

Conoce Nuestro Programa

La primera “Universidad de la Tercera Edad” fue creada en el año 1973 en Toulouse, Francia, con el objetivo de vincular el quehacer universitario con la realidad social, brindar a las personas adultas mayores espacios para su desarrollo educativo y promover la participación de éste grupo poblacional en la vida cultural, social, política y económica.

La creación de esta Universidad propició el surgimiento de las llamadas Universidades de la Tercera Edad (UTE), lo que incrementó la demanda y la oferta de oportunidades educativas inscritas para personas mayores, en universidades públicas y privadas en diversas partes del mundo.

En este contexto, en 1980 el Catedrático Dr. Alfonso Trejos Willis, en el marco del IV Congreso Universitario de la Universidad de Costa Rica, presentó un proyecto dirigido a este grupo poblacional, el cual fue aprobado por el Consejo Universitario en marzo de 1986, mediante la resolución VD- 3139-86.

En este mismo año, la Universidad de Costa Rica a través de la Vicerrectoría de Acción Social impulsó acciones con la población adulta mayor mediante la modalidad de Trabajo Comunal Universitario. Posteriormente, en 1984, la Vicerrectoría de Investigación, inició un programa multidisciplinario para el estudio del envejecimiento individual y de la población costarricense, bajo el nombre de Programa de Investigación sobre el Envejecimiento, en el Instituto de Investigaciones en Salud (INISA).

En marzo de 1986 el Consejo Universitario aprobó el proyecto planteado por el Dr. Trejos Willis la Universidad de Costa Rica abre sus puertas a las personas adultas mayores en los cursos regulares, para posteriormente comenzar a implementar también cursos específicos para ésta población.



Para mayor información:

Tel: 2207-5035

Fax: 2225-6950

Correo Electrónico: piam.vas@ucr.ac.cr

Página Web: www.accion-social.ucr.ac.cr/piam

Desde entonces el Programa Integral para la Persona Adulta Mayor (PIAM), se ha preocupado por atender las necesidades de éste grupo mediante el mejoramiento de la calidad de vida, e inclusión y participación social en diversos espacios que proporciona la Universidad de Costa Rica, bajo los principios de la educación permanente, concebida ésta como un proceso que dura toda la vida donde las personas adquieren y acumulan conocimientos y habilidades en su vida cotidiana.

Éste programa trata de buscar un nuevo marco en el que las personas puedan seguir aprendiendo, alternando las actividades cotidianas con la vuelta al sistema educativo formal y compartan con las generaciones más jóvenes sus experiencias y conocimientos, favoreciendo así el intercambio intergeneracional.

Misión

El Programa Integral para la Persona Adulta Mayor de la Universidad de Costa Rica es una organización con amplia experiencia en Educación Permanente, dirigido a la población mayor de 50 años. Mediante la Educación, la Acción Social y la Investigación; bajo los enfoques de envejecimiento exitoso, género y derechos humanos, pretende fortalecer y promover las relaciones intergeneracionales, así como mejorar la calidad de vida de la población adulta mayor del país.



Mapa del Campus Sede Rodrigo Facio San Pedro de Montes de Oca





Área de Vinculación

Esta área pretende dar a conocer a nivel intra y extrainstitucional las acciones emprendidas por el Programa, a fin de promover el desarrollo de alianzas estratégicas con actores sociales del entorno y fortalecer la capacidad de respuesta de la Universidad a las necesidades educativas y recreativas de la población adulta y adulta mayor, por medio de las iniciativas de investigación, educación y acción social.

Visión

Ser una organización líder, comprometida en la construcción y promoción de espacios educativos y recreativos, dirigidos a personas mayores de 50 años en respuesta de sus necesidades de participación, educación, ocio e identidad, para contribuir con su calidad de vida.

