

# Wspólne wypieki

*Kreatywność w radzeniu sobie z samotnością (Ćwiczenie 6/12)*

## OPIS

W tej wspaniałej aktywności samotność znika przy piecu. Razem pieczemy smakołyki, rozmawiamy i się cieszymy. Wybieramy, co upiec, dobieramy składniki i razem pracujemy, tworząc pyszności. To magiczne chwile, gdy wspólna praca i smakowanie jedzenia przynoszą radość. Możemy to robić w grupie, z przyjaciółmi lub z opiekunami. Wszyscy razem dzielimy się wypiekami, delektując się smakiem, którym zachwycamy się przy filiżance herbaty. Bochenek chleba czy małe ciasteczka - ważne jest, że te pyszności zbliżają nas i zapewniają nam ciepło. To chwile, które przynoszą ukojenie i przeganiają samotność z dala. To właśnie prawdziwe lekarstwo na poczucie osamotnienia.

## CELE

1. Angażowanie osób starszych w aktywności łagodzące samotność.
2. Tworzenie interakcji społecznych i więzi między ludźmi.
3. Wspólne dzielenie się i kreowanie doświadczeń.
4. Aktywne uczestnictwo w przygotowywaniu jedzenia i dobieraniu składników.
5. Pomaganie osobom starszym w nawiązywaniu więzi z otoczeniem

## POTRZEBNE MATERIAŁY

W przypadku tej aktywności składniki mogą się różnić, a konieczne jest przygotowanie, jeśli wybrane do pieczenia składniki nie są dostępne w kuchni domu opieki. Z czasem, jeśli ta aktywność stanie się regularna, można ją włączyć do standardowej listy zakupów. W ten sposób wprowadza się wybór i autonomię, które czasami mogą wydawać się ograniczone w domach opieki. Dodatkowo, decydowanie o tym, co upiec lub ugotować, ma także aspekt społeczny, gdy odbywa się to w grupie lub z partnerem do pieczenia.

## REALIZACJA - INSTRUKCJA

1. Rozpocznij od połączenia się w pary lub grupę i omówienie tego, co chcecie upiec lub ugotować.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.*

2. Zorganizujcie składniki i potrzebny sprzęt do pieczenia lub gotowania.
3. Spotkajcie się w grupie lub parach i postępujcie zgodnie z wybranym przepisem.
4. Cieszcie się procesem tworzenia potrawy.
5. Jeśli chodzi o gotowanie lub pieczenie najczęściej personel zabierze przygotowane danie lub wypieki do kuchni w celu dalszej obróbki (z uwagi na zdrowie i bezpieczeństwo).
6. Gdy jedzenie lub wypieki są gotowe, zostaną przyniesione z powrotem do grupy lub par, aby wspólnie cieszyć się posiłkiem przy filiżance herbaty, tworząc wspaniałe i angażujące doświadczenie społeczne.

## MOŻLIWE MODYFIKACJE

Zadanie to może zostać zainspirowane na wiele różnych sposobów i dostosowane do indywidualnych preferencji. Na przykład, osoba starsza może zdecydować się upiec ciasto dla przyjaciela, rodziny lub wnuka, który przyjeżdża w odwiedziny. To może być piękny gest z okazji urodzin ukochanej osoby lub dziecka, aby przywitać ich z pysznym ciastem, które specjalnie dla nich upiekliśmy. Takie zaskoczenie może wzbudzić uczucie ekscytacji i radości u obdarowywanej osoby. A sam fakt wypiekania ciasta może być powodem do dumy i satysfakcji. Planowanie i oczekiwanie na te wspaniałe wspólne chwile również dodają uroku całemu doświadczeniu. To doskonały sposób na wyrażenie miłości i troski oraz na tworzenie wyjątkowych wspomnień.

## OCZEKIWANE EFEKTY

1. Aktywność ta pozwala ludziom skupić się na tworzeniu, co może złagodzić uczucie samotności, kierując uwagę na twórczy proces.
2. Istnieje wiele korzyści zarówno przed, jak i po samym gotowaniu, na przykład przeglądanie i omawianie różnych przepisów, planowanie oraz oglądanie zdjęć atrakcyjnych dań.
3. To doskonały punkt wyjścia do rozmów i stanowi wspaniałą okazję do bycia obecnym w teraźniejszym momencie i cieszenia się oczekiwaniem na wspólnie przygotowane danie.
4. Dzięki tej aktywności ludzie mają szansę na interakcje społeczne i tworzenie nowych możliwości spotkań.
5. Wspólne gotowanie sprzyja pracy zespołowej, wymianie pomysłów oraz wspólnemu planowaniu.
6. To stanowi punkt wyjścia do nawiązywania więzi i tworzenia wspólnej płaszczyzny do rozmów.
7. Radość i dumą to uczucia, które mogą towarzyszyć podczas przygotowywania wspólnego posiłku.

8. Ta aktywność pomaga pokonać ograniczenia związane z życiem w domu opieki, dostarczając wyjątkowych i angażujących doświadczeń.

*Pamiętaj o tym, że adekwatność, użyteczność oraz efektywność poszczególnych ćwiczeń zależy od kondycji psychofizycznej seniorów i senierek, konkretnej sytuacji, kontekstu społeczno-kulturowego, a także doświadczenia i kompetencji opiekunów.*



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.*