



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS SOCIOCULTURALES COMEDOR COMUNITARIO COLON

Título del plan

RECUPERANDO Y CONOCIENDO EL APOORTE DE NUESTROS ANCESTROS EN LA CONSTRUCCIÓN SOCIAL

Justificación

La iniciativa surge de la necesidad de reconocer y aprovechar el inmenso potencial de las personas mayores como agentes de cambio en la comunidad. La sociedad contemporánea a menudo subestima la riqueza de conocimientos y experiencias que poseen. Este proyecto busca trascender los estereotipos negativos asociados con la vejez, resaltando la contribución significativa que las personas mayores pueden hacer a las nuevas generaciones y a los procesos de transformación social.

A través de los diferentes espacios propuestos, se pretende crear un ambiente propicio para el intercambio intergeneracional de saberes, fomentando la valoración mutua y la cooperación entre diferentes edades. Al promover la participación activa de las personas mayores en áreas como la educación, la agricultura y la gastronomía, se busca enriquecer la vida comunitaria y empoderar a ambas generaciones, generando un impacto positivo en la construcción de una sociedad más cohesionada y progresista.

Este Plan de Transformación de Imaginaros Socio Culturales, recoge lo expuesto por los participantes del comedor comunitario Paraíso en la jornada de construcción de los acuerdos de convivencia y participación, realizada el 15 de 07 de 2023 donde participaron 30 personas del comedor comunitario.

Esta acción de inclusión social, al ser parte integral del plan de Transformación de Imaginaros Socio Culturales, se convierte en el insumo para su formulación, contiene los acuerdos establecidos con los participantes acerca de los temas y temáticas a abordar con la población participante del comedor comunitario, además, de lo identificado como intereses y necesidades de los participantes, después de culminar el diligenciamiento del Instrumento Lectura de Realidades – Contrato Social Familiar con los hogares/familias con los que inició la operación del comedor comunitario.

Con base en lo anterior, el Plan de Transformación de Imaginaros Socioculturales RECUPERANDO Y CONOCIENDO EL APOORTE DE NUESTROS ANCESTROS EN LA CONSTRUCCIÓN SOCIAL, reúne, tanto los aportes de los participantes del comedor comunitario de acuerdo a sus intereses, como las necesidades identificadas por el profesional social, en la lectura de realidades y el conocimiento propio del territorio y la población del comedor comunitario.

Objetivo general.

Fortalecer los lazos intergeneracionales, promoviendo el aprendizaje mutuo y la transferencia de conocimientos, reconociendo la experiencia y sabiduría acumulada, contrarrestando estereotipos negativos asociados a la vejez a través de espacios generados en la vida comunitaria.

Objetivos específicos.

Fomentar el intercambio de saberes a través del espacio de cuentos para niños jóvenes y adolescentes donde los adultos mayores compartan sus experiencias, historias y conocimientos con facilitando el diálogo intergeneracional y promoviendo el entendimiento mutuo y la apreciación por la diversidad de experiencias de vida.



Promover la sostenibilidad y la conexión con la naturaleza a través del Espacio de Muestra de Agricultura Urbana Liderado por las personas mayores del comedor comunitario

Rescatar la tradición culinaria promoviendo la Alimentación Saludable a través del Espacio de Muestra Gastronómica de Transformación de Alimentos, donde los adultos mayores compartan sus conocimientos en la preparación de alimentos, resaltando platos tradicionales y técnicas culinarias locales.

Celebrar la experiencia y el aporte de las personas mayores a través de la Feria de Reconocimiento de la persona mayor.

Distribución de la población seleccionada

- **Número del convenio de asociación:** 8282-2023
- **Fecha de inicio del convenio de asociación:** 07/07/2023
- **Número de hogares familias:** 113
- **Población participante en el Plan:** 71

Grupos poblacionales	Total
Niños	8
Adolescentes	5
Jóvenes	0
Adultos	25
Mujeres	0
Hombres	0
Población LGBTIQ+	1
Persona mayor	32

Descripción metodológica: El enfoque metodológico de este proyecto se basa en la participación activa y el diálogo intergeneracional, promoviendo la transferencia de conocimientos y la valoración de las personas mayores en la comunidad. El proyecto se desarrollará en cuatro aristas diferentes, cada una con su propia metodología, pero todas compartiendo el objetivo de fortalecer los lazos intergeneracionales y resaltar el aporte de los adultos mayores a los procesos de transformación social.

