



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Occidente abre matrícula para la persona adulta mayor

20 JUL 2009



El Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor de la Sede de Occidente, ofrece cursos de ejercicios que pretenden mejorar la capacidad física de esta población

A partir de hoy lunes 20 y hasta el miércoles 22 de julio se llevará a cabo la matrícula del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PIAM) de la Sede de Occidente.

Con este programa, se pretende promover en las personas adultas mayores de la región una cultura favorable para el envejecimiento con calidad de vida, mediante actividades deportivas y educativas.

En este programa se desarrollan dos cursos de actividad física como lo son los aeróbicos y la caminata mayor, los cuales son impartidos por profesionales preparados para atender esta población.

Según la M.Sc. Cindy Rodríguez, encargada de la Sección de Extensión Docente de la Sede, también durante el segundo ciclo de este año, se ofrecerán algunos cursos y talleres complementarios como cómputo, pintura y artesanía.

Actualmente, el Programa de Adulto Mayor de la Sede atiende una población de más de 250 personas que reciben clases en los recintos en San Ramón y Grecia, así como en el Centro Diurno de Grecia.



Como cursos adicionales, en el Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor de la Sede de Occidente, imparten computación, nutrición, idiomas y otros

El PIAM de la Sede de Occidente nació en el año 1986, con el fin de que esta población tuviera la oportunidad de integrarse a cursos regulares de la Sede a lo que se le llamó aulas abiertas.

Posteriormente, sus actividades se enfocaron a cubrir necesidades deportivas, culturales, artísticas y recreativas de esta población.

Para ello, además de los profesionales que trabajan en la Sede de Occidente, se cuenta desde el año 2001 con voluntarios japoneses, quienes han desarrollado técnicas y estrategias deportivas y de control mental de gran valor para la salud integral.

También, durante estos días se realizará la matrícula al curso Capacitación en estrategias para enfrentar los cambios y desafíos de la vejez, dirigido especialmente para las mujeres adultas mayores como parte de un proyecto de Extensión Docente.

Las personas interesadas en matricularse pueden hacerlo en el Auditorio de la Sede de Occidente en San Ramón y para obtener mas información pueden llamara al teléfono 2437-9846.

[Grettel Rojas Vásquez.](#)

Periodista Sede de Occidente

grettel.rojas@ucr.ac.cr