

## PROGRAMA RECREATIVO DEL ADULTO MAYOR

### Fecha de inicio

- Del 30 de abril

### Fecha de finalización

- 25 de mayo de 2024

### Inscripciones hasta

- 26 de abril de 2024

### Duración

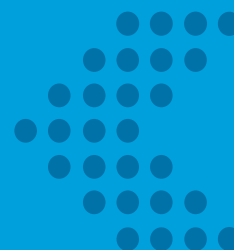
- 24 horas

### Modalidad

- Presencial

**Valor**  
**25 USD**

**¡Tu determinación es una fuente  
inagotable de inspiración!**



# PROGRAMA RECREATIVO DEL ADULTO MAYOR

- El fomentar un proceso de envejecimiento activo y saludable es fundamental para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, está basado en atender a las esferas bio-psico-sociales del envejecimiento mediante actividades como la danza, la música y el ejercicio físico que adjudican múltiples beneficios para esta importantísima etapa de la vida.

## Objetivo General

- Fomentar la participación de las personas adultas mayores del cantón, mediante actividades de danza, música y ejercicio físico, que permitan mejorar la salud física y mental de los participantes a través de la práctica regular de estas actividades.

## Dirigido a

- Adultos mayores independientes y con autonomía.



## Perfil de ingreso

- Recomendado para personas que quieran mejorar su condición física y psíquica, además de conocer fundamentos básicos del cuidado de la salud, nutrición y hábitos saludables, para personas de edad.



## Perfil de salida

- Los componentes de este perfil indican que al terminar el diplomado los participantes:
  - ✓ Serán capaces de conocer rutinas de ejercicio, música, danza y conocimiento de hábitos saludables.

# Horarios

## MODALIDAD:

Presencial

## INICIO:

Martes 30 de abril

## FINALIZACIÓN:

Sábado 25 de mayo

## DURACIÓN:

24 horas

## REQUISITOS:

Pdf de la cédula de identidad a color

## INVERSIÓN:

\$ 25,00

## Primera Semana

| Horas       | Días   | Fecha       | Actividad  |
|-------------|--------|-------------|--|
| 09h00-11h00 | Martes | 30 de abril | Música y danza                                     |
| 09h00-11h00 | Jueves | 2 de mayo   | Ejercicio físico                                   |
| 09h00-11h00 | Sábado | 4 de mayo   | Asesoría en salud, nutrición y hábitos saludables. |

# Horarios

## Segunda Semana

| Horas       | Días   | Fecha      | Actividad  |
|-------------|--------|------------|--|
| 09h00-11h00 | Martes | 7 de mayo  | Música y danza                                     |
| 09h00-11h00 | Jueves | 9 de mayo  | Ejercicio físico                                   |
| 09h00-11h00 | Sábado | 11 de mayo | Asesoría en salud, nutrición y hábitos saludables. |

## Tercera Semana

| Horas       | Días   | Fecha      | Actividad  |
|-------------|--------|------------|--|
| 09h00-11h00 | Martes | 14 de mayo | Música y danza                                     |
| 09h00-11h00 | Jueves | 16 de mayo | Ejercicio físico                                   |
| 09h00-11h00 | Sábado | 18 de mayo | Asesoría en salud, nutrición y hábitos saludables. |

# Horarios

## Cuarta Semana

| Horas       | Días   | Fecha      | Actividad  |
|-------------|--------|------------|--|
| 09h00-11h00 | Martes | 21 de mayo | Música y danza                                     |
| 09h00-11h00 | Jueves | 23 de mayo | Ejercicio físico                                   |
| 09h00-11h00 | Sábado | 25 de mayo | Asesoría en salud, nutrición y hábitos saludables. |

### INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Coordinación Formación Permanente, Edificio 2, piso 1, oficina 2-1-5  
Teléfonos 0985367596 o 2994700 Ext. 2141/2140/ 2139  
Mail: [formacionpermanente@pucesi.edu.ec](mailto:formacionpermanente@pucesi.edu.ec)  
Ibarra – Ecuador