

🎵 AKTYWNOŚĆ · KLUB ŚNIADANIA I ROZMOWY

Klub Śniadania i Rozmowy

Normalizacja spotkań: Stworzenie pretekstu do wyjścia z domu, który nie jest „terapią” ani „pomocą społeczną”, a męskim wyjściem na konkretny posiłek. Bezpieczna Przystań: Budowa przestrzeni, gdzie przy kawie i...



POZIOM TRUDNOŚCI

Łatwy

UCZESTNICY

Średnia grupa

MIEJSCE

Pomieszczenie

ORGANIZACJA

Cykliczny

Wprowadzenie

Cykliczne, nieformalne spotkania przy wspólnym stole, które stanowią pretekst do wyjścia z domu i integracji w atmosferze „klubu dżentelmenów”. Aktywność polega na wspólnym przygotowywaniu lub spożywaniu porannego posiłku w swobodnej atmosferze, gdzie rozmowa o pasjach czy lokalnych sprawach jest ważniejsza niż sama konsumpcja. To bezpieczna przestrzeń, która normalizuje kontakty społeczne, nie mając charakteru „terapii”, a będąc atrakcyjnym rytuałem dnia.



Cel scenariusza

1. **Normalizacja spotkań:** Stworzenie pretekstu do wyjścia z domu, który nie jest „terapią” ani „pomocą społeczną”, a męskim wyjściem na konkretny posiłek.
2. **Bezpieczna Przystań:** Budowa przestrzeni, gdzie przy kawie i jajeczniczy łatwiej poruszyć tematy trudne (wdowieństwo, emerytura, zdrowie) w naturalny sposób, „przy okazji”.
3. **Edukacja żywieniowa:** Przemycanie wiedzy o tym, jak jedzenie wpływa na męski organizm po 60-tce (energia, serce, cukier), poprzez praktykę, a nie wykłady.



Dla kogo

Mężczyźni 60+, w tym osoby samotne/owdowiałe, dla których samotne jedzenie w domu jest przykrym obowiązkiem. Seniorzy szukający towarzystwa, ale unikający typowych „klubów seniora” zdominowanych przez kobiety i rękodzieło. Mieszkańcy potrzebujący motywacji do wstania z łóżka i zadbania o poranny rytm dnia.

1 Krok 1: Wybór Miejsca i Formuły spotkania

Zamiast szukać sali wykładowej, poszukajmy Stołu.

1. Znajdźmy lokalny bar mleczny, bistro lub stołówkę, która przed południem ma wolne miejsca. Ustalmy z właścicielem stałą rezerwację dużego stołu i prosty "Zestaw Seniora" (np. jajecznica, pieczywo, kawa) w równej, niskiej cenie. To eliminuje stres związany z wybieraniem z karty i liczeniem pieniędzy.
2. **Klucz:** Miejsce musi być neutralne, nie "medyczne" ani "urzędowe".

2 Krok 2: Zaproszenie uczestników

Unikajmy słów o "samotności" czy "walce z wykluczeniem". Komunikat ma być prosty: "Jemy śniadanie, gadamy o życiu, bez polityki i bez marudzenia". Powieśmy informację tam, gdzie bywają mężczyźni: w sklepie z narzędziami, w piekarni, na tablicy ogródków działkowych. Wprowadźmy zasadę zgłoszeń (np. SMS do lidera) – to buduje zobowiązanie ("powiedziałem, że będę, to muszę wstać i pójść").

3 Krok 3: Rytuał Stołu - Przebieg

Spotkanie nie potrzebuje sztywnej agendy, ale potrzebuje pewnych ram scenariusza:

1. **Rozruch:** Kawa na start. Czekamy na wszystkich, luźne rozmowy "co słyhać".
2. **Posiłek:** Główny punkt programu. Jedzenie integruje. To moment na docenienie smaku.
3. **Rozmowy:** Gdy pierwszy głód zaspokojony, otwieramy dyskusję. Moderator może rzucić temat ("Najlepszy samochód jaki miałem", "Sposoby na energię z rana") lub zrobić krótki quiz wiedzy.
4. **Wrzutka zdrowotna:** Pomiedzy staramy się przemycać wiedzę o zdrowym jedzeniu – np. dlaczego białko jest ważne dla mięśni seniora.

