PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS SOCIOCULTURALES
COMEDOR COMUNITARIO LAURELES

Título del plan

Comedor comunitario, un espacio para compartir y emprender

Justificación

En la actualidad el cambio climático y el daño a los ecosistemas debido a la contaminación y al manejo insostenible de los residuos, ha obligado a adoptar políticas nuevas, asumir compromisos en muchos sectores de la sociedad y a mejorar hábitos que incluyen a todos.

Teniendo en cuenta lo anterior, aportando para mejorar el medio ambiente y apoyando para la generación de nuevas iniciativas productivas para adquirir ingresos, se pretende capacitar a los adultos en la creación de productos utilizando materiales reciclables, reutilizables, para el sostenimiento tanto de ellos como de sus familias, potencializando su imaginación, desarrollando habilidades y destrezas, donde no solo se involucren los adultos, sino los niños y adolescentes, además ser conscientes del daño a la naturaleza y como crear nuevos elementos que aporten a un ambiente sano.

“Por otro lado, los adultos mayores son una población que va en crecimiento, sus condiciones de vida son difíciles principalmente por motivos económicos, pues siete de cada diez no tienen pensión, según un informe de la Universidad de La Sabana, adicionalmente, en varios casos presentan dificultades de movilidad física, así como para ver u oír.

Según el DANE, en promedio un 20% del total de adultos mayores en el país vive en hogares unipersonales, lo que quiere decir que se hacen cargo de sí mismos, complicando aún más la situación, pues son personas que en la mayoría de los casos presentan complicaciones en su salud y se les dificulta llevar a cabo actividades básicas dentro de su entorno.

El proceso de envejecimiento en Colombia es acelerado, y cada vez hay más adultos mayores en el país. Por eso, se deben tomar acciones para enfrentar esta realidad epidemiológica, de forma tal que se asegure la mayor calidad de vida para esta población” (1)

Por tanto, aportando para contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas mayores que son participantes del comedor comunitario laureles, se pretende desarrollar tres actividades donde se estimule la actividad física, activar su agilidad mental y fortalecer la socialización con otras personas mayores, creando lazos de amistad, redes de apoyo, permitiendo la construcción de tejido social.

Este Plan de Transformación de Imaginaros Socio Culturales, recoge lo expuesto por los participantes del comedor comunitario Laureles en construcción de los acuerdos de convivencia y participación, realizada el 7 de julio de 2023, donde participaron 30 personas del comedor.

Esta acción de inclusión social, además se proyecta desarrollar con la población participante del comedor comunitario, luego de haber diligenciado el del Instrumento Lectura de Realidades – Contrato Social Familiar con los hogares/familias con los que inició la operación del comedor comunitario, donde se identificaron intereses y necesidades, tanto en los niños, jóvenes, adultos y personas mayores.

Objetivo general.

Promover acciones para los niños, adolescentes y adultos, para fomentar hábitos que permitan mejorar el medio ambiente, a través de la reutilización de elementos reciclables, además como valor agregado la creación de iniciativas productivas que permitan la generación de ingresos.

Crear espacios de sana convivencia entre las personas mayores, aportando para mejorar su calidad de vida, a través de actividades lúdicas y culturales, generando lazos de amistad y redes de apoyo.

Objetivos específicos.

- Sensibilizar a los participantes sobre la importancia de cuidar al medio ambiente, pues en unos años no contaremos con muchos recursos naturales.
- Capacitar a los participantes para la creación de productos con elementos y materiales que desechamos en nuestra vida cotidiana, como forma de contribuir a la conservación del medio ambiente.
- Aprender a elaborar productos con material reciclable, que permitan la generación de iniciativas productivas, para la adquirir ingresos, utilizando un bajo presupuesto.
- Desarrollar actividades de integración, agilidad física y mental con las personas mayores que permitan ser un espacio para socializar e interactuar con otras personas, aportando para su salud física, mental y emocional.
- Promover las habilidades, destrezas, creatividad de los participantes, para una mejor convivencia y contar con espacios de aprendizaje y reflexión.

