

Viernes
7
MARZO

Pre-matrícula virtual cursos PAMTEC (cursos presenciales y virtuales)

HORA: 9:00 a.m. a 12:00 m.d.

Modalidad: Vía formulario de inscripción en línea
que se publicará el día de la pre-matrícula.

**** Cupo limitado ** Máximo 3 cursos por persona**



Requisitos:

- ☒ *Ser mayor de 55 años*
- ☒ *Acceso a internet y saber utilizar la plataforma **zoom** para actividades virtuales*

IMPORTANTE: El compromiso de asistencia y permanencia en los cursos nos garantiza poder seguir brindando oportunidades educativas a la población adulta mayor.

Taller: “Actividad Física”

Modalidad: Presencial

Lugar: Gimnasio ASETEC

Facilitador: Instructores
Gimnasio ASETEC

Cupo: 60 personas



Horario:

Lunes: 2:00 pm a 3:00 pm
(6 sesiones- una cada 15 días)

Fechas:

7 y 21 de abril
5 y 19 de mayo
2 y 16 de junio



Requisitos:

Ropa cómoda, botella de
agua y paño



Imagen: <https://www.freepik.es/>

Taller dirigido a hombres: “Género y Adultez Mayor”

Modalidad: Presencial

Lugar: Aula PAMTEC B-08

Facilitador: Fernando Araya Jiménez

Cupo: 15 personas

 **Horario:**

Martes (4 sesiones)

2:00 pm a 4:00 p.m.

Fechas:

6, 13, 20 y 27 de mayo



Taller básico: “Fotografía móvil ”

Aprenda cómo sacar mayor provecho a la cámara
de su dispositivo móvil

Modalidad: Presencial

Lugar: Aula PAMTEC (B-08)

Facilitador: Mario Villalobos Matarrita



Cupo:

22 personas

 **Horario:**

Lunes 9:00 am - 11:30 am

24 y 31 de marzo

7, 21 y 28 de abril

5, 12, 19 y 26 de mayo

2, 9 y 16 de junio

Requisitos:

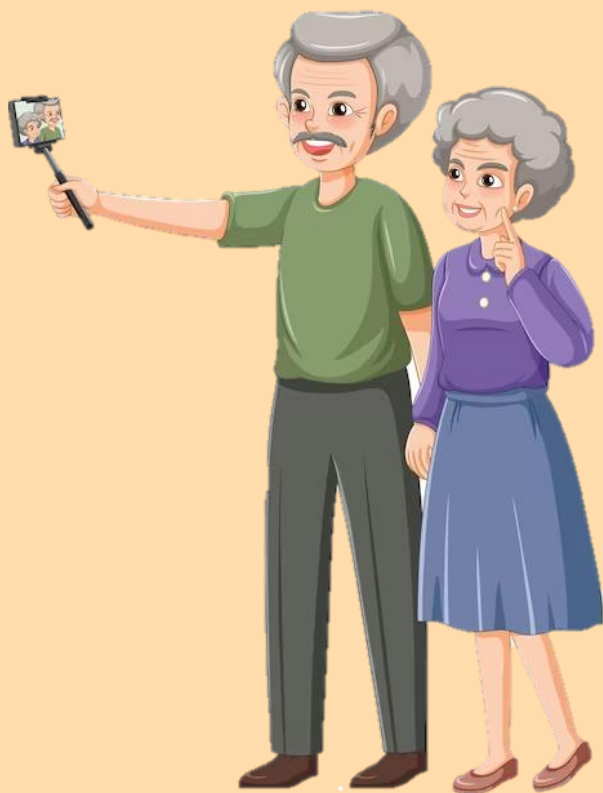
- Dominio de su dispositivo móvil
- Teléfono inteligente que permita instalar aplicaciones (smartphone)
- Mini-trípode o soporte de teléfono (opcional)
- Llave maya de 32 GB para resguardo de materiales

Taller avanzado: “Fotografía móvil”

Modalidad: Presencial

Lugar: Aula PAMTEC (B-08)

Facilitador: Mario Villalobos



Cupo:

22 personas

 ***Horario:***

Miércoles

9:00 am - 11:30 a.m.

Fechas: 26 de marzo

2, 9, 23 y 30 de abril

7, 14, 21 y 28 de mayo

4, 11 y 18 de junio

Requisitos:

- Taller básico de fotografía y dominio de su dispositivo móvil
- Teléfono inteligente que permita instalar aplicaciones (smartphone)
- Mini-trípode o soporte de teléfono (opcional)
- Llave maya de 32 GB para resguardo de materiales

Taller: “Video móvil”

Producción de materiales informativos de entretenimiento,
comunicación y más.

