jól bevált megoldásaira és a „hogyan lehetne még jobban?” innovációs megoldásaira.

**Nyirő Judit**  
üzemeltetésért felelős igazgatóhelyettes



Óriási területünk van. Reggel elindulok és néha úgy érzem, egész nap úton vagyok. Vendégkéresek, javítanivalók, karbantartások tervezése, új szolgáltatások tesztelése, a következő fejlesztésen agyalás... Ebben a folyamatos körforgásban mégis ott van a jövő ígérete, hogy holnap megint jobbak leszünk!



## A szórakoztatás

### 6. Télen-nyáron ugyanannyira élvezetes

A családi pihenés sikere ne az időjárásom múljon! Egy igazán jó gyerekbarát szállodában éppúgy jól érzitek magatokat családként télen, mint nyáron. Akkor is, ha odakint közben száz ágra süt a nap vagy éppen dézsából öntik az esőt.

### 7. Minden korosztályhoz szól

A néhány hónaposokat a kúszás és a babamegence érdekli, az ovisokat a menő játszótérek és az izgalmas mesék, az iskolások pedig már a sportpályákon küzdenek meg egymással vagy épp robotokat építenek. Komoly kihívás, hogy mindegyikre legyen lehetőség egy szállodán belül – ám éppen ezek különböztetik meg egy valódi családbarát szállodát a többiektől.

### 8. Több helyszín, párhuzamos szórakoztatás, véget nem érő móka

Ahány család, annyi szokás. Vannak a későn kelők, a korai pacsirták, a délutáni alvók/nem alvók, éjszakai baglyok és a teljesen összevissza napirendűek. Nehéz egy olyan időpontot találni, ami mindenkinek jó – ezért is kínál elsősorban zavarba ejtően sok programot egy igazi családbarát szálloda.

### 9. Valami régi, valami új

A pihenni vágyó családok jellemzően kétféle dolgot keresnek: a már beváltakat és az újdonságokat. Ezzel a kettősséggel jól meg kell tudni birkózni. Az egy adott helyhez való visszatérés mellett szóló érv, hogy a gyerek már egy ismert környezetbe érkezik, ismeri az óvo néniket és a programhelyszíneket, egy bizonyos életkor felett pedig önjáróan visszatér a szülőkhöz is, akiknek így végre van lehetőségük pihenni.

### 10. Játékkal tanít

A pihenés gyereként nem a tanulásról, ha-

nem az önfeledt játékról szól, egy jó gyerekbarát szálloda azonban egy fedél alá tudja hozni ezt a kettőt. A Kolping Hotelben például erre találták ki a Bobó Bankót, amit a gyerekek a programokon való részvételért cserébe kapnak, és amikkel ők gazdálkodhatnak. Ők dönthetik el, hogy rögtön beváltják a kevesebbet vagy inkább gyűjtögetik őket a nagyobb ajándéokra.

## A kialakítás

### 11. Van gyerekszoba!

Egy gyerekbarát szállodában van gyerekszoba. Evidensnek hangzik, nem? Nos, a valóságban ez a legritkább esetben van így, a jellemző megoldás a pótlógyazott „felnőttszoba”, ami semmilyen szempontból nem összehasonlítható a gyerekszobával. A szoba vagy lakosztály kialakításánál az alábbiak is áruklodhatnak arról, mennyire gondolták komolyan az építetők és üzemeltetők a gyerekbarát kritériumokat: például vannak-e gyerekbiztos dugaljak, pelenkázó, biztonságos bútorok, babaágy ágyneművel, pelenkázó, fürdetőkád, bili, WC-szűkítő, zsámoly a mosdó eléréshez, minikonyha mikrohullámú sütővel, mosogatóval és cumisüveg-melegítővel, etetőszék, babakocsi...?





## 12. Az egész egy nagy játék

Ha az ajtók maguktól nyílnak, nincsenek kismotort (és a babakocsit) megakasztó küszöbök, vannak viszont interaktív folyosók, melyek már önmagukban is remek játéknak bizonyulnak, akkor bizonyosan egy gyerekbarát szállodában járunk.

## 13. Két wellness van

A családi élményfürdő az önfelelt pancsolásról szól. Itt egy úszógumi, ott egy színes játék – csúszda, zsvíj, igazi vidám hangulat. Amikor viszont a szülők gyerek nélkül jutnak el a vízig, akkor bizony semmi ilyesmire nem vágnak, csakis csendre és nyugalomra. Ezért kell minden igazán családbarát szállodába két wellness – hogy mindenki elégedett legyen.

## 14. Nagy park, csúszdák, játszóterek

Gyerekekkel nem maradhatunk a négy fal között. A napi energialevezetéshez kell hogy legyen egy autóforgalomtól mentes hely, ahol különböző

életkorokhoz megfelelő játszóterek is vannak. A gyerekek nem egyformák. Van, akinek egy hinta is maga a paradicsom, és van, aki egyik mászókaról rohan a másikra, csúszdázik, kötélre mászik, és onnan már pattan is be a trambulinba... Sosem fárad el? Nem! De milyen jó is nézni őket egy árnyas fa alatti padon üldögélve.

## 15. Kalandra hív

A családok ott érzik igazán jól magukat, ahol folyamatosan szembejönnek az izgalmasabbnál izgalmasabb játéklehetőségek. Csak azt kell eldönteni, hogy csendben barkácsolnánk, nagy lendülettel szaladgálnánk a csúszda és a labdafürdő között vagy éppen kipróbálnánk egy új társasjátékot. Ha mindehhez még extra programok is járnak, fellépő művészekkel, koncertekkel, bábjátékkal, akkor biztosan jó helyen járunk!

## A gasztronómia

## 16. Gondosan szelektált alapanyagok, különleges elkészítési módok

Egy jó gyerekbarát szálloda nem elégszik meg a legkézenfekvőbb – és sokszor a legolcsóbb – gyermekmenüvel, hanem igyekszik ebben is különlegeset nyújtani. Ez éppúgy lehet a környékbeli termelőktől származó, kiváló minőségű bioélelmiszer, vagy a helyben készülő virsli, mint a gombnyomásra működő palacsintasütő gép.

## 17. Gyerekkonyha felnőtteknek

Néhány üveg bébiétel a polcon még egyetlen hotelt sem tesz gyerekbaráttá. Az igazán családbarát helyeken frissen főzött pürék is a választék részei, melyeket lehetőség szerint friss idénygyümölcsökből és zöldségekből készítenek. A legjobbak ehhez saját kertjükből szerzik be az alapanyagokat.

## 18. Felkészültek az ételallergiára

Az ételallergia és az egyes összetevőkre való érzékenység sajnos gyakori és sok esetben súlyos probléma a gyerekeknél. Egy jó családbarát szálloda ennél fogva felkészült az ilyennel küzdő kis vendégek fogadására: ezeken a helyeken van lehetőség egyeztetni a séffel, aki vagy ajánl biztonsággal fogyasztható fogásokat az aznapi menüből, vagy külön készít egyet az ételallergiás vendégnek.

## 19. Nem csak az ételtől klassz hely az étterem

Nekünk, szülőknek már az is kész gasztronómiai élmény, ha nyugodtan megehetünk egy fogást. A gyerekeknek viszont egészen más szempontjaik vannak: nekik nemcsak az a fontos, mit esznek, de az is, hol – sőt, utóbbi gyakran fontosabb. Ha például csúsz-

dán lehet megérkezni az étterembe, ahol egy külön asztalnál ülhetnek és felfordított lábasokra tehetik a tányért, az már önmagában feldobja a vacsoraélményt.

## 20. Nem pazarolnak

Egy családbarát szálloda tudja, mennyire fontos a fenntarthatóság. Ennek egyik nagy lépése, ha minimálisra redukálják az ételpazarlást. Ezt a felnőtteknek sem egyszerű elérnie, a gyerekeknek pedig különösen nehéz elmagyarázni, hogyan szedjenek csak annyit a tányérjukra, amennyit meg is esznek. Szerencsére vannak olyan gyerekbarát szállodák, ahol sikerül ezt játékos formában megtanítani nekik.

## A felkészültség

## 21. Vannak értékeik

Egy jól működő családbarát szállodának nemcsak az a fontos, hogy üzletileg sikeres legyen, hanem az általa kínált értékrendszer is. A családok szolgálata minden döntésüknél szerepet játszik – így építkeznek, így választanak dolgozót és így tervezik a jövőt. A vállalkozás céljain túl a társadalmi felelősségvállalás irányába is fogékonyak és aktívak.

## 22. Sosem állnak meg

Egy gyerekes háztartásban bizony gyakrabban kell takarítani, festeni, tapétázni, mint egy nem gyerekesben, és persze bizonyos tárgyak is többször esnek le és törnek össze, mint máshol. Egy jó családbarát szállodának ezért állandó szakemberbrigádja van, akik folyamatosan felújítják, illetve állagmegóvják azt.

## 23. Nekik a gyerekvendég az első

Olykor felnőttként is fontos gyerekszemmel nézni a körülöttünk lévő világot. Egy valódi családbarát szállodában ez nem csupán egy lehetőség, de sokak munkaköri leírásában is benne van. Gyermek-



**Palavics Alice**  
housekeeping vezető

Mi mindig úgy takarítunk, hogy a családok az otthoni környezet biztonságába érkezzenek. A fertőtlenítési protokoll nem kampányszerű, hanem alapfeladat. A nap fénypontja mégiscsak az, amikor Bobó meglepetésajándékát személyesen adhatjuk át a gyerekeknek.

szemmel is tekintve az egyes feladatokra egészen más lesz a végeredmény, mint akkor, ha pusztán racionálisan oldanánk meg azt.

## 24. Kényeztetést mindenkinek!

Ez már tényleg csak a cukorszórás a tejszínhab tetejére, de ha már végre minőségi időt töltünk együtt a családdal, akkor miért ne válasszuk a legjobbat?! Egy élvonalbeli családbarát szállodában a gyerekek is megismerkedhetnek a különféle beauty és spa kezelésekkal. Az olyan páros kezeléseket, mint az anya-lánya, vagy apa-fia masszázs, újraértelmezik a közösen eltöltött szabadidő fogalmát.

## 25. Tapasztalat, tapasztalat, tapasztalat

Hogyan vidítsunk fel egy utazástól fáradt gyereket érkezéskor a recepción? Hogyan varázsoljuk úgy el, hogy egy bújósabb gyerek is elengedje anyját egy masszázsra? Hogyan biztatjuk közös játékra a félénkebbeket, és hogyan hűtjük le a forrófejűeket, hogy mindenki nyugodtan játszasson? Csak néhány mindennapos eset, amelyek megoldásához egyetlen dologra van szükség, de arra mindennél jobban: tapasztalatra.

**Rozner Imre**  
étterem-igazgató



Kollégáimmal nincs egyszerű dolgunk, hiszen totyogó és szaladgáló gyerekek között lavírozunk magabiztosan, miközben egy-egy jutalompecsétet is kiosztunk. Nem jöhetünk zavarba, ha kiborul a leves vagy eltörik a mécses... Szemünk mindig a pályán! Ez a pálya nálunk a legkritikább esetben csendes és nyugalmas, de legalább gyerekmosolyból jut nekünk bőven!





# Ismerős arcok a Kolpingból

Az elmúlt 25 évben számtalan vendégelőadó megfordult a Kolping Hotel falai között, és akadnak köztük olyanok, akik életében hosszú évek óta fontos szerepet tölt be Bobóország. Ők öten egészen biztosan közéjük tartoznak.

**Boldizsár Ildikó,**  
a Bobó mesék írója és  
a királyné mesehát  
témavezetője



Az ismert meseírót 2008 őszén, egy vele készült interjú hatására kérte fel Baldauf Csaba „mesés foglalkozásokra” a Kolping Hotelbe. „Annyira kedves volt ez a levél s annyira testhezálló maga a feladat, hogy – s ez nagyon ritka az életemben – postafordultával igennel válaszoltam.” – idézi vissza a kezdeteket Boldizsár Ildikó, aki a következő tavasszal meg is tartotta az első ilyen foglalkozást. A kapcsolatot az első Bobó-mesekönyvvel mélyült el igazán a meseíró és a szálloda között: „Az első Bobó-mesekönyv írását nagyon-nagyon szerettem és élveztem csinálni! Főleg, amikor a folytatásra is sor került! Azt hiszem, ekkor lettem igazi családtag, és remélem, hogy ez a státuszom sokáig megmarad!” Ildikó legkedvesebb bobóországi története második bobós könyvének bemutatójához fűződik. „A Kisvíz-ló születik bemutatóján mindenki együtt volt: Bobó, Mimi, Pikkó, az igazgató úr, a vezetőség, a dolgozók, a szállodavendégek és én.

„CSODÁLATOS ÉRZÉS VOLT LÁTNI,  
HOGY MINDAZ, AMIT KITALÁLTAM,  
NEMCSAK BOBÓÉK ALAKJÁBAN KELT  
ÉLETRE, HANEM A KOLPING HOTEL  
DOLGOZÓI ÉS VENDÉGEI SZÍVÉBEN IS!”

**Wolf zenekar  
(Koller Krisztina  
és Farkas Attila),**  
a Bobó-dal és a napin-  
dító Bobó-zene szerzői,  
akik minden héten szó-  
rakoztatják a Kolping Hotel  
vendégeit



HÁLÁS SZÍVVEL NÉZTE A MŰSORT, ÉS  
KÖZBEN AZON MERENGETT, HOGY 14 ÉVEN  
KERESZTÜL MENNYISZER BULIZOTT VELÜNK.

A zenészpáros közel 25 esztendeje működik együtt a Kolping Hotellel. A szálloda megnyitása után nem sokkal felmerült az igény, hogy közreműködjenek a táncos-zenés „bemutató- vagy búcsúesteken”, nem sokkal később pedig már heti rendszerességgel jártak ide, és húzták a romantikus örökzöld slágereket az akkor még zömében külföldi vendégeknek. Egyszer aztán eljátszották a „Kacsatáncot”, majd a „Megy a gőzös”-t, és felvettek néhány közismert gyermekdalt is a repertoárba, amit a közönség hatalmas lelkesedéssel fogadott. „Egyszer csak észrevettük, hogy a repertoár úgy kibővült, hogy összeállt belőle a gyerekműsor. A következő szezonban le is váltottuk a Mini discot a Mini Wolf interaktív animációs programjára” – mesélik a Wolf zenekar tagjai, akik mostanra öt albumot jegyeznek, és akik saját dalt is írtak Bobónak. „Egyszer éppen rengeteg gyerkőccel vonatoztunk az asztalok között, amikor egy bárszéken ülő fiatalember megkopogtatta a vállamat, „Huhú, itt vagyok ám!”. Később elmondta, hogy bár már nem áll be táncolni, hálás szívvel nézte a műsort, és közben azon merengett, hogy 14 éven keresztül mennyiszor bulizott velünk.”

**Stoller Kati,**  
a Stoller Babaúszó  
Akadémia alapítója és  
a Kolping Hotel baba-  
úszás-oktatója



Stoller Kati 2001-ben kopogtatott be a szállodaigazgató ajtaján, amikor a babaúszás-oktatáshoz keresett helyszínt. „Adott volt, hogy már az akkor is jó hírű család-barát hotelt keressem fel, mint lehetséges helyszínt a Budapesten akkor már népszerű, de vidéken még kevésbé ismert program számára” – tekint vissza Kati a kezdetekre, akit a szuper környezet és a foglalkozásokon részt vevő babák inspirálták egyedi módszere összeállításához. A Kolping Hotelben kezdődött el a Stoller Babaúszó Akadémia története, aminek ma már országos hálózata és akkreditált oktatóképzése van. A szállóvendégek és a környéken lakók nagy öröme-re heti több alkalommal van lehetőség a foglalkozásokon részt venni, emellett évente négy alkalommal rendeznek ötnapos babaúszó táborot is.

**Tőrek Zsuzsi,**  
az Aranykapu zenekar ve-  
zetője és a Búgócsiga Mu-  
zika témahét vezetője



Tőrek Zsuzsi 2009 óta jár témaheteket tartani a Kolping Hotelbe, de már az ezt megelőző években is többször ellátogatott ide vendégként saját családjával. A több mint tíz éve nagy sikerrel futó Búgócsiga Muzika témahét mellett hat éve az Aranykapu zenekarral is színesítik a gyerek és felnőtt vendégek estéit.

„OLYAN IS MEGESETT, HOGY EGY PICI BABA  
ITT INDULT EL ELŐSZÖR ÉLETÉBEN.”

„Izgatottan készültem az első előadásra, hiszen tudtam, hogy itt nem egy összeszokott közösségnek fogok zenélni, foglalkozást tartani, hanem egymásnak ismeretlen embereknek” – mesél Zsuzsi a kezdetekről, aki kiemeli a hotel dolgozóinak kedvességét és professzionális hozzáállását. „Egyszer régi ismerőseim nem árulták el, hogy jönnek hozzám a hétre. Hatalmas meglepetés, egyben

igazán meghatározó pillanat volt, mikor betoppantak a lányokkal hozzám a zeneovis foglalkozásra. De olyan is megesett, hogy egy kicsi baba itt indult el először életében.”

**Mutyi bohóc**  
a Kolping Hotel legmeg-  
osztóbb fellépője – a gye-  
rekek általában imádják,  
a felnőttek vagy rajonga-  
nak érte, vagy messzire  
elkerülik



Nem kevesebb mint 17 éve szórakoztatja Mutyi bohóc a Kolping Hotel vendégeit. Az ő poénjai gyerekekhez és felnőttekhez egyaránt szólnak, bizonyára ennek is köszönheti népszerűségét a családok körében. „Ebben a közegben az emberek jobban el merik engedni magukat, szabadabban nevetnek, szórakoznak, vagy olykor akár fergetegesen buliznak!” – osztja meg tapasztalatait Mutyi bohóc, aki a rengeteg visszatérő vendég miatt igyekszik évről évre új műsorral előállni. „Nem egy vendéggel már-már baráti viszonyban vagyok, több meghívást kapok tőlük családi rendezvényekre is. Az is jó érzéssel tölt el, hogy sokan az én műsoromhoz igazítják a nyaralásukat – ezek számomra az igazán nagy és szép dolgok!”

„JÓ ÉRZÉSEL TÖLT EL, HOGY SOKAN  
AZ ÉN MŰSOROMHOZ IGAZÍTJÁK  
A NYARALÁSUKAT – EZEK SZÁMOMRA  
AZ IGAZÁN NAGY ÉS SZÉP DOLGOK!”

Az interjú után nem sokkal történt, hogy egy apuka kiment a „színpadra”, megköszönte Mutyi bohócnak a szórakoztatást, és belekezdett a cappella „Mutyi bohóc az én nevem” című dalba, és animálta a közönséget, hogy szálljanak be az énekbe. Végül az egész terasz zengett a közös énektől – ez volt az a pont, amikor Mutyi bohóc is elérzékenyült.

Az interjúk bővített változatáért keressétek fel weboldalunkat: [ittotthon.hu](http://ittotthon.hu)



# „Nem visszajönni szeretnék – itt akarok lakni!”

Időutazás a Kolpingban, avagy gyerekkori emlékek és szülői élmények.



## Szauterné Hau Renáta (27)

„13 évesen a szüleimmel és a testvéreimmel voltam először a Kolpingban. Tinédzserként nagyon megfogott: igazi gyerek- és tiniparadicsom tárult elénk. Engem a csocsó bűvölt el, a kistestvéreimet a játszóház. Ott trambulinoztam először. Később addig nyaggattuk a szüleinket, míg végül otthonra is vettek egyet. Három éven belül ötször jártunk a hotelben, aztán némi szünet jött, de természetes volt, hogy megmutatom majd a gyermekeinknek ezt a mesevilágot. Legutóbb négyen mentünk, a 4 és az 1 éves kislányunkkal. Anyaként mondom: szuper érzés, hogy ha a Kolpingba megyünk, nem kell az egész háztartást bepakolnom a bőröndbe, hanem minden ott vár minket a szobában.”