Objetivos del Programa:

- Promover la participación intergeneracional de la población adulta mayor en espacios educativos propios de la Universidad de Costa Rica.
- Propiciar el vínculo entre la Universidad y la sociedad costarricense mediante las acciones de divulgación, extensión docente, trabajo comunal universitario, voluntariado y grupos culturales.
- Desarrollar procesos de investigación concernientes a la temática del envejecimiento y la vejez, junto con instancias intrauniversitarias y extra universitarias.
- Fortalecer el desarrollo de alianzas estratégicas con actores sociales del entorno nacional e internacional, para incidir en el mejoramiento de la calidad de vida de la población adulta mayor.



Población meta

El Programa está dirigido a personas adultas y adultas mayores, el único requisito de inscripción es ser mayor de 50 años o menor pensionado (a) que desean satisfacer inquietudes intelectuales, ocupar su tiempo libre, alternar e intercambiar experiencias y conocimientos con personas de su edad, con estudiantes regulares y docentes universitarios.



Área de Acción Social

Tiene como principal objetivo dar respuesta a necesidades identificadas en la población Adulta Mayor en organizaciones y en instituciones de su entorno relevante por medio de acciones de Divulgación, Extensión Docente, Trabajo Comunal Universitario, voluntariado y el desarrollo de grupos culturales.



Área de Investigación

A través de ésta área se promueven, facilitan y desarrollan procesos de investigación concernientes a la temática de vejez y envejecimiento, en aras de generar conocimientos que posibiliten la formulación e implementación de políticas públicas, la creación y/o fortalecimiento de programas sociales y la construcción de mejores condiciones de vida para la población adulta mayor costarricense.



Proceso de matrícula

Para matricularse únicamente debe seguir los siguientes pasos:

1 PREMATRÍCULA

Solicitar una cita de matrícula en la que se le indicará un día y una hora específica en la cual podrá realizar su matrícula. Para ello, debe presentar su cédula o carné de estudiante si ya lo adquirió. La prematrícula es un trámite personal, únicamente en casos especiales se atenderá un (a) familiar con una autorización le acredite a la persona solicitar su cita

2 ORIENTACIÓN

Este proceso es indispensable para estudiantes de nuevo ingreso, ya que en éste se ofrecen los lineamientos del programa, así como sus deberes y derechos, además se brinda información sobre actividades a realizarse en el semestre y se vende la Guía de Horarios de cada ciclo lectivo.

3 MATRÍCULA ORDINARIA

Momento formal en el cual usted solicita cupo en los cursos contenidos en la Guía de Horarios extendida por el Programa. Es requisito fundamental tener cita de matrícula previamente asignada en la Prematrícula.



4 MATRICULA POR AMPLIACIÓN

Constituye una opción que le permitirá matricular aquellos cursos en los cuales quedó cupo disponible de la matrícula ordinaria. La lista de cursos disponibles se encontrará disponible en una Mini-Guía de Horarios extendida por la Oficina del Programa. Es en este momento, en que el Programa asignará una fecha para atender casos especiales de personas que no solicitaron cita de matrícula.

5 INCLUSIÓN

Este proceso se encuentra orientado únicamente a casos excepcionales, en el cual el o la estudiante deben solicitar al Programa una "Boleta de Solicitud de Curso", la cual debe contar con el sello del Programa. Esta boleta debe ser autorizada por el docente mediante su firma. Una vez autorizada, el o la estudiante deberán remitir la Boleta al Programa para que se efectúe la matrícula



2. Grupo de coro

Participar dinámicamente en una actividad de canto coral, en donde se tiene como propósito el desarrollo y mejoramiento de la habilidad de cantar en grupo. Enseña ejercicios de técnicas vocales para calentar la voz y se transmiten las nociones básicas de canto coral.