Modalidad: Presencial

Facilitador: Mario Villalobos

Lugar: Aula PAMTEC B-08

Cupo: 22 personas

 **Horario:**

Viernes 9:00 am -11:30 am

Fechas: 28 de marzo

4 y 25 de abril

2, 9, 16, 23 y 30 de mayo

6, 13 y 20 de junio

Requisitos:

- Taller avanzado de fotografía
- Teléfono inteligente que permita instalar aplicaciones (smartphone)
- Mini-trípode o soporte de teléfono (opcional)
- Llave maya de 32 GB para resguardo de materiales



Taller: “Fundamentos de Hidroponía”

Modalidad: Presencial

Lugar: Aula H6-01. Campo de Prácticas. Escuela Agronegocios

Facilitador: Rubén Calderón Cerdas

Cupo:

20 personas



Horario:

Miércoles (3 sesiones)

2:00 pm a 4:00 pm

Fecha: 9, 23 y 30 de abril



Requisito:

8.000 colones
para materiales



Taller: “Propagación de cultivos”

Modalidad: Presencial

Lugar: Aula H6-01.
Campo de Prácticas
Escuela Agronegocios

Facilitador:
Rubén Calderón Cerdas

Cupo: 20 personas

 **Horario:**

Miércoles (3 sesiones)
2:00 pm a 4:00 pm

Fechas: 14, 21 y 28 de
mayo

☒ **Requisito:**
8.000 colones para
materiales



Charla: “Primeros auxilios en el hogar”

Modalidad: Virtual

Lugar: Plataforma Zoom

Facilitador: José Pablo Corrales

Cupo:
30 personas



 **Horario:**

Miércoles

1:00 pm a 3:00 pm

Fecha: 7 de mayo

Requisito:

Tener acceso a la plataforma

zoom

Taller: ¿Quién fui? ¿Quién soy?

Modalidad: Presencial

Lugar: Aula PAMTEC B-08

Facilitadora: Rita Morales Gómez

Cupo:
26 personas



Horario:

Martes (5 sesiones)
9:30 am a 11:30 am

Fechas:
8, 22 y 29 de abril
6 y 13 de mayo

Requisito:
Haber concluido el Taller los 4
acuerdos.

Taller: “Analizando mis 4 acuerdos”

Modalidad: Presencial

Lugar: Aula PAMTEC B-08

Facilitadora: Rita Morales Gómez

Cupo:
26 personas

 **Horario:**

Martes (6 sesiones)
9:30 am a 11:30 am

Fechas:
20 y 27 de mayo
03, 10, 17 y 24 de junio

Requisito:
Lectura del libro Los 4 acuerdos



Taller: “Metodología 5’s para la vida”

Modalidad: Virtual

Lugar: Plataforma Zoom

Facilitadora: Biljhana Farah Guzman

Cupo:
30 personas

 **Horario:**

Martes (5 sesiones)
6:00 p.m. a 7:30 p.m.

Fechas:
25 de marzo
01, 08, 22 y 29 de abril

Requisito: Tener acceso a la
plataforma **zoom**



Taller “Arteterapia y manejo del estrés”

Modalidad: Presencial

Lugar: Aula PAMTEC B-08

Facilitadora: Ana Catalina Jara

Cupo: 20 personas

 **Horario:**

Jueves (4 sesiones)
3:00 p.m. - 4:30 p.m.

Fechas:
3, 10, 24 de abril
8 de mayo



Taller: ¿Y qué tal si conversamos sobre qué es el duelo?

Modalidad: Presencial

Lugar: Aula PAMTEC B-08

Facilitadora:

Ana Catalina Jara Vega

 **Horario:**

Viernes (4 sesiones)

3:00 pm - 4:30 pm

Fechas:

6, 13, 20 y 27 de junio

Cupo:

20 personas



Taller: Habilidades de poder para fortalecer el diario vivir

Modalidad: Presencial

Lugar: Auditorio

Escuela Administración de Empresas

Cupo:
25 personas

Facilitador:

Ronald Brenes Sánchez

 **Horario:**

Viernes:

8:30 am a 12:00 md

Fechas: (2 sesiones)

9 y 16 de mayo



Taller:

“Astronomía y su relación con lo cotidiano”

Modalidad: Presencial

Lugar: Aula B1-05

Escuela Administración de Empresas

Facilitador: Juan José Pineda

Cupo:
25 personas

 **Horario:**

Miércoles: (7 sesiones quincenales)

9:30 a.m a 11:30 a.m.