## Velki Andrea (47)

„20 éve az akkor másfél, hat- és hétéves gyerekünkkel jártunk először itt. Szerelem volt első látásra. A gyerekeket elvarázsolta Bobóország, a játékbirodalom, minket felnőtteket pedig a kiszolgálás, a figyelem, a kedvesség és a gasztronómia. Az étterem vezetője telt ház mellett is velünk töltött 15 percet, ez a hozzáállás jellemző volt az ott dolgozókra. Magyarországon nincs párja a Kolpingnak – ezt tapasztalatból mondom. Az unokámnak is a legjobbat szeretném, ezért hamarosan vele térek vissza.”



## Pál Zsuzsanna

marketingvezető-helyettes

A törzsvendégeinkkel rendszeresen tartjuk a kapcsolatot egy zárt Facebook-csoportban, amiben kíváncsian tettem közzé a felhívást: vannak-e itt olyanok, akik régóta járnak hozzánk, és szívesen elmondanák, hogy miért? És már jöttek is a jelentkezők! Köszönjük!

## Kerekes Dorka (15)

„7 éves korom óta rendszeresen visszajárunk ide a szüleimmel – az utóbbi időben pedig már a barátaink is velünk jönnek! A nyolcadik születésnapom reggel a legcsekélyebb gyanú nélkül ültem be az autónkba, majd egyszer csak hátra fordult anyukánk: nem baj, ha ovi és sulis helyett inkább Bobóországba megyünk? Alig jutottam szóhoz örömben. A játszóházból annak idején kirángatni sem lehetett. Most már más is fontos: a park bővült, az uszoda fantasztikus lett, akárcsak az étterem dizájnya. Én itt akarok majd férjhez menni – remélem, esküvőt is vállalnak!”

## Kerekes Réka (12)

„Az első itt töltött napomra nem nagyon emlékszem, mert akkor még anya pocakjában voltam, de 4 éves koromból már van emlékem. Amikor hazaindultunk, azt mondtam: nem visszajönni szeretnék majd ide – itt akarok lakni Bobóországban! Bobó és a fürdőrészt a kedvencem, de igazából mindent szeretek. Egyszer fél napig ki sem jöttem a játszóházból. Emlékszem, milyen jó illat volt gyermekmasszázs közben, a szivárványos koktél cseresznyével a tetején pedig annyira finom volt! És olyan tejbegríz, mint Bobóországban, nincs máshol...”

## Guruz Gergő (34)

„Gyerekként ott voltam a hotel megnyitóján: a nagybátyám volt a Kolping Szövetség észak-magyarországi titkára. Sokszor visszatértünk ide családi eseményekre, de nyaralni is visszajártunk. Emlékszem a családi wellnessben a medencézésekre, a vacsora utáni csocsópartikra, apám és nagybátyám teniszmeccsére. Egyértelmű volt, hogy a saját családomnak is megmutatom majd ezt a világot. Két- és háromévesek voltak a gyermekeink, amikor először elhoztuk őket ide. Azóta minden évben itt töltünk 5-6 napot. Szülőként is feltöltődés, miközben minden a gyerekről szól. Kisfiamnak a pedálos gokart a kedvence, a kislányom pedig nagy Bobóország-rajongó.”



# Én idő / Mi időnk

## Közös élmények és a zavartalan szabadidő luxusa

### 20. oldal – Pihilista kezdőknek

A pihilista az új tennivalók listája!

### 23. oldal – Hogyan (ne) bízzuk a gyerekünket egy vadidegenre?

Bizalom, biztonság, fokozatosság és következetesség

### 26. oldal – A hétvége, amikor rájöttem, hogyan lehetek jobb apa

„Otthonról kimozdulni nemhogy nem luxus, hanem egyenesen kötelező”

### 28. oldal – Az együttlét ereje

Együtt – jobban – működünk

### 33. oldal – Pihenés a nagyiekkel?

Három generáció, egy nyaralás

### 36. oldal – Programok hazaútra

Arborétum & cukrászda

# Pihilista kezdőknek

Ha TO DO lista van, akkor miért nincs Pihilista?! – tette fel a kérdést szerzőnk, majd ezzel a lendülettel létre is hozta azt. De vajon mennyire reménytelen a valódi pihenés kisgyermekes anyukaként?

Szöveg: Szabó Sári

Vannak listáim. Az az igazság, hogy rengeteg listám van, sőt, a listákról is csináltam már listát, hátha ezzel megszerezni tudom a teendőt és a gondolataimat. A valóság ezzel szemben az, hogy emberemlékezet óta nem értem egy ilyen listának a feléig sem. Az egyik ilyen listámon az ingatlanfejlesztés (nagy szoba kifestése), a higiéniai reformok (nagyon kéne egy robotporszívó!) és az ételmezési feladatok (keddi nagybevásárlás) mellett már a pihenés is saját kis kockát kapott, hátha egyre többször vagy legalább egyszer kipipálhatom. Érzem, hogy kell, érzem, ha véletlenül sikerül olyan programot találnunk, ahol minden résztvevő jól érzi magát, de legalább 75-80 százalékkal megyünk, már rögtön más a másnap reggeli ébredés.

Sokan megírták már, mennyire fontos és szükség-szerű a szülőknek a minőségi és kiegyensúlyozott élethez az, hogy ki tudjanak kapcsolódni, tudjanak a gyerekekkel együtt és persze a gyerekek nélkül is időt tölteni. És ez nem egyenlő azokkal a lopott másfél

órákkal, amikor egyedül elmész a heti nagybevásárlásra, bár meleg szívvel emlékszem a felemelő boltzásokra, amikor minden egyes hegyezőt, barackot és tusfürdőt megvizsgáltam, hallgattam a lány shopping zenét, de ez hosszú távon tényleg nem elég!

## Egy lista az épelemjűség érdekében

Két gyerekünk van a hangos évjáratokból: a nagy fiunk 7 éves, a kisebb 5 – azok a fajták, akiket észreveszel, ha megérkeztek a buliba. Semmi gond, én is ilyen vagyok, valószínűleg ennek köszönhetem, hogy soha nem vesztettek szem (fül) elől a szüleim. Mindez viszont azzal is jár, hogy jól ki kell találnunk, milyen kikapcsolódást szervezzünk magunknak, hogy a rendezvény valóban elérje a célját, és az ne legyen egy vére menő „miért dobtad olyan messzire a dobókockát!!!” vagy „utálom ezt a buta minigolfot!” belőle. Az életünk nem mondható agyonszervezettnek: irigylem azokat, akik minden hétfőn társasjátékot tartanak a barátaikkal, csütörtökön moziba mennek és vasárnap mindig kínait esznek, hiszen nekünk még



egy gyerekkel sem jött össze túl sűrűn, hogy az esti fürdetés legalább 9 előtt megtörténjen.

A listáimat viszont töretlenül írom. Nemrég megalkottam az egyik legfontosabbat: a PIHI-listát! Ide gyűjtöttem ki azokat a dolgokat és programokat, amikről azt feltételezem, hogy nemcsak az én, de a családom mentális egészségének is jót tehet, segít ellazulni és feltöltődni, hogy kipihenve és megtáposodva vethesem rá magam a TO DO listámra is.

A zenehallgatás az egyik legkézenfekvőbb dolog, ami segíthet kikapcsolódni. Szól a lány dallam a jógaórán, a masszázson, a sör mellé a kocsmában és vezetés közben is. Nyomd be tinikorod legjobb számait, és hidd el, a Kérek egy kulcsot a szívedhez üvöltése közben garantáltan nem jut eszedbe a következő szülői értekezlet témája! Ha viszont – hozzám hasonlóan – nem segít sokat rajtad és a gondolataid cikázásán a zene, teljes szívből javaslom a podcasteket! Ma már szinte bármilyen témában találhatsz beszélgetéseket magyarul is, sőt, kiművelheted magad új területeken is – én a legjobbakat gamerek beszélgetéseinek nevetek. Nem kell nézni, simán lehet hallgatni egyéb, repetitív, kikapcsoló tevékenységek közben, mint kertészkedés és ruhahajtogatás.

A másik ilyen egyértelmű dolog a könyv. Lehetne. Igazából tudom, hogy ez egy totálisan veszett el-képzelés, de hiszem, hogy élnek valahol kisgyere-

kes édesanyák és édesapák, akik falják a könyveket, és egyszerre akár háromnál több oldalt is el tudnak olvasni. Én többnyire akkor tudok olvasgatni, amikor vonaton vagy a metrón utazom, de szorgosan cipelem azért a könyveket és a magazinokat magammal mindenhol, ahol úgy gondolom, lesz 12, egyedül eltöltött percem.

## Közös élmények kicsiben és nagyban

Egy kellemes kis társasjáték? Ugye hogy felcsillant a szemed? Sejttem. Persze, ehhez azért el kell találni azt az életkort, amikor a gyerekek már felfogják, mi történik körülöttük, de még nem zárkoznak be a kamaszságba és röhögnek a képedbe, ha előhozod a Monopolyt. Nekünk ez éppen most van, mi több, hasonló sikereink vannak az UNO-val is. Amit viszont mi a legjobban szeretünk, azok a kis 3-4 naposra húzott hétvégék, amiket olyan helyen töltünk el együtt, ahol ropogós az ágynemű, jut mindenkinek rendes ágy, az étteremben van elég sült krumpli (és ketchup!), az animátorok jobban pörögnek, mint a gyerekek, és nem néznek rád szúrós szemekkel a szomszéd nyugágyról, ha sorozatot nézel a gyerek tabletjén, amíg ő a huszadik kört nyomja a csúszdán. Ebben a helyzetben, ha valóban a kikapcsolódás a cél, semmiképpen se apartmant foglaj, kivéve, ha szakácsot, takarítónőt és bébiszittert is viszel magaddal, különben a nyaralás éppen olyan lesz, mint otthon. Amellett, hogy teljesen nyugodtan küldjük őket a mamákhoz teljes hetekre, imádunk a gyerekeinkkel nyaralni, de ezeken a



napokon is jólesik (nekik is!), ha van külön program, és legalább néhány órára rábízhatjuk valakire a felügyeletet, aki legalább annyira bírja a zsvajt, mint mi. Vagy akár kicsit jobban is. Ilyenkor jöhet aztán a jakuzzi, a masszáz és a titokban tortázgatás, hiszen desszert csak vacsora után jár!

Az ilyen lopott órákat persze eggyel tudatosabban is el lehet tölteni, és én őszintén várom azt a pillanatot, amikor én is ilyen menő anyuka leszek, hogy amint van egy kis időm, elmegyek futni. Vagy ne adj' isten! hamarabb kelek fel, és úgy kezdek bele valami sportba. Többektől hallottam ugyanis, hogy a mozgás hozta meg a teljes kikapcsolódást az életükbe – nekem ebből egyelőre csak a levegő után való küzdés és a fuldoklás része megy, de természetesen ez is a listámon van.

A listám végére hagytam a legbiztosabbat: a bulit. Egy-két sör, fröccs, koktél vagy akár mentes víz olyanokkal, akiket csak félévente látok, vagy azokkal, akikkel eddig csak a trambulín mellett állodogálva tudatok háromnál több mondatot váltani. Üljetek be valami zajos helyre, kérjétek a DJ-től V-techet vagy Depeche-t, és táncoljatok addig, amíg bírja a testetek. Menjetek bulizni, könyörgök! Ha a gyerekek előtt jártatok, akkor azért, ha nem, akkor meg azért, mert a

**Balla Barbara**  
spa & beauty manager



Megújulásra bizony szüksége van néha nőnek, férfinak, sőt gyerekek is a következő mérföldkövek előtt, legyen az egy nehéz döntés, egy új munka, egy nagy kihívás, egy küzdelmes iskolai feladat vagy egy szimpla hétfő. Mi a Hanamiban pontosan tudjuk, mi mindenre van szükség a testi-lelki feltöltődéshez.

brit tudósok is kimutatták, hogy az ember ízlése hét-évente változik, simán lehet, hogy most kap el titeket az érzés! Menjetek együtt vagy külön, legyenek csajos esték és kanbulik, a lényeg, hogy legyen, és érezzétek jól magatokat! A nagyszülők pedig örülnek majd az extra ottalvós napoknak vagy a bébiszitter örül az extra pénznek...

## ○ PÁROS MASSZÁZS A HANAMIBAN\*

Én tényleg nem is tudom, hogy gondoltam ezt az egészet. Nem is tudom, mikor vetkőztem le utoljára idegenek előtt. Ja, de: a varrónőnél, aki rám igazította az esküvői ruhát. Ja, és a szülés-kor is láttak sokan, de az azért igazán nem számít. Mindegy, ha már itt vagyunk, nem ülhetek be a fürdőbe ebben a lepelben, pedig milyen jól kitaláltam, amikor megrendeltem a webshopból, hogy majd ápol s eltakar. Hát, de nem a páros masszázson! De legalább a férjem is feszeng egy kicsit, biztosan ő is azon agyal, mikor voltunk utoljára így. Mármint így azért voltunk, de akkor nem emlékszem rózsaszirmokra a kádban. Sokkal inkább azokra a műanyag halacskákra, amiket rohadt nehéz kihalászni a vízből, ha nem akarsz ráülni. Mire is küldtük a gyerekeket? Ja, kincset keresnek Bobóországban. Hihetetlen, hogy le tudják foglalni őket néhány térképpel és zsákban futással! Vagy lehet, hogy az már nincs is. Oké, pezsgő. Délután 4-kor. De nagyba' vagyunk, apukám! És még el sem kezdődött a masszáz. Örület! Hú, de jó ez

a pezsgő... ellennék itt még néhány óráig. Szól-na ez a kis zene, még az is lehet, táncolgatnánk egy kicsit itt ruha nélkül, mint a filmekben. Jó, mindjárt kopognak, mennyi lehet az idő? Hopp, itt is van az a vágykeltő olaj. Wow, nem is tudom, mire figyeljek most jobban... oké, iszonyú jó ez a masszáz. Ezer éve nem voltunk ilyeneken még külön-külön sem, nemhogy együtt. Ajjaj, nem válaszoltam az iskolának, hogy meddig kérjük az étkezést. Jó, ha ez így halad, tuti elfelejtem. Vajon ciki lenne kérni egy tollat, hogy legalább a tenyerembe felírhassam? Óriási ötlet, az olaj tuti lemosná. Mikor is voltunk utoljára hasonló-n? A nászúton talán? Jó, mindegy, nem is érdekel, annyira jó ez az egész, nagyon remélem, hogy eltart még egy darabig. Oh, kiment mindenki. Ja, hogy most van 40 egész percünk együtt. Hmm, izgi! Honnan szereztek ezek friss epret ilyenkor? Tényleg nincs itt senki? Lehet még kérni abból a pezsgőből? Áh, itt is van, kö-szi. Hú, te még mindig milyen jól nézel ki. Hát szia! Jó hozzád bújni most.

\*Hanami = A Kolping Hotel szépség és egészség központja

# Hogyan (ne) bízzuk a gyerekekünket egy idegenre?

Bizalom, biztonság, fokozatosság és következetesség: egy kivételes személyiségű vezető óvónő szerint ez kell ahhoz, hogy a gyermekünket másra is rábízassuk. Akár a Kolping Hotel különleges játszóvilágában, mely az ország legnagyobb szállodai játszóháza. Bobóország világát Fonnyadtné Hemela Andrea mutatja be, aki majdnem a nyitás óta itt dolgozik.

Szöveg: Majsza Krisztina

„A legfőbb szempont, ha a gyermekünk nélkül szeretnénk egy kis időt eltölteni, nem más, mint hogy mindketten – felnőtt és gyerek – megértünk-e erre érzelmileg. Nem életkortól függ, hogy ez az érzelmi érettség mikor alakul ki. Teljesen természetes, hogy az édesanyáknak kezdetben nehéz a kisgyermeküket akár a nagyszülőkre is rábízni” – mondja Andrea szeretetteljes és megnyugtató hangján, mely a gyerekekre is nagy hatással van.

„Ha az anya még nem érett meg az elszakadásra, ha bizonytalan, azt a kicsi megérzi és feszültté válik. De külön töltött időre előbb-utóbb mindenkinek szüksége van. Az anyának, hogy személyes és női mivoltában is magabiztos maradjon, a gyermeknek pedig, hogy felfedezze mások társaságát, és azt is, mire képes önmaga. Ehhez pedig szükséges, hogy a gyermekünket mások felügyeletére is rá merjük bízni.”



## Kire bizzuk a gyermekünket?

Jó edzés elsőként, ha a pici az apával tölt egy kis időt, míg anya nincs szem előtt. Aztán megkérhetjük a nagyszülőket, hogy vigyázzanak rá egy-egy bevásárlás erejéig. Külső segítségként érdemes jól leinformálható gyermekvigyázót keresni, és bevonni őt a „belső körbe”, hogy gyermekünk biztonságérzetét erősítsük. „Amire minden esetben ügyeljünk – hangsúlyozza Andrea –, hogy a gyermekünket megbízható személyre és biztonságos környezetben hagyjuk. Fontos a hozzászoktatás és a külön töltött idő fokozatos emelése, és hogy a gyermek tudja, nem végleges az elszakadás. Beszéljük meg, mikor jövünk érte, és a megígért időben érkezünk is vissza hozzá.”

## Bobóország

„Bobóország igazából a hotel egész területe. A gyerekek számára nap mint nap programot kínálnak a gokartok és a sportpályák. Önálló szórakozásra hívnak a játszótérek, a szabadtéri csúszdák, a trambulínok; míg Mimi kertjében és a park árnyas fái alatt animátorok mozgatnak meg kicsiket és nagyokat. Bobóország szűkebb határai az emeleti termék, ahol játékszem vár esőben, hóban; ahol barkácsterem van nagyoknak és még nagyobbaknak; ahol kipróbálhatod az elmédet és az ügyességedet, ha hagyod, hogy animátoraink játékokra hívjanak. A fedett, labdás játszótér reggeltől estig segít levezetni az energiáidat. És itt van az óvoda is.” – meséli Andrea.

## Amit biztosan megtalálsz

Egy átlagos hétköznapon is van itt kézműveskedés, keresőjátékok, esti közös játék vagy éneklés és persze mese. Nyáron és az iskolai szünetekben pedig egymást érik a programok kicsiknek, nagyoknak, felnőtteknek, családoknak.

„A bölcsis korúaknak külön játszószoza van kialakítva, vendéglőadóink zöme őket mozgatja meg. Az óvodás korosztályt célozzuk meg az ovi kézműves foglalkozásaival, fejlesztő- és keresőjátékaival. Az iskolás korosztálynak komolyabb kézművestechnikát tanítunk, őket várják a kifejezetten nekik összeállított keresőjátékok, a saját fejlesztésű (nagy létszámban levezethető, tudást fejlesztő) társasjátékok, a szabadban játszható új meg régi népi és sportjátékok – fejt ki Andrea. – A felnőttek... nos, igen. Meglepő vagy sem, ők is imádják a számukra összeállított játékokat és kvizeket.”

## Mik a legnépszerűbbek?

„A legkedveltebb programunk a keresőjáték – meséli lelkesen Andrea. – Mézesmadzagnak indult, amit akár a szülővel is megcsinálhat a gyerek, s ha a sikeres megoldásért jutalom, dicséret, sikerélmény jár, úgy



## HÁROM JÓ TANÁCS



Bobóország vezető óvónőjének három jó tanácsa a zökkenőmentes szülő-gyermek elszakadáshoz:

### 1. Ne húzzuk el az elválást!

Alakítsunk ki egy saját kis búcsúzkodó rituálét, és a megígért időpontban óramű pontossággal érkezünk meg! Ez biztonságérzetet nyújt a gyermeknek, és azt üzeni neki, megbízhat a szüleiben.

### 2. Az érkezésünk legyen természetesen szeretetteljes!

Ne fojtsuk meg a gyermeket az érzelmi megnyilvánulásainkkal! Nehogy legközelebb azért ne akarjon nélkülünk maradni, mert nem akar számunkra ennyire fájó érzést okozni a hiányával.

### 3. A külön töltött idő alatt ne lesekedjünk és ne telefonálgassunk!

Ezzel kizökkenthetjük a gyermeket a játékból, és azt hiheti, nem bízunk meg teljesen abban, akire rábíztuk. Ha megjelenünk a színen, az jelentse azt, hogy érkezett a megígért idő és érte jöttünk!



másnap már könnyebben válik le, s nagyobb lesz a bizalma az animátor felé. Ennek 15 éve. Változatosság és tartalom: szerintem ez a kulcsa annak, hogy népszerűsége töretlen.