4 Krok 4: Planowanie kolejnego spotkania

Nie kończymy spotkania bez ustalenia następnego.

1. W wariacie restauracyjnym: Potwierdzamy datę (np. "Widzimy się w pierwszy wtorek miesiąca").
2. W wariacie kuchennym: Ustalamy dyżury. "Kto za miesiąc kupuje jajka? Kto przynosi chleb?". Rozdzielenie zadań sprawia, że uczestnicy czują się współgospodarzami, a nie gośćmi.



Potrzebne zasoby

1. **Wariant 1 (Komercyjny):** Lokal gastronomiczny z przystępnymi cenami (np. bar mleczny, lokalne bistro), chętny do rezerwacji stolików i zniżki dla grupy.
2. **Wariant 2 (Samodzielny):** Dostęp do kuchni (świetlica środowiskowa, Stołówka, ROD), fundusz składkowy na zakupy (jajka, pieczywo, warzywa), „SzeF Kuchni” (wolontariusz/uczestnik lubiący gotować).
3. **Moderator/Gospodarz:** Osoba „spinająca” spotkanie (rezerwacja, powitanie, inicjowanie rozmowy – np. losujemy temat przewodni dzisiejszego spotkania).



WSKAZÓWKI

1. **Brak Agendy:** To świętość. Nie rób z tego zebrania organizacyjnego ani wykładu. To ma być „klub dżentelmenów”, gdzie odpoczywa się od obowiązków. To nie jest zebranie. Jeśli rozmowa klei się wokół wędkarstwa, nie przerywajmy jej.
2. **Rola Gospodarza:** Niech uczestnicy z czasem przejmują stery. To daje poczucie sprawstwa i bycia potrzebnym.
3. **Goście Specjalni:** Raz na kwartał zaproście kogoś ciekawego na darmowe śniadanie w zamian za opowieść (lokalny historyk, mechanik, ratownik medyczny).
4. **Mieszanie:** Jeśli to możliwe, sadzajmy obok siebie osoby, które się nie znają. Jedzenie niweluje dystans.



Element rywalizacji

1. **"Quiz Śniadaniowy":** Krótki, 10-pytaniowy quiz z wiedzy ogólnej (sport, historia, geografia) rozwiązywany drużynowo przy jedzeniu. Przegrani stawiają kawę wygranym (lub zmywają naczynia w wariantcie kuchennym).
2. **"Mistrz Patelni":** W wariantcie samodzielnego gotowania – rotacyjny tytuł dla autora najsmaczniejszego posiłku miesiąca.



BARIERY I ZALECENIA

1. **Koszt:** Dla emeryta z niskim świadczeniem wydatek w restauracji może być barierą. Rozwiązanie: Model składkowy (samodzielne gotowanie) jest tańszy. Warto poszukać lokalnego sponsora (piekarnia dająca chleb za darmo, radny fundujący kawę).
2. **Dojazd:** Brak transportu. Rozwiązanie: Umówienie carpoolingu (sąsiedzi zabierają się nawzajem) lub organizacja spotkań rotacyjnie w różnych dzielnicach/osiedlach.
3. **Dieta:** Ograniczenia zdrowotne (cukrzyca, wątroba). Rozwiązanie: Menu musi być proste, ale z opcjami „lekkimi” (np. twarożek obok kiełbasy).



Linki i inspiracje

→ <https://www.facebook.com/groups/3387779154818510/>

→ <https://www.itv.com/news/westcountry/2024-03-23/grumpy-mens-club-helps-cornish-men-feel-less-isolated-in-illness-and-grief>

**KONIEC
SCENARIUSZA**