

Nota: Esta ficha debes subirla en el formulario de la web del Encuentro en el apartado: Ficheros adjuntos/evidencias,

<https://buenaspracticas.plenainclusion.org/add-practice>

[Emplea la extensión de los apartados que consideres, pero ten en cuenta que el documento no puede superar las 6 páginas]

Objetivos de la práctica

El taller de cocina denominado “Entre pucheros y cocinillas” se crea ante la necesidad de trabajar la autonomía personal en el hogar y en la sociedad. Se pretende acercar a las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo a la realidad de una casa, fomentando la independencia, así como las relaciones sociales y el bienestar emocional a través de habilidades sociales.

Los objetivos que se trabajan son:

- Mejorar la autonomía personal e independencia de las personas participantes.
- Fomentar el trabajo en equipo.
- Potenciar las relaciones sociales con personas de la comunidad (al realizar la compra).
- Trabajar al toma de decisiones, ya que tienen que pensar en un menú completo a realizar (primer plato, segundo plato y postre) y en los ingredientes necesarios para llevarlo a cabo.
- Hacer la lista de la compra con los ingredientes necesarios.
- Conocer donde están ubicados los productos de cada sección en el supermercado y comparar los precios entre varios productos de diferentes marcas.
- Manejo del euro, pago y devolución.
- Aprender a desarrollar una receta de cocina.
- Mantener una higiene adecuada durante todo el proceso.
- Implementar la accesibilidad cognitiva, pictogramas en los armarios, estanterías, frigorífico, etc.

En definitiva, trabajar estrategias que se acerquen a hacer una vida igual que las demás personas, mejorando su autoestima y la calidad de vida.

Desarrollo de la práctica

[fases de la puesta en marcha y desarrollo, señalando los recursos utilizados, las actuaciones realizadas, los contratiempos y dificultades surgidas durante el proceso de implantación, las lecciones aprendidas y el sistema de evaluación. Evidencia visual (fotografías/videos)]

Nota: Poner aquí los enlaces para acceder a su visualización.

Cuando surge la idea de realizar este taller de cocina, se realizan diferentes pasos a seguir:

1. Se comparte con todas las personas del Centro Ocupacional, tanto personas con discapacidad como profesionales.
2. Se piden permisos al ayuntamiento de La Roda para la utilización de la cocina que ellos tienen en colaboración con ADIF.
3. Se visita el lugar para comprobar la accesibilidad para las personas participantes.

Cuando ya nos autorizan la utilización de la cocina desde el ayuntamiento de La Roda, realizamos una lista con el material, utensilios y menaje de cocina necesarios para poner en marcha dicho taller. En las instalaciones ya disponemos de horno, cocina de gas, microondas, fregadores, armarios y estanterías para guardar el material, frigorífico y congelador, etc.

Comenzamos el taller con todos los participantes interesados, y después valoramos dividir en dos grupos, actualmente asisten entre 4 ó 5 personas en cada grupo y 2 profesionales de atención directa de apoyo. Dicha decisión se tomó para poder ofrecer una atención más individualizada a todas las personas participantes.

Para llegar al lugar de realización del taller utilizamos una furgoneta de la asociación, porque está lejos de nuestro centro.

Como dificultades en la puesta en marcha nos encontramos que hay personas del centro que son de otras localidades y tienen dificultad para poder participar ya que el horario del transporte es anterior a la hora de finalización de dicho taller. Y por otro lado hay alguna persona o familia que ha expresado no poder hacer por dificultad económica.

ENLACES DE FOTOS, VÍDEOS Y PUBLICACIONES EN FACEBOOK DE ASPRONA ALBACETE:

<https://files.fm/u/q665hnxr9q>

<https://files.fm/u/sgcqzwxt2w#/view/Taller%2Bde%2Bcocina%2BASPORNA%2BCentro%2BOcupacional%2BLa%2BRoda-1746795297663.mp4>

https://aspronaab-my.sharepoint.com/:u:/r/personal/mariaharo_asprona_org/Documents/Attachments/Taller%20de%20cocina%20ASPORNA%20Centro%20Ocupacional%20La%20Roda.zip?csf=1&web=1&e=bbXANK

(Si estos enlaces dan error de descarga, podemos enviarlo a algún correo electrónico que nos facilitéis. Gracias).

<https://www.facebook.com/share/198oTPukAr/?mibextid=wwXIfr>

<https://www.facebook.com/share/p/12Jt1od3Rea/?mibextid=wwXIfr>

<https://www.facebook.com/share/167H85kbFZ/?mibextid=wwXIfr>

Método empleado para la puesta en marcha

Comenzamos con la demanda por parte de las personas con discapacidad que tienen el objetivo de independizarse en un futuro o simplemente ser más autónomos en el lugar donde viven.

Después se realizó una reunión con los profesionales del centro, monitores y cuidadores, para exponer la idea de dicho taller de cocina, captar ideas y ver que profesionales están dispuestos a realizar el apoyo a las personas en la actividad.

Es muy importante la cesión de la cocina por parte del ayuntamiento de La Roda para poder llevarlo a cabo. Dichas cocinas se ceden a varias asociaciones de la localidad, y tuvimos que acordar el día que estaba libre para poder utilizarla.

Antes de comenzar, se visitó el lugar para comprobar que fuera accesible para todas las personas participantes en el taller. Que no hubiera escalones entre los diferentes espacios, baño adaptado, ascensor, luz adecuada, etc.