A családi társasjátékaink annak köszönhetik a sikerességüket, hogy a szülő a gyereke mellett, gyerekként játszhat. Összeállításuknál a móka és a tudás bővítése egyaránt fontos.

Egyre inkább családi jellegűvé válnak a sportos kinti játékaik, mint a számháború vagy a Bobó Maraton, így válnak ezek közös, családot összekovácsoló élményekké. Idén meglepően kedvelt a Mimi kertje és a fafigyelő túra, ami kicsiknek-nagyoknak összeállított mini környezetóra, „a tankönyvből kimaradt” jellegével. Talán ebben rejlik a titka.

A legtöbbet emlegetett, nagyon várt programunk talán a Kolping Rally. Komoly logisztikával készülnek rá a visszatérő családjaik, s lelkesen vetik bele magukat. Mindig találnak valami újat, amit addig még nem felejtettek fel a hotelben.”



## EZ NEM ÓVODA! EZ BOBODA!

Innen mindent kidobtunk, ami egy óvodában ijesztő lehet:

**Nem kell időre érkezni.** 9–12 és 13.30–20 között akkor jössz játszani, amikor kedved van. **Nem muszáj egyből elhagyni anyát, apát:** akár együtt is játszhattok, de itt maradhatsz velünk nélkülük is.

**Itt lehetsz a tesó(i)ddal, ha 1 és 99 év közt van az életkoruk.** Egyéves kortól van gyermekmegőrzés, de felmerült már, hogy válalunk-e felnőttmegőrzést is, mert apuka nem tudott elszakadni a fejlesztő társasjátéktól és anyuka a kézműveskedéstől.

**Nálunk nem kell aludni.** De ha elfáradsz, vár a kényelmes kanapé vagy a pihenőszobában a kiságy. Ha diamese nézése közben bóbiskolsz el – mint apukával megesett a pihe-puha meseszobában –, hagyunk szenderegni.



## IGAZ TÖRTÉNETEK BOBÓORSZÁG ÓVODÁJÁBÓL

• Anyuka érdeklődött gyermekfelügyelet után: a kicsit még soha nem hagyták senkire. Javasoltam, hogy játsszanak bent együtt, aztán üljenek át a szülők a közeli kávézóba, hogy bármikor hamar vissza tudjanak érn. Tíz perc elteltével anyuka jelezte, hogy olyan sokan vannak itt (kb. 15 fő, ez nagyon nem sok), hogy inkább bent maradnak a fiúcskával. Kis idő elteltével aztán lázasan keresni kezdték. Szóltunk, hogy ne keressék, ott autózik a szőnyegen a kockavár mögött, amit közösen építettek. Másnap bátran itt hagyták a kisfiút.

• Gyakran előfordul, hogy elkarvarodnak egymástól szülők és

gyerekek. Egyik este egy 4 év körüli kislány jött be hozzánk azzal, hogy elvesztette az apukáját az étterem előtt. Semmi baj, megdicsértük, hogy ügyes kislány vagy, mert hozzánk jöttél, mi előkerítjük apát, csak mondd meg, mi a neve. Szépen elmesélte még azt is, hogy milyen minta van a lakóházuk folyosóján. Hívtuk a recepciót. Apuka épp ott állt a recepción, és azt kérdezte, mi a teendő, ha elveszett a gyereke? A talpraesett kislányé a pont, ő találta meg a megoldást.

• De mit kell tenni, ha egy apuka veszik el? Nem találnátok ki! Mutyi bohóc műsorát nézte!

• Hogyan segítsünk álomba egy anyukát, aki a három gyermekének rossz éjszakája után nem bír elaludni? Adunk egy kis kongréanyagot, tűt, cernát, mintát. Próbáld ki, teljesen ellassz! A család délután kipihenten átkerékpározott Hévízre.

• És mi a teendő, ha a kisfiú csak valami puhán alszik el, de egész éjjel nem aludt? Jött az isteni szikra: próbálkozzunk Bobóval, a vízilóljelmez animátorral! Bobó helyet foglalt a kanapén, a kisfiút az ölébe rakták. Két perc múlva aludt. Győzelem!

# A hétvége, amikor rájöttem, hogyan lehetek jobb apa

Szöveg: Márton Szabolcs



**J**ó apa vagyok. Persze ezt sosem mondtam így ki magamról, de tudom. Különbösen is, egy férfi legyen tisztában önmagával, az értékeivel, meg persze a gyengeségeivel is. Szeretem a feleségem, imádom a gyerekeimet, munka után pedig rohanok haza a családhoz. Ők az elsők. De a munka is fontos. Őszinte leszek: mostanában talán fontosabb is volt. Erre akkor döbbsentem rá, amikor egy este hazafelé autózva elgondolkodtam, mennyi időt töltök a közvetlen kollégákkal és az ügyfelekkel a mindennapokban és mennyit a családommal. Ez a számvetés elszomorított, még akkor is, ha tudom, ilyen világot élünk. Az idő azonban nem véletlenül a legnagyobb érték, így aznap este – miután bánatomban bevertem két whiskyt – elhatároztam, hogy a következő héten kiveszem a pénteket, beülünk a kocsiba és elmegyünk vidékre. Egy olyan helyre, ahol semmit sem kell csinálnunk, ha nem akarunk, szép a környezet, jókat lehet enni-inni, a gyerekek remekül érzik magukat és végre együtt lehetünk, mint család.

A kisgyerekes családoknak a belföld az új külföld, a koronavírus idején meg aztán pláne. Az elején persze mi sem így gondoltuk, hiszen attól még, hogy született egy gyerekünk, mi ugyanazok az emberek vagyunk, akik vesznek egy fapados jegyet Berlinbe, ha éppen ott van egy jó koncert, vagy reggel spontán beülnek az autóba, hogy Triesztben ebédelhessenek. Az első végigüvöltött Budapest–Bari repülőút, majd az addigi egy helyett 14 megállóval és plusz négyórás menetidővel abszolválta linzi kirándulás után aztán kénytelenek voltunk rájönni, hogy ez már nem úgy megy, mint korábban. Bennem eddig mindössze egyetlen egyszer kérdőjeleződött meg, jó ötlet volt-e gyereket vállalnunk, és ez pont az egyik külföldi utunkon esett meg. Véletlen? Aligha. Plusz azt is láttuk, hogy a gyerekeknek teljesen mindegy, hogy Bibionében vagy a déli parton eszik-e a homokot a parton, amíg naponta

kétszer kapnak csavaros fagyit és nem hagyjuk otthon a kedvenc alvós plüssüket.

Most sem indult könnyen. A feleségem örült a meglepetésnek és a gyerekek is borzasztó lelkesek voltak, nekem mégis folyamatos idegeskedéssel telt az első nap. Hiába nem voltam bent az irodában, így is állandóan csörgött a telefonom, jöttek az üzenetek, a levelek és az értesítések szünni nem akaró áradata. Pont úgy, mint bármelyik másik pénteken. Én viszont most a családommal akartam időt tölteni, nem a telefonommal. Marcival, a hatéves fiammal versenyben lecsúszni a kígyócsúszdán. Fannival, a négyéves lányommal megépíteni a világ legjobb fagyizóját a homokozóban. Mégis úgy tűnt, egyvalaki nem áll készen erre: én magam, aki ezt az egészet kitalálta.

A fordulatot az hozta el, hogy lemerült a telefonom. A töltő a családi lakosztályban volt, automatikusan el is indultam érte. Közben Marci éppen ugróbékát hajtogatott az óvó nénikkel, Fanni pedig éppen a legfinomabb játék sütit készítette a kis konyhában. A feleségem pedig azt a könyvet olvasta egy nyugágóban, amit fél évvel ezelőtt vett meg magának, mert nagyon érdekelte, de mostanáig elkezdni sem volt ideje. A gyerekekre eközben szakképzett személyzet figyelt, én pedig kötelességtudóan mentem a töltőért. Odaérve aztán meggondoltam magam: reggel óta ugyanúgy dolgozom, mint bármelyik másik pénteken, márpedig nem lehetek pont én a családi hosszú hétvége elrontója! Nincsenek olyan illúzióim a családi együttlétekről, mint Clark Griswoldnak, de amikor őszintén magamba néztem, hogyan is telt az az elmúlt szűk egy nap, mióta itt vagyunk, nagyon nem tetszett az, amit láttam.

Így aztán stratégiát váltottam. A mobilom maradt a hálóban, én pedig belevetettem magam a gyereke-

immel közös játékba. Lecsúsztunk a kígyócsúszdán legalább százszor. Felépítettük a világ legeslegjobb homokfagyizóját. Megmutattam Marcinak, hogyan lehet biztonságban a legmagasabb kötélpályán is. Fannival pedig addig ugráltunk a trambulínon, ameddig csak a lábunk bírta.

Az „olyan gyorsan felnőnek!” minden idők legócskább szülői közhelye, de bakker, tényleg így van! Emlékszem, egy évvel ezelőtt Marci még a legalacsonyabb és legrövidebb kötélpályára sem mert felmenni, Fanni pedig kizárólag úgy tudott játszani, ha karnyújtásnyi távolságra volt tőle az anyukája. Most meg egyedül épít a homokozóban órákon keresztül, és ha szüksége van valamire, szól. Elképesztőek! Egy ilyen nap után aztán nem csoda, hogy nemcsak a gyerekek, de én is jól aludtam. És igen, kibírtam, hogy csak másnap reggel nézek rá, mi minden is történt közben a telefonomon.

Másnap reggeli után azon kaptam magunkat, hogy a feleségemmel beszélgetek. Hosszan, anélkül, hogy egy mondatba háromszor vágnának közbe különböző kérdésekkel, kérésekkel vagy csak úgy. Amikor elkezdtem keresni az okát, rájöttem, hogy ez azért van, mert a gyerekeim, akikkel előző nap közösen felfedeztük a hotel minden zegét-zugát, se szó, se be-

.....  
„**OTTHONRÓL KIMOZDULNI NEMHOGY NEM LUXUS, HANEM EGYENESEN KÖTELEZŐ; ELVÉGRE HA VISSZAGONDOLUNK SAJÁT GYEREKKORUNKRA, RÁJÖVÜNK, HOGY AZ ÉLETRE SZÓLÓ GYEREKKORI ÉLMÉNYEK NEM A NAPPALIBAN SZÜLETNEK.**”  
.....

széd önállósodtak, és belevetettké magukat a játékba. A feleségem először kicsit tartott ettől, de aztán ő is látta, hogy mindig van a gyerekek körül legalább egy kedves és szakképzett nevelő, akivel a gyerekek is gyorsan megtalálták a közös hangot.

Szinte az egész napot kettesben tudtuk tölteni. Ültünk a jakuzziban, voltunk szauna felöntésen és még egy gyors páros masszázs is belefért. Közben pedig tudtunk beszélgetni felnőtt dolgokról, valahogy úgy, ahogyan a gyerekek születése előtt minden egyes nap. A családi felnőttélet ebből a szempontból mindenkinek hasonlóan béna: a szülők között szinte egész nap a gyerekek életben tartásához szükséges dolgokról, meg a háztartási feladatokról megy a diskurzus, márpedig ezeknél kevés lohasztóbb téma van, minden szempontból. Kipakoltad a mosogatógépet? Hozd be kérlek a szárítót! Elfogyott a tej, a gyerek pedig bömbölve követeli a kakaóját, csinálj valamit! És ez minden egyes családban így megy! Néha őszintén rácsodálkozom, hogy hosszú éveken keresztül ilyen körülmények között élve mégis hogyan maradhat mindenki életben?!

A feleségemmel együtt töltött nap estéjén megpróbáltunk visszaemlékezni arra, mikor volt ilyen utoljára, de nem tudtunk. Abban mindketten biztosak voltunk, hogy még a gyerekek megszületése előtt. Ez pedig már elég régen volt. Hogy szükség lenne-e rá? Elmondhatatlanul! Ismerem a statisztikákat, tudom, mennyi válás kimondott-kimondatlan oka a szülés utáni elhidegülés. Meg is tudom érteni. Egy kapcsolatért tenni kell, magától nem marad ott az az őszinte csillogás a szemekben, ami az első randik idején. Időt és figyelmet kell áldozni a másikra, ami gyerekek mellett nyilván sokkal nehezebb. Ezért se legyen lelki furdalásunk, ha olykor lepasszoljuk őket.

A hosszú hétvége persze hamar véget ér, és az ember újra a mindennapi darálóban találja magát. Azóta mégis kicsit másképp gondolok a saját apaságomra: tisztában vagyok vele, hogy a hétköznapiakat elviszi a munka. Ez az ára annak, hogy az ember sikeres legyen a saját területén. Ez viszont azzal is jár, hogy – tetszik vagy sem – lemaradok dolgokról, és ez fáj. A gyerekeim nélkül is folyamatos változásban vannak, amire szívszorító érzés rádöbbsenni. Éppen ezért a hétvégék sokkal fontosabbak lettek: ezeken a napokon van esély arra, hogy tudatos tervezéssel valóban minőségi időt töltsön együtt a család. Otthonról kimozdulni pedig nem hogy nem luxus, hanem egyenesen kötelező; elvégre ha visszagondolunk saját gyerekkorunkra, rájövünk, hogy az életre szóló gyerekkori élmények nem a nappaliban születnek.



# Az együttlét ereje

Együtt – jobban – működünk

Egyre gyakrabban halljuk, olvassuk, hogy minden a családon, a generációkon keresztül felhalmozott élményeken, kapcsolatokon, örökségen múlik. Akár tetszik, akár nem, tény: amit a gyerek a családban lát, hall, tapasztal, alapvetően meghatározza személyiségét, életútját. Emeli szárnyként – vagy húzza le béklyóként. Ahhoz, hogy a szárnyait növezzük (és nem mellékesen mi, szülők is szárnyaljunk), érdemes a családi hétvégén, a szabadságok idején tudatosan is az egymásra figyelésre, a tartalmas családi együttlétre koncentrálni. A nagy kérdés az, hogyan?

Szöveg: Pluhár Erika

**G**yakorlatilag mindegy, mit csinálunk, csak közösen, egymásra figyelve tegyük – szól a szülőknek szóló szentencia. A hétköznapok taposómalmában nehéz figyelni arra, milyen mintát adunk gyerekeinknek, márpedig ezek az időszakok vannak többségben az életünkben. A jó hír azonban az, hogy ha a hétvégén, a szabadságok idején tudatosan figyelünk

magunkra és egymásra, remekül „átmenthető” ez az életminőség – és a minőségi élet – a hétköznapokra is.

## Kire ütött ez a gyerek?

Minden este szokott olvasni elalvás előtt? Hangosan köszön, amikor belép valahova? Átadja a helyét az idősebbeknek a villamoson? Szinte biztos lehet benne: ha

a gyereke ezt látja, akkor bizony ő is szeretne egy éjjeli lámpát az ágya fölé, hogy olvashasson majd esténként, mint apa, és nem kell majd nógatni, amikor már beszélni tud, hogy „köszönj szépen a néninek!”, és természetes lesz számára kamaszként is, hogy átadja a helyét az idősebbeknek a villamoson.

Persze kellemetlenebb kérdéseket is feltehetünk magunknak a mindennapokból. Ha vezetés közben valaki bénázik előtted, nyomdafestéket nem tűrő módon reagálsz? Ötpercenként pittyeg-csilingel-villog-berreg a telefonod? Addig nem mész vacsorázni, amíg le nem játszottad az épp aktuális stratégiai játékot a haverokkal? Szinte biztos lehetsz benne, hogy a gyereked is cifrákat mond a kistesónak, ha az befordul elé a rollerrel, kiskamaszként folyamatosan a telefont nyomogatja majd és nem lehet kirángatni a szobájából a vacsorához... Ugye, ez így már nem hangzik olyan jól? Pedig a gyerek tükör. Bennünket tükröz. Akkor is, ha falja a könyveket – de akkor is, ha nonstop a monitort bámulja. Ilyenkor érdemes kicsit magunkba nézni: hogyan is reagáltam tegnap az autópályán? Fontos megnéznem minden pittyenés után a telefonomat? Mi lenne, ha ma abba hagynám a stratégiai játékot vacsora előtt? És így tovább...

## Kikapcsolódva

A magyar zseniális nyelv: a digitális forradalmat évszázadokkal megelőzve alkottuk meg a szavunkat arra az állapotra, amikor mással foglalkozunk, mint a hétköznapokon, amikor változtatunk a megszokott életritmuson. Ha pihenünk, ellazulunk, akkor kikap-

## A SEMMITTEVÉS HASZNA

Bármennyire is örülünk, amikor a másfél éves nyomogatja a kütyüket, és büszkék vagyunk rá, milyen ügyesen kezeli a tabletet, az évek múltával érdemes tudatosan figyelni az „életszerű” cselekvésekre is. Tud-e fára mászni, bunkert építeni, sátrat állítani, táborüzet rakni, képes-e elmélyülten hallgatni, amikor a nagyszülei mesélnek, meg tud-e különböztetni három különböző fajtát... Másképpen fogalmazva: néha nem árt csekkolni, hogyan is állunk a valósággal.

Az állandó ingerhez, a folyamatos programhoz szoktatott gyerekek ideje sincs feldolgozni, mi történik vele. Ne essünk kétségbe, nem kell telezsúfolni a napokat csili-vili gyerekavalkáddal, nem kell állandóan szórakoztatnunk, mert épp a lényeg veszik el. Az utazás alatt például énekeljünk együtt, barkochbázzunk, olvassunk sokat, vagy csak úgy beszélgetünk arról, hogyan ismerte meg a nagypapa a nagymamát. A figyelem, a beszélgetés, az olvasás, az egymásra figyelő együttlét ugyanis sokkal jobban fejleszti egyéniségüket egészen pici kortól az oly nehezen elviselhető kamaszkorig, mint az állandó ingergazdag környezet.

csolódunk, azaz: kikapcsoljuk magunkat a körforgásból, a munkából, a zűrzavarból. És korunkban a digitális csodák világából is. Jóllehet, ha utánagondolunk, mennyi időt spórolnak meg nekünk ezek az okos eszközök – elég csak az információszerzésre vagy a csekkbefizetésre gondolnunk –, legalább annyira áldjuk, mint amennyire átkozzuk ezeket a kütyüket. A jelszó esetükben is a tudatos használaton van: uraljuk le, használjuk ki őket, legyünk okosabbak az okos eszközöknél!

### Némi önmérséklet

Tanulj angolul!, Igyál vizet!, Mozogj többet!, Folytasd a gyakorlást!, Válasszon ajánlatot! – ismerős felszólító mondatok? Élő lelkiismeretként telefonunk folyamatosan figyelmeztet, éppen mi mindent kellene tennünk. Ráadásul megállíthatatlanul érkeznek az „életbevágó” információk Messengeren, Viberen, Twitteren, Instán a kirakatba tett tökéletes életek tökéletes pillanatairól, így aztán percnként pittyeg-csilin-gel-villog-kattog valamelyik kütyünk.

### Kéri Andor recepcióvezető



Régebben a recepció gyerekszemmel a legérdekesebb dolog a pulton lévő csengő nyomkodása volt. Most a digitális eszközök pont annyit segítenek, ami a szülők nyugalmát biztosítja. Lekötik a kicsiket, amíg mi információkkal segítjük a pihenő üzemmód gördülékeny indulását. A digitális technika „csodája”, hogy a recepciós lépcsőn álló gyereket a monitor „észreveszi”, és Bobó integet neki. A hatás nem marad el!

## DIGITÁLIS KOLPING

### • Érintőképernyős játékok a recepciónál

Amíg a felnőttek a recepciót megismerik a pihenésükkel kapcsolatos legfontosabb információkat, addig a gyerekek máris belevethetik magukat a játékba! Vízilovat öltöztetnek, labirintusból keresik a kivezető utat az interaktív monitorokon, vízilópuffon ülve színeznek vagy épp belefeledkezhetnek Bobó legújabb meséjébe.

