

MATRÍCULA PIPAMRO II CICLO 2022

Fechas de matrícula:

- Personas con **65 o más años** cumplidos al 31/12/2022 matricularán los días 8, 9, 10 y 11 de agosto.
- Personas entre **50 y 64 años** cumplidos al 31/12/2022 matricularán los días 9, 10 y 11 de agosto.

Información general:

- El proceso de matrícula es 100% virtual.
- El máximo de cursos por persona es igual a 3 (El Coro y Club de Lectura están exentos de esta norma).
- Las personas que **NO** matricularon en el I Ciclo 2022 deberán de adquirir la póliza PIAM a través de la plataforma UCR en línea (se habilitará para matrícula).
- El valor de la matrícula corresponde a 3.500 colones.
- Cada curso tiene un valor de 5.000 colones cada uno, excepto Aquafitness que tiene un valor de 10.000 colones. El Coro y el Club de Lectura son gratuitos.
- El pago es únicamente a través de la plataforma “ucrenlinea.com”.
- Los cursos tendrán alguna de estas modalidades (revisar cada uno en la publicación de oferta de cursos, para asegurarse de la modalidad en la que se impartirá):
Presencial
Bimodal
Virtual

Inicio de lecciones 16 de agosto de 2022.

La oferta de cursos puede variar, durante la semana de matrícula el formulario de PRE MATRÍCULA exhibirá los proyectos y talleres definitivos.

Para más información:

Tel: 2511 7107

Correo: pipamro@ucr.ac.cr

Pasos para hacer la matrícula:

- **Paso 1:** complete el formulario de prematrícula. Un formulario por cada curso que desee matricular. El máximo son 3. El coro y club de lectura están exentos de esta norma.
- **Paso 2:** revise su correo electrónico para asegurarse que le llegó el comprobante de prematrícula (es una copia del formulario), un comprobante por cada curso.
- **Paso 3:** una vez completada la prematrícula, ingrese a la plataforma “ucrenlinea.com” y adquiera la póliza PIAM (si ya la adquirió en el I-Ciclo 2022 no debe hacer este paso).
- **Paso 4:** una vez completada la prematrícula, ingrese a la plataforma “ucrenlinea.com” y adquiera el paquete de matrícula según la cantidad de cursos prematriculados. Revise la descripción de cada paquete con detenimiento para asegurarse que compra el correcto.
- **Paso 5:** revise su correo electrónico para asegurarse que le llegó el comprobante de pago del paquete de matrícula y que este es el correcto según la cantidad de cursos prematriculados.
- **Paso 6:** ya se encuentra debidamente matriculado. Guarde todos los comprobantes en un sitio donde tenga acceso; estos representan la evidencia que completó exitosamente su matrícula.

Oferta de proyectos y talleres en San Ramón

Proyecto: EC-556 Música, Movimiento y Salud Grupo 1

Descripción: este proyecto busca la práctica ejercicio físico, mediante actividades bailables, que ayuden a mejorar la salud física y mental de las personas adultas mayores.

Contenidos: baile, música y ejercicios aeróbicos.

Modalidad: presencial.
Horario: martes y jueves, 7:00 a 8:00 a. m.
Lugar: gimnasio, Sede de Occidente, San Ramón.
Duración: 15 semanas.
Valor: 5.000 colones.
Aforo: 80 participantes.

Proyecto: EC-556 Música, Movimiento y Salud Grupo 2

Descripción: este proyecto busca la práctica ejercicio físico, mediante actividades bailables, que ayuden a mejorar la salud física y mental de las personas adultas mayores.
Contenidos: baile, música y ejercicios aeróbicos.
Modalidad: presencial.
Horario: martes y jueves, 8:00 a 9:00 a. m.
Lugar: gimnasio, Sede de Occidente, San Ramón.
Duración: 15 semanas.
Valor: 5.000 colones.
Aforo: 80 participantes.

