PLAN DE TRANSFORMACIÓN DE IMAGINARIOS SOCIOCULTURALES COMEDOR COMUNITARIO HUERTAS.

Título del plan

¡OYE! Y SI HABLAMOS DE IGUALDAD, QUIERO ESCUCHAR TU VOZ, ¡EMPODERATE!

Justificación

En la actualidad el comedor comunitario Huertas es un servicio de la Secretaría Distrital de Integración Social (SDIS), que brinda alimentación y un acompañamiento desde el componente social fortaleciendo capacidades a 300 personas (niños y niñas a partir de los 5 años de edad, adolescentes escolarizados, adultos en condición diferencial (cabeza de hogar o desempleados) y persona adulto mayor, con sus familias, esto a través de procesos de inclusión para una mejor la calidad de vida.

Bajo el contexto anterior, el plan de transformación de imaginarios socioculturales denominado **"¡OYE! Y SI HABLAMOS DE IGUALDAD, QUIERO ESCUCHAR TU VOZ, ¡EMPODERATE!.**", se realiza a través del reconocimiento del barrio Huertas como un microcosmos de la situación general de la Localidad de Ciudad Bolívar, la cual tiene altos índices de problemas sociales, violencia y presencia de grupos armados ilegales, factores que determinan la descentralización del gobierno nacional en el escenario comunitario.

Dentro del marco del reconocimiento en la localidad, el barrio y el comedor se logró evidenciar y resaltar una problemática general y es el alto índice de madre solterísimo, cabezas de hogar, lo que aumenta el grado de vulnerabilidad, en lo que refiere a las mujeres. También se resalta la condición socioeconómica o pobreza, falta de trabajo formal, situación de salud, género y edad, lo que conlleva inevitablemente a la desigualdad de género, en este trasfondo también se evidencian diferentes tipos de violencias como lo es la violencia sexual, el maltrato físico y Psicológico y embarazos no deseados.

Lo anterior ha sido motivo de discusiones y cuestionamientos a nivel social, generando en las comunidades un afán por despertar la conciencia social que permitan una mayor visibilizacion de las diferentes expresiones de género que buscan restituir la dignidad de las mujeres principalmente, por tal razón el comedor huertas que se encuentra ubicado en el barrio Las huertas, busca generar estrategias que contribuyan a la disminución de las mentalidades, imaginarios y representaciones sociales, que eviten que las mujeres se enfrenten a situaciones de vulnerabilidad, fortaleciendo aspectos como: la promoción y protección de los derechos humanos de las mujeres, discriminación y la violencia que sufren las mujeres, Roles y estereotipos de género, la diversidad en la orientación sexual, las distintas expresiones de la feminidad y masculinidades alternativas o igualitarias.

Por otro lado, se ve la necesidad de fortalecer aspectos relacionados con la población adulto mayor y el comedor huertas busca generar espacios de dialogo en cuanto el autocuidado y autoprotección para evitar situaciones de riesgo que comprometa la integridad física y psicológica,

Este Plan de Transformación de Imaginaros Socio Culturales, recoge lo expuesto por los participantes del comedor comunitario Huertas en la(s) jornada(s) de construcción de los acuerdos de convivencia y participación, realizada el 06 de abril de 2023, donde participaron 30 personas del comedor comunitario.

Esta acción de inclusión social, al ser parte integral del plan de Transformación de Imaginarios 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 Imaginarios Socioculturales "**¡OYE! Y SI HABLAMOS DE IGUALDAD, QUIERO ESCUCHAR TU VOZ, ¡EMPODERATE!** reúne, tanto los aportes de los participantes del comedor comunitario de acuerdo con 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.

Sensibilizar y fortalecer a la población participante del comedor huertas a través de acciones de concientización que promuevan la transformación de imaginarios socioculturales respecto a la igualdad de género fomentando valores de equidad y respeto a las diferencias, y generar espacios que promuevan el envejecimiento activo y saludable.

Objetivos específicos.

- Promocionar la Igualdad de Género, como una medida para evitar la violencia de género.
- Reflexionar sobre los estereotipos y roles de género que se nos imponen socialmente.
- Fomentar la construcción positiva de emociones que generen la resolución de conflictos.
- Promover encuentros que permita desnaturalizar las violencias, los estereotipos validar el malestar y las experiencias y generar procesos resilientes en la vida de cada mujer participante.
- Promover en los participantes adultos y adultos mayores el respeto y el autocuidado como mecanismo para una vejez activa y feliz.