### • Gyerek check-in

Magyarországon egyedülálló módon a gyerekek a méretükre szabott check-in monitorokon ők maguk is bejelentkezhetnek Bobóországba! No semmi unalmas adatmegadás, helyette inkább némi ügyességi játék a kisebbeknek és néhány kvízkérdés a na-

gyobbaknak. Ahogy megvan a megoldás, az automata már adja is az első Bobó Bankót, a szálloda saját gyerekpénzét, amiből gyermekek izgalmas ajándékokat vásárolhatnak!

### • Kütyühét

Az év nagy részében az állandó programkínálatunkat tematikus hetekkel színesítjük. Ilyenkor hétfőtől csütörtökig egymásra épülő foglalkozá-



Ha szeretnénk jobban figyelni magunkra és a családra, ne hagyjuk, hogy a digitális csodák uralkodjanak rajtunk és frusztráljanak bennünket a napi teendők! Érdemes bekukkantani egyszer telefonunk Digitális jóllét funkciójába, és kiderül például, hogy aznap milyen gyakran oldottuk fel a képernyőzárát, hány értesítést kaptunk, mennyi időt töltöttünk a különböző alkalmazásokban, weboldalakon. Ha szembesültünk a kegyetlen számokkal (már azt is sokkoló látni, hogy összesen hány alkalmazást használunk), időzítéseket állíthatunk be, azaz korlátozhatjuk az alkalmazásokban eltöltött perceket, órákat. Ugyanezt a gyerek telefonján is megtehetjük. Érdemes vele együtt átboogarászni, hol veszíti el a napjait, és közösen átbeszélve beállítani a korlátokat.

A családi hétvégék, közös pihenések alapja, hogy félretesszük a hétköznapokat. Mondjuk, nem visszük magunkkal a céges laptopot, a tabletet, netán repülő üzemmódra állítjuk a telefont... Ha ez kivitelezhető – és valljuk be, a legtöbbször sajnos illuzórikus is –, akkor legalább válasszuk ki azt az egy vagy két alkal-

mazást és csatornát, amelyeket nélkülözhetetlennek tartunk, és lelkiismeret-furdalás nélkül átpörgetjük abban az időszakban, amikor a család együttesen online-ra állítja magát – mondjuk napi egy órára.

„Családi üzemmód” sajnos nem létezik a kütyükön. Pontosabban: csak rajtunk múlik, hogy létezen! Képzeld csak el, mi minden lehetne benne: Birkózz a gyerekekkel!, Játsszatok társast!, Mesélj még!, Menjünk kirándulni!... és a tárház végtelen, a lényeg: együtt legyünk, egymás szemébe nézve játszunk, beszélgesünk, létezzünk!

### Programkavalkád

Ha megvan a szent elhatározás, hogy valóban pihenéssel teljen a szabadság, érdemes rögzíteni a szabályokat a családtagokkal – az aprajával is és a nagyjával is. Akár írásba is foglalhatjuk (ki is színezzük a tacepaót), és „szentírásként” ki is függeszthetjük a közösen megállapított szabályokat. Figyeljünk arra, hogy ne tiltásokat, büntetéseket fogalmazzunk meg, inkább jutalmazunk, pozitív oldalról közelítsük meg

sokat szervezünk, ezek sorában évente kétszer megrendezzük az ún. Kütyühétet, amikor a Merlin házzal együttműködve a robotépítés és programozás világába kalauzoljuk el az iskolás gyerekeket. Mikrovezérlőket programozunk, robotok szumóversenyét rendezzük meg, és izgalmas kódkeresésben veszünk részt.

### • Heti program mindig kéznél

Mi is tudjuk, hogy a házon belül szervezett programok között nem mindig könnyű eligazodni, elvégre tízhektáros területről, rengeteg programhelyszínről és nyáron akár napi 20-30 aktivitásról beszélünk. Éppen ezért már érkezés előtt néhány nappal elküldjük e-mailben az itt tartózkodáskor várható programokat, amit mobiltelefon segítségével bármikor és bárhol elérhetnek.



### • Check-in otthonról

A szállodai bejelentkezést megkönnyítendő, vendégeinknek lehetőségük van arra, hogy a bejelentőlapot már előre, otthonról kitöltsék, jelentősen lerövidítve ezzel a megérkezés körüli adminisztrációt.

### • Bobó mesék – akár otthon is

Bobóval, a vízilóval és családjával 18 rövid animációs film készült az elmúlt években, ezek mind elérhetők a youtube.com/boboorszag csatornán. Nézhetők otthon, utazás közben – egy kis összekötő kapcsoló Bobóval két családi pihenés között.

### • Közösségben online

Harmadik éve hirdetjük meg a #kolpingnyar játékot az Instagramon, de a tavaszi karantén ideje alatt is folyamatos aktivitásokkal „foglalkoztattuk” a rajongókat a Facebookon. Visszatérő vendégeinknek külön Facebook-csoportot is létrehoztunk, ezzel is teret adva az itt elkezdődött ismeretségek folytatásának, közös élethelyzetből adódó beszélgetéseknek.



a napokat: pl. a társasjáték győztese mondhatja meg, hogy másnap mit játszunk!

A szabadság előtti napokban gyűjtjük össze egy nagy közös családi tanácskozáson, ki mit szeretne csinálni, dobjuk egy kalapba a kívánságokat, és minden napra húzzunk ki egy cetlit. Ebbe a túrázás éppúgy belefér, mint egy Activity-parti, egy Uno-összezapás vagy kosárdobóverseny. És persze online játékokban is gondolkodhatunk, semmi sem tilos – feltéve, hogy együtt, egymással játszunk (pl. egy fiúk-lányok-nagyszülők összezapás a Honfoglalón).

Nagyobb gyerekek készíthetnek családi szabadulószobát (akár családi történeteket, tárgyakat belefűzve), vagy megtervezhetik a gyalogtúra útvonalát. A környék felfedezésének részeként elhelyezhetnek „kincseket” különböző helyeken, amelyeket a családtagoknak fel kell kutatniuk (a geocaching családi változata). Már a felkészülés olyan sztorikat

tartogat, amelyeket örömmel mesélnek el – és ekkor még el sem kezdődött az élményekkel zsúfolt családi nyaralás!

### **És akkor: játék az egész világ!**

Társasjátékok tömkelege áll ma rendelkezésre, hogy pl. rossz idő esetén elűzzük az unalmat – egészen kicsi kortól. A legprofibb oldalakon korosztály alapján is kereshetünk társasjátékokat, de szájhagyomány útján is terjednek a baráti családok között a kipróbált, holtbiztos unaloműző és abbaahagyhatatlan játékok. Vásárlás előtt érdemes egy kis időt szánni a kutakodásra, figyelembe véve a család összetételét, a nemek arányát, az életkorokat, és ennek tudatában választani. Egyáltalán nem ördögtől való egy-egy klasszikus játék online verziójának a kipróbálása sem. Sőt: az amőbától a sakkig, a Monopolytól a memóriajátékig érdemes kipróbálni az online vagy app verziókat is – és majd a családtagok eldöntik, melyik változat győzedelmeskedik.



## Pihenés a nagyiékkal? Miért is ne?

Gondtalan, felhőtlen időszak, amikor csak annyi a dolgunk, hogy jól érezzük magunkat: ezt jelenti mindannyiunk számára a nyaralás. És talán csak keveseknek jut eszébe, hogy három generációval induljanak pihenni. Steigervald Krisztián generációkutató mentor és Géczy Judit, a családi nyaralást rendszeresen gyakorló anyuka ad ehhez jó ötleteket.

Szöveg: Majsza Krisztina

„Nekem nagyon bejött – állítja Judit, aki már akkor is járt az anyósával és az apósával nyaralni, amikor még meg sem születtek a gyerekek. – Szinte minden évben együtt indultunk útnak, még tavaly is, pedig a lányom már 16, a fiam 14 éves. De nem ajánlom mindenkinek.”

### **Három generáció, hat fő, egy hét**

Valóban nem mindennapi történet az övék, hiszen – tegyük szívünkre a kezünket – melyikünk gondol arra egy családi pihenés tervezésekor, hogy pont a „másik” szüleivel töltsön el együtt ennyi időt? De Judit szerint ez „simán tök jó”. Viszont előre figyelmeztet, hogy csak akkor működik, ha összhang van a felnőttek között.

„Kell az a kapocs, ami miatt szereted őket. Kell a kémia, olyan szoros érzelmi viszony, mint amilyen a

szerelemben vagy a barátságban működik. Akinél ez megvan, az mindenképpen próbálja meg! Vértessze fel magát türelemmel, mert ez egy igazi tanulási folyamat, de abban az egy hétben el tudja majd dönteni, hogy folytatja-e vagy nem neki való.”

### **Előnyök és hátrányok**

Azon túl, ami helyből az eszünkbe juthat – de jó, lepatinthatom egy kicsit a nagyszülőkre a kölköket –, számos további pozitív hozadéka lehet egy ilyen összcsaládi kalandnak.

„Az egy dolog, hogy elmész kettesben sétálni a pároddal, míg a nagyiék játszanak az unokákkal – folytatja a kétgyerekes anya, akinek vendégként csupa jó emléke van a Kolping Hotelről. – De itt sokkal többről van szó. Az ilyen alkalmakkor a gyerekeim a nagyszü-





lőktől rengeteget tanultak. Higgadtságot, bölcsességet, alkalmazkodást. Azt, hogy vigyázzunk egymásra. A nagyszülők pedig elfoglalták magukat, nekik fiatalos lendületet és célt adott, hogy többet lehettek együtt az unokáikkal.”

Az alkalmazkodás nagy feladat, sokszor nehézséget is jelent, főleg, ha más a ritmusunk vagy éppen mindenki másféle tevékenységre vágyik. „Nekünk le kellett lassulnunk, nekik fel kellett gyorsulniuk. Volt, hogy kihagytak egy-egy napot, mert saját időre, pihenésre volt szükségük.”

### Vicces helyzetek

Judit nevetve emlegeti, hogy amikor a gyerekek még nem születtek meg, egy ilyen családi nyaralás alkalmával anyósáék tapintatosan elmentek hosszabb időre „sétálni”, hogy ők a férjével kettesben lehessenek. „Hihetetlenül jó fejek voltak, nem volt kínos számukra semmi. Később az unokákat is lefoglalták, ha látták, hogy töltődésre van szükségünk. Mi is kölcsönösen odafigyeltünk rájuk.”

Volt olyan nyár, amikor az „Állítsátok meg Terézanyut!” című könyvet olvastam, és anyósom, aki elképesztően kényes volt a csúnya beszédre, kölcsönkérte... és elfogadta, hogy ez egy szabadszájú írás. Vagy amikor apósom egy olyan kiscutyóban akart elindulni a boltba, hogy kicsúszott a számon: „Pista, biztos, hogy ebben a nadrágban akarsz...?” És ő megértette. Toleranciából, érzelmi intelligenciából remekül vizsgáztak.”

### Jó tanácsok

„Mit javaslok annak, aki ilyenre készül? Először is legyen nagyon türelmes. Engem a közös családi nyaralások megtanítottak rá, hogy türelmesebb legyek. És csak olyanra menjünk, akinek a társaságában jól érezzük magunkat. Ha valaki a habitusa miatt ez ellen kézzel-lábbal tiltakozik, meg ne próbálja!”

Fontos tehát a türelem, a szülőpár egyetértése a közös nyaralás szervezését illetően, és az a képesség, hogy az esetleges konfliktusokat sértődés nélkül, a



különbségeket megértve, szeretettel, elfogadással és humorral oldjuk meg.

Nem árt tudnunk azt sem, hogy a gyerekek figyelnek minket: ahogyan mi viselkedünk ma a nagyszülőkkel, lehet, hogy ők is úgy fognak majd viselkedni velünk évtizedek múlva. Arra is felhasználhatjuk ezeket az alkalmakat, hogy tanuljunk abból, ami minket idegesíthet a nagyszülők viselkedésében – hogy aztán ne kövessük el később ugyanazokat a hibákat a saját gyerekeinkkel és majdani unokáinkkal szemben.

### Így látja a generációs mentor

Steigervald Krisztián szerint, akinek nemrég jelent meg „Generációk harca – Hogyan értsük meg egymást?” című könyve, legtöbbünk jellemfejlődését négy dolog határozza meg: a genetika, a személyiség, a mikro-környezet – és a társadalom, a világ képe, amelybe beleszülettünk és amelyben felnövünk. Ez utóbbi a generációs hatás, mely befolyásoló tényezőként mindannyiunk életében megjelenik, és alpmintákat ad, melyeket akár egy többgenerációs nyaralásra is magunkkal viszünk.

„A nagyszülők jellemző alpmintája a feladatorientáltság – fejti ki Krisztián, aki előadásokat is tart generációs témákban. – Ők a szeretetet sokszor bevállalt feladattal mutatják ki. Nagyon sok Baby Boomer (60–70 éves) és Veterán (75 év feletti) nagyszülő nem élte meg a passzív pihenést, a semmittevést, így a nyaralásban sem találja a helyét, ha egész nap nem kell csinálnia semmit. Ezért örül, ha tevékeny lehet. Majd ő vigyáz az unokára! Majd ő este elaltatja a gyereket! Így a szülők, bármennyire is szeretnék, hogy a nagy meg a papi is pihenjen a nyaraláson, sokszor azzal tesznek jót, ha hagyják, hogy ők aktívan segítsenek. Ez megkönnyebbülést is okoz, hiszen sok szülő épp azért viszi magával a nagyszülőket, hogy végre ő is tudjon pihenni egy kicsit, legyen számára pár perc gyerekmentes idő.”

### Hagyd élni!

„A gyerekek a mintából tanulnak, nem a tiltásból vagy a nagy beszédekből – hangsúlyozza Krisztián. – A nyaralás pedig a kikapcsolódás, az önfeledt pihenés terepe. Ne ott akarjuk megváltoztatni a gyereket, ne ott akarjuk megtanítani mindazt, amit az év többi napján elfelejtettünk. Pláne ne legyen az iskolai nyári házi feladatok színtere.”

Krisztián tanácsa, hogy állapodjunk meg a nagyszülőkkel is, hogy ez a pár nap nem arról szól, hogy az általunk elrontott nevelést helyrehozzák, és most tanuljon meg a gyerek mondjuk rendesen késsel-villával enni. A nyaralás a gyerkőcnek is ugyanúgy feltöltődés legyen, mint a felnőtteknek.

### Mit látnak ők?

Végül egy háromgyerekes családapá meglátásai a háromgenerációs nyaralásokról:

„Másféle kötelék alakul ki a nagyszülők és az unokáik között, mint a szülők és a gyerekek között. Hosszabb együtt töltött idő alatt a gyerekek megértik, hogy a felnőtteknek lehetnek különböző elképzelései akkor is, ha közben szeretik egymást. Az unokák megismerhetik a nagyszülők erősségeit és gyengeségeit, össze tudják őket hasonlítani a szüleikkel, érzékelik a különbségeket, és látják, hogy mindenki hibázhat, és mindenkinek igaza lehet a maga módján.”

## HÉVÍZ, AZ ÉLET FORRÁSA

A hívogató, tavirózsákkal ékes Hévízi-tónak – mely a Kolping Hoteltől csupán 1,5 kilométerre van – télen 24 °C, nyáron 36 °C a víz hőmérséklete, ásványi anyagokban igen gazdag vízálománya pedig a bőséges hozamnak köszönhetően 72 órán belül teljesen kicserélődik.

A bizonyítottan gyógyhatású fürdő jót tesz a reumás, mozgásszervi panaszokkal élő nagyapának, a nőgyógyászati problémákkal küzdő nagymamának, az ízületi és gyulladásos betegségekben szenvedőknek, és még számos más testi tünetre nyújt enyhülést. Pihenésnek is kiváló! Így ha az „unokázásban” elfáradt nagyszülőknek szükségük lenne egy kis testi-lelki feltöltődésre és kettesben töltött énidőre, akkor irány a Hévízi-tó!



# Programtipppek a hazaútra

Mindenki szomorú, amikor véget ér a pihenés, egy jól megtervezett hazaút azonban sokat segíthet ezen. Csak győzzünk választani a sok izgalmasabbnál izgalmasabb lehetőség közül!



**G**erlei Éva, a szálloda program-szervezője Esztergom-kö-zeli lakhelyét cserélte le Zala megyeire a Kolping Hotel nyitáskor. Ma már úgy ismeri a környéket, mint a tenyerét, ezért is kértük fel őt, hogy javasoljon néhány olyan nem elhasznált úti célt, amit érdemes lehet útba ejteni Bobóországból hazafelé menet. Válasszatok ki közülük legalább egyet, és ne felejtsetek el beugrani oda, amikor legközelebb hazafelé mentek!



**1 Folly Arborétum és Borászat**  
Nem egyszerűen csak egy arborétum a sok közül – bár tény, hogy ebben a mezőnyben is a legjobbak között van. A Folly család tulajdonában lévő intézményt jelenleg a negyedik generáció igazgatja a 21. század igényeinek megfelelően, így a valóban izgalmas növényritkaságok mellett különleges játszótér, saját készítésű, legendásan ízletes szörpök, opcionálisan pedig egy remek ebéd várja az itt megpihenő utazókat. És akkor még nem is említettük az innen nyíló páratlan panorámát!  
*Badacsonyörs, Kápolnavölgyi út 25.*  
[www.folly.hu](http://www.folly.hu)

**2 Bringatanya – Somogyi Fagylaltműhely**  
Egy fagyizó mindig fontos – ha nem egyenesen kötelező – megállóhelye a családi autózásoknak. A Kolping Hotel vendégei körében a Bringatanya – Somogyi Fagylaltműhely a legkedveltebb ilyen állomás, mi több, ismerünk olyan családokat is, akik a szállodából mennek biciklivel ide, majd vissza. A balatoni bringakörút gyenesdiási szakaszán található fagyizó különleges ízeiről is ismert a környéken. Az állandó kísérletezésük eredménye a Fagylalt Világbajnokságon 2017-ben elnyert különdíj is.  
*Gyenesdiás, Madách u. 45.*  
[www.facebook.com/Bringatanya/](http://www.facebook.com/Bringatanya/)

**3 Mónisüti cukrászda**  
A téli szezonban, rossz idő esetén vagy csak ha egy finom süteményre vágyik a család, a fagyizó közvetlen közelében található Mónisüti cukrászdát ajánljuk. Kövérné Kalmár Móni már a cukrászda megnyitása előtt ismert volt Balaton-szerte friss gyümölcsökkel és könnyű krémekkel készülő tortáiról, majd engedve a folyamatos unszolásnak, 2018-ban megnyitotta cukrászdáját Gyenesdiáson, az édesszájúak nagy öröme.  
*Gyenesdiás, Madách u. 46.*  
[www.facebook.com/monisuti/](http://www.facebook.com/monisuti/)

**4 Balatoni Múzeum**  
Keszthelyről mindenkinek a Festetics-kastély jut eszébe – már csak emiatt is érdemes valami mást felkeresni itt! A család- és gyerekbarát múzeumban tényleg izgalmas programok várnak rátok, érdekeljen akár a balatoni élővilág, a geográfia, a történelem, a sport, a kultúra, vagy lényegében bármi, aminek kicsit is köze van a Balatonhoz. A múzeum ráadásul a Kolping Hotel partnere, így minden adventi időszakban tartanak a szállodában egy programmal teli hétvégét.  
*Keszthely, Múzeum u. 2.*  
[www.balatonimuzeum.hu](http://www.balatonimuzeum.hu)

**5 Gömbkilátó**  
A déli parton lévő Gömbkilátó minden gyereket már messziről megigéz. Tény, hogy az északi partról nézve úgy fest, mintha egy hatalmas katonai radar vagy egyenesen egy ufó lenne. A hatvanas évek elején épült, pár évvel ezelőtt felújított Gömbkilátóba nemcsak a különleges fémszerkezete, de a kilátás miatt is érdemes felmenni. Ha pedig kigyönyörködtétek magatokat a látképben, de még nem sietnétek haza, akkor javasoljuk felkeresni a közvetlenül mellette lévő kalandparkot és bobbályát!  
*Balatonboglár, Kilátó utca*  
[www.balatonboglARBob.hu](http://www.balatonboglARBob.hu)

# Kolping Gasztro

## Ezt jól kifőztük!

- **38. oldal – Egy kis gourmet**  
Receptek és pillantás a kulisszák mögé
- **42. oldal – Hogyan ne fald fel a svédasztalt?**  
Engedni a kísértésnek úgy, hogy közben ne legyünk saját magunk ellenségei
- **44. oldal – Hogyan egyen jól a gyereked?**  
A gyerekkori táplálkozás egy életen át elkísér

# A séf ajánlásával

A Kolping étterme nemcsak a gyerekeket kényezteti kedvenc fogásaikkal, de a gasztronómiában jártas felnőttekre is gondol. Most megosztjuk három kedves receptünket.

