

Nº	Curso	Días	Horarios	fecha inicio	fecha fin	BREVE DESCRIPCIÓN
1	Celulares y tablets	Miércoles	16 a 18 hs	16-sep	4-nov	En el mundo actual, las telecomunicaciones tomaron un papel central en la forma de conectarnos. Las nuevas tecnologías, como los Smart phones y las Tabletsse convirtieron en la herramienta principal que utilizamos para comunicarnos, de modo tal, que aquellas personas que no están familiarizadas con éstos quedan excluidas. Este curso está dirigido a aquellas personas que, por su diferencia generacional aún no han logrado adaptarse y necesitan un curso básico e introductorio al manejo de estos dispositivos.
2	Cómo gestionar mis emociones	Miércoles	16 a 18 hs	16-sep	2-dic	Este curso está orientado al adulto mayor, para ofrecer herramientas que le permitan gestionar nuevos estados emocionales, de modo que, parado en su poder personal, optimice su desempeño, alcance las metas que se propongan, considerándolo como individuo en proceso de elaboración de cambios y de surgimiento de nuevas formaciones, es decir, como sujeto en desarrollo. Se busca que el adulto mayor logre tomar conciencia sobre cómo interfieren los diferentes tipos de emociones (ejemplo enojo, tristeza, alegría, entusiasmo) en la calidad de vida. Las emociones positivas ayudan a superar el estrés, aumentan la salud física y mejoran la capacidad de atención, entre otras ventajas, afrontando los retos que se plantean en la vida cotidiana. Se hará énfasis en la meditación y en cómo cuidar la energía, que es fundante para lograr un bienestar emocional.
3	Historia de la danza	Jueves	09.30 a 10.30 hs	17-sep	3-dic	Durante el taller los alumnos realizarán distintos estudios y actividades sobre la danza, acompañados de música con el fin de florecer la creatividad de cada uno de ellos e incentivando el trabajo en equipo. Canciones y consignas que permiten en el aislamiento, a través de la armonía y la relajación, mejorar la energía vital y ayudar a la superación de posibles estados de depresión y estrés.
4	Inglés para niveles iniciales	Miércoles	9 a 11 hs	16-sep	2-dic	Se trata de un espacio de encuentro que propicia la comunicación a través de actividades que nos ayudan mantener una mente joven y dinámica. El curso de inglés nivel básico está orientado a personas que no poseen conocimientos anteriores de inglés y que estén interesadas en ser capaces de brindar y preguntar sobre información personal, mantener conversaciones simples y entender textos sencillos. Los conocimientos obtenidos les servirán como herramienta de comunicación en intercambios cotidianos en el idioma extranjero.
5	Inglés para niveles preintermedio/intermedio	a definir con alumnos	a definir con alumnos	16-sep	2-dic	Se trata de un compendio de actividades asincrónicas que nos ayudan mantener una mente joven y dinámica. El curso de inglés nivel preintermedio/intermedio está orientado a personas que poseen conocimientos anteriores de inglés (o que han realizado previamente cursos UPAMI inglés) y que estén interesadas en mantenerse activos con el idioma a través de actividades sorpresa, desde recetas de cocina saludable y lecturas de interés hasta canciones o videos divertidos. Los conocimientos obtenidos les servirán como herramienta de comunicación en intercambios cotidianos en el idioma extranjero.
6	Internet y redes sociales	Viernes	15 a 17 hs	18-sep	6-nov	El curso pretende acercar al adulto mayor a las nuevas tecnologías utilizando una computadora o notebook. Navegando por la internet y aprendiendo a comunicarse e interactuar por las distintas redes sociales.
7	Italiano con canciones	Viernes	16 a 18 hs	18-sep	4-dic	Curso en el que exploraremos la gramática, el vocabulario y la cultura italianos a partir de propuestas musicales. Es necesario contar con un nivel previo del idioma.
8	Literatura de y por mujeres	Martes	10 a 12 hs	15-sep	1-dic	Este proyecto trata de recuperar la obra de muchas mujeres argentinas, que han hurgado en la memoria de la Historia, pasada o reciente, ficcionalizándola para repensarla, reescribirla desde otro espacio, desde otras voces, desde otros ámbitos, otros tiempos, que, no obstante, remiten simultáneamente al presente. Se privilegiarán formas activas de participación y diálogo, el diseño y la discusión productiva, así como los aportes que desde otras perspectivas y culturas diferentes puedan contribuir a enriquecer las temáticas propuestas.
9	Literatura y cine	Lunes	10 a 12 hs	14-sep	30-nov	El curso Literatura y cine trata de la vinculación, desde el surgimiento del cine, de la literatura con el séptimo arte para los argumentos de las películas, y las diversas transformaciones que le impone lo audiovisual. El canon literario –y más específicamente el canon literario argentino– abunda en cuentos y novelas que numerosos directores transformaron en films. Por un lado, los estudios literarios proveen una serie de nociones que permiten leer esas producciones; por otro lado, las películas pueden ser analizadas desde los recursos y procedimientos propios del lenguaje audiovisual. De ese modo, desde los aportes de cada arte, es posible pensar en las operaciones de transposición de relatos de la literatura al cine, reconocer y experimentar el puente entre dos modos de narrar historias.

