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 Físic**a 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.