## Oyster blade steak sült radicchióval, currys-gyömbéres gerslirizottóval, sütőtökpürével

Hozzávalók 4 főre:

- 800 g Oyster blade steak (Stefánia-vagdalt marhából)
- 1 fej radicchio
- 1 kk. currypor
- 1 csipet őrölt gyömbér
- 200 g gersli (árpagyöngy)
- 100 g vaj
- só-bors ízlés szerint
- 4 szál petrezselyemzöld
- 2 gerezd fokhagyma
- 2 ek. olívaolaj
- 200 g (tisztított) sütőtök
- 1,5 dl fehérbor

Elkészítés:

1. A húst szeletekre vágjuk, sózzuk-borsozzuk. Serpenyőben körbesütjük oldalanként 3-3 percig, majd lefedve annyi ideig pihentetjük, ameddig sült.
2. A sütőtököt sós vízben megfőzzük, leszűrjük, turmixszoljuk, és ízesítjük sóval és kevés olívaolajjal.
3. A gerslit átmoszuk, vajon megpirítjuk, és vízzel, valamint a fehérborral szakaszosan felöntve megpároljuk. Sózzuk, majd curryvel és gyömbérrel fűszerezük, a végén hozzámorzsoljuk a vajat.
4. A radicchiót felcikkezzük és 175 °C-os sütőben 6-8 percig sütjük.
5. A petrezselyemzöldet a szeletelt fokhagymával és olívaolajjal összekeverjük. Ezzel díszítjük a rizottót.

Tipppek:

- Célszerű 10-14 napos érlelésű húst vásárolni.
- A húst lehet egészben is sütni (akkor 85 °C-ra kell állítani a sütőt és kb. 40 percig benne hagyni a húst).



Bán Lajos konyhafőnök



## Bőrös fogasfilé párolt mángolddal és édesburgonya-textúrákkal

Hozzávalók 4 főre:

- 2 közepes fogasfilé (kb. 20 dkg/db)
- 4 db mángold (Pak Choi)
- 3 db nagyobb méretű édesburgonya (batáta)
- 3-4 db burgonya
- 1 kisebb vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- só, fehérbors, étolaj, liszt, kevés olívaolaj

Elkészítés:

1. A halakat négy egyenlő méretű szeletre daraboljuk, sózzuk, fehér borssal meghintjük.
2. Az édesburgonyákat meghámozzuk. Két darabot felkockázunk, majd a szintén felkockázott burgonyával, a felaprított vöröshagymával, a fokhagymával, sóval és borssal feltesszük föni, éppen csak annyi vízzel, hogy ellepje. Amikor megfőtt, a lé 90%-át leöntjük, és rúdmixerrel vagy thermomixerrel pépesítjük.
3. A maradék édesburgonya egy részéből szeletelővel vékony szeleteket vágunk, kis kockákat készítenk, illetve karalábévájóval golyókat formázunk.
4. A kockákat és a szeleteket külön-külön bő forró olajban megsütjük és lecsepegtetjük. A golyókat sós vízben kb. 8-10 percig főzzük, majd lehűtjük.
5. A mángoldot lobogó sós vízben éppen csak leforrázzuk.
6. Tálalás előtt a fogasokat serpenyőben megsütjük, úgy, hogy a bőrös felével kezdjük, és kissé lenyomjuk, hogy szépen mindenhol megpiruljon.



Farkas Bálint  
konyhafőnök helyettes





## Bazsalikomos-mangós bomba

Piskóta:

- 5 db tojás
- 10 dkg liszt
- 10 dkg kristálycukor
- 1 dkg sütőpor

1. A tojássárgáját a cukorral felferjük, majd hozzákeverjük a sütőporral szitált lisztet.
2. Apránként hozzáforgatjuk a külön felfert tojásfehérjéket, és a habot sütőpapírra kenjük.
3. 170 °C-on 6 percig sütjük.

Krém:

- 50 dkg állati tejszín
- 10 dkg mangópüré
- 2 dl tej
- 1 g friss, vágott bazsalikom
- 4 dl zselatin
- zöld ételfesték

1. A mangópürét a tejjel kikeverjük és hozzáadjuk a bazsalikomot.
2. A tejszínt felferjük és a bazsalikomos-mangós pürét beleforgatjuk.
3. Az elkészült krémet szilikonformákba öntjük, és a tetejére egy-egy kiszúrt piskótakarikát teszünk.
4. Mélyhűtőbe rakjuk, míg meg nem fagy.
5. Ha kész, kimártjuk zöld színű zselatinnal (aszpik).
6. Az alját bepanírozhatjuk aszalt mangótöréssel. Egy kis virággal díszítjük.



Baráth Helga cukrász

## 7 TÉNY A KOLPING KONYHÁJÁRÓL, AMIRE BÜSZKÉK VAGYUNK

### 1 Támogatjuk a helyi őstermelőket

Amit csak lehet, a környékbeli őstermelőktől szerzünk be. Így tudunk többek között az év 10 hónapján át helyi termelőtől származó burgonyából főzni, de a bogyós gyümölcsök 90%-a is őstermelőktől kerül a konyhára, akár csak a barack, a cseresznye, a biocsi, a kecske- és juhsajt vagy a méz.

### 2 A kézműves hot dog

A környékbeli farmoktól származó minőségi húsok nemcsak BBQ-különlegességek formájában kerülnek az asztalra, de még a hot dogba is a konyhán kevert és töltött virslik kerülnek.



### 3 Mimi varázslatos kertje

Mimi kertje egy külön kis csodavilág 10 hektáros parkunk csücskében. Míg a gyerekeknek a játékos ismeretszerzés helye, addig szakácscsapatunknak a legfrissebb alapanyagok lelőhelye. Innen kerülnek az asztalra a legfrissebb zöldségek, az ételekbe az illatos fűszernövények és az ehető virágok a tálak díszítéséhez.

### 4 A kovászsunk

Szakácsaink a konyhán saját kovászt nevelnek, és eme szokásukat nem a karantén hívta életre. Ebből készülnek a különféle ízesítésű házi kenyerek, amik közül a legnépszerűbb persze a „Bobó kenyér”.



### 5 A bioélelmiszerek nagy választéka

Bioélelmiszerek is rendszeresen a Kolping büféasztalra kerülnek. A vacsorához készített házi bébipürék is

ellenőrzött gazdálkodásból származó alapanyagokból készülnek.

### 6 A személyes ízek

A büféasztalt személyes kötődésű ételekkel is színeztük, így lesz minden este a szakácscsapat egyik tagjának kedvenc étele vagy receptje is a választék része.

### 7 A folyamatos fejlődni akarás

A legjobbtól tanulunk. Vomberg Frigyes séf évente többször is tréningezi szakácsainkat, ilyenkor izgalmas alapanyagokkal kísérleteznek, és új technológiai eljárásokkal szélesítik szakmai tudásukat, melyek eredménye mind megjelenik majd vacsorakor a büféasztalon.



# Hogyan ne fald fel a svédasztalt?

Mindannyian csábultunk már el egy bőséges svédasztalnál, amit gyakran követett órákig tartó rossz érzés. De hogyan engedjük a kísértésnek úgy, hogy közben ne legyünk saját magunk ellensége?

Szöveg: Szabó Adrienn dietetikus



**R**égen a svédasztal – mely valóban svéd eredetű – a főétkezést úgy 2-3 órával megelőzően kínált, apró falatokból álló előételek választékát jelentette. Egyfajta kísértkezést; tizórait vagy uzsonnát. Ma egészen más lebeg a szemünk előtt, amikor a svédasztalos étkezést említjük: korlátlan fogyasztás, habzsolás, degeszre evés és ezek szinonimái. Ezen étkezési kultúra lélektanát járjuk most körbe, hiszen emóció nélkül nincs táplálkozás. Bevezetünk néhány arany szabályt és adunk néhány tuti tippet, hogy felelősségteljesen éljünk a svédasztal nyújtotta lehetőségekkel.

## Mi táplálja a svédasztaljelenséget?

- Jogosan él bennünk az igény, hogy befizetett pénzünk ellenértékét szeretnénk elfogyasztani. Azonban nem csak mennyiségben vehetjük el azt, ami nekünk jár. Együk le az elköltött összeget minőségben! Válasszunk nagy adag sült krumpli helyett inkább különleges halat vagy sosem látott kagylót!
- Sokak számára csenghet ismerősen a mondat: „Ebben a bizonytalan világban ki tudja, mi lesz holnap, amit most megeszek, az az enyém, azt tőlem senki el nem veszi.” Reméljük, ezt ma már senki sem gondolja komolyan, viszont a szólam utolsó része sajnos a svédasztalos túlkapások kapcsán nagyon is igaz. Ha megengedjük magunknak, hogy „néha” korlátlanul együnk, akkor az azzal felszedett felesleget tőlünk senki el nem veszi, hanem nekünk kell leadnunk, méghozzá jó nagy munka árán.
- Gyerekkori traumáink („akkor ehetsz finomságot, akkor kelhetsz fel az asztaltól, ha ezt mind megetted”, „ha valamit a tányéron hagyok, megbüntetnek”) találkoznak a jelenkori stresszterhelt életvitellel, valamint a csapból is folyó táplálkozási tévhitekkel. És máris kifözünk magunknak egy

szép adag falásrohamot és evészavart, melyet a svédasztal nyújtotta szabadság kellemesen feloldoz, mert most nincs határ.

## Mit tudsz tenni ellene?

- Egyszer ragadj tányért, ne fuss második kört a terülj-terülj asztalkám körül! Ha egy tányéron látod, mi mindent válogattál össze, jobban követhető, hogy az adott étkezés során milyen mennyiséget veszel magadhoz. Így nem esel abba a hibába, hogy „hiszen alig ettem, minden alkalommal csak pár falatot szedtem a tányéromra”. Rendben, de hány alkalommal is csipegettem egy kicsit?
- A svédasztalos étkezés is csak egy étkezés. Mennyiségben ilyenkor is hasonló adagot kell elfogyasztanod, mint általában. Ráadásul a nyaralással és wellnesshétvégével gyakran a pihenés a fő célunk. Miért is adunk pont ilyenkor dupla munkát emésztőszervrendszerünknek?
- Válassz olyan különleges, egzotikus fogásokat a repertoárból, amit otthon bizonyára nem készítenél el, mert mondjuk drága vagy időigényes. Kísérletezz ilyenkor új ízekkel, mielőtt otthon elkészítenéd családai adagban. Érdemes olyan ételt is felcsipni a tányérra, ami a helyi konyha specialitása. Ilyen különlegességekkel érhetjük el, hogy az étkezés maradandó emlék legyen, és ne a rosszulélt teli tömött has élménye kísérjen hosszan az evés után.
- A tányérunk jelentős részét az alacsony energiasűrűségű ételek képviseljék. (Az étel energiasűrűsége azt mutatja meg, hogy mennyi az 1 grammban található kalória.) Így, ha tányérunk felén friss, színes saláta van, de azt nyakon öntjük egy tejszínes, olajos dresszingsel, akkor máris elkanyarodtunk a túlkalorizálás irányába. Ugyanígy a sült zöldségekhez is érdemes tudatosan közelíteni, hiszen azok gyakran igen sok olajban lubickolva sülnek.
- Kiváló iránytű lehet a helyes választáshoz, ha figyelünk a színekre. Ha tervezzük a tányérunkat összeállítani és azon csupa barna ételek lennének (sült krumpli, rizs, kis kenyér, rántott szelet, rántott karfiol és gomba, a sajt is rántva, meg egy kis rántott panír), akkor bizony érdemes elindulni az asztal körül úgy, hogy az élénk színeket keressük. Jó úton járunk, ha legalább 3-4-féle szín pompázik a tányéron (paradicsom, csírák, sárgarépa, retek, sovány hal, sokmagvas kenyér).
- Természetes, hogy szeretnénk ilyenkor sok mindent megkóstolni, de ne feledjük, a kóstoló az 1 falat, nem pedig egy púpos szedőkanálnyi!



- Ha több napunk is van a bőséget élvezni, akkor ne akarjunk mindent egyszerre felfedezni, hagyjunk izkalandokat az újabb étkezésre is. Ha pedig valami kimaradna, írjuk fel otthoni ételkészítéshez inspirációnak.

## Azt érzed, ha keveset szedsz, éhes maradsz? Elmondjuk, hogyan érheted be kevesebb!

Közel 15 perccel az evés megkezdése után (és viszonylag bonyolult hormonális és idegrendszeri kapcsolatok során) aktiválódik a jóllakottságközpont. Ez azt jelenti, hogy ha kibírunk fegyelmезetten negyedórát habzsolás nélkül, nyert ügyünk van. Érdemes akár kis idő után megállni az evéssel, inni egy pohár vizet, kortyolni egyet a borból, beszélgetni egy kicsit, és utána folytatni, nyugodtan, nem habzsolva a bőséges kínálatot. Az alkohol kapcsán fontos: ne ez legyen a szomszjoltó! Különben is, a több alkohol több ételt követel, az akaraterőt viszont gyengíti.



## ÜRES TÁNYÉR, TELI POCÁK

Egy átlagos magyar évi 68 kiló élelmiszer-hulladékot termel minden egyes évben. Mi a Kolping Hotelben ezért is tartjuk kiemelten fontosnak, hogy a személyes példamutatás mellett a gyerekeknek is megtanítsuk, az élelmiszer-pazarlás elkerülhető, mi több, fontos elkerülni. Ezt a célt szolgálja az Üres tányér, teli pocak program is, ami arra tanítja a gyerekeket, hogy csak annyi ételt szedjenek a tányérjukra, amennyit meg is esznek. A vacsora utáni üres tányérért egy pecsét jár a gyűjtőfüzetbe, az a gyermek pedig, akinek annyi pecsétje van, amennyi éjszakát töltött a szállodában, ajándékkal távozik az utolsó nap!





# Hogyan egyen jól a gyereked?

A gyermekkori táplálkozás egy életen át meghatározó. Nem csak a genetika számít: a korai évek szokásai, a családi minta, a szokások alakulása hosszú éveken át elkíséri gyermekedet, ezért különösen fontos, hogyan táplálsz és mire tanítod meg őt.

Szöveg: Ádám Judit dietetikus, perinatális szaktanácsadó

**A** gyermekeknek rendszeres főétkezésekre (reggeli, ebéd, vacsora) és kisétekezésekre (tízórai, uzsonna) van szükségük, így juthatnak hozzá a számukra elegendő energiához és a tápanyagokhoz, melyek gyarapodásukhoz és fejlődésükhöz kellene. A családi étkezéseknek már egészen kisgyermekkorban is nagy jelentősége van. A közös vacsora nemcsak a tápanyagbevitel miatt fontos, hanem jó lehetőség is minőségi időt tölteni egymással. Emellett a szülők példamutatása az egyik legmeghatározóbb a gyermek későbbi egészséges viselkedésében, ezért

szenteljtek figyelmet arra, mit és hogyan esztek, mi kerül a családi asztalra. Mindig adjátok meg a módját az evésnek, terítsetek meg, üljete az asztalhoz: amikor csak lehet, egyen együtt a család. Ne menjen a tévé, hanem beszélgetsetek a napi élményekről és hallgassátok meg egymást. Az asztalra változatosan kerüljenek az ételek többféle élelmiszercsoportból, hogy abból tudjanak kedvükre választani a gyermekek. Mutassatok példát az ételválasztásban, kerüljétek az ételek utólagos sózását, étkezések közti nassolást, valamint a cukros italokat.

## Mik az egészséges ételek?

Az egészséges táplálkozás alapja óvodáskortól egészen a serdülőkor végéig az, hogy a három fő élelmiszercsoportból megfelelő arányban, megfelelő minőségű ételeket kínálj gyermekednek. Ezek a csoportok a következők:

### Keményítőforrások:

A szervezet legfontosabb üzemanyagai. Ezek biztosítják az energiát a testünkben lezajló folyamatoknak, szükségük van rá az izmoknak és az agynak is. Emellett hasznos vitaminokat, ásványi anyagokat és rostot tartalmaznak. A keményítőforrások közé tartoznak a gabonafélék, a belőlük készült kenyerek (rozskenyér, burgonyás kenyér, magvas kenyér), pékáruk (kiflik, zsemlek, péksütemények), köreték (rizs, bulgur, köles, tészták), a lisztek (búza-, rizs-, kukoricaliszt), a darák (gríz) és a pelyhek (zab-, búza-, kukoricapehely), valamint a burgonya is.

Kínálj gyakran teljes kiőrlésű kenyeret, tésztát, barna rizst. Kerüld a cukrozott termékeket, mint a reggelizőpelyhek vagy a cukros sütemények.

### Zöldségek és gyümölcsök:

A gyümölcsök és a zöldségek nélkülözhetetlen ásványi anyagokat, vitaminokat és rostot biztosítanak, melyek hozzájárulnak gyermeked mindennapi jó közérzetének, egészséges emésztésének és védekezőképességének megőrzéséhez. Kínálj gyermekednek rendszeresen piros, sárga, narancssárga, zöld, lila zöldséget és gyümölcsöt! A friss gyümölcs és zöldség kiváló tízórai, uzsonnára, főétkezéseknél pedig tervezz zöldséglevest, krémlevest, párolt zöldséget, főzeléket, salátát is a napi menübe. Hetente kétszer kínálj gyermekednek kis maréknyi olajos magot, pl. mogyorót, mandulát vagy pisztáciát.

### Fehérjeforrások:

Szervezetünk építőköveit biztosítják, és különösen fontosak a gyermekek testi fejlődéséhez. A húsok, halak, a tojás, a tej és a tejtermékek teljes értékű fehérjeforrások, emellett fontos vitaminokat és ásványi anyagokat is tartalmaznak. Mindennap kínálj gyermekednek tejterméket, de kerüld a zsíros és a cukrozott változatokat! Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét. Reggelire tervezhetsz például zabpelyhes gyümölcsös joghurtot, ebédre szárnyashúst zöldséges rizzsel, vacsorára pedig sajtos szendvicset uborkával, paradicsommal. Belsőseget hetente legfeljebb egyszer, tengeri halat pedig hetente 1-2 alkalommal kínálj.

Gyermeked számára a legjobb ital a **tiszta víz**. Kisiskolás korban körülbelül naponta 1-1,5 liter, ka-



maszoknak pedig akár 1,5-2,5 liter folyadékra is szükségük lehet egy nap. Kerüld a szénsavas, cukros italok kínálását, valamint az energitalokat! Jól hozzájárul viszont a napi folyadékbevitelhez a sok lédús táplálék, mint például a friss gyümölcsök, zöldségek, levesek, főzelékek, joghurt, kefir, a turmixok és a gyümölcslevek.

**Cukorból, sóból és zsírból** a lehető legkevesebbet adj gyermekednek, mivel ezek túlzott fogyasztása hozzájárulhat a szívbetegségek, a túlsúly és a fogszuvasodás kialakulásához. Legjobb, ha csak alkalmanként, hetente 1-3 alkalommal kínálsz édességeket, sós nassokat, és akkor sem önálló étkezésként, hanem valamely főétkezés kísérőjeként, desszert gyanánt.