3. Grupo de cine-foro

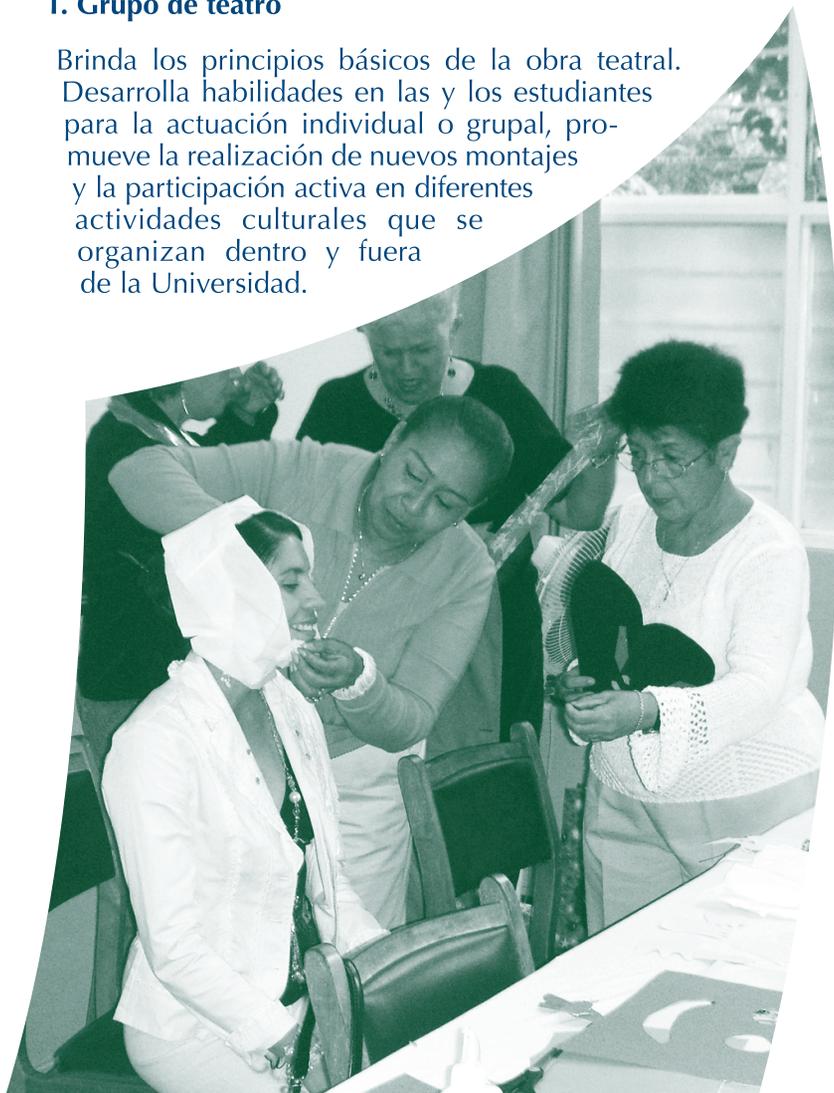
Se imparte con el fin de discutir y analizar temas de películas de diversas temáticas que sean de interés para las y los estudiantes, con la participación de especialistas en los temas se crea un espacio interesante de diálogo y reflexión.



- Teatro
- Coro
- Cine-foro

1. Grupo de teatro

Brinda los principios básicos de la obra teatral. Desarrolla habilidades en las y los estudiantes para la actuación individual o grupal, promueve la realización de nuevos montajes y la participación activa en diferentes actividades culturales que se organizan dentro y fuera de la Universidad.



Áreas Estratégicas

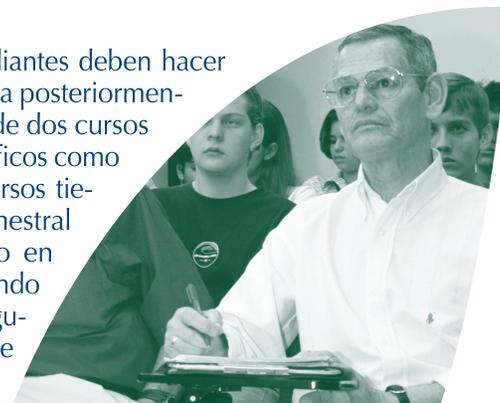
El Programa Integral para la Persona Adulta Mayor de la Universidad de Costa Rica, es un Programa Institucional ubicado en la Vicerrectoría de Acción Social, que mediante el trabajo planificado y articulado enfoca sus acciones en cuatro áreas estratégicas: educación, investigación, acción social y vinculación.

