Samen bakken of koken

# Bak- en KookProkkel

Prokkelweek 2026

# Bak– en KookProkkel

Met elkaar koken of bakken voor (oudere) buurtbewoners. Zo leren jullie – de bakkers - van elkaar. En kunnen anderen genieten van wat jullie samen hebben gemaakt. Dat is waar het bij deze Prokkel om gaat.

**Hoe pak je dit aan:**

- Vorm een gemengde groep. Bijvoorbeeld een paar mensen van een (lokaal) bedrijf, de gemeente of een aantal studenten (MBO of HBO) en een gelijk aantal mensen met een (verstandelijke) beperking
- Onderzoek wat jullie het leukste vinden: een high tea maken of een maaltijd koken voor ouderen uit de buurt
- Vraag het lokale wijkteam of buurtwerk of zij mee willen helpen met het uitnodigen van ouderen. Zij kennen vaak ouderen die niet zo veel contacten hebben en dit leuk vinden
- Zoek een leuke ruimte waar je de maaltijd kunt maken. En waar je ook de gasten kunt ontvangen. Misschien kan het bij jullie, op school of in de gemeenschappelijke ruimte. Maar het wijkteam kan je ook hiermee helpen
- Hou het klein: een groep van 6-8 gasten (ouderen) is erg gezellig. Dan kun je de gasten ook veel aandacht geven

**Tips en variatie**

- Het organiseren van een high tea is makkelijker dan het organiseren van een 2 of 3 gangen menu. Cupcakes, brownies en cakejes kun je ook op een andere plaats bakken, dan waar je de gasten ontvangt
- Dit is ook een leuke Prokkel voor een (bestaande) kookgroep van mensen met een verstandelijke beperking. Of voor leerlingen van een VSO-school of studenten van de koksopleiding van het ROC

- Er is een hele handige Kook app, gemaakt door Humanitas DMH. Daar vind je handige recepten. Je kunt ook invullen voor hoeveel mensen je wilt koken. Het recept wordt daar dan op aangepast. Op YouTube vind je ook filmpjes over deze app

- Vraag de gasten een kleine bijdrage voor het eten. Daarmee kun je de kosten dekken. Je kunt ook een bijdrage vragen aan het bedrijf of organisatie waarmee je samenwerkt
- In de webwinkel zijn ook Prokkelschorten te koop

**Tot besluit**

Dit is een leuke activiteit voor de Prokkelweek. En voor Burendag (september), de week tegen eenzaamheid (september), Samen eten & Asito (september). Zo kun je ook na de tijd contact met elkaar blijven houden. En misschien wil een aantal ouderen dan wel mee helpen met bakken of koken.

**Prokkelweek 2026**

Dit jaar is deze week van maandag 1 tot en met zaterdag 6 juni 2026.
De Prokkelweek staat in het teken van elkaar beter leren kennen. Dat doe je in dit geval door de activiteit samen te doen.
Meld je Prokkel aan en bestel een gratis Prokkelvlag.