### Utazáskor egészségesen?

A nyári szezonban vagy egy szimpla elutazás hosszú hétvégén különösen hajlamosak vagyunk többet enni a gyorséttermi és úgynevezett „strandos” ételekből, hiszen ilyenkor „kirúgunk a hámból”, meg persze többnyire az egészségesebb ételválaszték sem túl nagy. Mégis gondolkodj előre, és keresd a fentebb írtaknak megfelelő megoldásokat! Csomagolj magatoknak kis étkezésekre egészséges élelmiszereket: friss gyümölcsöt/zöldséget, cukormentes kekszet, olajos magokat. Éttermekben válassz zöldségalapú ételeket, pl. levesek, krémlevesek, zöldséges köret, saláták, és hozzá jó minőségű fehérjét, pl. grillezett húst, halat, sajtot. Hetente legfeljebb egy alkalommal egyél bő zsirban sült ételt, mint például a hasábburgonya, rántott hús/sajt vagy lángos.

### Hogyan utazz, ha gyermekednek allergiája, intoleranciája van?

A gyermekkori táplálékallergiák igen nagy része kinőhető, de addig is különösen fontos, hogy nyaraláskor is kövessétek az előírt diétát, hogy ne kelljen a kellemetlen, esetleg veszélyes tünetekkel megküzdenetek.

- **Tájékozódás** - keress a közelben olyan üzletet, büfét, éttermet, ahol az adott allergént elkerülve tudtok majd válogatni. Egyre több étteremben dolgoznak diétában jártas szakácsok, ahol fel vannak készítve a speciális étrendekre is.
- **Csomagolás** - feltétlenül legyen nálatok tartalék étel, amellyel szükség esetén egy étkezést meg tudtok oldani és nem igényel hűtést, könnyen magatokkal vihető. Ilyen lehet egy csomag aszalt gyümölcs, piztácia, kétszersült, puffasztott rizs vagy egy kis keksz.
- **Gyógyszer** - mindenképp legyen nálatok az orvos által felírt gyógyszer! Ha korábban volt már súlyos akut allergiás reakció, akkor feltétlenül legyen nálatok epinefrin, és a vendéglátónál érdeklődj (pl. fűszer-, mogyoró-, poratka-allergia esetén), hogy milyen körülmények közé érkeztek.
- **Biztonság** - Az egészséges étrend fontos, de nem mindenáron! Ha döntened kell, hogy gyermekednek az egészségesnek tűnő, de nem ismert eredetű ételt adod, vagy inkább az otthonról hozott nasit, akkor válaszd az allergéntől biztosan mentes megoldást!

### EGYEZTESS A SÉFFEL!

Speciális étkezések, diéták kezelésében is komoly rutinnal rendelkezik a Kolping Hotel csapata. Nálunk az ételérzékenyek kezelése nem merül ki abban, hogy piktogramokkal jelezzük az ételek hozzávalóit, sőt kifejezetten nem követjük ezt a gyakorlatot. Mi ugyanis azt valljuk, hogy az ételallergiával küzdők kiszolgálása felelősséggel jár. A büféasztalon levő ételeknél márpedig nem tudjuk 100%-ig kizárni a keresztszennyeződést, hiszen ehhez elég lehet akár két tálalóeszköz véletlen cseréje is. Ezért mi azt javasoljuk, hogy érkezéskor egyeztessenek séfünkkel vagy helyettesével, aki az adott probléma ismeretében tud ajánlani az aznapi kínálatból, vagy szükség esetén külön is elkészíti a megfelelő ételt.

# Bobóország

## Kalandok az év 365 napján

48. oldal – Játsszótárs

Rajzold meg Bobót!

50. oldal – Mire való a születésnap?

Boldizsár Ildikó meséje

52. oldal – Játsszunk, mint Bobónál!

Készítsünk együtt színes papagájt és ugró békát!

54. oldal – Miért jobb tárgyak helyett élményt ajándékozni?

Műanyag kacatok helyett inkább közös élményeket gyűjtsetek!

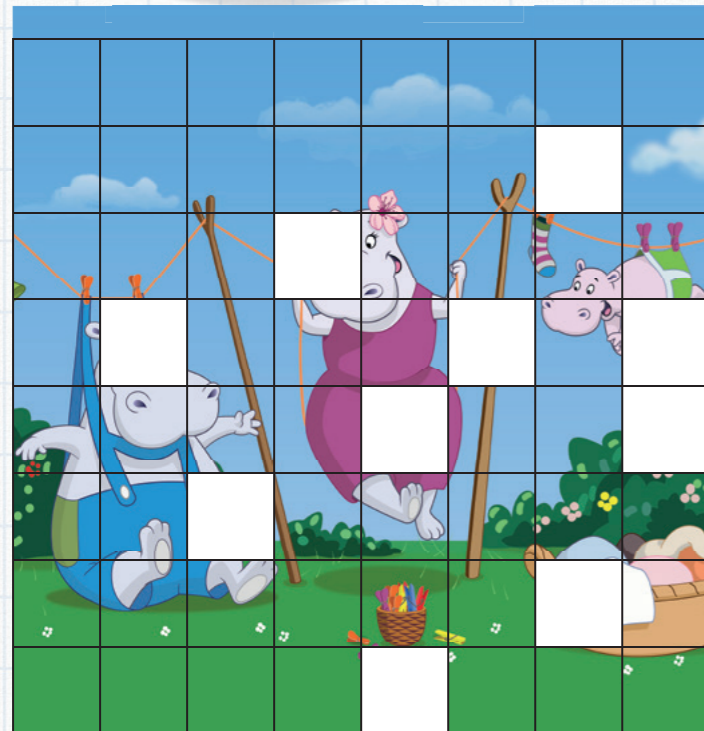
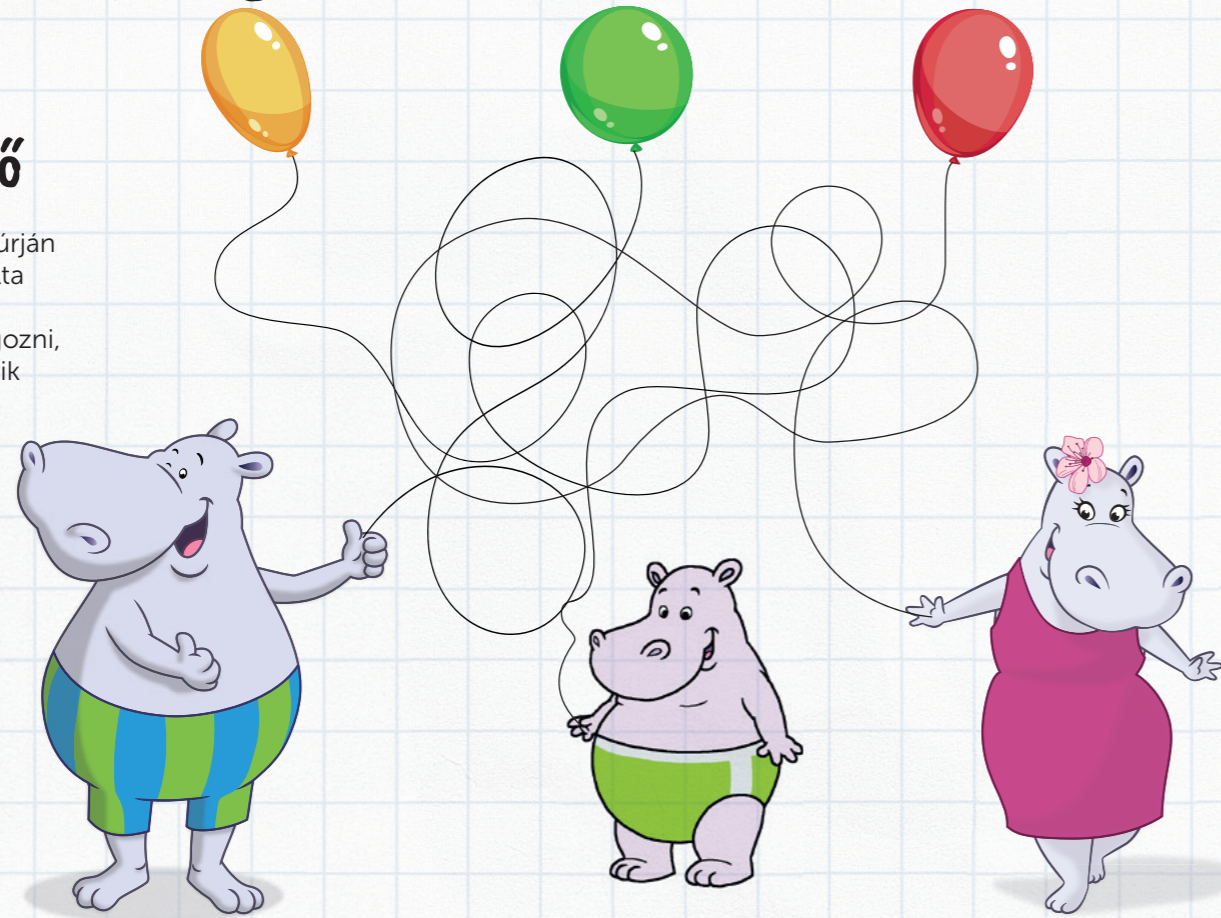




# Játzó társ

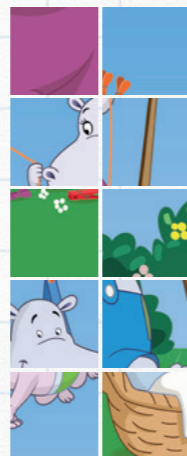
## Útvesztő

Pikkó szülinapi zsúrján a szél összekuszálta a lufikat. Segíts nekik kibogozni, keresd meg, melyik lufi kihez tartozik!

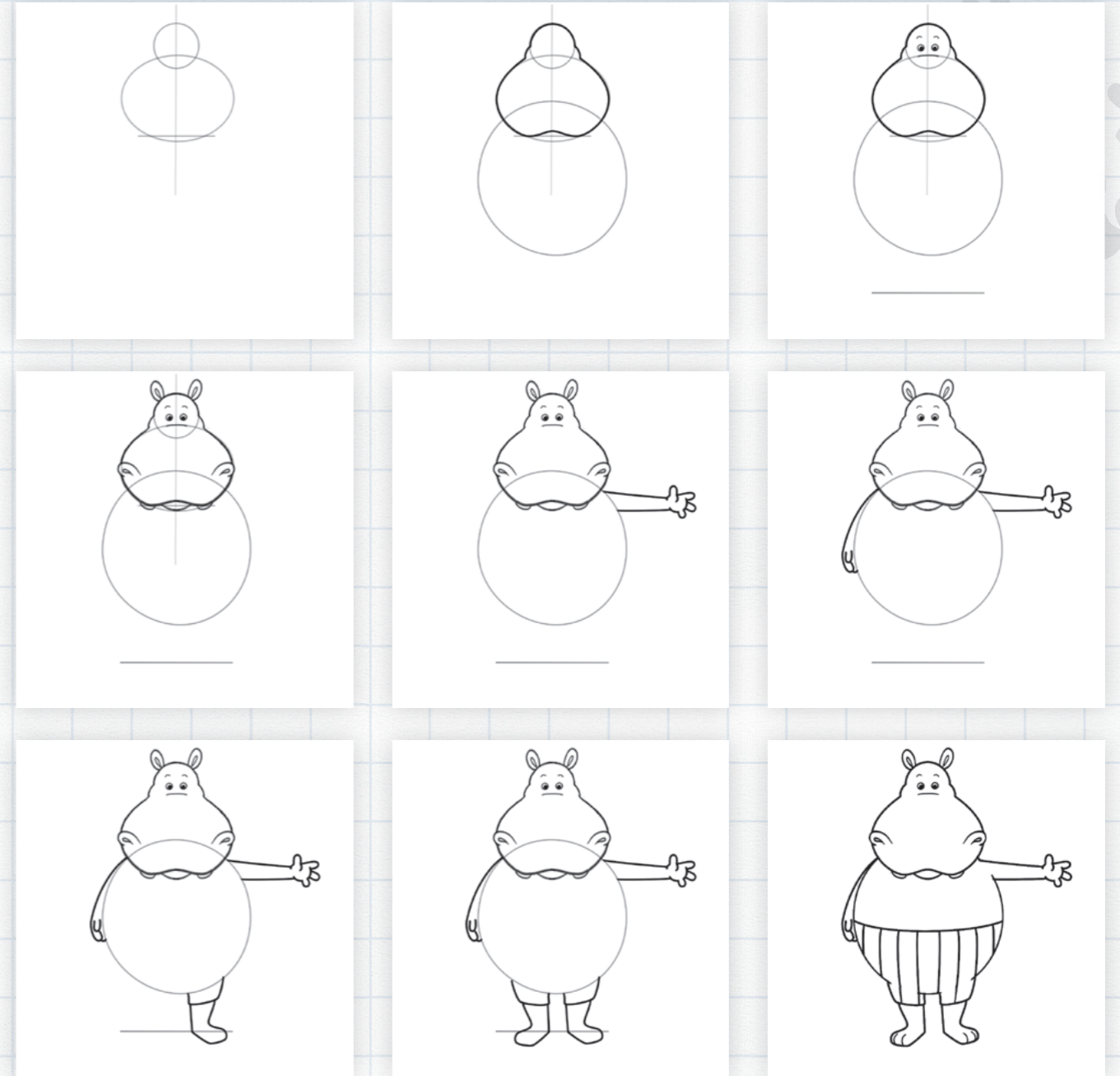


## Bobó kirakó

Keresd meg, hogy a jobb oldali kis részletek honnan hiányoznak a kirakóból.



## Hogyan rajzolj Bobót?



# Mire való a születésnap?

Emlékeztek? Egyszer elmeséltem, hogy amikor Pikkó még kicsi volt, de már nem keverte össze a fülét az orrával, a száját meg a szemével, Bobó reggelente megkérdezte tőle, mire való a testrészei. Pikkó egyre ügyesebben válaszolt erre, aztán ahogy nőtt-nödügött, ő kezdett el kérdegetni, így fedezte föl maga körül a világot. Történt egy napon, hogy Mimi és Bobó izgatottan dugta össze a fejét.

Mese: Boldizsár Ildikó, Illusztráció: Timkó Bátor



– Bobó, ugye nem felejtetted el, hogy holnap nagy nap lesz? – kérdezte Mimi.

– Ugyan, Mimi – ingatta a fejét Bobó –, hogy felejtettem volna el! Holnap lesz Pikkó születésnapja!

– Bizony, bizony – nevette el magát Mimi –, Pikkó holnap hároméves lesz!

Épp ekkor toppant be a szobába az igazgató bácsi, és meghallotta Mimi utolsó mondatát.

– Nahát – csapta össze a kezét –, hogy röpül az idő!

Aztán megvakarta a fejét és egy kicsit elpirult...

– Az az igazság, hogy a nagy lótás-futásban elfelejtettem ajándékot venni. És ma már sajnos minden bolt zárva van. Most mit csináljak? – kérdezte kétségbeesetten.

– Annyi baj legyen – legyintett Mimi –, épp azt szerettük volna kérni, hogy másképp ünnepeljük meg Pikkót, mint eddig. Az első születésnapjára annyi játékot kapott, hogy nem tudtuk hova tenni őket, Bobónak új ládát kellett faragnia.

– A második születésnapjára meg – vette át a szót Bobó – a vendégek rengeteg édességet hoztak, és hiába próbáltuk elrejtetni előle, egy óvatlan pillanatban mindet befalta! Szegény, másnapra meg is betegedett.

– Ó, igazán sajnálom – sóhajtott az igazgató bácsi, aztán Mimihez fordult:

– Mondd csak, Mimi, hogy értetted azt, hogy másképp ünnepeljük meg Pikkót, mint eddig?

Mimi odahúzott egy széket az asztalhoz, és helylivel kínálta az igazgató bácsit. Aztán így szólt:

– Tegnap délután beszélgettem Pikkóval arról, hogy nemsokára megünnepeljük a születésnapját. Azt hittem örülni fog, és reggelig sorolja majd, hogy milyen ajándékokat szeretne kapni. De nem ez történt!

– Neeem??? – kérdezte egyszerre Bobó és az igazgató bácsi. – Hanem mi?

– Pikkó gondolkodott egy ideig – folytatta Mimi –, aztán azt kérdezte tőlem: „Mimi- mama, mire való a születésnap?”

– Húha! – szólalt meg újra egyszerre a két mély hang. – Ez aztán a nehéz kérdés!

– Magam is meglepődtem, s hirtelen azt sem tudtam, mit válaszoljak – nevette el magát Mimi. – De aztán eszembe jutott valami, és azt mondtam Pikkónak: – Tudod, kicsi Pikkó, a születésnap arra való, hogy megálljunk egy kicsit, és elgondoljuk azon, mi történt velünk az előző születésnapunk óta. Ez nagyon tetszett Pikkónak. Így hát – fordult Mimi az igazgató bácsi felé – azt találtam ki, hogy holnap sütök egy vízilótortát három gyertyával, a vendégeket pedig megkérem, meséljék el Pikkónak, mi történt velük egy év alatt. Pikkó nagyon szeret meséket hallgatni, biztosan örülni fog!

Így történt, hogy Pikkónak különleges születésnapja lett. Ráadásul a vendégek nemcsak magukról meséltek neki, hanem azt is elmondták, mi az első emléküik Pikkóról. Ő volt a legboldergabb hároméves ezen a csodálatos ünnepen!



**Bobóország meséi két kötetben:**  
[www.kolping.hotel.hu/mesekonyv](http://www.kolping.hotel.hu/mesekonyv)

# Játsszunk, mint Bobónál!

Bobóország óvodájában sok érdekes program várja a gyerekeket. Az egyik legnépszerűbb, amikor közösen alkotunk valamit. Most éppen egy madarat és egy békát.

## Színes papagáj

Hozzávalók: színes papírok, olló, ragasztó, fekete filc

Elkészítés



Vágj ki a színes papírokból kör alakú darabokat:

- 1 db 8 cm átmérőjű (test)
- 7 db 6 cm-es (tollak, szárnyak, fej)
- 1 db 5 cm-es (fej)
- 1 db 3 cm-es (csőr)



Hajtsd félbe a legkisebb kör alakú papírt, valamint 5 db-ot a 6 cm átmérőjű körökből.



Elsőként a fejét készítsd el! Ehhez a nagyobb körre ragaszd rá a kisebbet, rajzolj rá szemeket, majd jöhet a csőre.



Ragaszd egymás mellé a farktollakat.



Illeszd hozzá a fejet a madár testéhez, majd a szárnyak következnek, és legvégül a farktollak.



Gratulálunk, kész is van a papagájod!

Szalay Annamária  
menedzser asszisztens



Még egy olyan - vendég számára - láthatatlan munkakörből is, mint az enyém érzem, hogy a gyerekek nem felejtik el Bobót a hazautazás után sem. Gyakran postázok születésnapokra és ünnepekre Bobós ajándéktárgyakat, mesekönyveket. Szerencsére a Bobónak küldött rajzok is hozzám érkeznek meg! Örömmel mutatom meg őket a kollégáimnak.

## Ugró béka

Hozzávalók: zöld és fehér vékonyabb karton vagy rajzlap, piros papír, olló, ragasztó, fekete filc

Elkészítés



A zöld rajzlapból vágd ki a következőket:

- egy 10 cm-es kört (feje)
- kettő 4 cm-es kört (szeme)
- 4 korona alakú darabot (lábak)



A szemeihez két fehér körre lesz szükséged, ezek legyen 3 centiméteresek. A szája piros félkör lesz, ezt is készítsd el!



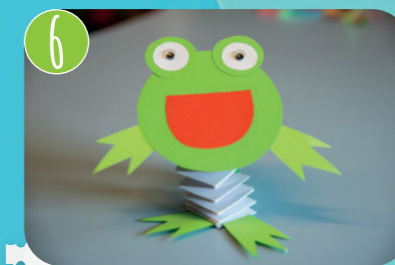
A béka fejéhez illeszd hozzá a zöld szemeket, majd erre tedd a fehér köröket és rajzolj rá fekete pontokat. Majd jöhet a szája és kettő lába.



Két 40 cm hosszúságú fehér papírcsíkot ragassz össze L alakban és hajtogasd egymásra őket. Az aljára kerüljön a megmaradt két láb.



Az így kapott „harmonikára” ragaszd rá a fejet és a maradék 2 lábat.



Már ugráltathatod is a békádat!

Még több kreatív ötlet a [www.kolping.hotel.hu/bobohazhoz megy](http://www.kolping.hotel.hu/bobohazhoz megy) oldalon!