Área de Educación

A través del área de educación, el Programa Integral para la Persona Adulta Mayor reconoce la educación permanente como elemento importante para el desarrollo integral de las personas a lo largo de la vida, promueve el intercambio generacional, facilita el acceso a personas mayores de cincuenta años y jubiladas a cursos regulares, específicos y de actualización, brinda capacitación a personal de organizaciones e instituciones que trabajen con la población adulta mayor y proporciona oportunidades a estudiantes, administrativos y docentes de éste y otros centros de educación superior que se encuentran próximos a obtener su jubilación.

Las personas adultas mayores tienen a su disposición matricular cursos regulares (donde los docentes disponen cupos para personas adultas mayores en los cuales comparten con estudiantes empadronados en diversas carreras de la Universidad de Costa Rica) y cursos específicos (donde las personas adultas mayores comparten con gente de su misma edad en cursos de diversas temáticas).

Todas las y los estudiantes deben hacer una prematrícula, para posteriormente hacer la matrícula de dos cursos regulares y dos específicos como máximo. Todos los cursos tienen una duración semestral y las clases dan inicio en marzo y en agosto, cuando empiezan los cursos regulares de la Universidad de Costa Rica.



Los cursos específicos están distribuidos en seis módulos: movimiento humano, idiomas, computación, gerontología, artesanías y manualidades y por último grupos culturales.

Modulo de Movimiento Humano

- Acondicionamiento Físico
- Técnicas de respiración
- Pre-Yoga
- Hata-Yoga
- Tai-Chi
- Pan-Eu-Ritmia
- Ritmo y movimiento popular
- Baile Popular

En el módulo de movimiento humano se encuentran aquellos cursos dirigidos a la promoción del envejecimiento y una vejez activa mediante el desarrollo de actividades físicas para las personas adultas mayores, tales como:

1. Acondicionamiento físico

Éste curso promueve el ejercicio físico entre las y los estudiantes. Brinda beneficios a la salud física y mental de las y los adultos mayores, al tiempo que les proporciona espacios de interacción con las y los estudiantes que comparten éste curso.

2. Técnicas de respiración

Las y los estudiantes aprenden técnicas que ayudarán a respirar mejor, a fin de que gocen de mayor salud, energía y equilibrio mental. El curso parte de la premisa de que la respiración tiene un efecto directo sobre la vitalidad del cuerpo, la energía psíquica y el vigor mental.



14. Cositas

Es un curso con énfasis en costura que les proporciona a las y los estudiantes habilidades y destrezas para confeccionar moldes, la elaboración y decoración de delantales y limpienes, utilizando materiales como encajes, vivo, ruedos, aplicaciones, técnicas de pintura en tela, bordados entre otros.

15. Pintura en tela

Brinda conocimientos para el aprendizaje, manejo y perfección de técnicas de pintura, decoración en tela y uso de instrumentos necesarios para el empleo de las diversas técnicas. Promueve la creatividad en las y los estudiantes y fomenta la elevación de su autoestima.

16. Cuadros pintados y bordados

Se requiere saber bordar para combinar el arte de la pintura con el bordado. Mediante la orientación y guía docente, las y los estudiantes aprenden a aplicar el bordado en los diversos diseños que realizan.





12. Repujado en metal

Se basa en la enseñanza de técnicas para el repujado sobre metal. Consiste en dar volumen a una lámina de aluminio utilizando repujadores de metal y defuminos, de manera que por una de sus caras aparezca un diseño con relieve. La imagen de la lámina, una vez pintada, puede enmarcarse, colocarse en botellas, vacijas, portarretratos, candelas, espejos, respaldares de camas, entre otras cosas. Este curso, les permite a las personas adultas mayores expresar su creatividad en los diversos diseños que realizan.

13. Técnica de relieve

Se enseña a elaborar figuras a partir de un barro artificial que requiere ser manipulado por las y los estudiantes. En el curso aprenden a dar acabados a las artesanías que realizan, utilizando espátulas, rodillos, pinturas acrílicas, pinceles, materiales de desecho, entre otros.

