staycation

Nyaralj otthon!

"A stay (maradni) és a vacation (nyaralás) szó összevonásából született megnevezést az otthoni - előre megtervezett - nyaralásra használják." - (Örömterv blog)

Ezt a feladatot az EnergGöd EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.

előkészületek

kislábnyomos nyaralás

Nem csak az a fontos, hogy mit és hol csinálunk, hanem az is hogyan készülünk fel! Összeszedtünk néhány dolgot, amire érdemes odafigyelni, még akkor is tulajdonképpen nem megyünk messzire. Arról is említést teszünk, hogy miért érezzük fontosnak azt, hogy ne utazzunk messzire és tanuljunk meg a közelben kikapcsolódni.

AZ ENERGÖD - STAYCATION, AVAGY MARADJ OTTHON, FELKÉSZÜLÉSI TIPPJEI:

Ne pörögjenek az órák:

hűtők kifosztása, kikapcsolása, elektronikus berendezések áramtalanítása, csöpögő csapok elzárása stb.

Kütyük:

A nyaralásra nem viszünk kütyüket. A szállás biztosít hűtőt, ezen kívül 2 db (gondolva arra, hogy az egyik elromolhat) mobiltelefont viszünk magunkkal, szükség esetén ezek egyikén érhetnek el családtagjaink, ha valami sürgős lenne. Ezekkel tudjuk megnézni az időjárás előrejelzést és igény esetén fényképezni is lehet.
Laptopot, iPadet stb. nem visz senki. Ha zenére vágyunk, énekelünk, ha a mese hiányzik a gyerekeknek, könyvből mesélünk. Ételeinket tűzön készítjük és azon melegében elfogyasztjuk, így rezsóra, mikróra se lesz szükség. A hajmosást napos, jó időre időzítjük, ezért a hajszárító is otthon maradhat, de elektromos borotvára se lesz szükség.

Szállás:

Évek óta egyre több helyről hallani, hogy a zöld megoldásokat keresve érdemes belföldön keresni a nyaralás nyújtotta kikapcsolódási lehetőségeket a vágyott/megszokott külföldi utak helyett. Ezt gondolta tovább kis csapatunk úgy, hogy a lakhelyünk lényegi elhagyása nélkül kerestünk üdülési, kikapcsolódási, feltöltődési lehetőséget.
Így esett a választásunk a Felsőgödön található nyaralóházakra, ahol sátrazva vagy igény szerint kis faházakban van lehetőség megszállni. Felmerült bennünk, hogy mindenki otthon aludna, de ezt végül elvetettük, mert nagyobb volt az igény a változatosságra, ha már nyaralásról van szó.
Csapatunkat jellemzően olyan családok alkotják, ahol sok a kisgyerek, akik számára ugyanolyan nagy élmény a város másik felében kempingezni, mintha a Balatonhoz utaztak volna, ugyanakkor a helyszín közelsége csökkenti a megtett kilométerek számát, valamint nem kell felpakolni a fél háztartást a kicsik miatt, hiszen bármikor haza lehet szaladni, ha valamire mégis szükség lenne.

Utazás:

A szállást egy család kivételével mindenki könnyedén meg tudja közelíteni biciklivel (utánfutóval hozzák a csomagokat), de akár gyalogosan is! Aki messzebbről jön, ők vonattal érkeznek a helyszínre biciklikkel.
A napok során tervezett programok alkalmával csillagtúraszerűen keresünk fel egy-egy "távolabbi" célpontot. Ilyenkor igyekszünk emberi erővel hajtott járművekkel (bicikli, kenu stb.) vagy legfeljebb tömegközlekedéssel közlekedni

Étkezés:

A nyaralás szombaton indul, kora reggel érkezünk a szálláshelyre, majd egy kisebb csoport a helyi termelői piacon szerzi be az egész hétre elegendő élelmet (kivétel természetesen a friss pékáru, amit a hét folyamán pótolni kell).

Ezt a feladatot az EnergGöd EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.

