

Programas de extensión

Programa de extensión en tecnología digital

Objetivo: aprender desde lo más simple y de forma práctica, amena y guiada a utilizar y aprovechar en la vida diaria las inmensas posibilidades que ofrecen las tabletas y los teléfonos móviles e inteligentes con todas sus aplicaciones. Así mismo, aprender a entrenar la mente junto con el manejo del ocio y la relación con el entorno

PRIMER SEMESTRE 2017 CELULARES NIVEL BASICO				
Manejo de celulares desde cero I.	Manejo de celulares desde cero II.	Aplicaciones Google I	Aplicaciones Google II	Aplicaciones indispensables para adultos
SEGUNDO SEMESTRE 2017 CELULARES NIVEL AVANZADO				
Internet básico	Internet avanzado	Redes sociales	Comercio electrónico	Turismo inteligente

Programa de extensión en tecnología en computadores

Objetivo: aprender desde lo más simple y de forma práctica, amena y guiada a utilizar y aprovechar en la vida diaria las inmensas posibilidades que ofrece el uso del computador. Así mismo, aprender a entrenar la mente junto con el manejo del ocio y la relación con el entorno.

PRIMER SEMESTRE 2017 COMPUTADORES NIVEL BASICO				
Computadores desde cero (Sistema operativo)	Internet útil iniciación	Procesador de texto I	Presentaciones	Excel I(Hoja de cálculo)
PRIMER SEMESTRE 2017 COMPUTADORES NIVEL AVANZADO				
Internet útil avanzado	Configuración y mantenimiento preventivo de PC y Periféricos.	Procesador de texto II	Excel II (Hoja de cálculo)	Excel III (Hoja de cálculo)

Programa de extensión en artesanías y manualidades

Objetivos: Mediante la elaboración de objetos manuales el estudiante Sénior podrá:

- Estimular el desarrollo cognitivo y psico-motriz
- -Relacionarse de forma proactiva consigo, con el otro y con su entorno
- -Estimular su creatividad, atención y concentración
- -Ganar fuerza, elasticidad y movilidad en sus manos y mantener activa su visión
- -Ganar en autonomía; al estar en capacidad de realizar cada vez más tareas de forma independiente

PRIMER SEMESTRE 2017				
Pintura con Vinilos acrílicos (en yeso, madera MDF, cerámica)	Trabajos en madera MDF (sublimado, textura silicona dura, craquelado, estuco plástico o pasta texturizadora)	Bordado Tradicional	Bordado en cinta	Costura en Patchwork Nivel I (costura en retazos: manteles, tendidos, cenefas, cojines, pieceros, almohadones,)
SEGUNDO SEMESTRE 2017				

Programas de extensión

Costura en Patchwork Nivel II	Objetos y accesorios en material reutilizable	Elaboración de cajas decorativas	Muñequería (reellenos con algodón siliconado, navidad)	Marroquinería (bolsos, monederas, billeteras, otros)
-------------------------------	---	----------------------------------	--	--

Programa de extensión en desarrollo integral del ser

Objetivos:

- -Motivar a los estudiantes Séniores hombres y mujeres a transitar por la experiencia del Yoga y sus temas conexos, como la meditación, los mantras, mudras, pranayamas, Asanas y chacras, con el propósito de hacer de esta disciplina física y mental una práctica habitual que redunde en un estilo de vida saludable y feliz.
- -Desarrollar hábitos saludables que conduzcan al equilibrio perfecto del ser (mente, cuerpo y espíritu)
- -Aprender a aquietar nuestra mente para despertar y fortalecer nuestra capacidad sanadora
- -Identificar nuestras potencialidades y ponerlas al servicio de nuestro desarrollo integral

PRIMER SEMESTRE 2017 YOGA BÁSICO				
Aprendiendo a respirar: Pranayamas (ciencia del control de la respiración)	Yoga espalda I	Yoga digestivo I	Yoga columna I	Yoga terapéutico I
SEGUNDO SEMESTRE 2017 YOGA AVANZADO				
Respiración consciente	Yoga espalda II	Yoga digestivo II	Yoga columna II	Yoga terapéutico II

Programa de extensión en inglés

Objetivo: desarrollar las actividades de escucha, habla, lectura y escritura bajo un modelo comunicativo basado en una adecuada pronunciación y comprensión oral y escrita en situaciones prácticas del adulto.

Método Interchange de la Universidad de Cambridge: debe adquirirse el texto correspondiente a cada subnivel

Certificación:

- -La otorga una entidad externa (el British Council) al terminar los 8 módulos
- -El costo de la certificación obedece a la cotización de la empresa externa

PRIMER SEMESTRE 2017			
Nivel A1-1 It's nice to meet you	Nivel A1-2 What's this?	Nivel A1-3 Where are you from?	Nivel A1-4 Whose jeans are these?
SEGUNDO SEMESTRE 2017			
Nivel A1-5 What are you doing?	Nivel A1-6 My sister Works downtown	Nivel A1-7 Does it have a view?	Nivel A1-8 What do you do?

Programas de extensión

Otros cursos

Conferencias especializadas de 2 horas y Talleres de 4 horas, en temas relacionados con:

Salud en la edad adulta

- Suelo pélvico femenino: mejorar y combatir la incontinencia Urinara
- Podologías en la edad adulta
- Nutrición, cocina y vida saludable
- Manejo del estrés y desarrollo saludable
- Taller de entrenamiento de la memoria
- Taller de entrenamiento neurológico: como mantener activo nuestro cerebro

La herencia

Formación y pérdida de vínculos afectivos: entender y mejorar nuestras relaciones

Inteligencia emocional y vida afectiva

El arte de la elegancia: moda y perfume

La música clásica: repertorio imprescindible

Taller de literatura

Vidas de escritores: diarios, memorias y biografías

- Bachillerato para mayores de 40 años
- Termina el bachillerato cursando dos grados en un año con guías de aprendizaje estandarizadas clase por clase.
- Sistema modular (presencial y con apoyo virtual voluntario)
- Clases pregrabadas: pueden verse antes o después de la clase presencial
- Clases en directo por internet
- Asesorías virtuales o presenciales

Recursos

- Sede independiente exclusiva para este programa de adultos
- Guías estructuradas por núcleos temáticos de 20 lecciones semestrales cada uno.

Grupos: Máximo número de usuarios: 20

Equivalencia de grados:

- Grados sexto y séptimo ciclo 3
- Grados octavo y noveno ciclo 4
- Grado décimo ciclo 5
- Grado undécimo ciclo 6

Otras actividades en u-senior para el 2017

TURISMO U-SENIOR: los destinos se deciden en Enero de 2017. Dos salidas en el año (en semana santa y mitad de año)