



PUNQAM. UPAMI

**INSCRIPCIONES A CURSOS DEL 2DO CUATRIMESTRE 2025:
SE REALIZAN A TRAVÉS DE ESTOS LINKS**

Si sos afiliado/a a PAMI ingresa al siguiente link:

<https://comunidad.pami.org.ar/tallerescursos/inicio>

**Si NO SOS AFILIADO/A a PAMI y tenes 60 años o más,
podrás acceder a los links que figuran al lado de cada
horario, y completa el formulario:**

Entrenamiento Cognitivo: Universo de la Mente: Aventuras Cognitivas para Adultos Mayores" está diseñado para aquellas personas participantes interesadas en mantener y mejorar sus funciones cognitivas. A través de una combinación de actividades prácticas y teóricas, los participantes explorarán estrategias para promover la agilidad mental, fortalecer la memoria, y fomentar un envejecimiento activo y saludable.

Comisión A: Martes de 15 a 17hs <https://forms.gle/uz2JdZAwtxHPDkC6A>

Comisión B: Viernes de 9 a 11hs <https://forms.gle/6Q2oPEpBoJNJUuUB9>

Comisión C: Sábado de 10 a 12hs <https://forms.gle/Y45kVPkffGPNui6N7>

Comisión D: SEDE EN BERAZATEGUI (DIAGONAL NOVAK 4499 Y 145): Viernes de 15 a 17.
<https://forms.gle/5NvK3xYvNMKYv4UB7>

Comisión E VIRTUAL: Miércoles de 10 a 12 hs <https://forms.gle/U8yo5fL8JJLCU9yb8>

Salud y Movimiento: Desde la actividad física y realizando ejercicios, recreación y socialización con sus pares, se trabajarán los ejes fundamentales relacionados con el movimiento como forma de trabajo para su salud.**REQUIERE APTO FÍSICO**

Comisión A: Martes y viernes 11 a 12hs <https://forms.gle/hxjCLRJ178woNkps6>

Comisión B: Martes y viernes de 12 a 13hs <https://forms.gle/F4G3sBqoNAoXrDbL9>

Comisión C: Martes y viernes de 13 a 14hs <https://forms.gle/5UZtByLAh6bHT8WAA>

Ritmo Vital: La propuesta presentará actividades rítmicas mediante una variedad de patrones de movimiento, elementos de expresión corporal y dinámicas lúdicas, fomentando la coordinación básica, el equilibrio, el bienestar emocional, la estimulación cognitiva, la memoria visual y auditiva. **REQUIERE APTO FÍSICO**

Comisión A, LUNES de 11 a 13hs <https://forms.gle/tE4JU2c2RistthQM9>

Comisión B, MIÉRCOLES de 11 a 13hs: <https://forms.gle/7puXvm5XZC66Wndj9>

Ecología, Salud y ambiente: Este taller es un espacio para que puedan crear, proponer y actuar para influir positivamente en el ambiente, desde una perspectiva ecológica y social. La propuesta tiene como objetivo generar conciencia para generar acciones tendientes a mejorar la calidad de vida en comunidad y la de las futuras generaciones.

JUEVES de 16 a 18hs: <https://forms.gle/JnAPWzEf4T7aUJtw8>

Manejo de celulares: El curso propone favorecer la inclusión digital de las Personas Mayores en el uso de las TIC's, a través de la utilización de teléfonos celulares y dispositivos móviles para que descubran las potencialidades de la interacción que favorece la alfabetización digital y el reconocimiento de la cultura digital.

Comisión A: LUNES de 14 a 16hs <https://forms.gle/LRaB8WrLJd2S1G427>

Comisión B: JUEVES de 16 a 18hs <https://forms.gle/s1d8izhD6QccWuby9>

Explorando la tecnología actual. Redes sociales y herramientas con Inteligencia Artificial: Redes Sociales son plataformas en las que se cultivan relaciones basadas en compartir experiencias y/o contenidos, como así también estar más conectados con familiares, compañeros y amigos. En este taller se brindarán las herramientas para el uso de redes sociales y de la Inteligencia Artificial desde el celular.

JUEVES 14 A 16HS <https://forms.gle/cSwbCg5S2yT8dnwq9>

Informática Nivel 1: El curso abarca las partes y conexión de equipos informáticos. Conocimiento del teclado y sus distintas herramientas. Uso básico de Word, Excel y PowerPoint. creación de pdf. Envío y recepción de correos electrónicos con y sin archivos adjuntos y descarga de los archivos. Búsquedas en la web.

Comisión A VIERNES de 9 a 11hs: <https://forms.gle/7JgCvKk9qdspN9VK6>

Comisión B MIÉRCOLES de 15:30 a 17:30 : <https://forms.gle/CdKe2dkd5sDdUy5B6>

Informática básica WORD: Adquirir los conocimientos básicos de uso del Word y conocer los elementos y ventanas que lo componen. Escribir notas, archivos, guardar información básica en la computadora. Ordenar información.