Szombat

- Energiahatékony menüsor kitalálása, diétákat/allergiákat figyelembe véve
- Piacozás
- Sátor állítás
- Családok beosztása napi főzésre
- Ismerkedés, barátkozás, játék a tábortűz körül

Vasárnap: Sárkányhajózás Gödön

- Közös reggeli után hidegélelem és kulacsok bekészítése után indulás sárkányhajókkal Alsógödre. (https://dunakaland.hu/sarkanyhajozas)
- Kikötés után rövid sétával megközelítjuk a Huzella Kertet, ahol idegenvezetést kapunk, majd gereblyét, vödröt fogunk, kesztyűt húzunk és önkéntes munka keretében segítünk egy kicsit a kert rendbetételében, szemétszedésben.
- A munka után elfogyasztjuk a jól megérdemelt ebédet: saját dobozokban, kulacsban hozott ételeink, italaink után nem marad szemét :)
- Ebéd után pihenés és strandolás az alsógödi strandon (Dunában), majd indulás vissza a táborba a sárkányhajókkal.
- Esti program: közös bográcsozás a piacon vásárolt finomságokból, majd Kimittud az előre lefoglalt színpadon.

Ezt a feladatot az EnergGöd EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.

Ajánlott felszerelés: az időnek megfelelő réteges öltözet, kényelmes cipő, fejfedő, esőkabát, víz, hideg élelem, gyümölcs. Kisgyerekes családok esetén hordozó.

Közös reggeli után frissen és kipihenten indulunk a vonathoz, amivel Kismarosig megyünk, majd itt buszra ülve utazunk még 20 percet. Az út 1 óra. Kóspallagra érkeztünk, innen pedig egy 6 km-es szakasz vár ránk. Kóspallag egy igazán szép település, utcáin a kék – jelzésen haladunk, de hamar az erdőben folytatjuk utunkat. Sárga négyszög, majd sárga - , végül pedig a zöld + visz utunk végére. Csodálatos az erdő, jólesik a fák árnyékában sétálni és természetesen időnként megpihenni.
Megérkezünk hazánk legvadregényesebb kisvasútjához, a Nagyírtáspuszta Kisvasút állomásra. Ez a kisvasút talán az egyetlen hazánkban a maga nemében, mivel három szinten halad szép lassan felfelé, különleges élményt adva ezáltal gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt.
Leszállunk és ebédünk helyszínéül a közeli Bezina rétet választjuk. A hozott szendvicseket és a szálláson feldarabolt zöldségek egy nagy plédre kitesszük és megebédelünk. Néhány órát itt a réten töltünk, ahol lehet játszani, beszélgetni vagy egy jót pihenni. Vissza Indulás előtt gondos figyelmet fordítunk, hogy semmi ne maradjon utánunk. A vonat hangját már hallani, lefelé is igazán érdekes az út, de aki úgy érzi, ezt a szakaszt megteheti gyalogosan is lefelé, a tanösvényen haladva. Az erdei vonatozás élményével vissza kirándulunk Kóspallagra, ahol az Ökotájház vár minket. Innen egy rövid busz és vonat út után fáradtan, de élményekkel tele érünk vissza a szállásunkra. Vacsora után ma gyorsan elalszik mindenki.

Kedd: Kerékpártúra Vácra

Reggeli után saját biciklikkel és feltöltött kulacsokkal indulunk Vácra. Rendezett utcák között tekerve hagyjuk el Gödöt, és térünk rá a gátra, aztán hangulatos erdőben kanyarog az út tovább. Sződligetnél átkelünk a Sződ-Rákos patak hídján, és egy kikötő mellett kerékpározunk el. Utunkat tovább folytatva Vác külvárosát egy gyönyörű platánerdőn át érjük el. A kb. 8 kilométeres távot még gyermekekkel is kényelmesen meg tudjuk tenni 40-45 perc alatt, a kisebbeket természetesen biciklisülésben vagy biciklis utánfutóval szállítjuk. Az első úticélunk a váci Ártéri Tanösvény. Ez egy olyan hely, ami a család minden tagja számára járható és izgalmas is. A tanösvény viszonylag rövid 510 m, cserébe annál több a látnivaló. Végig az ösvény mentén információs képek vannak kifüggesztve a fákra, amelyek a helyi élővilágot mutatják be. Ez a tanösvény azért is különleges, mert az árterek ritkán megfigyelhető, és nehezen megközelíthető világába lehet betekintést nyerni.
Utunkat tovább folytatva visszatérünk a kerékpárútra, és a Duna–parti sétányon végigtekerve élvezzük a csodálatos Naszály látványát, a Duna hihetetlen illatát, és a sétány izgalmas világát.
Nemsokára feltűnik a váci börtön szürke, vasrácsos hátsófala, itt jobbra felkerekezünk a városközpont irányába. Nevezetes építmény, a Kőkapu mellett haladunk el, melyet 1746-ban építettek Mária Terézia látogatására. A Március 15. tér sok látnivalót rejt: Fehérek temploma, Városháza, Irgalmas rendi kórház, Pannónia ház. A Konstantin téren a Székesegyház épülete impozáns látvány.
Észak felé folytatjuk utunkat és néhány kilométeres tekerés után, Vácot elhagyva, a bicikliút mentén megérkezünk ebédünk helyszínére a Kertünk bárba. Egyik csapattársunk kedves barátai üzemeltetik ezt a csodás kis szabadtéri helyet, ezért erre esett a választásunk. Gyönyörű kilátás nyílik a Duna-kanyarra, a gyerekek tudnak játszani, szaladgálni. A finom ebéd elfogyasztása után ejtődünk egyet, és aki kedvet érez magában annak lehetősége van egy jógaórán részt venni.
Pihenés után indulás vissza a tábor helyszínére. Az esti program a közös vacsora elkészítése, beszélgetés, éneklés, táncolás.