3. Pre Yoga

Este curso prepara al estudiante para el ejercicio del Hata-yoga, a través de la respiración, la relajación, la flexibilización físico-mental y ejercicios que le proporcionen al organismo resistencia. A lo largo del curso, las y los estudiantes recibirán charlas relacionadas con la salud, la vida espiritual y la alimentación. Tiene como fin que quienes lo practican, afronten los problemas de una forma consciente.



4. Hata Yoga

La práctica del Hata yoga pretende que la persona desarrolle una armonía entre el alma, la mente y el espíritu, mediante diversas posturas físicas o ejercicios llamados ASANAS. Además, el curso lleva a la práctica ejercicios de relajación y de control del ritmo respiratorio, los cuales se complementan para derivar en una vida más armoniosa.

5. Tai-Chi

El Tai-Chi, también llamado "arte de la paz" o "la meditación en movimiento", es un ejercicio que estimula la coordinación de mente-cuerpo y es ideal para encontrar serenidad y despertar el espíritu. Busca que la energía vital circule en forma libre y armónica a través de todo el organismo. En el curso se realiza exposición de temas y reflexiones sobre ejercicios de chi kung, relajación y movimientos específicos de tai chi, en forma activa y participativa.



6. Pan-Eu-Ritmia

Consiste en la enseñanza de movimientos que deriven en una danza-meditación que fomenta la creación perfecta del ser humano con su propio cuerpo, con la naturaleza y el cosmos: cuerpo, mente y espíritu. Así mismo, brinda conocimientos teóricos que permiten comprender el significado de los movimientos que se realizan en la danza. No exige preparación previa en danza o baile, sino más bien requiere de un profundo deseo de vivir la vida propia de una manera más plena, conciente y profunda.

7. Ritmo y movimiento popular

Promueve el desarrollo físico motor del individuo, a través del ritmo y movimiento de la música popular. Se constituye a su vez en un espacio de recreación y de intercambio para las y los estudiantes que lo matriculan.

8. Baile popular

Es la creación de un espacio social y recreativo para personas adultas mayores, en las cuales se desarrollan habilidades motoras, como: ritmo, respiración y movimientos secuenciales de las bases del baile popular en costarricense.

Se abren espacios no solo dentro del aula sino también como grupos representativos y actividades extra muro.



9. Mosaico

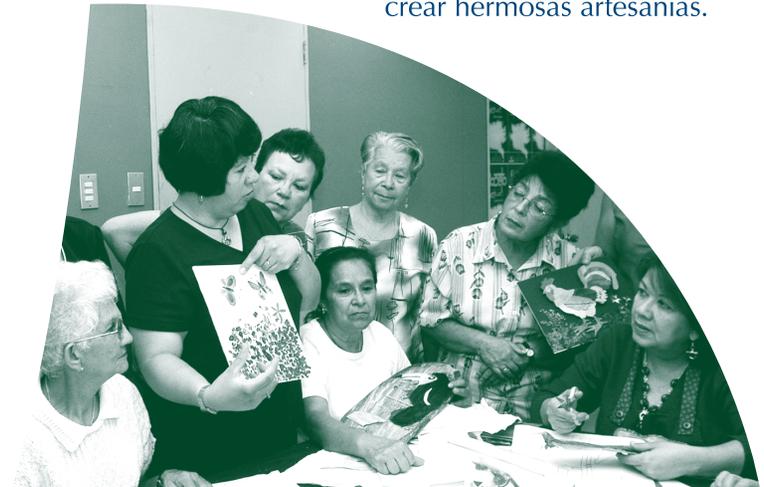
Elaboración de mosaicos en diferentes materiales tales como loza, vidrio, metal, utilizando además piedras, conchas, entre otros. A través de este arte las personas mayores expresan su creatividad según sus intereses, formando una composición, pueden elaborar cajitas, joyeros, relojes, servilleteros entre otros.