Proyecto: EC-562 Pilates: Educa, Inspira y Transforma

Descripción: este proyecto busca la mejora de cualidades físicas (fuerza, flexibilidad, resistencia, equilibrio y composición corporal) mediante diferentes posturas que permiten una conexión mente y cuerpo.
Contenidos: pilates clásico y contemporáneo, circuito y meditación.
Modalidad: presencial.
Horario: miércoles y viernes, 8:00 a 9:00 a.m.
Lugar: gimnasio, Sede de Occidente, San Ramón.
Duración: 15 semanas.
Valor: 5.000 colones.
Aforo: 30 participantes.

Proyecto: EC-560 Caminata y Recreación

Descripción: este proyecto busca combinar el ejercicio de la caminata en ambientes naturales con ejercicios funcionales, como medida recreativa y de fortalecimiento físico general.
Contenidos: caminata, ejercicios funcionales, expedición en ambientes naturales.
Modalidad: presencial
Horario: miércoles y viernes, 7:00 a 8:00 a. m.
Lugar: gimnasio, Sede de Occidente, San Ramón.
Duración: 15 semanas.
Valor: 5.000 colones.
Aforo: 70 participantes.

Proyecto: EC-563 Aquafitness

Descripción: este proyecto busca utilizar el medio acuático como herramienta para el mantenimiento y mejora de la salud integral de los participantes.
Contenidos: ejercicio físico de bajo impacto, natación, actividades recreativas.
Modalidad: presencial.
Horario: martes y jueves, 12:00 m a 1:00 p. m.
Lugar: Aleski, Centro Acuático, San Ramón.
Duración: 15 semanas.
Valor: 10.000 colones.
Aforo: 15 participantes.

Taller: Inglés principiante para la persona adulta mayor

Descripción: este taller busca desarrollar en el participante, la competencia comunicativa en el idioma inglés en las cuatro macro-destrezas: hablar, escuchar, escribir y leer.

Contenidos: Comprensión auditiva, diálogos, lecturas, producción oral y escrita.

Modalidad: presencial.

Horario: por definir.

Lugar: Aula, Sede de Occidente, San Ramón.

Duración: 15 semanas.

Valor: 5.000 colones.

Aforo: 20 participantes.

Taller: Compartiendo bordados

Descripción: este taller busca orientar al participante en la técnica del bordado tradicional.

Contenidos: bordado tradicional.

Modalidad: presencial.

Horario: viernes, 2:00 a 4:00 p. m.

Lugar: Museo Regional, San Ramón.

Duración: 15 semanas.

Valor: 5.000 colones.

Aforo: 12 participantes.

Taller: Manualidades

Descripción: este taller tiene como objetivo compartir con los participantes diferentes tipos de trabajo manual con diversos materiales, estimulando la creatividad, el ocio y la producción artística.

Contenidos: arreglo de botellas, vitral falso, añejamientos, arreglos florales.

Modalidad: presencial

Horario: miércoles, 2:00 a 5:00 p. m.

Lugar: Museo Regional, San Ramón.

Duración: 15 semanas.

Valor: 5.000 colones.

Aforo: 8 participantes.

Taller: Salud, hogar y estilo de vida ecológico

Descripción: este taller ofrece una recapitulación de los principios básicos del cuidado del agua, aire, alimentación, tratamiento de los recursos orgánicos y manejo de un hogar ecológico.

Contenidos: composición del suelo y nutrientes, hogar ecológico, cuidado del agua y aire.

Modalidad: presencial

Horario: jueves, 2:00 a 4:00 p. m.

Lugar: Museo Regional, San Ramón.

Duración: 15 semanas.

Valor: 5.000 colones.

Aforo: 30 participantes.

Taller: Defensa personal para la persona adulta mayor

Descripción: este taller introduce al participante al desarrollo de ejercicios de bajo impacto físico, con los que aprende un protocolo de defensa y autoprotección y mejorar al mismo tiempo la forma física y la calidad de vida.

Contenidos: aplicación marcial, técnicas de defensa personal.

Modalidad: presencial.

Horario: viernes, 8:00 a 9:30 a. m.

Lugar: Quiosco, Sede de Occidente, San Ramón.

Duración: 15 semanas.

Valor: 5.000 colones.

Aforo: 25 participantes

Taller: Yoga para la persona adulta mayor

Descripción: este taller introduce al participante al desarrollo de ejercicios de bajo impacto físico, posturas, respiración y movimientos controlados.