Nº	Curso	Días	Horarios	fecha inicio	fecha fin	BREVE DESCRIPCIÓN
10	Orígenes, historia y mitos de la comida argentina	Miércoles	18 a 20 hs	16-sep	2-dic	La ceremonia del comer y beber es un hecho cultural que cambia con el correr de los tiempos, pues no ha existido una forma de comer en la Argentina a lo largo de toda su historia, tanto en las clases bajas como en las altas, en la ciudad y en el campo. La elección de los alimentos y la forma de cocinarlos o transformarlos depende de factores históricos, sociales, culturales y económicos, ya que los usos y costumbres cambian en forma permanente, constituyendo una actividad dinámica.
11	Perlas de sabiduría	Miércoles	15 a 17 hs	16-sep	2-dic	El curso Perlas de sabiduría es para conocer y conocerse. A través de conceptos psicológicos concientizar y trabajar los vínculos humanos, para poder vivir de manera más sana y feliz la adultez mayor. Éste, se dicta hace 5 años. Si bien no es necesario tener conceptos psicológicos previos, cabe aclarar, que siempre son nuevas y más profundas las formas de organizar los contenidos de las clases. Podrán interactuar personas que cursan hace 5 años, con quienes nunca han realizado el curso. Las interacciones sociales, dentro y fuera del aula facilitan relaciones intervinculares que aseguran la socialización tan necesaria en este período evolutivo. Como actividades extracurriculares se generan viajes, salidas a entretenimientos de todo tipo, acompañamiento empático en situaciones conflictivas; generándose una socialización muy significativa, en este período evolutivo, donde la resiliencia permite compartir la Vida.
12	Perlas de sabiduría - Comisión 2	Martes	15 a 17 hs	15-sep	1-dic	El curso Perlas de sabiduría es para conocer y conocerse. A través de conceptos psicológicos concientizar y trabajar los vínculos humanos, para poder vivir de manera más sana y feliz la adultez mayor. Éste, se dicta hace 5 años. Si bien no es necesario tener conceptos psicológicos previos, cabe aclarar, que siempre son nuevas y más profundas las formas de organizar los contenidos de las clases. Podrán interactuar personas que cursan hace 5 años, con quienes nunca han realizado el curso. Las interacciones sociales, dentro y fuera del aula facilitan relaciones intervinculares que aseguran la socialización tan necesaria en este período evolutivo. Como actividades extracurriculares se generan viajes, salidas a entretenimientos de todo tipo, acompañamiento empático en situaciones conflictivas; generándose una socialización muy significativa, en este período evolutivo, donde la resiliencia permite compartir la Vida.
13	Perlas en el cine	Viernes	17 a 19 hs	18-sep	4-dic	El curso Perlas en el Cine pretende, a través de la visualización de diferentes films cinematográficos utilizados como agentes disparadores del pensamiento, generar espacios de sociabilización sobre los preconceptos y emociones que se producen en cada persona, en función de las vivencias de cada uno y su propia historia. A través de este análisis introspectivo y su exteriorización, se brindan herramientas de superación personal y aceptación, para poder vivir de manera más sana y feliz la adultez mayor. Así mismo, se activan asincrónicamente aspectos como: la expectativa, la motivación, la ocupación y el trabajo en equipo en la búsqueda de películas y debate participativo.
14	Taller de filosofía	Jueves	16 a 18 hs	17-sep	3-dic	El taller "Pensando-nos" es un espacio de pensamiento colectivo que propone indagar, analizar, reflexionar y compartir ideas acerca de diversas cuestiones propias de la existencia humana desde los aportes de la filosofía. Tiene como objetivo recuperar experiencias, compartir saberes e intercambiar pensamientos dando lugar a ámbitos de construcción colectiva del saber, abiertos a la diversidad de opiniones y a las diferentes miradas respecto del mundo. Las actividades a realizar son: lectura, escritura, escucha atenta, análisis de canciones y relatos, proyección de audiovisuales, entre otras.
15	Taller de juegos "abuelógicos" en compañía	Martes	14.30 a 16.30 hs	15-sep	1-dic	Un recorrido por más de 450 juegos de mesa de todo el mundo para, en compañía, poder aprenderlos, jugarlos y también replicarlos con la familia. El juego en este caso, es la herramienta que contribuye con el proceso de descubrimiento hacia nuevos cuestionamientos, posibilitando la elaboración de sus propios recorridos, descubriendo que existen alternativas y medios diferentes de lograr una relación humana satisfactoria, de lograr el dinamismo e interacción que les permita arribar a una armonía entre cuerpo y mente.