# Miért jobb tárgyak helyett élményeket ajándékozni?

Összeszámoltad már, hány játéka van a gyerekednek? Ha nem is, azt biztosan tudod, mi az a három-négy-öt, ami tényleg fontos neki, a többi meg inkább csak úgy van. A műanyag kacatok helyett mostantól inkább közös élményeket gyűjtsetek – most el is mondjuk, miért jártok ezzel mindannyian sokkal jobban!



## DE HOGYAN VALÓSÍTSAM MEG MINDEZT A GYAKORLATBAN?

Szögezzük le: a játéktárgyakat nem tudod kizárni gyermeked életéből, és erre nincs is szükség. Ezeknek is legyen meg a maguk helye és funkciója. A lényeg az arányokon van, és azon, hogy ne kapjon feleslegesen sok kacatot, amik aztán a kibontás után a szekrény legmélyén végzik. Ha például zsúrt szerveztek, akkor már a meghívón szögezd le, hogy senki ne hozzon ajándékot! Már ez sem lesz egyszerű, mégis csak bemelegítésnek számít a lelkes nagyszülőkhöz és rokonokhoz képest, akik rendre elhalmozhatják gyerekedet születésnap/névnap/karácsony alkalmából. Őket kétféleképpen kezelheted, ha a kevesebb játék a cél: vagy dobják össze egy nagyobb és drágább játékra a pénzt, de még inkább ajándékozzanak élményt. Utóbbi lehet egy családi belépő az állatkertbe éppúgy, mint egy hosszú hétvége Bobóországban. A lényeg, hogy ezzel örömet szereznek gyermeketeknek, és nem kerülnek újabb kacatok az otthonotokba.

**M**inden szülővel megtörtént már az az eset, amikor egy másik gyerekes családhoz el látogatva megdöbben azon, mennyi játék is van szerte a lakásban, házban, akár még a kertben is. Ilyenkor sokan érezhetnek némi diadalt, mondván, hogy az ő gyereküknek mennyivel kevesebb játéka is van, és tessék, mégis milyen ügyes, de ha őszinték akarunk lenni, akkor tudjuk, hogy valójában a mi gyermekünknek is feleslegesen sok játéka van. A „feleslegesen sok” nyilván nem egy objektív kategória, érzésre mégis tisztában lehetünk vele, hol van az egészséges mennyiségi határ. Mégis nagyon könnyű belesúszni abba, hogy egyszer csak azt vedd észre, tele a ház kacatokkal – inkább úgy mondanánk, nagyon nehéz ebbe nem belesúszni –, tudatos tervezéssel azonban még ezt is el lehet kerülni.

### Vesszenek a kacatok!

De kezdjük messzebből: miért baj az, ha a gyerekeknek sok játéka van? Az ezek gyártásával és logisztikájával járó felesleges környezetterhelésen túl leginkább azért, mert minél több játék van, azok annál kisebb hányadával fog érdemben játszani. A túl sok játék továbbá garancia arra, hogy folyamatos rendetlenség legyen otthonunkban, és úgy érezzük, nem férünk

el benne kényelmesen – teljesen függetlenül annak méretétől. És bár szülőként hajlamosak lehetünk ezt hinni, valójában a gyerekek boldogsága semmilyen összefüggésben nincs a játékaik számával vagy azok minőségével.

Rendben, de akkor mit adjunk a tárgyak helyett? – kérdezheted. A tudomány válasza egyértelmű: élményeket! A Cornell University kutatói által végzett, húsz éven át tartó (!) felmérés szerint, ha a boldogság a cél, akkor semmi esetre se költsd a pénzt tárgyakra, mivel az általuk okozott öröm pillanatok alatt tovaszáll.

A kutatás legfontosabb megállapításai éppúgy érvényesek a gyerekekre, mint a felnőttekre. Eszerint a vártnál jóval hamarabb hozzászokunk új javunkhoz, így az hamar elveszíti kezdeti fontosságát. Ezt követően egyre nagyobbak lesznek az igényeink – a felnőttek újabb autót, a gyerekek nagyobb Lego-készletet akarnak maguknak. Végül pedig befut a „konkurencia” is, hiszen a hasonló funkciójú tárgyakat nehéz nem összevetni egymással, legyen szó akár a szomszéd autójáról és a sajátunkról, vagy az ovis csoporttárs bringájáról és a gyermekünkéről.

Ezzel szemben az élményeink sokkal inkább a mieink. Ezek – a tárgyi javakkal ellentétben – személyiségünk részeivé válnak, úgy felnőtt-, mint gyermekkorban. Gondolj csak bele: ha egy új közepkategóriás autó árát elköltöd egy autóra, azzal nem, vagy csak egészen minimális mértékben változik meg a személyiséged. De ha ugyanebből a pénzből családilag elutaztatok egy évre valamilyen messzi vidékre, mondjuk Ázsiába vagy Dél-Amerikába, az bizonyosan jelentős mértékben alakítaná át az életszemléleteteket, és azt, ahogyan a mindennapokban működtek.

### Idővel egyre csak szebb lesz

Az élmények további előnye, hogy azok sokkal kevésbé összehasonlíthatók másokéval. A kutatásból az is kiderül, hogy már az élmény várása is jófajta izgalommal tölt el bennünket, a mulandósággal kapcsolatban pedig egy új szempontot hoz be. A tárgyak esetében ugyanis még ha nem is múlik el olyan hamar a szákmányszerzés öröme, mégis gyakori, hogy azt gondoljuk róla, szép-szép, de nem biztos, hogy megért ennyi pénzt. Ilyet nagyon ritkán tapasztalunk az élmények esetében, melyek értéke csak nő az idő múlásával. Ebben a tekintetben az élmény pontosan úgy viselkedik, mint egy jó befektetés – hiszen tulajdonképpen az is.

## ÜNNEPELTJÜNK BOBÓORSZÁGBAN!

**1 Első perctől élmény**  
Ha a család úgy szeretné, érkezésre akár a szobát is szülinapi díszbe öltöztetjük, és személyes üzenettel köszöntjük az ünnepeltet a szálloda vendégújságjában, a Páhok Postban. Ez az újság legkedveltebb rovata; szinte nincs olyan nap, hogy ne legyen benne valami személyes üzenet születésnapra, évfordulóra, vagy egy szerelmi vallomásra „csak úgy”, minden különösebb alkalom nélkül.

**2 Elkészítjük a tökéletes tortát**  
Cukrászaink pontosan tudják, hogyan néz ki egy álomtorta a gyerekek fejében, és meg is valósítják azokat! A színes csodákat ráadásul szükség esetén glutén-, tojás- vagy akár tejmentesen is elkészítik, hogy a család egyetlen tagja se maradjon ki a tortaevés élvezetéből. De a legnagyobb attrakció mégis az, amikor megjelenik Bobó, kezében a tűzijátékos tortával, és átadja azt az ünnepeltnek.



**3 Bobó minden formában és méretben**  
A nálunk pihenő gyerekek szinte kivétel nélkül hazavinnék Bobót, ha erre lehetőségük lenne. Ha teljes életnagyságban nem is, a mi kis vízilovunk valamilyen ajándéktárgy formájában mindenképpen velük utazik hazafelé az autóban. De mi történik akkor, ha egy ifjú Bobó-rajongó épp nem tudja a szülinapját nálunk ünnepelni?



Akkor bizony a szülők hához rendelik a hön vágyott plüssöt, bögrét vagy könyvet!

**4 Bevezetés a wellnessbe a Hanamiban**  
Ahogy kinőnek a gyerekek a hagyományos gyerekzsúrokból, úgy lesz egyre nehezebb egy élménydús születésnapot szervezni. Hogy mégis mivel lehet egy egész csapatnyi tinilányt szórakoztatni? Például egy különleges barátnős programmal a Hanami Beauty & Spában! Egy csokis arcpakolás, egy körömlakkozás, egy csilámtetkő és egy kis édes meglepetés a végére – az egész csapatnak garantáltan felejthetetlen élmény lesz! Ha pedig az egész barátnős csapat nem is tud együtt ünnepelni, egy tesós masszázs, egy gyerekmanikűr vagy egy arcpakolás akkor is remek meglepetés lehet a wellnesskényeztetésbe még csak most belekóstoló tiniknek.

**5 A nagykorúság nem akadály**  
De az ünneplés a Kolpingban nem csak a gyerekekről szól. Az évfordulós meglepetések közül a páros masszázs rituálé a legkedveltebb program, hiszen abban az egy-két órában végre nemcsak apa és anya, de újra egymás társai, férfi és nő lehetnek. Itt találkozunk a legtöbb egyedi kéréssel is: szórtunk már szív alakban virágszirmokat az ágyra, szereztünk be a feleség kedvenc (szezonon kívüli) gyümölcséből, készítettünk be édes meglepetést a szobába vagy játszottuk le az étteremben a pár kedvenc dalát.

**6 Nem csak szállóvendégeknek**  
Ez a sok lehetőség nem kizárólag a hotel vendégeinek kiváltsága. A környékről is gyakran érkeznek hozzánk ballagási ebédre, szülinapi zsúrra, vagy a Hanami Beauty & Spába csajos szülinapra. Szeretjük az egyedi elképzelések kihívásait, ezért megvalósítjuk a különleges kéréseket is.



# Folytatjuk

## A jövő gyerekeiért

58. oldal – Bobo Fun Park  
Élménypark 5100 négyzetméteren!

60. oldal – A szállodaipar jövője  
Helyi értékek, robotok és dizájn mindenekelőtt

62. oldal – Egyedül nevelni,  
kedvezményel nyaralni  
Interjú Nagy Annával, az Egyszülős Alapítvány vezetőjével

64. oldal – 7 tipp a környezettudatos  
mindennapokért  
Hulladékcsökkentés, komposztálás  
és kevesebb hús

66. oldal – Bobóország legjei  
Tények, számok, adatok

# Bobo Fun Park

Bobó kalandra hív!

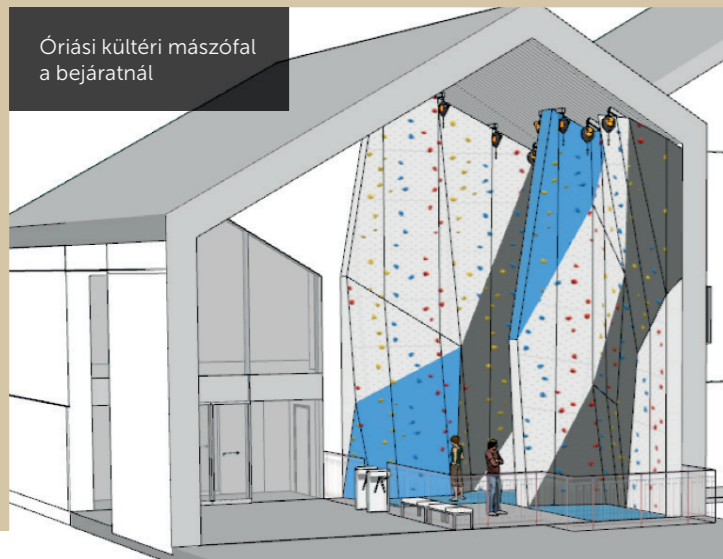
Van egy szupertitkos tervünk: építünk egy olyan kalandparkot Bobó rajongóinak, amelyet még nem látott a világ. De ti most igen: íme, a 2021 nyarán megnyíló Bobo Fun Park első hivatalos látványtervei és mintafotói! Ezt a kalandot nemcsak a kicsik, de a nagyok is imádni fogják – Bobóországot mostantól nem lehet kinőni!

Háromszintes épület, összesen  
**5100** négyzetméternyi tér

**1800** négyzetméternyi beltéri játszófelület és különterem születésnapis zúrokhoz

Több mint  
**25** változatos attrakció

Óriási kültéri mászófal a bejáratnál



8 beltéri mászófal  
8-10 méter magasságig



Ninjabark  
(két pályával)



Magyarország első víziló bouldere



Lézerlabirintus

11 mezős trambulinpálya

Ropes Course: beltéri akadály-kötélpálya nyolc méter magasan

Hatszintes Soft Play pálya, benne hullámcsúszda, spirálcúszda, mászópálya, négyállomásos kötélpálya, és még sok minden más

119 méter hosszú, kacskaringós barlangjárat

Cloud Climb pálya: végre egy olyan műalkotás, amire fel lehet mászni!

**Vincze László**  
műszaki vezető



A Bobo Fun Park nemcsak a szállóvendégeké, hanem a környéken lakókat és erre kirándulókat is várjuk. Az év 365 napján biztosítjuk majd a zökkenőmentes kikapcsolódást egy modern és mindenkit aktivitásra buzdító környezetben. Új és izgalmas feladat vár ránk.

# A szállodaipar jövője

Ha tudjuk azt, hogy ma csak Magyarországon több mint kétszáz négycsilagos szálloda közül választhatnak a pihenni vágyók, akkor már sejthetjük, mekkora is a verseny egy-egy potenciális vendégért. Az iparág trendjei alapján belenéztünk a varázsgömbbe, és igyekszünk kiolvasni belőle, milyen – elsősorban családbarát – trendek várhatóak a következő években.

## Dizájn, dizájn, dizájn

Egy szállodának minden korszakban kötelező volt jól kinéznie, mostanra azonban ez a szempont a legfontosabbak egyike lett. A jelenségért egyértelműen a közösségi média tehető felelőssé, de ez nem biztos hogy baj, sokkal inkább lehetőség – elsősorban azoknak, akik élni tudnak vele és jól használják azt. A világ jelenlegi állása szerint elképzelhetetlennek tűnik, hogy ez a trend a következő években megforduljon, sőt!

## Jönnék a robotok!

Azokban az időkben, amikor már nem lepődünk meg azon, ha egy háztartásban lézerfejjel és mesterséges intelligenciával szerelt robot porszívózik fel, nincs sok idő hátra a robotszobapincér felbukásáig. Annyira nem, hogy már itt is van: a robotszobapincérek először 2014-ben a Szilícium-völgyben jelentek meg, egy évre rá pedig megnyitott a világ első, csak robotok által üzemeltetett szállodája Japánban. A Nagaszakiban található Henn-Na Hotelben még a kávé is robot szolgálja fel, ez a koncepció pedig annyira be-

jött nekik, valamint a vendégeknek, hogy a csoport további száz szállodát tervez teljesen robotizálni. Ha a koronavírus-járvány nem ad egy újabb lökést ennek a trendnek, akkor semmi!

## Nyugalmat a felnőtteknek!

A szívük mélyén minden kisgyermekes szülő egyvalamit szeretne igazán: egy kis nyugalmat. A nyugodt pihenés záloga lehet a hangszigetelt szoba és a figyelmes személyzet éppúgy, mint a Kolping Hotelben is megtalálható óvoda. Emellett egyre inkább trend a szállodaiparban a két külön wellness – egy a gyermekeknek, egy dedikáltan a felnőtteknek –, ami már úgyszintén hosszú ideje működik jó gyakorlatként Bobóországban.

## Okosságok mindenhol

Az okosothonoktól a szállodák sem maradhatnak el, mi több, nekik kell diktálni a fejlesztések lépését. Az okos szállodaszobák ajtaját nem kulcs vagy kártya, hanem a telefonunk nyitja, a szobaszervizhez már a

telefont sem kell felemelni, elég lesz hozzá a megfelelő vezényszavakat elmondani a szobában, a vaskos szobamappa helyett egy tabletben lesz majd a szállodával és annak szolgáltatásaival kapcsolatos összes információ, a reggeli borotválkozás közben pedig elolvashatjuk az aktuális híreket a fürdőszobatükörön.

## Előretörő alternatív szálláshelyek

Tíz évvel ezelőtt még jóformán el sem tudtuk képzelni, hogy ne valamiféle szállodában szálljunk meg egy utazás során, aztán jött az Airbnb, ami eme szokásuk újragondolására készítette az embereket. A fejlődés a következő években sem áll meg: az olyan különleges-ségek, mint a víz alá épült hotelek mellett fontos szerep jut majd az akár extrém helyekre is letehető mobil szállodáknak, a luxuskempingként ismert glampingeknek, vagy éppen a hometeleknak, amik az otthonunk, egy szálloda és egy Airbnb különleges ötvözetei.

## Felértékelődő helyi értékek

Nemigen akad olyan hely a földön, ahol ne lenne egy olyan kulturális örökség, amihez ne lenne érdemes visszanyúlni. Azon évtizedek után, amikor egy étterem vagy egy kávézólánc azzal tudott világsikert elérni, hogy ugyanolyan volt a hamburger vagy a cappuccino New Yorkban, mint Isztambulban, ez egy egészen más szemlélet, de maximálisan üdvözlendő. A környékbeli termelőktől származó alapanyagok és az adott régió meglévő erősségeire építő szolgáltatások világszerte egyre fontosabbá válnak, hiszen ezekkel tud egy szálloda igazán új és egyedi ízt vinni vendégei utazási élményébe.

## Előnyre fordítják a hátrányt

Egy zsúfolt városban kell kis területre építkezni? Akkor legyen itt egy menő kapszulahotel! A semmi közepén

Sós Éva  
igazgatóhelyettes



Bármerre is mutatnak a trendek, mi mindig a mi vendégeink szempontjait helyezük fókuszba. Meghallgatjuk az ő javaslataikat, megfűszerezzük a saját ötleteinkkel, és ez határozza meg a következő fejlesztési irányt!

álló luxuskastélyt kell benépesíteni vendégekkel? Építünk mellé egy kisrepülő leszállópályát, és mindjárt meg is érkeznek! Vagy éppen családbarát szállodát kell üzemeltetni egy dimbes-dombos helyen? Akkor a lépcsők mellett legyen akadálymentes szerpentin és lift is, de van egy ennél is jobb ötletünk: legyen itt egy óriáscsúszda! A Kolping Hotelben is így született meg, és mondani sem kell, imádják a gyerekek!

## Élmények kicsiknek és nagyoknak

Nem nagy túlzással az utazók régen két dolgot vártak el egy hoteltől: egy kényelmes ágyat és egy tisztes reggelit. Mostanra ez teljesen megváltozott: az utazók – legyenek akár magányos kalandorok, akár családnyaralók – az élményeket keresik, a felnőttek éppúgy, mint a gyerekek. Utóbbiaknak ez lehet a krumpliültetéstől kezdve a gyerekwellnessen át a hőléggömbözésig bármi. Itt is fontos kihasználni a helyi adottságokat: a legjobb görög szállodák narancs- és olívaszüretre hívnak, az olaszoknál van kimondottan gyerekeknek szánt pizzakészítő kurzus, az olyan tematikus szállodákat, mint a Lego Hotel pedig inkább ne is említsük.



Nagy Anna alapító,  
az Egyszülős Központ  
vezetője

# Egyedül nevelni, kedvezményrel nyaralni

Az Egyszülős Alapítvány hihetetlenül nehéz és elképesztően tiszteletre méltó tevékenységre vállalkozott: a gyermekeiket egyedül nevelő szülők segítésére. A Kolping Hotel a cél fontosságát felismerve, az alapítvánnyal karöltve támogatja az egyszülős családokat. Az alapítvány munkájáról és az együttműködésről Nagy Anna alapító, az Egyszülős Központ vezetője mesél.

Szöveg: Majsza Krisztina

**Egyszülős család – nagyon kifejező ez a fogalom. Kiket takar?**

Egy család több okból is válhat egyszülössé. Van, ahol különválik egy pár, van, ahol meghal valamelyik szülő. Van úgy, hogy az anyuka már a kezdetektől egyedül neveli a gyermekét (azért, mert ő döntött így, vagy azért, mert a párja), és olyanok is vannak, akik egyedül fogadnak örökbe gyermeket.

**Mi a közös ebben a sokféle élethelyzetben?**

Az, hogy az egyszülőség – bármilyen okból jön is létre – az élet minden területére kihat. Befolyásolja a gyermek életkörülményeit, a kapcsolattartását a másik szülőjével, az egyedül nevelő szülő munkavállalási lehetőségeit, egészségi állapotát, magánéletét, és természetesen a

család anyagi lehetőségeit, szociális biztonságát vagy bizonytalanságát és a társas kapcsolataikat.