Arista 1: Espacio de Cuentos para Niños Jóvenes, Adolescentes y Adultos (Diálogo de Saberes)

Metodología:

Identificación de adultos mayores con historias y experiencias significativas para compartir.

Organización de sesiones de cuentos interactivos en el comedor comunitario colon.

Sesiones guiadas por adultos mayores, donde contarán sus historias y permitirán la participación activa de niños, jóvenes y adolescentes.

Sesiones de reflexión posterior para dialogar sobre los temas emergentes y aprender de las

Perspectivas Intergeneracionales.

Arista 2: Espacio de Muestra de Agricultura Urbana Liderado por Adultos Mayores

Metodología:

Identificación de adultos mayores con experiencia en agricultura urbana.

Diseño de un espacio de cultivo urbano donde los adultos mayores actúen como mentores.

Talleres prácticos dirigidos por adultos mayores para enseñar técnicas de cultivo sostenible y cuidado de las plantas.

Visitas guiadas para la comunidad, donde los adultos mayores compartirán sus conocimientos y experiencias.

Arista 3: Una mirada histórica de lo que ha sido la Transformación de Alimentos Caseros en los hogares a lo largo de la historia

Metodología:

Identificación de adultos mayores con habilidades culinarias y conocimientos en transformación de alimentos.

Generación de una muestra de platos tradicionales y saludables.

Talleres de cocina dirigidos por adultos mayores, donde enseñarán técnicas de transformación de alimentos.

Degustaciones abiertas a la comunidad, donde los adultos mayores compartirán su sabiduría culinaria y conversarán sobre la importancia de la alimentación saludable.

Arista 4: Feria de Reconocimiento de la persona mayor, Resaltando su Aporte a los Procesos de Transformación Social

Metodología:

Organización de una feria comunitaria en un espacio central de la comunidad.

Exhibición de logros y proyectos liderados por adultos mayores en diversas áreas.

Charlas y paneles donde los adultos mayores compartirán sus experiencias en la transformación social.

Reconocimientos formales a los adultos mayores destacados y su contribución a la comunidad.

En cada arista, se promoverá la participación activa y la retroalimentación constante de la comunidad.

La metodología busca fomentar el respeto mutuo, el entendimiento intergeneracional y el fortalecimiento de la comunidad a través del aprendizaje compartido y la celebración de los logros de los adultos mayores.

GRUPO POBLACIONAL	NUMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Niños Adolescentes Jóvenes Adultos Persona Mayor Población LGBTIQ+	62	Intergeneracionalidad	Constructores y transformadores de historias
TEMATICA 1			
Espacio de Cuentos para Niños Jóvenes, Adolescentes y adultos (Diálogo de Saberes)			
DESCRIPCION DEL DESARROLLO DE LA TEMATICA 1			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Facilitar el intercambio de experiencias y conocimientos entre Personas mayores y las nuevas generaciones a través de sesiones de cuentos interactivos, promoviendo el entendimiento mutuo y el fortalecimiento de vínculos.			
METODOLOGIA DE LA SESIÓN 1:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificación de Narradores: Se identificarán adultos mayores con historias y experiencias significativas para compartir. 2. Diseño de Sesiones: Se planificarán sesiones de cuentos con temas diversos y relevantes para las nuevas generaciones. 3. Intercambio Guiado: Los adultos mayores conducirán sesiones donde contarán sus historias, permitiendo la participación y las preguntas de los niños, jóvenes y adolescentes. 4. Reflexión y Diálogo: Después de cada sesión, se facilitarán conversaciones grupales para reflexionar sobre las enseñanzas compartidas y las conexiones entre generaciones. 			
TEMATICA 2			
Espacio de Muestra de Agricultura Urbana Liderado por Adultos Mayores			
DESCRIPCION DEL DESARROLLO DE LA TEMATICA 2			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Empoderar a las personas mayores como líderes en la enseñanza de Prácticas de agricultura urbana sostenible y fortalecer la conciencia comunitaria sobre la importancia de la producción local de alimentos.			
METODOLOGIA DE LA SESIÓN 2:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Selección de Mentores: Se identificarán adultos mayores con experiencia en agricultura urbana y un deseo de compartir sus conocimientos. 2. Creación del Espacio: Se establecerá un área de cultivo urbano donde los adultos mayores enseñarán y guiarán. 3. Talleres Prácticos: Los adultos mayores liderarán talleres prácticos, enseñando técnicas de cultivo, manejo de suelos y cuidado de plantas. <p>Visitas Guiadas: Se organizarán visitas abiertas a la comunidad para que los adultos mayores compartan su experiencia y conocimiento con todos.</p>			
TEMATICA 3			
Espacio de Muestra Gastronómica Resultado de un Proyecto de Transformación de Alimentos			
Caseros			

