

🎵 AKTYWNOŚĆ · KLUB KONESERA KULINARNEGO

# Klub Konesera Kulinarnego

Zwiększenie samodzielności: Nauka przygotowywania posiłków (kluczowe dla wdowców lub mężczyzn, których partnerki podupały na zdrowiu). Edukacja zdrowotna: Przekazanie wiedzy o diecie w wieku senioralnym (cukrzyca,...



POZIOM TRUDNOŚCI  
**Średni**



UCZESTNICY  
**Mała grupa**



MIEJSCE  
**Pomieszczenie**



ORGANIZACJA  
**Cykliczny**



## Wprowadzenie

Warsztaty kulinarne nastawione na naukę samodzielnego przygotowywania konkretnych, „męskich” posiłków i dbanie o zdrowe nawyki żywieniowe. Aktywność polega na wspólnym gotowaniu prostych dań jednogarnkowych, testowaniu marynat i eksperymentowaniu ze smakami w formie „Laboratorium Smaku”. Głównym celem jest zwiększenie samodzielności (szczególnie u osób mieszkających samotnie) oraz budowanie dumy z własnoręcznie przyrządzonych potraw, którymi można poczęstować bliskich.



## Cel scenariusza

---

1. **Zwiększenie samodzielności:** Nauka przygotowywania posiłków (kluczowe dla wdowców lub mężczyzn, których partnerki podupadły na zdrowiu).
2. **Edukacja zdrowotna:** Przekazanie wiedzy o diecie w wieku senioralnym (cukrzyca, nadciśnienie) w praktyce, bez "teoretyzowania".
3. **Integracja "Ramię w ramię":** Wspólne krojenie, mieszanie i pilnowanie garnków stwarza naturalną przestrzeń do rozmowy, mniej krępującą niż siedzenie w kręgu.
4. **Stymulacja sensoryczna:** Praca z zapachem, smakiem i dotykiem, co jest ważne w profilaktyce demencji.



## Dla kogo

---

Mężczyźni 60+, zarówno ci lubiący gotować, jak i całkowici debutanci Osoby chcące poprawić swoje wyniki badań (cholesterol, cukier) poprzez dietę, ale niechcące rezygnować ze smaku. Seniorzy zagrożeni samotnością.

### 1 Krok 1: Znajdź swoją ekipę (rekrutacja)

Nie wieszaj plakatu "Zapraszamy seniorów na gotowanie". To nie zadziała.

1. **Uderz w ambicję i konkret:** "Umiesz zrobić idealny stek? Przyjdź pokazać. Nie umiesz? Przyjdź zjeść."
2. **Wykorzystaj "Lokalnych Mistrzów":** Znajdź w okolicy emerytowanego rzeźnika, piekarza, kucharza lub myśliwego. Zaproś go jako "Eksperta" na pierwsze spotkanie. Jego obecność przyciągnie innych mężczyzn.
3. **Argument zdrowotny (ale sprytny):** Mężczyźni boją się lekarzy, ale chcą być sprawni. Komunikat: "Gotujemy tak, żeby serce i wątroba nie wysiadły, ale żeby smakowało jak u mamy".

### 2 Krok 2: Przestrzeń

Szukaj miejsc dostępnych lokalnie i tanio (lub za darmo).

1. Często mają świetnie środowiskowe mają zaplecze kuchenne. Zaproponuj współpracę - panowie raz na jakiś czas naprawią coś w świetlicy w zamian za dostęp do kuchni.
2. **Domy Kultury / Kluby Seniora:** Standardowe rozwiązanie. Upewnij się, że możecie tam być sami (bez pań zaglądających przez ramię i komentujących "kto tak kroci cebulę?!").
3. **Stołówki szkolne:** Czasami można wynająć je popołudniami za niewielką opłatą.

**Wymagania minimalne:** Dostęp do bieżącej wody (ciepłej!), duży stół (kluczowe do pracy "ramię w ramię"), kuchenka/piekarnik, lodówka.

### 3 Krok 3: Finanse i zakupy (Model składkowy)

Unikaj sytuacji, w której wszystko jest "za darmo z projektu". To infantylizuje seniorów.

1. **Model "Zrzutka do Kotła":** Ustalcie składkę na produkty (np. 15-20 zł od osoby). To buduje poczucie własności ("płacę, więc wymagam i szanuję").
2. **Logistyka zakupów:** Nie rób zakupów sam! Wyślij 2-osobowy zespół do sklepu. Czytanie etykiet i szukanie promocji to pierwsza lekcja ekonomii i zdrowego żywienia w praktyce.

## 4 Krok 4: Bezpieczeństwo i higiena (BHP i Sanepid)

1. **Status spotkania:** Jeśli jest to **zamknięta grupa prywatna** (klubowa), która gotuje dla siebie i wspólnie zjada posiłek, przepisy są łagodniejsze niż przy "żywieniu zbiorowym" (sprzedaży jedzenia).
2. **Książeczki:** Zalecane jest, by uczestnicy mieli aktualne badania do celów sanitarno-epidemiologicznych, ale w grupach nieformalnych kluczowe jest oświadczenie o stanie zdrowia (brak biegunki, infekcji skórnych).
3. **Zasady Żelazne:**
4. Mycie rąk przed wejściem do strefy kuchennej.
5. Osobne deski do mięsa surowego i warzyw (oznaczone kolorami lub podpisane).
6. Apteczka na wierzchu (plastry, środek na oparzenia).
7. **Wywiad medyczny:** Przed pierwszym spotkaniem zapytaj o **cukrzycę, alergie i leki** (np. przy lekach na rozrzedzenie krwi trzeba bardzo uważać z nożami - każde skaleczenie jest groźne).

