




U
Universidad de
los Mayores



PRIMERA CONVOCATORIA PARA EL INGRESO A LOS TALLERES 2018

Objetivo: Generar espacios de vinculación participativa universidad - comunidad que contribuyan a la reflexión y la valorización de las capacidades propias del adulto mayor.

Características de los talleres:

- Tendrán una **duración de 20 horas**.
- Las clases serán **una vez por semana con una duración de 2 horas**.
- Se impartirán del **3 de octubre al 7 de diciembre de 2018**.
- A los participantes que concluyan cada taller se les entregará una constancia al finalizar el mismo.
- Los interesados podrán participar en más de un taller si los días y horarios lo permiten.

Requisitos para participar en los talleres:

- Tener al menos 55 años
- Llenar el formulario de inscripción
- Entregar copia de la identificación oficial vigente
- Personal UADY, entregar copia de su credencial que los acredite como trabajador (activo o jubilado)
- Cubrir cuota de recuperación. El pago se podrá realizar en cualquiera de las siguientes opciones:
 - Depósito en ventanilla
 - Transferencia electrónica
 - Directamente en el CADE del Edificio Central de la UADY
- El pago se realizará a nombre de la Universidad Autónoma de Yucatán en la siguiente cuenta:
 - Banco Santander
 - Cuenta: 65500535647
 - CLABE: 014910655005356471
 - Concepto: Universidad de los Mayores

Inscripciones:

- Del **29 de agosto al 28 de septiembre**.
- Podrá ser de manera presencial o en línea.

► Inscripción presencial:

- **Horario:** lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas.
- **Lugar:** Centro de Atención de Dudas ubicado en el Edificio Central de la UADY (calle 60 núm. 491-A por 57, Col. Centro).
- Será necesario llenar el formulario, entregar la copia de la identificación oficial vigente y realizar el pago de la cuota de recuperación.
- Personal UADY, entregar copia de su credencial de trabajador.

► Inscripción en línea:

- Ingresar a la página: www.dgda.uady.mx/umayores
- Llenar el formulario de registro.
- Subir la copia digital de la identificación oficial.
- Personal UADY, subir copia digital de su credencial de trabajador.
- Realizar el pago de la cuota de recuperación.

Cuota de recuperación por taller:

Público en general: \$300

Los trabajadores y jubilados de UADY estarán exentos del pago de la cuota de recuperación, presentando copia de su credencial UADY.

**La cuota de recuperación no incluye ningún insumo y/o material requerido para los talleres. En caso de requerirse, la compra de los mismos será responsabilidad del participante, sea público en general o trabajadores de la UADY.*

OFERTA DE TALLERES

Nombre del taller	Horario	Sede*	Objetivo
Aprende a cocinar y comer sano	Se impartirá en dos horarios: Martes de 10:00 a 12:00 Miércoles de 10:00 a 12:00	Facultad de Medicina	Formar al adulto mayor en aspectos fundamentales para una alimentación saludable y en la elaboración de comidas nutritivas que beneficien su salud.
Fitness acuático para adultos mayores	Se impartirá en dos horarios: Miércoles de 14:00 a 16:00 Viernes de 14:00 a 16:00	Facultad de Medicina	Que el adulto mayor identifique de manera fundamental los efectos fisiológicos del fitness acuático en la salud en el adulto mayor.
Orientación farmacológica	Miércoles de 9:00 a 11:00	Facultad de Enfermería	Identificar la función y variedad de medicamentos, la distribución de horarios de acuerdo con la dosificación, así como los aspectos esenciales durante el consumo.
Cuéntame un cuento: literatura y salud emocional	Miércoles de 9:00 a 11:00	Jardín literario de la Biblioteca del Edificio Central de la UADY	Incorporar la literatura y la poesía a la vida cotidiana como herramienta de salud emocional del adulto mayor.
Sexualidad en la tercera edad	Viernes de 9:00 a 11:00	Jardín literario de la Biblioteca del Edificio Central de la UADY	Construir un espacio para la reflexión acerca de la importancia de la sexualidad en la vejez, enfatizando los aspectos psicológicos y sociales.
Calidad de vida en el retiro	Viernes de 9:00 a 11:00	Auditorio de la ex-Facultad de Antropología	Identificar las principales fortalezas y áreas de oportunidad para relacionarse de manera saludable a través del análisis de los principales retos que enfrenta en la vejez y la puesta en práctica de estrategias para un pensamiento ordenado y una comunicación efectiva.
Patrimonio seguro	Miércoles de 9:00 a 11:00	Auditorio de la ex-Facultad de Antropología	Dar a conocer al adulto mayor, en pleno uso de sus derechos, las disposiciones y mecanismos que la ley establece para garantizar la certeza jurídica sobre su patrimonio.
Contexto cultural e histórico del pueblo maya	Se impartirá en dos horarios: Miércoles de 16:00 a 18:00 Viernes de 16:00 a 18:00	Jardín literario de la Biblioteca del Edificio Central de la UADY	Analizar la historia de la cultura maya en el contexto prehispánico, mesoamericano y contemporáneo como elementos de identidad cultural.
Alimentos en conserva	Miércoles de 9:00 a 11:00	Facultad de Ingeniería Química	Utilizar los principios de la conservación y procesamiento de productos vegetales desde una manera sencilla y práctica para implementar en el hogar o en pequeños talleres artesanales.
Computación básica	Miércoles de 16:00 a 18:00	Facultad de Matemáticas	Utilizar las herramientas básicas computacionales, con el fin de acercar y familiarizar al adulto mayor con las nuevas tecnologías de la información y computación.
Redes sociales	Viernes de 16:00 a 18:00	Facultad de Matemáticas	Utilizar las principales redes sociales como medios de comunicación.
Ofimática	Viernes de 16:00 a 18:00	Facultad de Matemáticas	Utilizar la paquetería de ofimática basada en Microsoft Office 2016 con el fin de mejorar sus habilidades tecnológicas y mantenerse actualizado.

*Consulta el directorio completo de sedes en la página: www.dgda.uady.mx/umayores