

¿Qué es el IGEF?

Es el Instituto Gerontológico de Formación, es una instancia de la Asociación Gerontológica Costarricense que ofrece opciones socio educativas para la promoción de un envejecimiento digno y activo.

Tiene dos grandes líneas de trabajo:

Investigativa: acciones para desarrollar o facilitar información sobre las realidades de las Personas Adultas Mayores.

Por ejemplo, centro de documentación o apoyo a investigaciones, prácticas profesionales o trabajos finales de graduación.

Educativa: acciones formativas en:

- Sensibilización en temas de envejecimiento y vejez.
- Cursos especializados para aprender a utilizar la tecnología, hablar un nuevo idioma, desarrollar habilidades artísticas, aprender técnicas de cultivo, estimular la mente y hacer ejercicio.

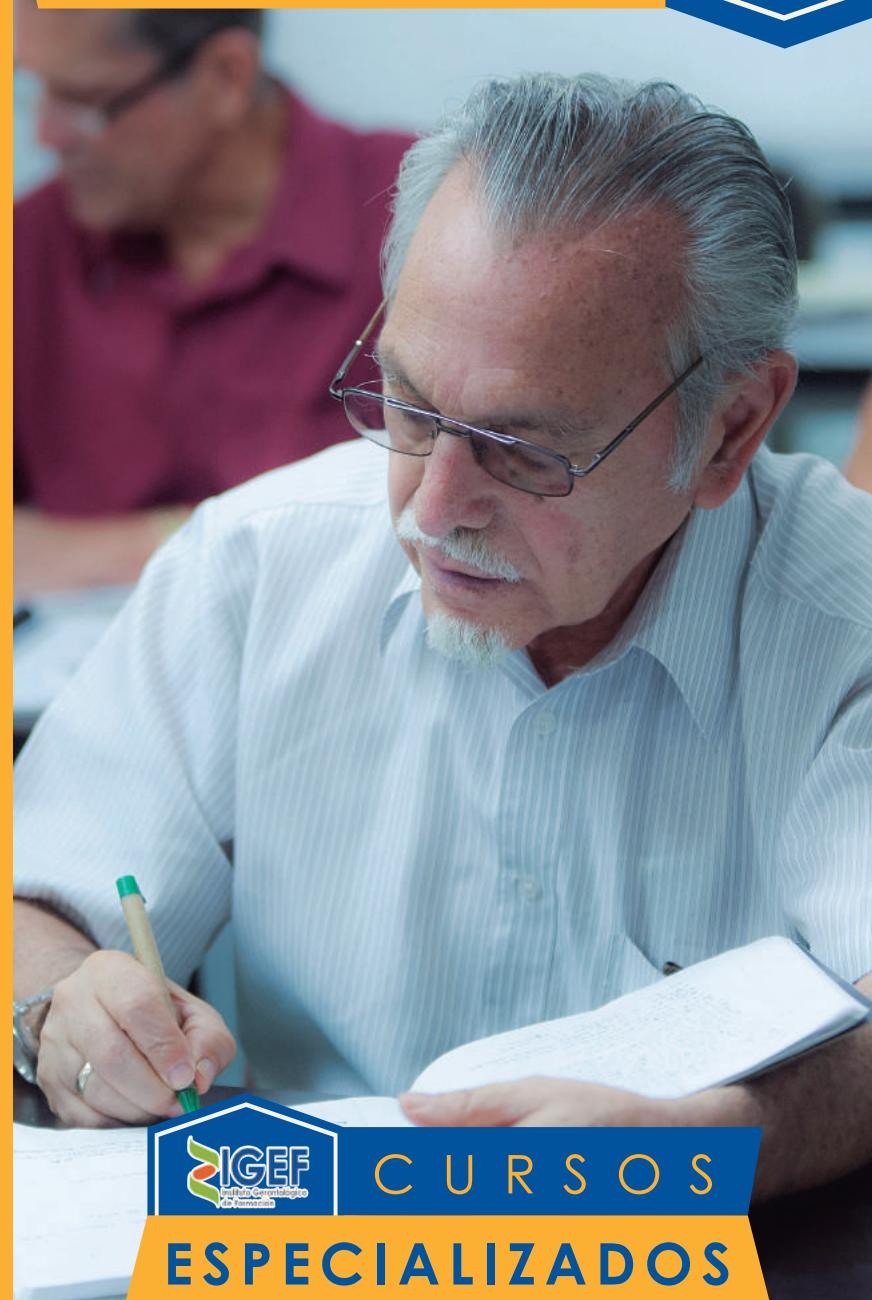
Para mayor información

Dirección: Barrio Escalante, de la Iglesia Santa Teresita
300m norte y 25m este.

Teléfonos: 2542-4500 / **Fax:** 2222-0348

Sitio web: www.ageco.org / **Correo E.:** ageco@ageco.org

Asociación Gerontológica Costarricense



CURSOS

ESPECIALIZADOS

Área Educativa	Cursos (duración: trimestral, 2 horas a la semana)	Monto
Área Tecnológica	Computación, Dispositivos Inteligentes y Fotografía	¢31 000
Idiomas	Inglés, Italiano, Portugués y Francés	¢22 500
Área Artística	Bisutería, Bordados, Guitarra, Corte y Confección, Pintura, Teatro, Literatura.	¢22 500
Área Salud Integral	Estimulación Mental, Musicoterapia y Técnicas de Cultivo	¢22 500
Actividad Física	Ballet, Tai Chi, Yoga, Bailes, Pilates, Ejercicios Bailables, Ejercicios de bajo impacto, Danza del Vientre, Baile Folclórico y Ejercicios para la mejora del equilibrio.	¢22 500

REQUISITOS CURSOS ESPECIALIZADOS:

Ser mayor de 50 años y solicitar la cita de matrícula.

Presentarse a matricular y aceptar las regulaciones.

Para asegurar el cupo del curso, cancelar el 50% del monto total.

Citas de matrícula Cursos Especializados

I Periodo

Citas: 15,16,17 y 18 enero 2019

Inicio lecciones: Del lunes 4 al sábado 9 de febrero

II Periodo

Citas: 2,3,6 y 7 de mayo 2019

Inicio lecciones: Del Lunes 20 al sábado 25 de mayo

III Periodo

Citas: 14,16,19 y 20 agosto 2019

Inicio lecciones: Del Lunes 2 al sábado 7 de setiembre

Cursos de Piscina

- Gimnasia en el agua
- Hidroquinesia • Natación
- Hora Libre sin instructor

¿Cómo es la piscina?

- Bajo techo con agua temperada 25 a 28°, acceso con rampa y sistema de limpieza libre de cloro.

Requisitos Cursos Piscina:

- Ser mayor de 13 años.
- Presentarse a matricular en la recepción y aceptar las regulaciones.
- Cancelar el monto del curso.