HORNEAR JUNTOS Y COMPARTIR

Creatividad aplicada a la soledad (Actividad 06/12)

DESCRIPCIÓN

En esta actividad, la soledad se combate mediante la actividad en sí de hornear algo, discutir qué hornear, organizar los ingredientes y luego reunirse para hornear en grupo o con un compañero/amigo elegido en su centro de asistencia, o con un miembro del personal. Además, se comparten los productos horneados, ya sea una barra de pan o unos pasteles con una taza de té. O una comida preparada juntos, de la que pueden disfrutar juntos. Esto une a la gente de una forma única y atemporal. Momentos así son un verdadero antídoto contra la soledad.

OBJETIVOS

El objetivo es que la persona mayor participe en una actividad que le distraiga de su soledad (planificar la comida. Planificar los ingredientes. Tener ganas de hacer la actividad). Luego, la actividad en sí puede realizarse en grupo o en parejas, lo que crea el aspecto social y el vínculo de compartir y crear juntos. El aspecto físico de la preparación de la comida y los ingredientes aporta el lado táctil y sensorial de la actividad, que es enormemente beneficioso para las personas mayores y las personas con Alzheimer o demencia, ya que realmente puede traer a la gente al momento presente y ayudarles a conectar con su entorno. También se han realizado estudios que demuestran que estas actividades pueden ser útiles para los problemas de memoria cuando se realizan con regularidad.

RECURSOS Y MATERIALES

Para esta actividad, los ingredientes varían y es necesario prepararlos si no se dispone de ellos en la cocina de la residencia (con el tiempo, si se convierte en una actividad habitual, puede pasar

Disclaimer: Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

a formar parte de la lista de la compra). (Esto, a su vez, aporta capacidad de elección y autonomía, que a veces pueden sentirse limitadas en las residencias) (y también el aspecto social de decidir qué hornear o cocinar en grupo o con un compañero).

Adjuntaremos aquí el enlace a un libro de cocina en línea proporcionado por ALONE en Irlanda. Una conocida organización que "permite a las personas mayores envejecer en casa, además de ofrecer servicios de amistad, defensa y apoyo". El libro de cocina se llama "Cooking for life", 'Recetas de salud y bienestar para personas mayores' y lo encontrarás en su página web www.alone.ie en la sección 'resources for older people'.

IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIÓN

Paso 1. Comienza reuniéndose por parejas o en grupo y empieza a hablar de lo que vas a hornear/cocinar.

Paso 2. Organiza los ingredientes y los utensilios de repostería.

Paso 3. Reúnanse en grupo o por parejas y sigan el método de la receta que deseen.

Paso 4. Disfruta del proceso.

Paso 5. Cuando llegue el momento de cocinar u hornear, el personal cogerá el plato preparado o la barra de pan o los pasteles y los llevará a la cocina para cocinarlos. (Por razones de salud y seguridad)

Paso 6. Cuando la comida o los pasteles están cocinados, se llevan de vuelta al grupo o a las parejas, para que los disfruten juntos como grupo o como pareja, como comida o con una taza de té, creando una maravillosa experiencia de inmersión social.

POSIBLES MODIFICACIONES

Esta actividad se puede modificar o inspirar de muchas maneras. Por ejemplo, la persona mayor podría preparar una tarta para un amigo de la familia, un pariente o un nieto que venga de visita. Podría ser el cumpleaños de un ser querido o de un niño y sorprenderles con una tarta que haya

Disclaimer: Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

preparado para su llegada. Esto conlleva la emoción de sorprender a alguien. El orgullo de haberla hecho. La planificación y la anticipación de un maravilloso momento compartido.

RESULTADOS ESPERADOS

Los resultados esperados de esta actividad son muchos. Las personas pueden centrarse en lo que pueden crear, en lugar de en su soledad. Esta actividad puede ser realmente beneficiosa tanto antes como después de la actividad, como a la hora de mirar y discutir recetas. Se pueden entregar libros de cocina y revistas a las personas a lo largo de la semana y especialmente si alguien se siente solo. Pueden empezar a planificar o debatir o incluso mirar las fotos de lo que les parece bonito, etc. Puede ser un buen tema de conversación y, de nuevo, algo que te lleva al momento presente y, al mismo tiempo, te da algo que esperar. Crea interacción social. Crea una oportunidad social. Aporta trabajo en equipo, colaboración y planificación conjunta. Crea una base común y un tema de conversación. Crea experiencias táctiles y sensoriales. Es gratificante y puede generar alegría y orgullo. Ofrece un objetivo y algo que esperar y planificar cuando estas dos actividades pueden verse limitadas por el hecho de vivir en una residencia.

Disclaimer: Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.