**Hány embert érint ez ma Magyarországon?**

Hazánkban ma mintegy 300 ezer olyan család él, ahol csak az anya vagy az apa neveli a gyerekeket. Több mint félmillió gyermeket érint ez az élethelyzet, és az egyszülős gyerekek más esélyekkel indulnak, mint azok, akiket a szüleik közösen nevelnek fel.

**Mióta működik az Egyszülős Központ és az Egyszülős Alapítvány?**

Az alapítványunk 15 éve jött létre, hogy segítse ezeket a családokat, akik – bármilyen sokan is vannak – valahogy még mindig láthatatlanok a társadalom-

ban, pedig a magyar lakosság közel 10%-a egyszülős családban él. Az alapítványnál és az alapítvány által működtetett Egyszülős Központban erre a sokszínű élethelyzetre igyekszünk válaszokat, segítséget, támogatást nyújtani. Maga az Egyszülős Központ május végén múlt két éves – ezt csak virtuálisan tudtuk megünnepelni. A saját évtizedes tapasztalataink, a személyes élményeink és egy kutatás eredménye adta azt a keretet, amelyben működünk.

**Mit hozott a koronavírus-járvány az egyszülős családoknak?**

Fokozott nehézségeket. Ők voltak a legnagyobb krízishelyzetben, hiszen egyetlen szülőnek kellett ellátnia azokat a feladatokat, amelyeket gyakran még két szülő sem tudott megoldani. Most minden korábbinál nagyobb szükségük volt a segítségre. Az egyedülálló szülők mindig is két ember munkáját végzik, s ehhez most további, nem várt gondok is adódtak. Ezeket a terheket egyetlen ember viseli, és nem kevés családnál mindehhez az egzisztenciális helyzet romlása is hozzáadódott.

.....  
**10 MILLIÓ FORINT  
A KOLPINGTÓL AZ  
EGYSZÜLŐSÖKNEK.**  
.....

**Milyen segítséget tudtatok nyújtani?**

A programjaink kialakításakor mindig az az elsődleges szempont, hogy milyen igények jelennek meg a családok részéről. Most is igyekeztünk a lehető legrugalmasabban reagálni. Azokat a szolgáltatásainkat, amelyeket lehetett, online formában is elérhetővé tettük: jogi segítségnyújtás, coaching, állásközvetítés, lelki segítségnyújtás. A mentálisan is nehéz helyzetekre válaszul új szolgáltatásként elindítottuk az egyéni és csoportos stresszoldást. Az otthoni tanulás támogatására a korrepetálást is átállítottuk online formára: az ország bármely pontjáról be lehetett kapcsolódni, összesen pedig hét tantárgyból nyújtottunk ilyen lehetőséget. Felajánlásokból száz családot tudtunk lappal ellátni, a veszélyhelyzet alatt pedig több mint hat tonna tartós élelmiszert juttattunk el hozzájuk.

**Hány embernek segítettetek?**

Augusztus végére elértük a 10,5 ezres számot – ennyi

családnak tudtunk valamilyen formában segítséget, támogatást nyújtani az elmúlt több mint két évben. Több mint hetvenféle szolgáltatást kínáltunk a szülőknek és a gyerekeknek, és több mint nyolcvan önkéntes segíti a tízfős csapatunk munkáját. Budapest mellett kilenc városban működik egyszülős klubunk, az országos hálózat fejlesztése az egyik legfontosabb prioritásunk. A szolgáltatásainkat sok vidéki család is igénybe veszi: táboroztatásnál, nyaralásnál vagy online szolgáltatásainknál az ország minden részéből jelentkeznek. Fontos jövőbeni tervünk a sérült gyermeket egyedül nevelők kiemelt támogatása – ők vannak a legnehezebb helyzetben, ezért speciális programokkal várjuk őket, amelyeket a jövőben tovább szeretnénk bővíteni.

**Hogyan kerültek kapcsolatba a Kolping Hotellel?**

Civil szervezetként akkor tudunk a legtöbbet adni, ha mi magunk is segítséget kapunk. Ezért is volt nagy öröm a Kolping Hotel megkeresése, hogy szívesen támogatná az egyszülős családokat. A családjaink fele nehéz anyagi helyzetben él, és a nyaralás, pihenés az első dolog, ami náluk elmarad. Pedig nagy szükség lenne arra, hogy a folyamatosan kettő helyett dolgozó szülő ki tudjon kapcsolódni, és a fokozott terhek ne vezessenek kiégéshez, depresszióhoz. Arra is nagyon nagy szükség van, hogy a gyerekeknek akkor is legyen gyermekkoruk, ha a család azt nem engedheti meg magának. A közös élmények minden család életében fontosak.

**Milyen támogatást kaptak?**

A Kolping Hotel két egymást követő évben is 5-5 millió forinttal támogatta az Egyszülős Alapítványt, így évente kb 130 egyszülős család pihenhetett kedvezményesen a szállodában. A családoknak különösen nagy élményt jelent egy ilyen csodálatos helyen tölteni néhány napot, és az együttműködés igen jelentős kedvezményt jelent a számukra. Így azok is el tudnak jutni a Kolpingba, akiknek teljes áron ez nem lenne lehetséges. A hotel pedig olyan családokat is be tud vonni a vendégkörébe és olyan gyerekeknek is élményt tud nyújtani, akik számára egy ilyen színvonalú szálloda csak álom lenne.

**Mit jelent ez a lehetőség az egyszülős családoknak?**

Egyrészt vidám élményekkel és gyönyörű emlékekkel térnek haza, másrészt ezzel a munícióval könnyebb folytatni a mindennapokat. Ahogy említettem, a feltöltődés és a kikapcsolódás az ő esetükben különösen fontos – és épp nekik kell a leggyakrabban lemondani erről. Mi az Egyszülős Alapítványnál őszintén reméljük, hogy a következő években is folytatódhat a közös munka a Kolping Hotellel, és még sok gyönyörű nap vár az egyszülős gyerekekre Bobóországbán.



# 7 tipp a környezettudatos mindennapokért

Földünk természeti erőforrásai mára végesen megfogyatkoztak. Tudjuk, hogy a környezeti károkozásért a felelősség jórészt minket (és elődeinket) terheli. Épp ezért a környezettudatos életmódnak egyre több követője van. De vajon tényleg vissza tudjuk fordítani a negatív folyamatokat?

Szöveg: Doró Viktória



**E**gy fecske nem csinál nyarat! – tartja a mondás. Sokan ezzel takaróznak, amikor a környezettudatos(abb) vagy épp a hulladékmentes életmódról esik szó. Részben igazuk van, egyedül valóban képtelenek lennénk megfordítani a globális folyamatokat. Ugyanakkor az apró lépések, szokásaink újragondolása igenis vezethet eredményre.

Ahogy az általában életünk minden területén lenni szokott, itt is az első lépést a legnehezebb megtenni. Éppen ezért most összegyűjtöttünk néhány hasznos tippet, amelyek – reményeink szerint – megadják a kezdőlökést!

**1.** A szelektív hulladékgyűjtés a belépő szint. Már a kisgyerekek is tudják, hogy hova kell dobni a papírt, a műanyagot vagy a fémet, így léphetünk is tovább a következő szintre!

**2.** Próbáljuk meg minimalizálni a hulladéktermelésünket. Ez elsősorban nem tűnik ördöngösségnek, de nehezebb mint gondolnánk. Vásárlásaink során rengeteg csomagolóanyagot is megveszünk a termékekkel együtt. Ma már egyre több csomagolásmentes bolt nyílik az ország nagyobb városaiban, ahol a rizst, különböző magvakat vagy épp a tésztát

kimérten, saját tárolóedényünkbe tehetjük bele. Apró, de rendkívül hatásos trükkök: sose menjünk éhesen a boltba, mindig készítsünk bevásárlólistát és legyen nálunk vászonszatyor! Máris jelentősen lecsökkentettük kukánk tartalmát!

**3.** A műanyag termékek, különösen az egyszerű használatosak csökkentése vagy akár kiiktatása a mindennapjainkból azért is különösen fontos, mert a műanyag – számos jó tulajdonsága mellett – óriási problémát jelent a természetnek. Ha egyszer kikerül a szabadba, akkor ott csak nagyon lassan (kb. 500 év alatt) bomlik le, ellenben a napfény és a víz hatására apró, mikroszkopikus darabokra degradálódik. Ezeket az 5 mm-nél kisebb, ún. mikroműanyagokat a halak, madarak elfogyaszthatják, és rajtuk keresztül akár a mi tányérunkban is kiköthetnek.

Mikroműanyag nemcsak a felelőtlenül eldobott PET-palackokból keletkezhet, hanem mosáskor a ruháinkból is leválhat, mivel a divatipar, jellemzően a fast fashion márkák előszeretettel használnak poliésztert (a műanyag egy típusát) a ruhák alapanyagaként. Ugyanígy a kozmetikumokban is megtalálhatók a mikroműanyagok, például a bőrradírokban, rúzsokban. Épp ezért vásárláskor mindig olvassuk el a termék cím-

kéjét, és ha van környezetbarát alternatíva (ami nem kezdődik poli- előtaggal), akkor válasszuk azt!

**4.** A háztartási vagy kommunális hulladéknak körülbelül a fele komposztálható konyhai hulladék. Ha ezek az anyagok nem a kukába, hanem a komposztálóba kerülnek, azzal nemcsak a hulladékmennyiségünket csökkenthetnénk, de kevesebb káros anyag jutna a levegőbe, és még tápanyagban gazdag talajt is elő tudnánk állítani, ami a veteményesünk földjébe, vagy ha lakásban élünk, a balkonkertünk ládáiba is beforgatható.

**5.** Az ételhulladék, ami többnyire olyankor keletkezik, amikor túl sokat főztünk, vagy nem készítettünk bevásárlólistát, és olyasmis is a kosarunkba került, amire valójában semmi szükségünk nem volt. Ilyenkor érdemes lefagyasztani a maradékot vagy egy másik ételt főzni belőle. De még a zöldségek szárát, levelét is hasznosíthatjuk, hiszen finom alaplé készülhet a felhasználásukkal!

**6.** Húsfogyasztásunk csökkentésével szintén nagymértékben hozzájárulhatunk környezetünk megóvásához, ugyanis a növénytermesztés ökológiai lábnyoma töredéke az állattenyésztésének. Különösen igaz ez a szarvasmarha-tenyésztésre, ahol a vízfogyasztás is jelentős, nem beszélve az állatok kérődzés során a levegőbe „eregetett” metánkibocsátásáról, ami egy igen erős üvegházhatású gáz.

**7.** Ha pedig szeretnénk magasabb szintre lépni, érdemes szétnézni az otthonunkban. Például régi elektronikai eszközeink cseréjénél ügyeljünk rá, hogy az új magas energiaosztályba tartozzon. Itt is igaz a korábbi szabály: csak olyan eszközt vásároljunk, amire valóban szükségünk van. Régi lámpaizzóinkat cseréljük energia-takarékos LED fényforrásokra (a lámpahulladékot pedig adjuk le az ország 10 ezer gyűjtőpontjának egyikén). Próbáljuk kerülni a légkondicionáló berendezést, amelynek energiafogyasztása jelentős. Helyette alkalmazzunk árnyékolókat (redőnyt, sötétítőfüggönyt), és szellőztessük át a lakást jó alaposan a reggeli és esti órákban.

Ha a fenti javaslatok, praktikák közül néhányat elkezdünk beépíteni a napi rutinba, már az is sokat tettünk saját ökológiai lábnyomunk csökkentéséért. Ne feledjük: sok kicsi sokra megy!



## ÖT KÖRNYEZETTUDATOS GYAKORLAT BOBÓORSZÁGBÓL

**1** A szálloda területén épülő Bobó Fun Park egy környezetbarát épületben kap helyet, aminek hűtéséhez és fűtéséhez a talajszondás hőszivattyúnak köszönhetően nem használunk gázt.

**2** Hulladékprés gépünkkel még arra is figyelünk, hogy a konténereket ne félig levegővel töltsük meg. Rengeteg áru érkezik meg hozzánk nagy kiszervezésben. A csomagolóanyagok, kartonok, dobozok, PET-palackok és más kimosható műanyagok tömörítésével sok helyet tudunk nyerni.

**3** Az egyik szállásépület tetején elhelyezett napelemeknek köszönhetően a szálloda energiafelhasználásnak 1/3-át megújuló energiaforrásból fedezzük.

**4** Ahol ilyen sok kisgyerek étkezik, elengedhetetlen, hogy legyenek nem törekeny evőeszközök. Hosszú ideig nem volt alternatívája a műanyag tányérok és poharaknak, de ma már létezik környezetbarát és megfizethető megoldás. Ezek cukornád-rostból és újrahasznosított papírból készülnek.

**5** Létrehoztunk egy kiskertet (Mimi kertje) a szálloda területén, ahol mi magunk termesztünk friss zöldségeket és gyümölcsöket. Ennek óriási előnye, hogy a termények tényleg a kertből azonnal, frissen a büféasztalra vagy felhasználásra kerülnek. A gyerekeket rendszeresen elvisszük ebbe a kertbe, és megnézhetik, hogy is néz ki egy-egy növény, amikor még nem a szupermarketben van egy ládában. Megszagolhatják a fűszernövényeket, szüretelhetnek epret és megcsodálhatják a pillangókert mezei virágait. Örömmel hozzuk ilyen közel a természetet a gyerekekhez!

# Bobóország legjei

Tények, számok, adatok

A legkevesebb vendég **3 fő** volt a Kolping Hotelben 1997 januárjában. Ennél nem sokkal több vendéget – **18** -at – számoltunk 2020 márciusában, amikor a koronavírus miatti rendkívüli helyzetben egyik napról a másikra be kellett zárunk a szállodát.



A legtöbben 2017. augusztus 15-én aludtak nálunk, amikor pontosan **500 vendég** álmódott itt szépeket. Egy másik rekord is megdőlt aznap, ebből a vendéglétszámból ugyanis **246** volt gyerek.

A legtöbb Bobó Bankót – pontosan **100-at** – három gyerek gyűjtötte össze hat nap alatt, és boldogan érkeztek meg egyszerre, hogy „levásárolják”.

2019-ben összesen **4928** alkalommal bíztak ránk gyerekeket, hogy mi vigyázzunk rájuk, amíg a szülei szusszannak egy kicsit.

**Négy** olyan vendégről is tudunk, aki az életéből több mint **365** napot töltött összesen a Kolpingban.

Egyszer egy család

**12**

saját gyerekekkel érkezett meg hozzánk.



**2** hetes volt Bobóország legfiatalabb vendége.

Legkevesebb

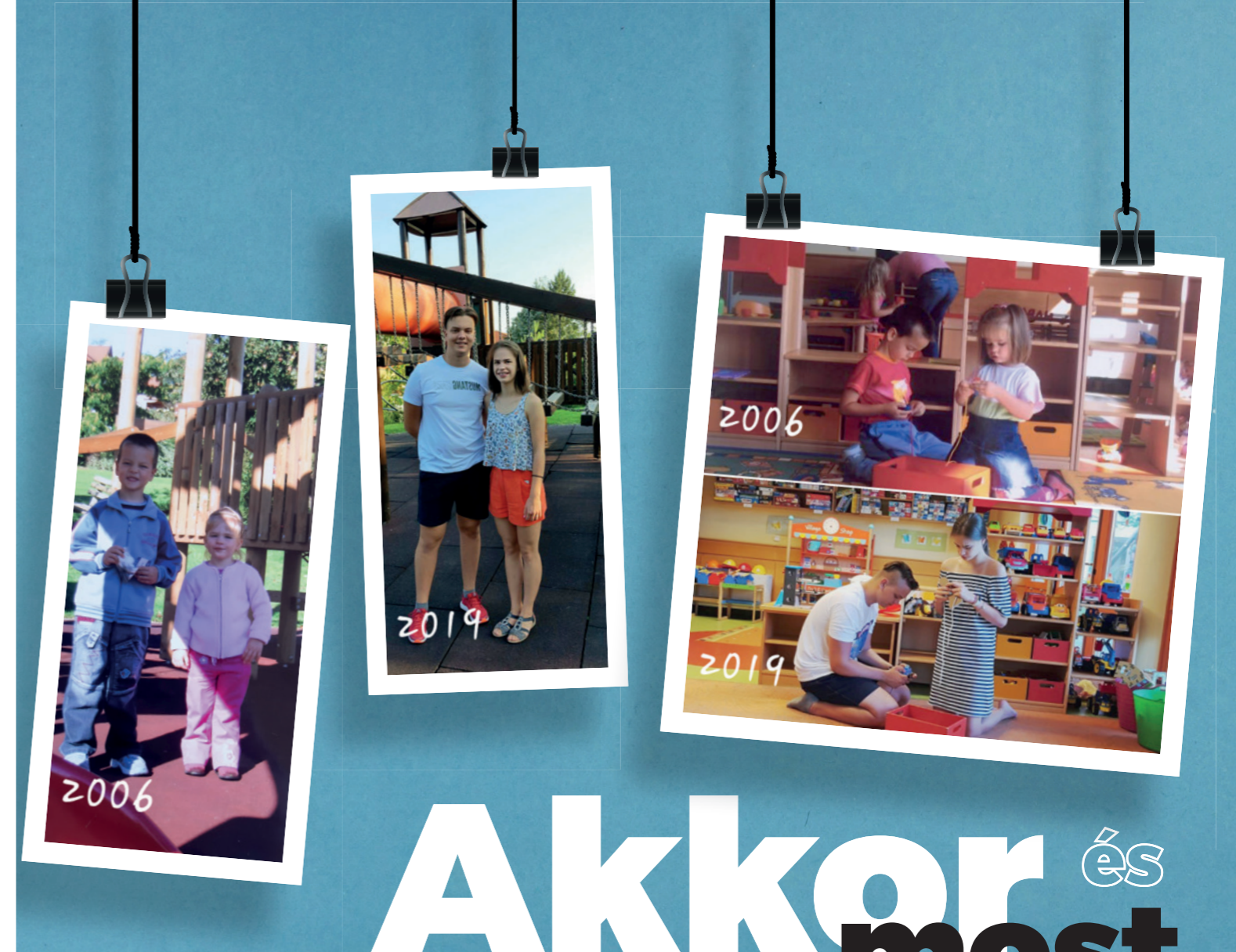
**53** országból

fogadtunk már vendéget.



**30** éjszakát

töltött nálunk egyhuzamban egy német úr 2007 elején, aki egy börtönről érkezett.



# Akkor és most

## FOTÓKIHÍVÁS

1. Keress egy Kolpingban készült, régi fotót rólatok!
2. Látogassatok el újra hozzánk!
3. Mobilt elő, és ugyanazon a helyszínen, ugyanazokkal a mozdulatokkal, szereplőkkel alkossátok újra a régi képet! Ha már most is lapul ilyen páratlan fotópáros valamelyik albumban, azzal is részt vehettek a játékban.
4. Töltsétek fel saját Instagram-oldalotokra a fotópárt a **#akkoresmostkolping** hashtaggel!

**A JÁTÉK IDŐTARTAMA:**

2020. október 1. – 2021. szeptember 30.

**NYEREMÉNYEK:**



**3** BOBÓ AJÁNDÉKCSOMAG

**FŐDÍJ:**  
EGY  
2 ÉJSZAKÁS  
CSALÁDI  
PIHENÉS

# Új Kolping Hűségprogram!

KOLPING  
HOTEL  
\*\*\*\*\*

Jaj, de visszamennék! ❤️❤️❤️

Bakancslistás úti cél! 🙌🙌

Törzsvendég vagyok! 🥰



- **Minden**, a honlapunkon foglalt **éjszaka után** jár a pont!
- Pontbeváltás akár a foglalás értékének 10%-ig!
- Növekvő foglalási kedvezmények szintlépésenként. **A kedvezményes ajánlatokból is!**
- Exkluzív, hűségprogram-ajánlatok!

- Pontgyűjtés már az első pihenéstől!
- Saját fiókban, egy helyen minden ajánlatkérés és foglalás.
- Pofonegyszerű ügyintézés.
- A helyszínen további törzsvendég-előnyök a 4. érkezéstől.



REGISZTRÁLJ MOST! | [kolping.hotel.hu](https://kolping.hotel.hu)