



# OFERTA DE MATRÍCULA I CICLO 2023



# Información General

## HORARIOS DE MATRÍCULA

- En línea: 8:00 am – 8:00 pm
- Presencial San Ramón: 9:00 am – 12 md / 1:30 pm – 3:30 pm
- Presencial Tacares: 8:00 am – 11:30 am

- Matrícula de personas con 65 o más años cumplidos al 31/12/2023= 1, 2 y 3 de Marzo
- Matrícula de personas entre 50 y 64 años cumplidos al 31/12/2023= 2 y 3 de Marzo
- Las personas interesadas podrán matricular el número de cursos que desee.
- El importe de matrícula corresponde a 3.500 colones (solo se paga una vez) y los cursos tienen un valor de 5.000 colones cada uno.
- La compra de la póliza es de carácter obligatorio (se realiza durante el pago)
- Aquafitness que tiene un valor de 10.000 colones (más IVA) + 3 mensualidades del mismo valor (total de 40.800 colones en el semestre).
- El coro y club de lectura son gratuitos.
- El pago es únicamente a través de la plataforma “ucrenlinea.com”. No se realizarán pagos en efectivo o en cajas.
- Inicio de lecciones 13 de marzo de 2022.
- La oferta de cursos y horarios pueden variar, el formulario de MATRÍCULA exhibirá los cursos y horarios definitivos.
- Para más información: Tel: 2511 7107 / Correo: pipamro@ucr.ac.cr

# Proceso de matrícula

## HORARIOS DE MATRÍCULA

- En línea: 8:00 am – 8:00 pm
- Presencial San Ramón: 9:00 am – 12 md / 1:30 pm – 3:30 pm
- Presencial Tacares: 8:00 am – 11:30 am

1

**Complete** el formulario de MATRÍCULA (Formulario Google). Un formulario por cada curso que desee matricular.

2

**Revise** su correo electrónico para asegurarse que le llegó el comprobante de MATRÍCULA (es una copia del formulario), un comprobante por cada curso.

3

**Una vez** que complete los formularios de los cursos que desea matricular, ingrese a la plataforma “ucrenlinea.com” y proceda al pago de la matrícula (3500 colones) y la póliza PIAM.

4

**Una vez** que completó el pago de la matrícula y póliza, ingrese a la plataforma “ucrenlinea.com” y proceda a pagar los cursos que reservó en el formulario de Google

5

**Revise** su correo electrónico para asegurarse que le llegó el comprobante de pago del paquete de matrícula y la póliza. Guarde los comprobantes en un lugar seguro.

6

**Envíe** los comprobantes de pago al correo pipamro@ucr.ac.cr. Una vez concluido el proceso, ya se encuentra debidamente matriculado.

# OFERTA DE CURSOS

# SAN RAMÓN



**PIPAMRO**

Programa Integral de la Persona Adulta  
Mayor de la Región de Occidente

## 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 am – 8:00 am
- Lugar: Gimnasio, Sede de Occidente, San Ramón
- Duración: 16 semanas
- Valor: 5.000 colones IVAI
- Aforo: 80 participantes



## 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 am – 9:00 am
- Lugar: Gimnasio, Sede de Occidente, San Ramón
- Duración: 16 semanas
- Valor: 5.000 colones IVAI
- Aforo: 80 participantes



## 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: Lunes y Viernes, 8:00 am – 9:00 am
- Lugar: Gimnasio, Sede de Occidente, San Ramón
- Duración: 16 semanas
- Valor: 5.000 colones IVAI
- Aforo: 35 participantes



## 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 am – 8:00 am
- Lugar: Pista Atletismo, Sede de Occidente, San Ramón
- Duración: 16 semanas
- Valor: 5.000 colones IVAI
- Aforo: 70 participantes





## 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: Lunes y Viernes, 12:00 md – 1:00 pm
- Lugar: Aleski, Centro Acuático, San Ramón
- Duración: 16 semanas
- Valor: 10.200 colones IVAI + 3 mensualidades de 10.200 IVAI
- Aforo: 20 participantes