Contenidos: equilibrio, respiración, posturas.

Modalidad: presencial

Horario: miércoles, 8:00 a 9:00 a. m.

Lugar: Quiosco, Sede de Occidente, San Ramón.

Duración: 15 semanas.

Valor: 5.000 colones.

Aforo: 20 participantes.

Taller: Principios de administración para adultos mayores emprendedores

Descripción: este taller promueve el contacto con elementos de los negocios y brinda fundamentos en áreas que servirán como herramientas para el desarrollo de su negocio.

Contenidos: coaching, administración, mercadeo, finanzas.

Modalidad: bimodal.

Horario: miércoles, 9:00 a. m. a 12:00 m.

Lugar: plataforma Zoom y aula, Sede de Occidente, San Ramón.

Duración: 15 semanas.

Valor: 5.000 colones.

Aforo: 15 participantes.

Taller: Calidad de vida y salud mental

Descripción: la salud mental es un estado de bienestar en el que la persona es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad.

Contenidos: autocuidado, salud integral, conexión mente y cuerpo.

Modalidad: presencial.

Horario: miércoles, 9:00 a 11:00 a. m.

Lugar: aula, Sede de Occidente, San Ramón.

Duración: 15 semanas.

Valor: 5.000 colones.

Aforo: 20 participantes.

Taller: Psicología y vida

Descripción: este taller busca la comprensión integral de la adultez mayor como parte del ciclo de vida, el trabajo emocional y mental para una vida saludable de cada persona con sí misma y sus relaciones. Se fundamenta en bases de psicología social y del desarrollo.

Contenidos: salud mental, salud emocional, psicología social, desarrollo en la tercera edad.

Modalidad: presencial.

Horario: miércoles, 2:00 a 4:00 p. m.

Lugar: Aula, Sede de Occidente, San Ramón.

Duración: 15 semanas.

Valor: 5.000 colones.

Aforo: 30 participantes.

Taller: Ajedrez

Descripción: este taller introduce al participante en uno de los juegos más antiguos que conoce la humanidad ofreciendo un espacio de aprendizaje y ocio.

Contenidos: historia del ajedrez, reglas del juego, estrategia.

Modalidad: presencial.

Horario: martes, 9:00 a 11:00 a. m.

Lugar: módulo de Acción Social, Sede de Occidente, San Ramón.

Duración: 15 semanas.

Valor: 5.000 colones.

Aforo: 10 participantes.

Taller: Desarrollando mi salud

Descripción: este taller se promueve el desarrollo integral de la persona adulta mayor, potenciando la salud mental, física y social, mediante talleres interactivos que buscan la participación grupal de manera activa.

Contenidos: envejecimiento activo, proyecto de vida, manejo de crisis, relaciones familiares.

Modalidad: presencial.

Horario: por definir.

Lugar: aula, Sede de Occidente, San Ramón.

Duración: 15 semanas.

Valor: 5.000 colones.

Aforo: 30 participantes.

Taller: Coro PIPAMRO

Descripción: wste taller busca instruir al participante en el canto coral. Para la participación de este taller no es necesario conocimientos previos de música.

Contenidos: tipos de voz, composición del coro, lectura coral.

Modalidad: presencial.

Horario: lunes, 9:00 a 10:30 a. m .

Lugar: mini auditorio, Sede de Occidente, San Ramón.

Duración: 15 semanas

Valor: gratuito

Aforo: 20 participantes

Taller: Huertas, jardines y compostaje

Descripción: este taller introduce al participante en la comprensión de la agricultura orgánica y del adecuado manejo de los recursos caseros que pueden potenciar la producción agrícola.

Contenidos: micro organismos de montaña, agricultura orgánica, bocashi.

Modalidad: virtual.

Horario: martes, 2:00 a 4:00 p. m.

Lugar: plataforma Zoom.

Duración: 15 semanas.

Valor: 5.000 colones.

Aforo: 35 participantes.