10. Elaboración de tarjetas

Las y los estudiantes aprenden a diseñar tarjetas para toda ocasión y a decorar álbumes, a partir de papel de regalo, papel reciclado, botones, cintas, cordones, mecate, abalorios, tizas pastel, calcomanías, entre otras aplicaciones. Promueve en las y los estudiantes la creatividad y innovación, a fin de que logren crear diversos estilos y diseños de tarjetas para cumpleaños y celebraciones especiales.

11. Naturaleza seca

Brinda técnicas para la elaboración de manualidades, utilizando materiales que se obtienen de la naturaleza. Algunos de éstos materiales pueden ser empleados sin un tratamiento previo para la elaboración de manualidades, no obstante, existen otros que requieren de un proceso que les permita ser utilizados para tal fin. Las y los estudiantes contarán con conocimientos en diseño que podrán utilizar para crear hermosas artesanías.





5. Foam Glass

Las y los estudiantes aprenden a elaborar obras de arte a partir foam vidriado. Confeccionan mosaicos hechos de vidrios de colores pero con la facilidad de cortarlos con tijeras, sin temor a cortarse. Promueve en las y los estudiantes el uso de la imaginación y la creatividad.

6. Pintura al óleo

Consiste en enseñar a las y los estudiantes el manejo y perfección de las distintas técnicas de pintura al óleo, a fin de estimular y desarrollar su creatividad e imaginación a través del arte.

7. Bordados y Crochet

Promueve la adquisición de conocimientos en técnicas de bordado, proporcionando a las y los estudiantes las puntadas básicas del bordado en Hardanger, cintas, entre otros, a fin de que éste, sea una opción de trabajo, de esparcimiento y de enriquecimiento personal.

8. Grabado en Vidrio

Permite a las y los estudiantes aprender a diseñar y crear modelos para grabar objetos de vidrio, mediante el uso de sustancias químicas y herramientas que les permitan generar acabados artísticos en el vidrio.

Módulo de Inglés

- Principiantes (niveles I y II)
- Intermedios (niveles III y IV)
- Avanzados (niveles IV y VI)

1. Niveles de inglés:

El curso consta de seis niveles, dirigido a personas adultas mayores principiantes en el idioma inglés. Promueve en las y los estudiantes la comunicación oral, integrando a su vez actividades de lectura, escucha y escritura. Se facilitan evaluaciones tanto orales como escritas, con el afán de que las y los estudiantes comprueben su progreso en el aprendizaje del idioma.



Módulo de Computación

- Principios de Computación I
- Principios de Computación II
- Internet

1. Principios de computación I

Las y los estudiantes reconocen los componentes básicos de una computadora, como lo son el mouse, el teclado, el monitor y la unidad central de procesamiento (CPU) de la computadora. Enseña a escribir textos o cartas, principios para navegar por Internet, enviar y recibir correos electrónicos.



2. Principios de computación II

Se fortalecen los conocimientos adquiridos por las y los estudiantes en el primer nivel, repasando y ampliando los conceptos aprendidos en Word, en el uso de hojas de cálculo de Excel y se prepara al estudiante para enfrentar los cursos de Internet que complementarán su proceso de aprendizaje.

3. Internet

Dirigido a todas aquellas personas adultas mayores interesadas en aprender a manejarse por Internet, enviar mensajes vía correo electrónico, efectuar búsquedas en la red, mensajería instantánea, entre otras cosas. Tiene como objetivo que las y los estudiantes disfruten de las posibilidades que los medios de comunicación tecnológica ponen a su disposición.



2. Pintura y decoración en cerámica

Está dirigido a aquellas personas que deseen aprender, manejar y perfeccionar técnicas de pintura y decoración en cerámica. Este curso les permite a las y los estudiantes adquirir destrezas para el uso y manejo del pincel. Para la pintura sobre cerámica se brindan diferentes técnicas como: enlizado, añejado en betún, brocha seca, esponjeado, marmoteado, craquelado, textura en granito, borrado, laminado en aluminio, difuminado en metálico, textura en arena, piel de culebra, añejado en gel, entre otras. Promueve en las y los estudiantes el desarrollo de destrezas, la capacidad creativa y la imaginación.

