



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

En zona de influencia de la Sede de Occidente

Adultos mayores participan en el programa *Por siempre joven*

Matrícula para el II ciclo inicia el 5 de agosto

1 AGO 2014 Sociedad



El programa ofrece diferentes curso de acondicionamiento físico como aeróbicos y caminatas, además de actividades recreativas (foto Roger Alberto Ruiz).

En la primera semana de agosto **las personas adultas mayores pueden matricularse en el programa *Por siempre joven*** con que cuenta la Sede de Occidente, en el Recinto de San

Ramón la matrícula se llevará a cabo del 5 al 8 de agosto y en el de Grecia el 11 del mismo mes.

El programa ofrece diferentes curso de acondicionamiento físico como aeróbicos y caminatas y otras opciones con el objetivo de contribuir, por medio de proyectos de diferentes disciplinas y modalidades, al mejoramiento de la calidad de vida de las personas adultas mayores de la zona de influencia de la Sede de Occidente.

Por medio del programa *Por siempre Joven*, la Sede de Occidente le permite a personas mayores de 50 años la oportunidad de ejercitarse de forma responsable a cargo de docentes de Educación Física con la preparación académica para desarrollar programas de ejercicio que se ajusten a las necesidades y capacidades de la población adulta mayor.

Además, pueden participar en algunos cursos regulares de la universidad y en cursos libres como computación, idiomas, literatura, tejido, yoga, cocina, bordado y algunos otros que se abren según las posibilidades.

Los encargados se esmeran por vincular el programa con actividades realizadas por otras instituciones y organizar charlas con especialistas en diferentes áreas como psicología, nutrición, leyes, pensiones, entre otros.

Según la M.Ed. Elena Campos, encargada del programa, lo que se ha buscado en los últimos años es crear redes de apoyo para complementar los beneficios que ofrece la Universidad, de esta forma se ha logrado articular actividades con otras organizaciones.

Campos destaca también, que gracias al aporte de la comunidad y de los mismos participantes en el programa, se han logrado ofrecer cursos como cocina y bordado. La idea según Campos es contar con el apoyo de los integrantes y de la comunidad para fortalecer el programa.

Actualmente se atiende a una población aproximada de 500 personas provenientes del área de influencia de la Sede de Occidente, en sus dos recintos, con edades que oscilan entre los 50 a los 90 años de edad.

El programa integra una serie de proyectos como Caminata y recreación; Música movimiento y salud; Movimiento y salud; Psicología y vida y los grupos de baile Recuerdos de mi Tierra y Proyección Folclórica Tiquí.

Por Siempre Joven inició en 1986 en San Ramón como un proyecto y en el 2006 se abre la posibilidad en el recinto de Grecia. De esta forma, la Universidad cumple con el artículo 19 de la Ley Integral de la Persona Adulta Mayor que dice que las instituciones públicas de educación superior deben ofrecer opciones educativas a esta población.

Campos señala que el proyecto inició antes de que se promulgara esta ley en 1999, “debido a una necesidad identificada por la institución y desde entonces la repuesta de la comunidad ha sido muy positiva porque la demanda ha crecido considerablemente” aseguró.

[Grettel Rojas Vásquez](mailto:grettel.rojas@ucr.ac.cr)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

grettel.rojas@ucr.ac.cr

Etiquetas: [sede](#), [occidente](#), [adulto](#), [mayor](#), [matricula](#), [elena](#), [campos](#), .