Distribución de la población seleccionada

- **Número del convenio de asociación**: 6584 – 2023
- **Fecha de inicio del convenio de asociación:** 24/05/2023
- **Número de hogares familias**: 143
- **Población participante en el Plan**: 89

Grupos poblacionales	Total
Niños	0
Adolescentes	0
Jóvenes	0
Adultos	0
Mujeres	45
Hombres	0
Población LGBTIQ+	0
Persona mayor	44

Descripción metodológica:

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Mujeres jóvenes (14 a 26) Mujeres Adultas (27 a 54)	20 25	igualdad de género fomentando valores de equidad y respeto a las diferencias.	Amar-te Respetar-te
TEMÁTICA 1			
Espacios de consciencia y cuidado que promuevan el bienestar emocional y la resiliencia en las mujeres			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Crear un espacio de consciencia y cuidado que promueva el bienestar emocional y la resiliencia, A través de herramientas que fortalezcan: - La consciencia sobre si mismas y el ahora - La resignificación de la experiencia y trayectoria de vida - La autonomía, la autoestima y la autoconfianza - La identificación de recursos propios y redes de apoyo			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Taller dirigido por el profesional social y/o con el apoyo de instituciones en articulación interinstitucional. **Primer momento:** Presentación de la actividad, informando las reglas y compromisos que se deben tener en cuentan en cada uno de los encuentros, posteriormente se dará una explicación breve de cada momento. **Segundo momento:** Se utilizarán métodos experienciales a través del arte, la meditación, la aromaterapia, la narrativa, la música, entre otras, esto según las características de la población. **Tercer momento:** Conclusiones y reflexiones sobre lo aprendido			

TEMÁTICA 2
Qué es violencia de género
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Promover acciones públicas en donde se exprese ¿qué es la violencia de género? y las condiciones en las que están las mujeres, generando con ello la ruptura del silencio y la posibilidad de la denuncia.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: Taller dirigido por el profesional social y/o con el apoyo de instituciones en articulación interinstitucional. **Primer momento:** Presentación de la actividad, informando las reglas y compromisos que se deben tener en cuentan en cada uno de los encuentros, posteriormente se dará una explicación breve de cada momento. **Segundo momento:** 1. Se explicará por medio de una obra de teatro casos de mujeres con el fin de explicarles que es eso de la “violencia de género” y se contará como esto es un delito. 2. Se preguntará al grupo de mujeres que opinión tienen acerca de hacer una campaña pública en contra de la violencia de género. 3. Si las mujeres con opiniones coinciden que es importante hacer la campaña, entonces se les explicará como en otros países ya lo han hecho y los resultados que se han tenido a realizar campañas como estas. 4. Dar inicio a la reflexión de que palabras o tema queremos que aparezcan en mantas, rótulos, fotografías, en donde se den cuenta otras mujeres que si se les violenta eso es un delito penado por la ley. 5. Finalmente se plasmarán en carteleras, letreros y demás sitios visibles en el comedor generando la campaña sobre el no maltrato ni violencia hacia la mujer. **Tercer momento:** Conclusiones y reflexiones sobre lo aprendido
TEMÁTICA 3
Necesitamos tiempo para nosotras
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Potenciar la autoestima de las participantes generando conciencia de la igualdad que existe ente hombres y mujeres.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: Taller dirigido por el profesional social y/o con el apoyo de instituciones en articulación interinstitucional. **Primer momento:** Presentación de la actividad, informando las reglas y compromisos que se deben tener en cuentan en cada uno de los encuentros, posteriormente se dará una explicación breve de cada momento.

Segundo momento:

1. Con anterioridad se pide llevar una muñeca (todas las participantes).
2. Nos sentamos en circulo y presentamos a nuestra amiga que se llama “MI MISMA”.
3. ¿Si fuera la mamá de MI MISMA que me diría? de mi cuerpo y el cuidado de mi salud, etc.
4. Después que todas hablamos a MI MISMA, entre risas, reflexionamos porque le dijimos a MI MISMA, lo que le dijimos.
5. Reflexionamos porque nos dejamos siempre de último en todo y en especial respecto de la salud, violentando cada uno de nuestros derechos como mujeres.
6. Se hace el cierre de la actividad con un propósito a cumplir en sí mismas, en donde para una próxima reunión podamos decir que lo cumplimos.