Distribución de la población seleccionada

- **Número del convenio de asociación**: 6623-2023
- **Fecha de inicio del convenio de asociación:** 24/06/2023
- **Número de hogares familias**: 145
- **Población participante en el Plan**: 100

Grupos poblacionales	Total
Niños	5
Adolescentes	5
Jóvenes	0
Adultos	40
Mujeres	0
Hombres	0
Población LGBTIQ+	0
Persona mayor	50

Descripción metodológica:

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Niños Adolescentes y adultos	50	**Elaboración de productos con material reciclado.**	Emprendedores Pronaturaleza

TEMÁTICA 1

BISUTERIA EN MATERIAL RECICLADO

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1

OBJETIVO DE LA SESIÓN 1:

Sensibilizar a los participantes sobre la importancia de cuidar la naturaleza, el medio ambiente y aprender varias técnicas de bisutería con elementos reciclables.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1:

En primera instancia se realiza una presentación general sobre la importancia de cuidar la naturaleza, los recursos naturales y como se debe reciclar, se realizan preguntas orientadoras como:

- Que es reciclar?
- Consecuencias de no cuidar los recursos naturales
- Como contribuir para que el medio ambiente mejore y no se deteriore cada dia?

Posteriormente, se entregan materiales reutilizables como revistas, hojas de colores, colbón, hilo, botellas plásticas, para realizar bisutería (manilla y aretes) utilizando varias técnicas y ser decoradas a su gusto.

Al final se realiza una reflexión con los conceptos aprendidos y aportes que daría para mejorar el medio ambiente, si el producto elaborado puede llegar a ser una fuente para generar ingresos.

TEMÁTICA 2

BOLSO PEQUEÑO CON RETAZOS DE TELA

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2

OBJETIVO DE LA SESIÓN 2:

Aprender a utilizar los retazos de tela, a través de la elaboración de un bolso para el celular, que permita promover las habilidades, la creatividad, promoviendo la creación de una iniciativa productiva a bajo costo.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2:

Se entregan materiales como: cartulina, lápices, para elaborar moldes para la creación de una cartuchera, posteriormente aprenderán a realizar el producto utilizando recortes de tela, aguja, hilo y elementos decorativos, producto de múltiple uso: guardar celular, colores, maquillajes, entre otros.

Al final se realiza una retroalimentación de los conceptos aprendidos y comprender la importancia de utilizar adecuadamente los materiales con los que se cuenta en casa y que en algún momento se tenía pensado botarlo.

TEMÁTICA 3

ELABORACION DE EMPAQUES CON MARCA PROPIA

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3

OBJETIVO DE LA SESIÓN 3:

Promover la creatividad, las habilidades manuales, con la creación de empaques para dar mejor presentación a los productos elaborados en los encuentros anteriores.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:

Con esta actividad se les enseñara a los participantes a crear diferentes empaques con cartulina, colores, colbón y elementos decorativos, para dar una mejor presentación a los productos elaborados en los dos encuentros anteriores, pues siendo una iniciativa productiva, tendrán un marca propia, elaborarán su logo y nombre de la microempresa, la cual estará plasmada en el empaque.
Se promoverá la creatividad, la imaginación y el interés por crear sus propios productos, para poderlos ofrecer al mercado.

PRODUCTO FINAL

Elaboración de un video donde los participantes asistentes a los encuentros presenten sus experiencias frente a los conceptos aprendidos del cuidado del medio ambiente, reciclaje y los productos elaborados como se sintieron al crearlos, la forma de promocionarlos, para generar ingresos y dar los primeros pasos para el desarrollo de su idea productiva.

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
2 semana septiembre	3 semana septiembre	4 semana septiembre	2 semana octubre

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Persona mayor	50	**ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y FELIZ**	CANITAS DORADAS

TEMÁTICA 1

ACTIVIDAD FISICA

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1

OBJETIVO DE LA SESIÓN 1:

Promover el ejercicio físico en los adultos mayores con el fin de mantener una buena salud física y mental, generando hábitos de vida saludable.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1:

Se realizará en primera instancia una reflexión sobre la importancia del ejercicio para mantener una buena salud.
Posteriormente, se desarrollan varias actividades donde se promueva el ejercicio de acuerdo a la capacidad de los asistentes, utilizando ropa cómoda, podrán interactuar con diferentes personas generando mayores lazos de amistad.
En el encuentro se trabajará movimientos corporales, manejo de la respiración y la importancia de realizar actividad física todos los días, para crear el hábito, aprender algunos ejercicios básicos para ser practicados en casa.

TEMÁTICA 2

JUEGOS MENTALES PARA ACTIVAR EL CEREBRO

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2

OBJETIVO DE LA SESIÓN 2:

Realizar un encuentro donde los asistentes participen y roten en diferentes juegos de agilidad mental, creando un concurso entre subgrupos, promoviendo la memoria, activar y potencializar el funcionamiento del cerebro.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2:

Se presentará la importancia de ejercitar la mente para activar el cerebro, con la gimnasia mental se pretende detectar y equilibrar las tensiones que se acumulan a lo largo de la vida, permitiendo el desarrollo de la creatividad y el logro de metas.

