



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# Sede de Occidente abre matrícula al Programa integral para la persona adulta mayor

22 FEB 2016 Sociedad



Las personas interesadas se pueden matricular del 1 al 3 de marzo en la Oficina de Extensión Docente (foto Sede de Occidente con fines ilustrativos).

**Del 1 al 3 de marzo se estará llevando a cabo la matrícula al Programa integral para la persona adulta mayor** que ofrece la Sede de Occidente en sus dos recintos: San Ramón y Grecia.

**El programa ofrece diferentes cursos de acondicionamiento físico así como 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 de este programa se le da la oportunidad a las personas mayores de 50 años de ejercitarse de forma responsable. Los cursos están 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 de las opciones de acondicionamiento físico, las personas interesadas pueden participar en algunos cursos regulares de la universidad y en cursos libres como computación, idiomas, manualidades y algunas otras opciones que se abren según las posibilidades.

Durante cada ciclo lectivo, 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.

Según la M.Ed. Elena Campos, encargada del programa, durante este año 2016 se realizarán una serie de actividades especiales con motivo de la celebración del 30.º aniversario de este programa.

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 a los 90 años de edad.

En San Ramón la matrícula se llevará a cabo en la oficina de Extensión Docente y se organizará tomando en cuenta la edad de los interesados. De esta forma, el martes 1 de marzo se atenderán las personas nacidas entre los años 1916 y 1945. El miércoles 2 de marzo a quienes nacieron entre los años 1946 y 1955, y el jueves 3 de marzo se atenderán a los nacidos entre 1956 y 1966.

En Grecia las personas interesadas pueden matricular en la Oficina de Financiero, del 1 al 3 de marzo de 8:00 a 11:30 a.m.

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

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