T**ercer momento**: Conclusiones y reflexiones sobre lo aprendido

PRODUCTO FINAL
Pieza comunicativa tipo plotter de un pliego minino con los productos que surgieron de cada encuentro (fotos, dibujos, mensajes, carteles etc., con el fin de exponerlo en el comedor y pueda ser visibilizado por la comunidad.

CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
Primera semana de julio de 2023	Segunda semana de julio de 2023	Tercera semana de julio de 2023	Quinta semana de noviembre de 2023

GRUPO POBLACIONAL	**NÚMERO DE PARTICIPANTES**	**TEMA**	**NOMBRE DEL GRUPO**
Adulto Mayor	41	Envejecimiento activo y saludable.	Valorar-te

TEMÁTICA 1
Bailando me siento feliz

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Promover el ejercicio físico suave generando relaciones interpersonales entre las personas mayores, a través del recurso del baile y la musicoterapia.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Taller dirigido por el profesional social y/o con el apoyo de instituciones en articulación interinstitucional. **Primer momento:** Presentación de la actividad, informando las reglas y compromisos que se deben tener en cuentan en cada uno de los encuentros, posteriormente se dará una explicación breve de cada momento. **Segundo momento:** Actividades donde se mezcle el ejercicio con la música, como el baile, generando momentos de reflexión con música que los lleve a tiempos pasados y les permita vivir

momentos reflexivos de felicidad.
Tercer momento: Conclusiones y reflexiones sobre lo aprendido.

TEMÁTICA 2

"Nuestro cuerpo, nuestra mejor herramienta"

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2

OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Autoconocimiento y relación con nuestro cuerpo de una forma saludable y grupal.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2:

Primer momento: Presentación de la actividad, informando las reglas y compromisos que se deben tener en cuentan en cada uno de los encuentros, posteriormente se dará una explicación breve de cada momento.

Segundo momento: Actividades donde los adultos mayores se sientan físicamente sanos aumentando su autoestima por medio de mascarillas y masajes en las manos, socializando las formas de autocuidado a nivel físico y psicológico.

Tercer momento: Conclusiones y reflexiones sobre lo aprendido.

TEMÁTICA 3

Siempre activo nunca inactivo

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3

OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Impulsar el ejercicio en grupo, con otras personas que comparten una afición común, en un ambiente relajado.

METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3:

Primer momento: Presentación de la actividad, informando las reglas y compromisos que se deben tener en cuentan en cada uno de los encuentros, posteriormente se dará una explicación breve de cada momento.

Segundo momento: Actividades donde los adultos mayores se sientan físicamente sanos impulsando e ejercicio por medio de Yoga, Relajación, Gimnasia de mantenimiento y Baile.

Tercer momento: Conclusiones y reflexiones sobre lo aprendido.

PRODUCTO FINAL

Pieza comunicativa tipo plotter de un pliego minino con los productos que surgieron de cada encuentro (fotos, dibujos, mensajes, carteles etc., con el fin de exponerlo en el comedor y pueda ser visibilizado por la comunidad.

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
Primera semana de agosto de 2023	Segunda semana de agosto de 2023	Tercera semana de agosto de 2023	Quinta semana de noviembre de 2023

Descripción metodológica:

GRUPO POBLACIONAL	NÚMERO DE PARTICIPANTES	TEMA	NOMBRE DEL GRUPO
Adulto Mayor	30	Envejecimiento activo y saludable.	Valorar-te
TEMÁTICA 1			
Bailando me siento feliz			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Promover el ejercicio físico suave generando relaciones interpersonales entre las personas mayores, a través del recurso del baile y la musicoterapia.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Taller dirigido por el profesional social y/o con el apoyo de instituciones en articulación interinstitucional. **Primer momento:** Presentación de la actividad, informando las reglas y compromisos que se deben tener en cuentan en cada uno de los encuentros, posteriormente se dará una explicación breve de cada momento. **Segundo momento:** Actividades donde se mezcle el ejercicio con la música, como el baile, generando momentos de reflexión con música que los lleve a tiempos pasados y les permita vivir momentos reflexivos de felicidad. **Tercer momento:** Conclusiones y reflexiones sobre lo aprendido.			
TEMÁTICA 2			
"Nuestro cuerpo, nuestra mejor herramienta"			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Autoconocimiento y relación con nuestro cuerpo de una forma saludable y grupal.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2: **Primer momento:** Presentación de la actividad, informando las reglas y compromisos que se deben tener en cuentan en cada uno de los encuentros, posteriormente se dará una explicación breve de cada momento. **Segundo momento:** Actividades donde los adultos mayores se sientan físicamente sanos aumentando su autoestima por medio de mascarillas y masajes en las manos, socializando las formas de autocuidado a nivel físico y psicológico. **Tercer momento**: Conclusiones y reflexiones sobre lo aprendido.			
TEMÁTICA 3			
Siempre activo nunca inactivo			
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3			
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Impulsar el ejercicio en grupo, con otras personas que comparten una afición común, en un ambiente relajado.			
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: **Primer momento:** Presentación de la actividad, informando las reglas y compromisos que se deben			

