

# COACERE ÎMPREUNĂ, ÎMPĂRTĂȘIND ÎMPREUNĂ

*Creativitatea aplicată la singurătate (Activitatea 6/12)*

## DESCRIERE

În cadrul acestei activități, singurătatea este combătută prin activitatea în sine de a coace ceva, de a discuta despre ce să coacă, de a organiza ingredientele și apoi de a se aduna pentru a coace în grup sau cu un partener/prieten ales în casa de îngrijire sau cu un membru al personalului. Apoi, un bonus suplimentar este împărțirea produselor coapte, fie că este vorba de o pâine sau de câteva prăjituri cu o ceașcă de ceai. Sau o masă pregătită și savurată împreună. Acest lucru îi aduce pe oameni împreună într-un mod unic, dar atemporal! Momente ca acesta sunt un adevărat antidot împotriva singurătății!

## OBIECTIVE

1. Implicarea persoanei vârstnice într-o activitate care să atenueze singurătatea
2. Creați interacțiune socială și legături
3. Implicarea în a împărtăși și a crea împreună
4. Implicarea fizică în pregătirea alimentelor și a ingredientelor
5. Ajută persoanele să se conecteze cu mediul înconjurător

## RESURSE ȘI MATERIALE

Pentru această activitate, ingredientele vor varia, iar pregătirea este necesară dacă alegerea ingredientelor de copt sunt

care nu sunt deja stocate în bucătăria căminului de îngrijire. (Cu timpul, dacă această activitate devine una obișnuită, se poate

să facă parte din lista de cumpărături obișnuită. O invitație adresată rezidenților care iau parte la coacere pentru a alege sau vota ce să gătească în acea săptămână) (acest lucru, la rândul său, aduce alegerea și autonomia, care uneori se pot simți limitate în centrele de îngrijire) (și, de asemenea, partea socială de a decide ce să coacă sau să gătească în grup sau cu un partener de cofetărie) Vom atașa aici linkul către o carte de bucate online oferită de ALONE în Irlanda. O organizație binecunoscută care "permite persoanelor în vârstă să îmbătrânească la domiciliu, precum și furnizarea de servicii de prietenie, advocacy și sprijin. Cartea de bucate se numește "Cooking for life", "Rețete de sănătate și bunăstare pentru persoanele în vârstă" și o găsiți pe site-ul lor [www.alone.ie](http://www.alone.ie), la secțiunea "resurse pentru persoanele în vârstă".

## IMPLEMENTARE - INSTRUIRE

Pasul 1. Începeți prin a vă aduna în perechi sau în grup și începeți discuția despre ce veți coace/coace.

Pasul 2. Organizați ingredientele și aparatul de copt.

Pasul 3. Adunați-vă în grup sau în perechi și urmați metoda rețetei dorite. Pasul 4.

Bucurați-vă de proces

Pasul 5. Când vine vorba de partea de gătit sau de coacere, personalul va lua vasul pregătit sau pâinea pregătită și le va aduce în bucătărie pentru a le găti. (Din motive de sănătate și siguranță).

Pasul 6. După ce mâncarea sau prăjiturile sunt găsite, acestea sunt aduse înapoi la grup sau la perechi, pentru a fi savurate împreună, în grup sau în pereche, ca masă sau la o ceașcă de ceai, creând o minunată experiență socială imersivă.

## MODIFICĂRI POSIBILE

Această activitate are multe moduri în care o puteți modifica sau vă puteți inspira din ea. De exemplu, persoana în vârstă ar putea dori să facă o prăjitură pentru un prieten de familie, o rudă sau un nepot care vine în vizită. Ar putea fi ziua de naștere a unei persoane dragi sau a unui copil și ar putea să îi surprindă cu un tort pe care l-au copt pentru sosirea lor. Acest lucru aduce cu el <https://creatingwellbeing.eu/> sentimentul de a fi încântat de a surprinde pe cineva. Mândria de a fi făcut-o. Planificarea acestuia și anticiparea unui moment minunat de împărtășire ce va urma.

## REZULTATELE AȘTEPTATE

- Oamenii se pot concentra pe ceea ce pot crea, mai degrabă decât pe singurătatea lor.
- Benefic pentru ambele părți ale activității (înainte și după), cum ar fi consultarea și discutarea rețetelor.
- Planificarea, discutarea și vizionarea de imagini cu rețete atrăgătoare.
- Un bun subiect de discuție și o oportunitate de a fi prezent și de a aștepta cu nerăbdare ceva.
- Interacțiunea socială și oportunitățile sociale.
- Lucrul în echipă, lucrul împreună și planificarea împreună.
- Stabilirea unui teren comun și a unui subiect de discuție.
- Sentiment de bucurie și mândrie.
- Depășirea limitărilor legate de traiul într-o casă de îngrijire.