Cuando ya teníamos todo confirmado, informamos a todas las familias y tutores legales de las personas para que autorizaran la participación de las personas en el taller. Y por último se dio comienzo a dicha actividad.

DESCRIPCIÓN DE UN DÍA DEL TALLER DE COCINA

1. El grupo de personas y profesionales se reúne cuando llegan las personas al centro para pensar en el menú que se realizará, pensando en un primer plato, segundo plato y postre. Siempre se piensa en un menú variado y saludable.
2. Se realiza la lista de la compra, pensando en los ingredientes necesarios para el menú elegido, hablando de las propiedades de los alimentos y sus beneficios.
3. Se van para el supermercado en la furgoneta del centro y una vez allí se reparten por secciones para ir cogiendo los ingredientes necesarios. Cuando ya cogen todo se van a la caja y pagan la compra, donde se realiza el manejo del euro.

Los profesionales realizan supervisión en el supermercado, intentando intervenir lo menos posible para que las personas sean más independientes y aprendan a realizar la compra correctamente.

4. Al terminar de comprar, se van a la cocina y distribuyen el trabajo para empezar a preparar los ingredientes, cortar, pelar, y posteriormente cocinar. Todas las personas tienen una tarea que realizar.
5. Se monta la mesa con los cubiertos y el material necesario para comer.
6. Cuando ya está el menú preparando se sientan a comer.
7. Después de comer, limpian la mesa, se organizan para fregar, recoger, barrer y dejarlo todo limpio y recogido.
8. Se recoge la basura y el reciclaje generado cada día y lo echan en los contenedores correspondientes.
9. Regresan al centro en la furgoneta.

Principales resultados obtenidos.

[incluir evidencia documental/vídeo]

Nota: Para presentar las evidencias y los vídeos si se estima necesario, debes incluir aquí los enlaces de acceso.

En ningún caso debes subir documentos en word o pdf sobre las evidencias, sino colocar en este apartado los enlaces donde poder acceder a las mismas.

Este taller se lleva realizando alrededor de 6 años, aunque las personas participantes han ido cambiando sí que hay algunas personas que son las mismas desde cuando empezaron. Los resultados obtenidos durante este tiempo y hasta el momento con dicha práctica han sido muy favorables.

A continuación los citaremos:

- Buen trabajo en equipo entre las personas participantes y con los profesionales de apoyo.
- Eliminación de miedos adquiridos respecto a la utilización de cuchillos, cocina de gas, utensilios utilizados, etc.
- Conocimiento de los diferentes utensilios de cocina como cacerolas, sartenes, cubiertos, coladores y demás material necesario.
- Adquisición de habilidades en la preparación de alimentos y de tareas como pelar, cortar, condimentar y cocinar.
- Búsqueda de los ingredientes necesarios, comprobar las fechas de caducidad de los alimentos y aprendizaje adquirido del manejo del euro en la compra en el supermercado.
- Han aprendido a conocer los alimentos que son más saludables.
- Tener una correcta higiene cuando se va a realizar el taller.
- Mejora de la autonomía e independencia de las personas participantes.
- Mejora de la autoestima de las personas.
- Aprender a ajustar el presupuesto que tienen cada día a la compra de los ingredientes necesarios, comparando los precios de los productos.
- Mejora de las relaciones sociales y de las habilidades sociales al relacionarse con personas del supermercado.

En varias ocasiones se han realizado un taller de cocina en conjunto con otras personas de asociaciones locales, como por ejemplo con la Asociación de Salud Mental de La Roda y con la Residencia de Mayores Lantus Fonda Oriental de La Roda. Ha sido un éxito la realización de dicho taller y siempre quedan con ganas de volver a repetir.

A los participantes de dicho taller se les anima a cocina en casa y cada una o dos veces al mes se les proponer recetas de cocina concretas para que realicen en casa, con ayuda de los familiares, y así poder poner en práctica lo aprendido.

Se les piden fotos o vídeos para evidenciar lo realizado en casa y poder compartirlo con todos los compañeros. Ya que uno de los objetivos de dicho taller es que trasladen todo lo aprendido a la puesta en práctica en casa.

Aspectos del trabajo que pueden ser relevantes para el tercer sector

Con esta actividad trabajamos el derecho a aprender y adquirir habilidades sociales como la comunicación, el trabajo en equipo, la paciencia y la resolución de problemas.

Así como fomentar sus capacidades y se les da visibilidad demostrando que pueden hacer una "vida más independiente", aunque en determinados momentos necesiten un apoyo para ello.

Conclusiones

¿En qué medida la práctica ha tenido impacto en la vida de las personas y ha contribuido al cumplimiento de la misión de la organización y la del Movimiento Asociativo?

Gracias a esta buena práctica, las personas con discapacidad intelectual han adquirido una serie de herramientas para conseguir la misión de su entidad y cumplir con aspectos importantes que dicha misión pone en valor como son: generar oportunidades de las personas con discapacidad, ofrecer los apoyos necesarios, desarrollar su proyecto de calidad de vida, así como promover sus derechos. También han sido importantes la mejora de la autoestima y sentirse más empoderados y autosuficientes en aspectos de su vida diaria.

También ha sido positivo a la hora de socializar, así como progresar en aspectos como:

- Habilidades sociales
- Reivindicación de derechos
- Higiene personal y del entorno
- Resolución de problemas y conflictos
- Eliminación de miedos
- Mejora del trabajo en equipo

En definitiva ha sido muy positivo en todos los aspectos.