VIERNES de 11 a 13hs <https://forms.gle/nfXZF1g1pQ3oHDvN8>

Informática Nivel 2: Tras haber adquirido nociones básicas en el nivel 1, este curso busca profundizar en el uso de la informática y que las personas mayores puedan practicar y reforzar lo aprendido en el primer nivel.

JUEVES de 16 a 18hs <https://forms.gle/Drn2sXdiBqwXKP3YA>

Así en el cine como en la sociedad: películas y realidad social en Argentina y América Latina: Este curso se propone expandir el conocimiento del mundo social contemporáneo a partir de largometrajes y cortometrajes sobre Argentina y el continente Latinoamericano. El objetivo es analizar y debatir un conjunto de películas que refieran y aborden problemáticas ligadas a procesos sociales, culturales, políticos y económicos de la historia y la actualidad del continente americano de la mano de las Ciencias Sociales. Actualidad social en Argentina y América Latina.

JUEVES de 16 a 18 <https://forms.gle/L1Y5eYwrBEetEXvb6>

Fotografía básica con cámara: El curso presentará los conceptos básicos de la fotografía para que las personas mayores desarrollen su creatividad y puedan realizar distintas instantáneas desde una cámara.

Jueves de 16 a 18 <https://forms.gle/Q3ZzJDaDELbammwEA>

La fotografía desde un celular: Hoy día la fotografía se ha convertido en un elemento de uso diario gracias a los celulares. Suele capturar momentos instantáneos de nuestra vida cotidiana, siendo una herramienta testigo de todo aquello que a nuestro alrededor acontece.

JUEVES DE 14 A 16HS <https://forms.gle/shUWoS8hoX9ctwYK6>

Historia de la Inmigración Argentina 1955-1966: El taller hace un recorrido histórico, político, social y económico desde 1955 a 1966 en Argentina. Además, aborda el gran ingreso de inmigrantes judíos ya asentados en años anteriores en nuestra sociedad.

LUNES DE 15 A 17HS <https://forms.gle/E42drUdmwmLk3iTt9>

La cuestión indígena de la Patagonia:

El taller aborda el sometimiento y la incorporación de los pueblos originarios del Norte de la Patagonia, a la conformación del Estado Nacional Argentino en el período que abarca de 1905 a 1943.

MARTES de 12 a 14hs <https://forms.gle/mEdWdpbFQqUdiG7j8>

Palacios porteños, cuna de una aristocracia sin reino 1: La construcción del tejido urbano porteño desde mediados del siglo XIX hasta las primeras décadas del siglo XX, aporta edificaciones (los palacios porteños), que dan cuenta de la influencia europea en la vida social, cultural y económica de la oligarquía argentina.

MIÉRCOLES de 16 a 18hs <https://forms.gle/3t2SRKUD7nQHqqMq5>

¡Al ritmo de la historia! Historia, política, música serán parte del recorrido del curso en el que analizaremos el contexto político/social de cada momento histórico con sus correspondientes "modas musicales".

MIÉRCOLES 14 a 16hs <https://forms.gle/pFqdcxu2qzfHeZjU7>

Historia política argentina. S XIX: "El Centenario 1810-1910" : El curso se estructura a partir de dos ejes: el histórico, la síntesis, descripción y división de los diferentes procesos acontecidos en la historia argentina a partir del proceso independentista de 1810 hasta el Centenario en 1910; y el literario, la lectura en clave imaginario social de las disímiles creaciones literarias que producen, reproducen y/o cuestionaban el clima cultural de cada época.

MARTES DE 10 A 12hs <https://forms.gle/bDg5PNpFa655kQb58>

Historia política argentina s. XX: "43 años de Democracia 1983-actualidad": El curso se estructura a partir de dos ejes: el histórico, la síntesis, descripción y división de los diferentes procesos acontecidos en la historia argentina a partir del proceso recuperación democrática en octubre de 1983 hasta la actualidad; y el literario, la lectura en clave imaginario social de las disímiles creaciones literarias que producen, reproducen y/o cuestionaban el clima cultural de cada época.

JUEVES de 10 a 12 <https://forms.gle/nFgMjgRHYQctqDUMA>

Latinoamerica canta tu historia! La historia de América Latina a través de su música (siglo XX): Este curso aborda la historia de América Latina a través de su música para evidenciar los cambios y continuidades que se generaron en las sociedades latinoamericanas y se manifestaron a través de la música del siglo XX.

VIERNES de 13 a 15hs <https://forms.gle/4aWnATdg5wkoEJfVA>

Imaginerías colectivas y múltiples expresiones de la subjetividad: Diversidad de miradas y pensamiento crítico. En este taller se propone pensar crítica y colectivamente las múltiples maneras en que las subjetividades se expresan, desde dos ejes: “La construcción colectiva de libertades” y “Adulthood mayor en la contemporaneidad”.

