



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Occidente abre período de matrícula a adultos mayores

4 FEB 2015 Sociedad



Las personas mayores de 50 años pueden ingresar al programa *Por siempre joven* (foto Juan Pablo Bonilla).

Del 10 al 12 de febrero se estará realizando la matrícula al programa *Por siempre joven*, la opción que ofrece la Sede de Occidente de la Universidad de Costa Rica a las personas adulta mayor.

El programa ofrece diferentes cursos 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*, se le da la oportunidad a las personas mayores de 50 años 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, hidroponía, entre otros.

Actualmente el programa atiende a una población aproximada de 500 personas provenientes del área de influencia de la Sede de Occidente, en sus dos recintos San Ramón y Grecia, con edades que oscilan entre los 50 y los 90 años.

Según la M.Ed. Elena Campos, encargada del programa, la matrícula se llevará a cabo en la oficina de Extensión Docente y las fechas se distribuirán tomando en cuenta la edad de los interesados.

De esta forma **el martes 10 de febrero se atenderán las personas nacidas entre los años 1915 y 1950. El miércoles 11 de febrero a quienes nacieron entre los años 1951 y 1960, y el jueves 12 de febrero se atenderán a los nacidos entre 1961 y 1965.**

La personas interesadas pueden obtener información en los teléfonos 2511-7108 y 2511-7056.

[Grettel Rojas Vásquez](#)
Periodista, Sede de Occidente
grettel.rojas@ucr.ac.cr

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