Fechas:

19 de marzo

2, 23 y 30 de abril

14 y 28 de mayo

11 de junio.



Taller: Aprendiendo a Programar: Programación Básica en Python

Modalidad: Presencial

Lugar: Laboratorio H-Rojo (B3-05)
Edificio B3

Facilitadora: Laura Coto Sarmiento

Cupo:
20 personas

 **Horario:**

Miércoles

9:30 am a 11:30 am

Grupo 1:

02, 09, 23 y 30 de abril

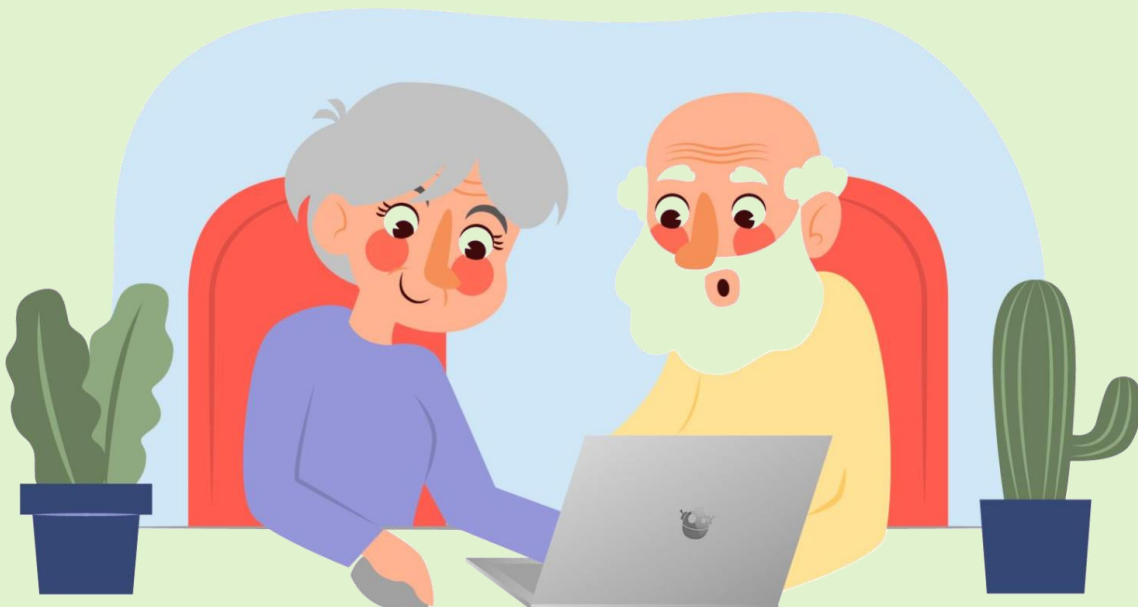
Grupo 2:

14, 21 y 28 mayo

04 de junio

 **Requisitos:**

Uso básico del computador: encender y apagar computadora, minimizar ventanas, correr ventanas, guardar archivos, escritura en un ambiente controlado, uso de llave maya si así lo desea.



Taller: “Alimentación saludable: Claves para una vida plena en la adultez mayor” (Campus TEC San Carlos)

Modalidad: Presencial

Lugar: Aula Tecno 2. Edificio CTEC

Facilitadora: Nancy Castro Pérez

Cupo:
20 personas

 **Horario:**

Viernes (4 sesiones)
2:00 pm a 4:00 pm

Fechas:
25 de abril
2, 9 y 16 de mayo



Taller: “Ejercicios en la Piscina”

Campus TEC San Carlos

Modalidad: Presencial

Lugar: Piscina Institucional
TEC, San Carlos

Facilitador:
Boris Allán Larios Cruz

Cupo:
30 personas

 **Horario:**

Martes

9:00 am a 10:00 am

Fechas:

1, 8, 22 y 29 de abril

6, 13, 20 y 27 de mayo

3, 10 y 17 de junio

☒ **Requisitos:**

Ropa de piscina, gorra de natación, paño, bloqueador solar y botella de agua.



Taller: Cultivando mi salud mental para un envejecimiento saludable

Centro Académico TEC Limón

Modalidad: Presencial

Lugar: Aula L02

Facilitadora: Katherine Fernández R.

Cupo:
25 personas



 **Horario:**

(4 sesiones)

9:00 am a 12:00 md

Fechas:

Jueves: 8 de mayo

Viernes: 16 , 23 y 30 mayo