tener en cuentan en cada uno de los encuentros, posteriormente se dará una explicación breve de cada momento.

Segundo momento: Actividades donde los adultos mayores se sientan físicamente sanos y se ejercite la mente y las buenas relaciones por medio de juegos lúdicos creativos.

Tercer momento: Conclusiones y reflexiones sobre lo aprendido.

PRODUCTO FINAL
Pieza comunicativa tipo folleto tamaño carta con los productos que surgieron de cada encuentro (fotos, dibujos, mensajes, carteles etc., con el fin de entregarlo a los adultos mayores del comedor y pueda ser visibilizado por toda la comunidad.

CRONOGRAMA			
SESION 1	**SESION 2**	**SESION 3**	**ENTREGA PRODUCTO FINAL**
Segunda semana de enero de 2024	Segunda semana de enero de 2024	Tercera semana de enero de 2024	Quinta semana de enero de 2024

GRUPO POBLACIONAL	**NÚMERO DE PARTICIPANTES**	**TEMA**	**NOMBRE DEL GRUPO**
Adulto Mayor	30	Envejecimiento activo y saludable.	Valorar-te

TEMÁTICA 1
Porque bailando soy un encanto
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 1
OBJETIVO DE LA SESIÓN 1: Promover el ejercicio físico suave generando relaciones interpersonales entre las personas mayores, a través del recurso del baile y la musicoterapia.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 1: Taller dirigido por el profesional social y/o con el apoyo de instituciones en articulación interinstitucional. **Primer momento:** Presentación de la actividad, informando las reglas y compromisos que se deben tener en cuentan en cada uno de los encuentros, posteriormente se dará una explicación breve de cada momento. **Segundo momento:** Actividades donde se mezcle el ejercicio con la música, como el baile, generando momentos de reflexión con música que los lleve a tiempos pasados y les permita vivir momentos reflexivos de felicidad. **Tercer momento:** Conclusiones y reflexiones sobre lo aprendido.
TEMÁTICA 2
“mi yo, mi ser y mi cuerpo”
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 2
OBJETIVO DE LA SESIÓN 2: Autoconocimiento y relación con nuestro cuerpo de una forma saludable y grupal.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 2:

Primer momento: Presentación de la actividad, informando las reglas y compromisos que se deben tener en cuentan en cada uno de los encuentros, posteriormente se dará una explicación breve de cada momento. **Segundo momento:** Actividades donde los adultos mayores se sientan físicamente sanos aumentando su autoestima por medio de técnicas y recursos que hagan del cuerpo una templo de cuidado, socializando las formas de autocuidado a nivel físico y psicológico. **Tercer momento**: Conclusiones y reflexiones sobre lo aprendido.
TEMÁTICA 3
Siempre activo nunca inactivo
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA TEMÁTICA 3
OBJETIVO DE LA SESIÓN 3: Impulsar el ejercicio en grupo, con otras personas que comparten una afición común, en un ambiente relajado.
METODOLOGÍA DE LA SESIÓN 3: **Primer momento:** Presentación de la actividad, informando las reglas y compromisos que se deben tener en cuentan en cada uno de los encuentros, posteriormente se dará una explicación breve de cada momento. **Segundo momento:** Actividades donde los adultos mayores se sientan físicamente sanos y se ejercite la mente y las buenas relaciones por medio de juegos lúdicos creativos. **Tercer momento:** Conclusiones y reflexiones sobre lo aprendido.
PRODUCTO FINAL
Pieza comunicativa tipo exposición con las fotos que surgieron de cada encuentro, con el fin de ser visibilizado por toda la comunidad.

CRONOGRAMA

SESION 1	SESION 2	SESION 3	ENTREGA PRODUCTO FINAL
Segunda semana de febrero de 2024	Tercera semana de febrero de 2024	Primera semana de marzo de 2024	Quinta semana de abril de 2024