# Huertas Caseras y Orgánicas

- 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, insecticidas botánicos, bioles, fungicidas.
- Modalidad: Virtual
- Horario: Jueves, 2:00 pm – 4:00 pm
- Lugar: Plataforma Zoom
- Duración: 16 semanas
- Valor: 5.000 colones IVAI
- Aforo: 35 participantes



# Ajedrez para la Persona Adulta Mayor

- 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 am – 11:00 am
- Lugar: Módulo de Acción Social, Sede de Occidente, San Ramón
- Duración: 16 semanas
- Valor: 5.000 colones IVAI
- Aforo: 10 participantes



## Compartiendo Bordado

- Descripción: Este taller busca orientar al participante en la técnica del bordado tradicional.
- Contenidos: Bordado tradicional
- Modalidad: Presencial
- Horario: Viernes, 2:00 pm – 4:00 pm
- Lugar: Museo Regional, San Ramón
- Duración: 16 semanas
- Valor: 5.000 colones IVAI
- Aforo: 12 participantes



**PIPAMRO**

Programa Integral de la Persona Adulta  
Mayor de la Región de Occidente

# 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, 10:00 am – 12:00 md
- Lugar: Aula, Sede de Occidente, San Ramón
- Duración: 16 semanas
- Valor: 5.000 colones IVAI
- Aforo: 35 participantes



## Manualidades y Reciclaje

- Descripción: Este taller introduce al participante en estimular la imaginación, creatividad, concentración y motora fina mientras se fomenta el aprovechamiento de materiales de residuo para la disminución de la huella de contaminación.
- Contenidos: Papel hecho a mano, pulseras, recipientes para el hogar, nuevos usos de materiales de desecho.
- Modalidad: Presencial
- Horario: Lunes, 2:00 pm – 3:30 pm
- Lugar: Museo Regional, San Ramón
- Duración: 16 semanas
- Valor: 5.000 colones IVAI
- Aforo: 12 participantes



## Coro PIPAMRO

- Descripción: Este 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, 9:30 am – 11:00 am
- Lugar: Aula, Sede de Occidente, San Ramón
- Duración: 16 semanas
- Valor: GRATUITO (Solo debe cancelar los 3500 colones de matrícula)
- Aforo: 25 participantes



# 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, 9:00 am – 10:00 am
- Lugar: Gimnasio, Sede de Occidente, San Ramón
- Duración: 16 semanas
- Valor: 5.000 colones IVAI
- Aforo: 15 participantes





## El Arte de la Lectura

- Descripción: Este taller tiene como objetivo fomentar el hábito de la lectura, mediante actividades que generen el interés de lo leído en cada sesión, por lo que, se crearán espacios en los que las personas participantes puedan expresar, analizar e intercambiar su punto de vista con los demás.
- Contenidos: Lectura, teatro, escritura y comunicación
- Modalidad: Presencial
- Horario: Por definir (Ver formulario de matrícula)
- Lugar: Aula, Sede de Occidente, San Ramón
- Duración: 16 semanas
- Valor: GRATUITO (Solo debe cancelar los 3500 colones de matrícula)
- Aforo: 15 participantes



# 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, 8:30 am – 9:30 am
- Lugar: Gimnasio, Sede de Occidente, San Ramón
- Duración: 16 semanas
- Valor: 5.000 colones IVAI
- Aforo: 35 participantes



# Creación Literaria

- Descripción: El taller consiste en un trabajo con textos de los participantes y conocimientos teóricos aplicables en el desarrollo de la creación de poesía y narrativa. Este taller es impartido por los escritores Ronald Bonilla Carvajal, Premio de Cultura, Magón 2015 y Lucia Alfaro, Filóloga y poeta.
- Contenidos: lectura de textos literarios, repaso de técnicas y topos, verificación y estudio de géneros literarios.
- Modalidad: Presencial
- Horario: Miércoles, 2:00 pm – 4:00 pm
- Lugar: Museo Regional, San Ramón
- Duración: 16 semanas
- Valor: 5.000 colones IVAI
- Aforo: 15 participantes