En el encuentro se realizará un concurso por subgrupos, donde se trabajará varios juegos mentales y de habilidades físicas, los cuales van a ser rotados, por otro lado se promoverá además el trabajo el equipo, la importancia del apoyo mutuo para alcanzar un objetivo.

Al final se tendrá un ganador y cada participante socializara la experiencia adquirida en el encuentro.
TEMÁTICA 3
VIEJOTECA UN ENCUENTRO INTERCULTURAL
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: **Realizar una actividad para promover los intercambios interculturales, a través de una viejoteca, promoviendo el intercambio de experiencias personales, generando mayor integración entre los adultos mayores.**
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Se realizara una viejoteca, donde participaran los adultos mayores realizando diferentes bailes de acuerdo a la región que pertenecen, se pretende que exista una mayor integración, intercambio ideas, es un espacio para liberar tensiones, momento agradable para compartir. Al finalizar se socializará como se sintió cada uno con la actividad y experiencia personal.
PRODUCTO FINAL
Un mural interactivo donde se visualice el trabajo desarrollado en las tres sesiones, con fotografías y experiencias personales plasmadas en diferentes figuras elaboradas por los participantes.

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
2 semana octubre	3 semana octubre	4 semana octubre	2 semana noviembre

Bibliografía.

(1) https://www.andi.com.co/Home/Noticia/15547-situacion-del-adulto-mayor-en-colombia

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Niños Adolescentes, adultos y personas mayores	30	**Elaboración de productos con material reciclado para emprender.**	Emprendedores Nueva Generación

TEMÁTICA 1

JOYERIA EN MATERIAL RECICLADO

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1

OBJETIVO DE LA SESIÓN 1:

Sensibilizar a los participantes sobre la importancia de reutilizar el material reciclable, elaborando accesorios manejando diferentes técnicas, para promover el cuidado ambiental y la generación de ingresos para ellos y su familia.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1:

Se dará a conocer de manera general la importancia de reciclar, como realizar esta técnica adecuadamente, materiales que se pueden reutilizar, para evitar contaminación en el ambiente.

Posteriormente, se realiza un ejercicio práctico, elaborando unos accesorios en material reciclado que pueden ser para uso propio o una iniciativa productiva que permita la generación de ingresos utilizando elementos que ya no se utilizan en casa.

Al final se realiza una reflexión con los conceptos aprendidos y los elementos utilizados .

TEMÁTICA 2

PORTAVASOS CON REVISTAS

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2

OBJETIVO DE LA SESIÓN 2:

Aprender a elaborar portavasos utilizando revistas que ya no se manejan en casa, con el fin de promover las habilidades y destrezas en los participantes, para ser aprovechados en casa o vender para generar ingresos.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2:

Se entregaran a los participantes diferentes revistas, colbón, materiales decorativos y se explica la técnica para la elaboración de los portavasos, el paso a paso; como son convocados participantes de diferentes edades, la idea es que compartan y se colaboren entre sí.

Al final de la sesión, se realiza una retroalimentación del trabajo desarrollado y como podrían

implementar el resultado obtenido con familiares, amigos y conocidos, para ir disminuyendo la contaminación en la ciudad, además agruparse y venderlos para generar ingresos.

TEMÁTICA 3

CUADRO DECORATIVO

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3

OBJETIVO DE LA SESIÓN 3:

Incentivar las habilidades manuales y la creatividad de los participantes para la elaboración de un cuatro con diferentes materiales reciclados, generando en ellos mayor conciencia sobre el cuidado del ambiente y la reutilización de materiales, para cuidar la naturaleza y como valor agregado aprender un arte para adquirir ingresos.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:

Se realiza una sesión práctica donde se les entrega varios materiales que no se utilizan en casa, que son para reciclar, además otros elementos que proporcionará el comedor, se les explica la técnica para elaborar un cuadro decorativo, que será de aporte para su casa y un producto para comercializar.

Al final se realizará una reflexión con lo aprendido en las sesiones anteriores y como aportan para su vida personal y laboral.

PRODUCTO FINAL

Se realizará una exposición en el comedor con los trabajos desarrollados, generando conciencia entre los participantes sobre la importancia de reutilizar los materiales que no se usan en casa, para mejorar el ambiente, evitando contaminación y disminuir la cantidad de basura que desechamos en los hogares, además incentivarlos para que sea idea productiva para generar ingresos a bajo costo, se contará con un registro fotográfico, como soporte de la presentación de los productos elaborados con el grupo poblacional que se trabajó.

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
2 semana de marzo	3 semana marzo	4 semana marzo	5 semana marzo