## 5 Krok 5: Przebieg spotkania

### Krok 1: Odprawa i "Męski konkret" (15 min)

1. Spotkanie przy kawie. Krótkie omówienie menu: "Dziś robimy steki z indyka i pieczone ziemniaki - czyli jak jeść konkretnie, ale tak, żeby serce nie wysiadło".
2. Podział ról: sekcja krojenia, sekcja obróbki cieplnej, sekcja doprawiania (szefowie smaku).

### Krok 2: Warsztat "Toolbox" - Narzędzia i Technika (30 min)

1. Instruktaż bezpiecznego używania noża. Mężczyźni lubią aspekt techniczny ("jak naostrzyć nóż", "jak trzymać rękę"). To buduje kompetencje.
2. Przygotowanie stanowisk pracy.

### Krok 3: Gotowanie Właściwe - Praca ramię w ramię (90 min)

1. Realizacja przepisu. Ważne, aby przepis był skalowalny (łatwy do zrobienia dla 1 osoby w domu).
2. W trakcie pracy moderator przemycy wiedzę: "Zamiast śmietany dajemy jogurt, smak ten sam, a tętnice czystsze", "Mniej soli, więcej lubczyku - to działa jak afrodyzjak i obniża ciśnienie".
3. Wspólne rozwiązywanie problemów (np. jak uratować przesolony sos).

### Krok 4: Uczta (Wspólny Stół) (45 min)

1. Najważniejszy moment socjalizacji. Jedzenie tego, co się ugotowało.
2. Rozmowa o smaku, wspomnieniach kulinarnych z dzieciństwa ("Smaki z PRL", "Co gotowała mama").

### Krok 5: Procedura "Czysty Błat" (20 min)

Wspólne sprzątnięcie. To część męskiej odpowiedzialności i "domykania" projektu.



## Potrzebne zasoby

1. **Przestrzeń:** Kuchnia z dostępem do bieżącej wody, kuchenki, piekarnika i dużego stołu.
2. **Sprzęt:** Zestaw ostrych noży (ważne dla mężczyzn - profesjonalny sprzęt zachęca), deski do krojenia, garnki, fartuchy (najlepiej w ciemnych, "męskich" kolorach).
3. **Produkty:** Zakupione wcześniej składniki (budżet z projektu, zrzutka uczestników lub współpraca z Bankiem Żywności).
4. **Mentor:** Kucharz, dietetyk lub doświadczony pasjonat, który pokaże techniki (np. jak bezpiecznie kroić).



## WSKAZÓWKI

1. **Nie nazywaj tego "nauką gotowania":** Lepiej brzmi "Klub Konesera", "Warsztat Mięсны", "Laboratorium Smaku".
2. **Prostota i powtarzalność:** Wybieraj przepisy "jednogarnkowe", które łatwo można powtórzyć w domu dla jednej osoby.
3. **Daj coś do domu:** Niech każdy wyjdzie z wydrukowanym przepisem (duża czcionka!) i ewentualnie próbką jedzenia dla żony/sąsiada - to buduje dumę.
4. **Gość specjalny:** Raz na jakiś czas zaproście lokalnego szefa kuchni lub rzeźnika na pokaz rozbioru mięsa.



## Element rywalizacji

1. **"Mistrz Sezonowania":** Konkurs na najlepiej doprawiony sos lub marynatę.
2. **"Mistrz kiszienia":** Konkurs na najlepszą kiszonkę np: ogórki kiszone.
3. **"Kuchenne Rewolucje Domowe":** Uczestnicy przynoszą zdjęcia potraw, które odtworzyli w domu. Za każde zdjęcie - punkt do rankingu "Złotej Chochli".
4. **Kuchenne Duety:** Praca w parach nad jedną potrawą i ocena przez resztę grupy (smak, wygląd).



## BARIERY I ZALECENIA

1. **Stereotypy:** Opór przed założeniem fartucha ("To babskie zajęcie"). Rozwiązanie: Używaj języka szefów kuchni ("Szef sekcji warzyw"), podkreślaj profesjonalizm, używaj "ciężkiego" sprzętu (żeliwne patelnie, duże noże).
2. **Diety:** Różne ograniczenia zdrowotne uczestników. Rozwiązanie: Zawsze zbierz wywiad o alergiach przed zajęciami.
3. **BHP:** Ryzyko skaleczeń i oparzeń. Rozwiązanie: Apteczka na widoku, instruktaż BHP na początku każdego spotkania. Wymagana książeczka sanepidowska (zależnie od miejsca organizacji).

KONIEC  
SCENARIUSZA