3. Bisutería

Es un curso que permite el inicio en la elaboración de joyería de fantasía utilizando hilo, alambre y diferentes clases de piedras, utilizando herramientas de trabajo, tales como espaciadores, cierres y demás materiales para la confección de collares, pulseras y aretes.

4. Pintura en vidrio

En este curso se fomenta la creatividad de las y los estudiantes, a fin de que utilicen su imaginación para elaborar diversos diseños, mediante técnicas de pintura sobre superficies de vidrio, tales como platos, espejos, vasos, entre otros. Además, aprenden diferentes técnicas como vitral, sombreado, esponja, pincel y otros recursos. El aprendizaje de este arte, se constituye en una terapia valiosa para quien la practica.



Módulo de Artesanías y Manualidades

- Country y más
- Pintura y decoración en cerámica
- Bisutería
- Pintura en Vidrio
- Foam Glass
- Pintura al Óleo
- Bordado y Crochet
- Grabado en Vidrio
- Mosaico
- Elaboración de tarjetas
- Naturaleza Seca
- Repujado en Metal
- Técnica de relieve
- Cositas
- Pintura en Tela
- Cuadros pintados y bordados

1. Country y más

Aplicación de diversas técnicas de pintura acrílica (craquelados, añejados, acabados antiguos, sombreado, entre otros), en materiales como la madera, metal, barro, candelas, cerámica, acrílico, tela, papel, entre otros.



Módulo de Gerontología

- Higiene Mental
- Pensamiento Creativo
- Expresión de vivencias, emociones y sentimientos.
- Sexualidad y mucho más
- Aprenda a vivir feliz
- Acondicionamiento Mental
- Uso de Plantas Medicinales

1. Higiene mental

El curso promueve que las y los estudiantes utilicen su imaginación positiva, el buen humor, razonamiento y voluntad para realizar actividades. Pretende que las y los adultos mayores liberen sentimientos, actitudes negativas, preocupaciones, tensiones crónicas (sentirse enfermo, desocupado, insomne, fastidiado por obligaciones), problemas por desuso de capacidades y habilidades en el trato cotidiano y en su vida personal.

2. Pensamiento creativo

Promueve en las y los estudiantes el ejercicio de actividades que fortalezcan la creatividad, la memoria y el pensamiento, por medio de asociaciones de ideas, resolver problemas conocidos con nuevas soluciones, conocer nuevas experiencias y conceptos nuevos.



3. Expresión de vivencias, emociones y sentimientos

El curso busca facilitar un encuentro más auténtico y profundo entre personas adultas mayores, que permita la expresión genuina del ser y del compartir, y concluya en la consecución de nuevas perspectivas y amistades. Se fomenta la verdadera escucha a las personas y la generación de empatía entre las y los estudiantes.



4. Sexualidad y mucho más

Este curso aborda el tema de la sexualidad del adulto mayor, analizando mitos, estereotipos, aspectos físicos, sociales, familiares e individuales que proporcionen una nueva visión en torno al tema y que contribuyan a una adecuada vivencia de la sexualidad.

5. Aprenda a vivir feliz

Es un curso que pretende que las personas adultas mayores destierren el mito de que la vejez tiene que ser triste y solitaria. Les ayuda a vivir esa etapa de la vida con alegría y permite que se les valore y respete cuando logran interiorizar el ideal de toda vida humana: alcanzar la dicha y compartirla con su familia, sus compañeros y amigos.



6. Acondicionamiento Mental

El objetivo de este curso es prevenir y retrasar el deterioro mental prestando atención a las funciones de resolución de problemas y toma de decisiones. Se analizarán las variadas percepciones con las que se pueden encarar situaciones de la vida diaria y la posibilidad de abrir la mente, creando alternativas novedosas.

7. Uso de Plantas Medicinales

Divulgar entre la población adulta mayor el conocimiento científico de las propiedades de las plantas medicinales científicamente validadas es uno de los objetivos de este curso. Además se propone dar a conocer las plantas medicinales y sus formas de uso popular en la cultura costarricense (sus usos medicinales en la prevención y curación) con el fin de promover la salud de esta población.

