

SPOLEČNÉ VAŘENÍ

Společně vaříme zdravě, chutně,
levně a dle věku dítěte



Aktivizace rodin Společnou cestou
Donovalská 2331/53, Praha 11 - Chodov
Tel.: 774 726 332 | 725 102 793
E-mail: aktivizace@spolcest.cz

Popis programu:

Společné vaření probíhá přibližně jednou za měsíc. Rozsah akce jsou 3 až 4 hodiny + předchozí příprava účastníků.

Hlavní cíle:

- Setkávání účastníků, jejich vzájemné sdílení.
- Podpora a rozvoj osobnosti - zvýšení sebedůvěry, asertivity, sebejistoty, interakce s druhými lidmi, přijímání autority apod.
- Vedení ke zdravému životnímu stylu - zejména v oblasti výživy dětí.
- Ukázat, že se dá vařit zdravě, chutně a přitom ušetřit.

Charakteristika:

- Vždy jeden šéfkuchař řídí ostatní účastníky - jeden z účastníků si připraví recept a organizuje ostatní při přípravě jídla. Svůj recept poté obhájí při případné kritice.
- Snaha vařit levně a co nejzdravěji s ohledem na nízké příjmy rodin a zdravý vývoj jejich dětí.
- Možnost prožít pár hodin s lidmi, kteří se nacházejí v podobné situaci a sdílet s nimi zkušenosti.