

PROYECTO INSTITUCIONAL

Grupo de Encuentro para Personas Mayores

Fundamentación

La tercera edad es una etapa significativa del ciclo vital, atravesada por procesos de revisión, integración de la historia personal y re significación de las experiencias vividas. Lejos de constituir un tiempo de pérdida, puede transformarse en una etapa de crecimiento, expresión y fortalecimiento del sentido de la vida cuando se ofrecen espacios de acompañamiento, comunicación e integración.

Este proyecto se enmarca en el Enfoque Centrado en la Persona, priorizando la escucha empática, el respeto por los tiempos individuales, la aceptación incondicional y la construcción de vínculos significativos.

Destinatarios

Personas mayores.

Facilitadores: Laura Novikov y Víctor Manuel Vergani

Misión

Brindar a las personas mayores un espacio de encuentro, participación y acompañamiento integral, promoviendo el bienestar emocional, social y corporal reconociendo y valorando su historia de vida y desarrollando su máximo potencial para seguir enriqueciendo sus experiencias.

Objetivos Generales

1. Promover el bienestar integral de las personas mayores, fortaleciendo su autoestima, su salud emocional y corporal, y su calidad de vida a través de propuestas significativas.
2. Favorecer la participación activa, la socialización generando espacios grupales de encuentro, expresión y aprendizaje.

Propuestas de Actividades:

- ✓ Espacios de encuentro, conversación y reflexión grupal.
- ✓ Expresión artística (arte, literatura, etc.)
- ✓ Yoga adaptado y actividades corporales suaves.
- ✓ Jardinería (reproducción vegetal, huerta, etc.)
- ✓ Contacto con la naturaleza.
- ✓ Charlas informativas sobre salud, derechos y envejecimiento activo.

Metodología

La propuesta se desarrolla desde una modalidad participativa, flexible y no directiva, priorizando la escucha activa, la empatía y el respeto por los ritmos individuales. El rol de los facilitadores es acompañar y facilitar los procesos grupales en un clima de confianza y respeto.

Evaluación

La evaluación será continua y cualitativa, considerando la participación, el interés, las expresiones de bienestar emocional, el fortalecimiento de los vínculos y las devoluciones de los participantes.

ANEXO I

Grilla de actividades: a modo de ejemplo dependiendo del día, lugar y horario disponible.

Grilla Semanal de Actividades

Horario	Actividad	Descripción
9:30 a 10:00	Espacio de Bienvenida y Encuentro	Ronda de saludo, escucha atenta y presentación del día.
10:00 a 10:45	Actividad Corporal – Yoga Adaptado	Movimientos suaves, respiración consciente y relajación.
10:45 a 11:00	Pausa	Descanso, hidratación y socialización informal.
11:00 a 11:45	Taller Expresivo Rotativo	Arte, música, literatura, teatro, jardinería, cine o charlas.
11:45 a 12:15	Espacio de Cierre y Reflexión	Intercambio grupal y cierre del encuentro.