

Pieczenie maślanych ciasteczek - radość, integracja i terapia w jednym

Dzisiaj, 29 stycznia 2026r. odbyły się zajęcia kulinarne, podczas których uczestnicy wspólnie piekli maślane ciasteczka. W naszym Środowiskowym Domu Samopomocy chętnie sięgamy po aktywności, które łączą przyjemne z pożytecznym. Jedną z nich są zajęcia kulinarne, a w szczególności pieczenie maślanych ciasteczek, które zawsze wywołuje uśmiech i tworzy wyjątkową atmosferę.

Zajęcia przebiegały w ciepłej i radosnej atmosferze, a zapach świeżych wypieków szybko wypełnił całą kuchnię. Uczestnicy z dużym zaangażowaniem odmierzali składniki, wyrabiali ciasto, wykrawali ciasteczka oraz dekorowali je. Każdy miał możliwość aktywnego udziału w zajęciach, dostosowanego do swoich możliwości. Warsztaty miały nie tylko charakter kulinarny, ale również terapeutyczny. Wspólne pieczenie wspierało rozwój samodzielności, ćwiczyło koncentrację i sprawność manualną, a także sprzyjało nauce współpracy w grupie. Zajęcia przyniosły uczestnikom wiele satysfakcji i radości.

Zwieńczeniem spotkania była wspólna degustacja przygotowanych ciasteczek przy herbacie oraz rozmowy w miłej, domowej atmosferze. Takie chwile pokazują, jak ważne są codzienne, wspólne aktywności w budowaniu relacji i dobrego samopoczucia.