Oferta de proyectos y talleres en el recinto de Grecia

Proyecto: EC-544 Movimiento y Salud

Descripción: este proyecto busca la práctica ejercicio físico, mediante actividades físicas funcionales, que ayuden a mejorar la salud física y mental de las personas adultas mayores.

Contenidos: ejercicios funcionales, actividades recreativas.

Modalidad: presencial.

Horario: martes y jueves, 9:00 a 10:00 a. m.

Lugar: gimnasio, recinto de Grecia.

Duración: 15 semanas.

Valor: 5.000 colones.

Aforo: 80 participantes.

Proyecto: EC-544 Entrenamiento Contra Resistencia para la Persona Adulta Mayor

Descripción: este proyecto busca la práctica ejercicio físico, mediante ejercicios contra resistencia enfocados en las necesidades de las personas adultas mayores.

Contenidos: pesos libres, máquinas biomecánicas.

Modalidad: presencial.

Horario: martes y jueves, 7:30 a 8:30 a. m.

Lugar: gimnasio Pesas, recinto de Grecia.

Duración: 15 semanas.

Valor: 5.000 colones.

Aforo: 20 participantes.

Proyecto: EC-560 Caminata y Recreación

Descripción: este proyecto busca combinar el ejercicio de la caminata en ambientes naturales con ejercicios funcionales, como medida recreativa y de fortalecimiento físico general.

Contenidos: caminata, ejercicios funcionales, expedición en ambientes naturales.

Modalidad: presencial

Horario: lunes y miércoles, 10:00 a 11:00 a. m.

Lugar: gimnasio, recinto de Grecia.

Duración: 15 semanas.

Valor: 5.000 colones.

Aforo: 80 participantes.

Taller: Sumerjémonos en la lectura

Descripción: este taller propone introducir a los participantes en el fascinante mundo de la lectura. Se realizarán diferentes actividades lúdicas, que permitan que los participantes adquirir el hábito por la lectura.

Contenidos: lectura de las principales obras literarias.

Modalidad: presencial

Horario: dos reuniones al mes (miércoles, 8:00 a 10:00 a. m.)

Lugar: plataforma Zoom y aula, recinto de Grecia.

Duración: 15 semanas.

Valor: gratuito.

Aforo: 15 participantes.

Taller: Defensa personal para la persona adulta mayor

Descripción: este taller introduce al participante al desarrollo de ejercicios de bajo impacto físico, con los que aprende un protocolo de defensa y autoprotección y mejorar al mismo tiempo la forma física y la calidad de vida.

Contenidos: aplicación marcial, técnicas de defensa personal.

Modalidad: presencial

Horario: miércoles, 3:00 a 4:30 p. m.

Lugar: gimnasio, recinto de Grecia.

Duración: 15 semanas.

Valor: 5.000 colones.

Aforo: 30 participantes.

Taller: Bordado para la persona adulta mayor

Descripción: este taller busca orientar al participante en la técnica del bordado tradicional y hardanger.

Contenidos: bordado tradicional y hardanger.

Modalidad: presencial.

Horario: martes, 2:00 a 4:00 p. m.

Lugar: Casa de la Cultura, Grecia.

Duración: 15 semanas.

Valor: 5.000 colones.
Aforo: 15 participantes.

Taller: Huertas, jardines y compostaje

Descripción: este taller introduce al participante en la comprensión de la agricultura orgánica y del adecuado manejo de los recursos caseros que pueden potenciar la producción agrícola.

Contenidos: micro organismos de montaña, agricultura orgánica, bocashi.

Modalidad: virtual.

Horario: martes, 2:00 a 4:00 p. m.

Lugar: plataforma Zoom.

Duración: 15 semanas.

Valor: 5.000 colones.

Aforo: 35 participantes.

Taller: Baile para la persona adulta mayor

Descripción: este taller busca la práctica ejercicio físico, mediante actividades bailables, que ayuden a mejorar la salud física y mental de las personas adultas mayores.

Contenidos: baile, música y ejercicios aeróbicos.

Modalidad: presencial.

Horario: martes, 10:00 a 11:00 a. m.

Lugar: gimnasio, recinto de Grecia.

Duración: 15 semanas.

Valor: 5.000 colones.

Aforo: 70 participantes.