LUNES DE 15 A 17HS <https://forms.gle/ppXf4FbPruJeDtkF6>

Pensando lo que me pasa en este momento de la vida: Se propone trabajar colectivamente hechos, procesos, sentimientos, inquietudes e ideas del momento de la vida que atraviesan los/as talleristas. A partir de distintos disparadores se pensarán cambios y permanencias a lo largo del tiempo.

VIERNES 12:30 A 14.30HS <https://forms.gle/FQeHHp7ZWqKVBHUs7>

Historias viajeras: experiencias turísticas compartidas: Un espacio para descubrir lugares y relatos de nuestro país, a la vez que se comparten experiencias de viaje.

MARTES 11 A 13HS <https://forms.gle/QFEfSmCmFGhsk37D7>

Hablemos de nosotros, conversaciones entre adultos mayores: En el taller se ponen foco en las voces de las/los protagonistas, las temáticas inherentes y constitutivas de las vejez, tales como nombramientos, vínculos entre pares, estereotipos, roles y el paradigma hetero-cis-normativo.

LUNES 16 A 18HS <https://forms.gle/E3QKawmKZ6PBmxqP6>

Contar es un placer: Este taller propone un acercamiento al arte de la narración oral como género autónomo. Para ello, se trabajará la voz, la gestualidad, la mnemotécnica, la adaptación de los textos a la oralidad, el cuerpo en escena, el espacio escénico y el repertorio personal.

LUNES 14 A 16HS <https://forms.gle/ee9B1ftTdD9bLgVY8>

Taller de escritura: Este taller se plantea como un espacio de circulación de la palabra escrita, donde se busca el desarrollo de la creatividad por parte de los participantes: poder escribir, compartir, corregir para descubrirse a sí mismos en el camino de la escritura.

JUEVES DE 14 A 16HS <https://forms.gle/PuNx8HJ2s55PUQRy6>

Taller de teatro. Imaginarios de un cuerpo en acción: Este taller propone explorar la creación dramática a partir del juego y el encuentro con otros. Se trabajará el cuerpo, la voz, la

sensibilidad, la concentración y la expresión.

MIÉRCOLES DE 11 A 13HS <https://forms.gle/PZZgKHWLfYEUNDE8A>

Uso seguro de la tecnología para trámites bancarios y operaciones en líneas: El curso se propone mejorar las capacidades financieras y la protección del usuario de servicios financieros, a la vez que se fomenta el interés en el sistema bancario-financiero.

MIÉRCOLES DE 11 A 13HS <https://forms.gle/8NMQFd9C6o5NGxDs9>

El Arte de Contar lo Real. Taller de géneros periodísticos: Este curso, dirigido a adultos mayores, les propone un espacio para descubrir el mundo del periodismo desde una perspectiva creativa, reflexiva y participativa. A través del trabajo con géneros como la noticia, la crónica, la entrevista y el artículo de opinión, se impulsará la escritura como herramienta de expresión, memoria activa y compromiso social.

JUEVES 16 A 18HS <https://forms.gle/Y86cwrJyr6VgZeQQA>

Historia del arte latinoamericano: En este curso se desarrollará el pensamiento histórico para analizar, comprender y cuestionar los cambios y continuidades en las sociedades latinoamericanas que se manifestaron a través del arte en el subcontinente.

JUEVES 13.30 A 15:30HS <https://forms.gle/Hv9ea17BNUvbCMAK8>

Cuidando vidas: primeros auxilios y prevención doméstica: Este curso está diseñado para brindar herramientas esenciales a adultos mayores sobre primeros auxilios y para la prevención de accidentes domésticos.

MARTES DE 13 A 15HS <https://forms.gle/LCo215BuMcQGuTLv7>

Taller de lectura: un recorrido por la literatura: El presente taller está pensado como un espacio en donde la lectura y la producción de textos se realicen a partir de algunos disparadores que rastrearemos en la literatura contemporánea. En ese sentido, la intención es recorrer la obra de algunos de los autores más influyentes de la literatura de nuestro continente.

JUEVES DE 11 A 13HS:

<https://forms.gle/BDPaXDGj3x1zPFxN7>

Todos somos artistas: A partir de la frase del artista J. Beuys "Todo ser humano es artista" proponemos este curso presencial teórico-práctico destinado a adultos mayores para

vincularlos con el arte y la creación. Compartiremos obras, artistas y técnicas diversas que nos conectan con emociones positivas y el disfrute de la belleza y la vida. Estimularemos la percepción visual y la imaginación para potenciar el florecimiento de procesos creativos personales vinculados con el dibujo, la pintura, los objetos y el arte en general.

MIÉRCOLES DE 15 A 17HS: <https://forms.gle/BaqCrRid3Qhy97N67>

Taller de arte textil colectivo:

El taller reflexionará sobre los derechos humanos de las personas mayores y, a partir de ello, se producirán tapices que representan lo conversado. Algunas de las técnicas que se implementarán serán: bordado a mano no convencional, estampado, apliqué y mola.

MARTES DE 14 A 16HS: <https://forms.gle/UsdcAsHa5LiYZSdg7>