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3

OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Resaltar la riqueza culinaria y las técnicas tradicionales de transformación de alimentos a través de la participación activa de los adultos mayores, promoviendo la alimentación saludable y la preservación de la cultura local.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:

1. Identificación de Expertos: Se identificarán adultos mayores con habilidades culinarias y experiencia en transformación de alimentos.
2. Espacio de Cocina: Se crearán espacios equipados para la preparación de platos tradicionales y nutritivos.
3. Talleres de Cocina: Los adultos mayores impartirán talleres prácticos, compartiendo técnicas y recetas tradicionales.
4. Degustaciones y Charlas: Se realizarán sesiones de degustación donde los adultos mayores presentarán sus platos, acompañadas de charlas sobre la importancia de la alimentación saludable y la cultura culinaria.

PRODUCTO FINAL

Feria de Reconocimiento de la persona mayor resaltando su Aporte a los Procesos de Transformación Social

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
2 semana de octubre 2023.	2 semana de noviembre 2023.	1 semana de diciembre 2023.	1 semana de febrero 2024

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
22 personas mayores 4 adultos 4 niños	30	Conociendo mis Emociones	Cuidadores de vida
TEMÁTICA 1			
Reconocimiento de las emociones			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Fomentar la conciencia emocional y la identificación de emociones propias.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación del encuentro y su importancia en el bienestar emocional. 2. Explicación de conceptos básicos de emociones, su función y la importancia de reconocerlas. 3. Ejercicios Prácticos 4. Dinámicas para identificar y expresar emociones a través de la escritura, dibujo o actividades lúdicas. 5. Compartir Experiencias 6. Espacio para que los participantes compartan sus experiencias y descubrimientos. 7. Reflexión Grupal 8. Discusión sobre la importancia del reconocimiento emocional en el desarrollo personal. 			
TEMÁTICA 2			
Manejo Saludable de Emociones			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Desarrollar habilidades para manejar y regular las emociones de manera positiva.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Breve repaso de la sesión anterior y destacar la importancia del reconocimiento emocional. 2. Teoría de Regulación Emocional 3. Charla sobre estrategias prácticas para manejar emociones, como la respiración consciente y la reevaluación cognitiva. 4. Ejercicios Prácticos 5. Sesión guiada de prácticas de regulación emocional. 6. Compartir Experiencias 7. Espacio para que los participantes compartan sus experiencias y desafíos en el manejo emocional. 8. Plan de Acción 9. Desarrollo de un plan personalizado para aplicar las estrategias aprendidas en la vida cotidiana. 			
TEMÁTICA 3			
Fortalecimiento de las emociones			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Desarrollar habilidades específicas para manejar emociones en situaciones sociales y relaciones interpersonales.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:			

1. Revisión de Sesiones Anteriores Breve repaso de los conceptos aprendidos en las sesiones anteriores.
2. Identificación de Desafíos Sociales
3. Dinámicas para identificar situaciones desafiantes en relaciones interpersonales.
4. Estrategias de Control Emocional
5. Charla y discusión sobre técnicas específicas para manejar emociones en contextos sociales.
6. Role-playing
7. Simulaciones de situaciones para practicar las estrategias aprendidas.
8. Reflexión
9. Discusión final, revisión de lo aprendido y planificación de cómo aplicar las estrategias en situaciones reales.

PRODUCTO FINAL

Elaboración de un mural de expresión de emocional

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
1 semana de marzo 2024	2 semana de marzo 2024	3 semana de marzo 2024.	4 semana de marzo 2024