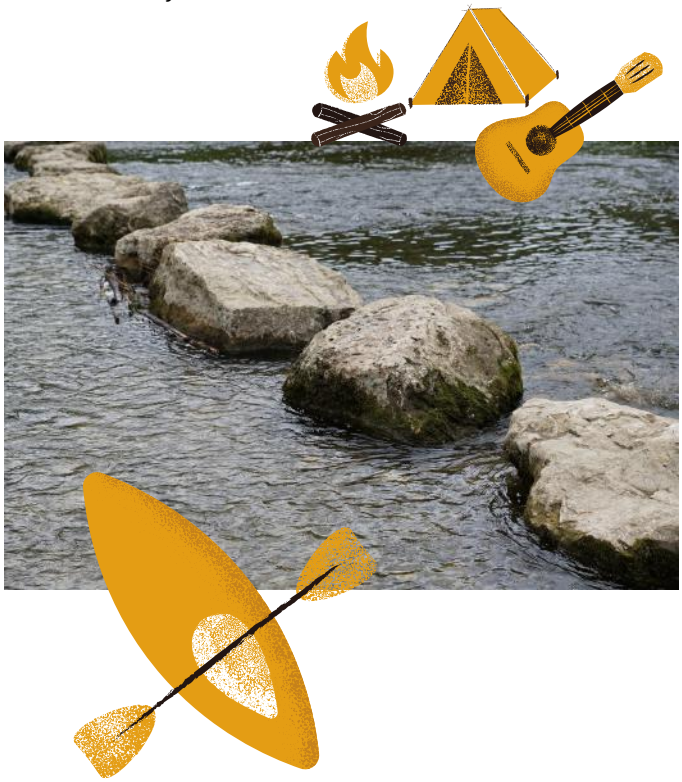
Ezt a feladatot az EnergGöd EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.

Szerda: Gyógynövényismereti túra

Sok sportolás közben fontos pihenőnapokat beiktatni, így ezalkalommal vonatra szállunk és a közeli Kismarosra látogatunk el. Itt lehetőségünk lesz hazafelé újratölteni készleteinket is a helyi termelői piacon.
Napközben pedig a Magosfa Környezeti Nevelési és Ökoturisztikai Alapítvány szervezésében megismerkedünk a természetben található gyógynövényekkel a Nacsapéreg napsütötte legelőjén, majd gyógynövényszárítás és illóolajlepárlás a Kismagosban.
Este az újonnan szerzett zsákmányokból sütögetünk és közben a megnémult mesemondó játékkal szórakoztatjuk a kisebbeket.

Csütörtöktől szabadfoglalkozás

Csütörtök után is maradhat még sátrazni, akinek ideje és kedve van hozzá.
A Duna-parti csónakházból lehet kenut és kajakot is bérelni.
Aki pedig csak pihenne ennyi sportolás után, annak a gödi Dunapart a hétvége minden napjára másik fürdőző, strandoló helyet tud biztosítani. Érdemes felfedezni a kevésbé frekventált részeket is!
Mindenkit arra buzdítunk, hogy a strandolás és sátrazás végén ne csak a saját szemetét vigye haza



Ezt a feladatot az EnergGöd EnergiaKözösség készítette a GreenDependent Intézet E.ON EnergiaKözösségek programja keretében.
A Kreatív Közjavak (Creative Commons) Nevezd meg!-Ne add el!-Ne változtasd! (CC-BY-NCND-4.0) licence vonatkozik használatára.