

UCR

SO Sede de
Occidente

Programa de actividades



Expo Persona Adulta Mayor



2022

Organiza



**PROGRAMA INTEGRAL
PARA LA PERSONA
ADULTA MAYOR**

Región de Occidente

Jueves 27 de Octubre

9:00 a. m.

Ceremonia de Apertura

Expo Persona Adulta Mayor

📍 Sala Multiusos, Museo Regional de San Ramón

10:00 a. m.

**Taller de Acondicionamiento Físico
para la Persona Adulta Mayor**

Encargado: Lic. Carlos Benavides /
EC-544 Movimiento y Salud

📍 Boulevard frente al Museo Regional de San Ramón

1:00 p. m.

**Taller Introducción al Ajedrez para
la Persona Adulta Mayor**

Encargado: Oliveiro Villalobos

📍 Pasillo Museo Regional de San Ramón

1:00 p. m.

Taller de Bordado

Encargadas: Carmen Brenes y Genarina Cruz

📍 Pasillo Museo Regional de San Ramón

1:00 p. m.

Taller Uso del Celular como Herramienta Tecnológica

Encargado: Alejandro Ulate /

TCU "Capacitación en el manejo de herramientas tecnológicas
e informáticas a comunidades de la región de Occidente"

📍 Pasillo Museo Regional de San Ramón

1:00 p. m.

Conferencia Manejo del Patrimonio en Aduldez Mayor

Encargada: Andrea Monge /

Asociación Gerontológica Costarricense

📍 Sala Multiusos, Museo Regional de San Ramón

3:00 p. m.

Presentación Cultural Grupo de Bailes Folklóricos Sörbö

Encargado: Grupo de Bailes Folklóricos Sörbö

📍 Sala Multiusos, Museo Regional de San Ramón

Viernes 28 de Octubre

7:00 a. m.

Taller Caminata Activa para la Persona Adulta Mayor

Encargado: M.Sc. Tyrone Loría / proyecto "Caminata y recreación"

📍 Boulevard frente al Museo Regional de San Ramón

8:30 a. m.

Taller Pilates para la Persona Adulta Mayor

Encargada: M.Sc. María Auxiliadora Vargas /
proyecto "Pilates: educa, inspira y transforma"

📍 Boulevard frente al Museo Regional de San Ramón

10:00 a. m.

Taller Cardio Dance

Encargada: M.Sc. Georgina Lafuente /
proyecto "Caminata y recreación"

📍 Boulevard frente al Museo Regional de San Ramón

1:00 p. m.

Conferencia Cambios psicológicos en la tercera edad

Encargado: Marianela Villalobos, psicóloga

📍 Sala Multiusos, Museo Regional de San Ramón

2:00 p. m.

Conferencia Emprendimiento en la tercera edad

Encargado: Mainor Molina / TCU "Apoyo a las personas emprendedoras y microempresarias de la región de Occidente"

📍 Sala Multiusos, Museo Regional de San Ramón

3:00 p. m.

Taller Actividad física y recreación bailable para la tercera edad

Encargado: Maromero

📍 Patio Central, Museo Regional de San Ramón

5:00 p. m.

**Ceremonia de Clausura
Expo Persona Adulta Mayor**

📍 Sala Multiusos, Museo Regional de San Ramón

UCR

SO Sede de
Occidente



**PROGRAMA INTEGRAL
PARA LA PERSONA
ADULTA MAYOR**
Región de Occidente