## Bapne

- Descripción: Este taller introduce al participante en la estimulación cognitiva, socioemocional, psicomotriz y neurorrehabilitativa basada en la neuromotricidad. Emplea la percusión corporal para la estimulación de las funciones cognitivas y ejecutivas.
- Contenidos: Psicología, Etnomusicología, Anatomía.
- Modalidad: Presencial
- Horario: Jueves, 9:00 am – 10:30 am
- Lugar: Aula, Sede de Occidente, San Ramón
- Duración: 16 semanas
- Valor: 5.000 colones IVAI
- Aforo: 20 participantes



# Inglés para la Persona Adulta Mayor

- Descripción: Este taller busca desarrollar en el participante, la competencia comunicativa en el idioma inglés en las cuatro macrodestrezas: hablar, escuchar, escribir y leer.
- Contenidos: Comprensión auditiva, diálogos, lecturas, producción oral y escrita
- Modalidad: Presencial
- Horario: Martes, 2:00 pm – 4:00 pm
- Lugar: Aula, Sede de Occidente, San Ramón
- Duración: 16 semanas
- Valor: 5.000 colones IVAI
- Aforo: 20 participantes



**PIPAMRO**

Programa Integral de la Persona Adulta Mayor de la Región de Occidente

## Lengua de Señas Costarricenses (LESCO)

- Descripción: Este taller busca desarrollar en el participante, la competencia comunicativa en el Lengua de Señas Costarricenses (LESCO).
- Contenidos: Diálogos, lenguaje viso-gestual, gramática.
- Modalidad: Presencial
- Horario: Por definir (Ver formulario de matrícula)
- Lugar: Aula, Sede de Occidente, San Ramón
- Duración: 16 semanas
- Valor: 5.000 colones IVAI
- Aforo: 20 participantes



# OFERTA DE CURSOS

# TACARES



**PIPAMRO**

Programa Integral de la Persona Adulta  
Mayor de la Región de Occidente

## 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: Martes y Viernes, 8:00 am – 9:00 am
- Lugar: Gimnasio, Recinto de Tacaes, Grecia
- Duración: 16 semanas
- Valor: 5.000 colones IVAI
- Aforo: 70 participantes





## EC-544 Movimiento y Salud: Aeróbico

- 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 y aeróbicos, actividades recreativas.
- Modalidad: Presencial
- Horario: Lunes y Jueves, 9:00 am – 10:00 am
- Lugar: Gimnasio, Recinto de Tacares, Grecia
- Duración: 16 semanas
- Valor: 5.000 colones IVAI
- Aforo: 70 participantes



## EC-544 Movimiento y Salud: Contrarresistencia

- 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 y aeróbicos, actividades recreativas.
- Modalidad: Presencial
- Horario: Lunes y Jueves, 8:00 am – 9:00 am
- Lugar: CAF, Recinto de Tacaes, Grecia
- Duración: 16 semanas
- Valor: 5.000 colones IVAI
- Aforo: 20 participantes



## Cardio-dance

- 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: Jueves, 10:00 am – 11:00 am
- Lugar: Gimnasio, Recinto de Tacares, Grecia
- Duración: 16 semanas
- Valor: 5.000 colones IVAI
- Aforo: 70 participantes



## Club de 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: Miércoles, 8:00 am – 10:00 am
- Lugar: Biblioteca, Recinto de Tacaes, Grecia
- Duración: 16 semanas
- Valor: GRATUITO (Solo debe cancelar los 3500 colones de matrícula)
- Aforo: 15 participantes



# Huertas Caseras y Orgánicas

- 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, insecticidas botánicos, bioles, fungicidas.
- Modalidad: Virtual
- Horario: Jueves, 2:00 pm – 4:00 pm
- Lugar: Plataforma Zoom
- Duración: 16 semanas
- Valor: 5.000 colones IVAI
- Aforo: 35 participantes



# 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 pm – 4:00 pm
- Lugar: Casa de la Cultura, Grecia
- Duración: 16 semanas
- Valor: 5.000 colones IVAI
- Aforo: 15 participantes



**PIPAMRO**

Programa Integral de la Persona Adulta Mayor de la Región de Occidente