

Klub Śniadania i Rozmowy

SCENARIUS
ZAktywność: **Klub Śniadania i Rozmowy**

Poziom trudności	łatwy
Uczestnicy	10–20 osób
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

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 jajecznicy łatwiej poruszyć tematy trudne (wdowieństwo, emerytura, zdrowie) w naturalny sposób, „przy okazji”. 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.

Przebieg krok po kroku

1 Krok 1: Wybór Miejsca i Formuły spotkania

Zamiast szukać sali wykładowej, poszukajmy Stołu. 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. 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: Rozruch: Kawa na start. Czekamy na wszystkich, luźne rozmowy "co słycać". Posiłek: Główny punkt programu. Jedzenie integruje. To moment na docenienie smaku. 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. Wrzutka zdrowotna: Pomiędzy 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. W wariacie restauracyjnym: Potwierdzamy datę (np. "Widzimy się w pierwszy wtorek miesiąca"). 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

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

Wskazówki

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. Rola Gospodarza: Niech uczestnicy z czasem przejmują stery. To daje poczucie sprawstwa i bycia potrzebnym. Goście Specjalni: Raz na kwartał zaproście kogoś ciekawego na darmowe śniadanie w zamian za opowieść (lokalny historyk, mechanik, ratownik medyczny). Mieszanie: Jeśli to możliwe, sadzajmy obok siebie osoby, które się nie znają. Jedzenie niweluje dystans.

Element rywalizacji

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

Bariery i zalecenia

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).

Dojazd: Brak transportu. Rozwiązanie: Umówienie carpoolingu (sąsiedzi zabierają się nawzajem) lub organizacja spotkań rotacyjnie w różnych dzielnicach/osiedlach.

Dieta: Ograniczenia zdrowotne (cukrzyca, wątroba). Rozwiązanie: Menu musi być proste, ale z opcjami „lekkimi” (np. twarożek obok kiełbasy).

Linki i inspiracje

Działanie The Mostly Grumpy Old Man's Breakfast Club:

<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>