

CÁTEDRA

EVOLUCIÓN SÉNIOR +50

PROGRAMA 2024

Integrar aprendizajes disfrutando la experiencia

Ser parte de **UCEL** es sumarte a la **Nueva Generación Sénior** que ya es un fenómeno en el mundo.

La **Cátedra Evolución Sénior** propone brindar a las personas +50 un programa de actualización, innovación y cajas de herramientas para temas centrales como salud, nutrición, informática, finanzas, vínculos y más. Desde el enfoque de bienestar su aprendizaje es ameno y distendido.

El programa es anual, abarca desde abril hasta noviembre y la diversidad de contenidos se estructura en ejes temáticos mensuales. Se complementa con actividades físicas en el **Campus +50** y actividades extracurriculares que fortalezcan los conocimientos adquiridos, promuevan el encuentro y el disfrute de buenos momentos. Durante el mes de julio se toma medio receso por vacaciones de invierno.

Se otorgan Certificados de estudio.

Incluye, material de estudio, break y descuentos en actividades extracurriculares. La inscripción se realiza a través de la web www.ucel.edu.ar

Desde abril también se inicia el programa complementario de actividades físicas **CAMPUS +50** en el gimnasio cubierto del Colegio Latinoamericano.

OBJETIVOS

- Satisfacer la necesidad de adaptación e incorporación de las personas + 50 a los cambios sociales y nuevas realidades mediante la capacitación.
- Promover la evolución y aprendizaje mediante la actualización de conocimientos para la independencia y autonomía de las personas.
- Mejorar la forma de vida actual y de próximas generaciones sénior.
- Educar en la prevención de edadismos y otros sesgos sociales, culturales, económicos o de cualquier otra tipología.
- Fortalecer el encuentro y respeto entre generaciones impulsando la creación de políticas públicas basadas en el conocimiento académico y compromiso social.
- Constituir un organismo referente en calidad de vida, innovación y bienestar en personas + 50.

DIRECCIÓN ACADÉMICA

- **Adriana Churriguera.** Periodista. Coach de longevidad. Founder HQS Productora
Co fundadora Senior World Café
- **Mercedes Jones** (co-directora). Dra Ciencias Sociales. Dir. CIS Universidad San Andrés - Co fundadora Sénior World Café

CURSADO

Duración: Abril a noviembre – Desde 12 de Julio receso por vacaciones.

Inicio de clases: Jueves 4 de abril.

Horarios: Jueves de 14 a 17 hs. Break de 15 minutos.

Modalidad: Presencial en UCEL Rosario Av Pellegrini 1332. Cuenta también con la posibilidad de modalidad online.

Acreditación: Se otorgan certificados de estudio

Las personas cuentan con una hora de dictado extra para ingresantes 2024 para integrar contenidos de la edición 2023. Estas clases serán el primer jueves de cada mes (de 13 a 14 hs.) a cargo de la Directora Adriana Churiguera

CAMPUS +50

Son clases extras al cursado diseñadas para el bienestar corporal que intercalan entrenamiento físico y yoga. Estas se encuentran abiertas a la comunidad y serán dictadas en el gimnasio cubierto del Colegio Latinoamericano por profesores especializados.

Horarios: Jueves de 18 a 19.30 hs.

ARANCELES

Cuota mensual cursado: \$10.800 –hasta el 31 de marzo. A partir del 1/4/2024 \$ 12.000.-
No requiere matrícula de inscripción

Inscripción: ucel.com.ar

Docentes: Docentes UCEL, Profesionales destacados e invitados especiales.

Abono mensual Campus +50: \$5.500 (para inscriptos a la Cátedra). \$8.500 (valor para público externo)

PROGRAMA DE CONTENIDOS 2024

1) MÓDULO NUTRICIÓN (Abril 4, 11, 18 y 25)

Alimentando tu bienestar. La importancia de la nutrición a partir de los 50 años. Hábitos saludables para fortalecer la biología.

Repaso: ¿Qué debo comer para mantenerme saludable? La alimentación saludable comienza en la cocina. ¿Cómo modificar una receta? Voy al super. ¿Cómo debo seleccionar los alimentos más saludables?

¿Por qué es importante mantener una adecuada hidratación? ¿Qué es conveniente beber?

- Alimento real vs. producto comestible
- Etiquetado de alimentos
- Alimentación en la andropausia y en la menopausia
- Alimentación basada en plantas (veganismo/vegetarianismo) otras dietas (Keto /mediterránea)
- Alimentación y emociones
- Nutritips para viajes y comidas fuera de casa

Incluye taller práctico en laboratorio.

DOCENTES

Profesoras:

- **Lic. Mariana Vidal.** Dto Nutricion UCEL
- **Lic Paula Altuna.** Lic Nutrición UCEL
- **Lic Lorena Lamatina.** Lic Nutrición UCEL
- **Invitada especial Majo Dousdebes.** Fundadora Kinesio Fit: relación entre músculo y proteínas.

2) MÓDULO INFORMÁTICA (Mayo 2, 9, 16, 23 y 30)

Capacitación teórico práctica con respecto al uso de herramientas digitales y sus beneficios destinada a fomentar la adquisición de conocimientos que promuevan la igualdad de oportunidades en personas de más de 50 años y fomentar la inclusión digital, la democratización del acceso a las tecnologías de la información y la comunicación

TICS Tecnologías de la información y la comunicación, para la utilización de redes sociales, electrodomésticos, aplicaciones y dispositivos médicos, pago con sistema posnet, carga virtual de tarjeta Movi, Sube y otras, dispositivos bancarios como el homebanking, el cajero automático y las tarjetas de débito y/o crédito.

Información acerca de: Derechos de Privacidad que resguardan a los usuarios, Riesgos de la cesión de datos personales en el espacio virtual, Fenómeno de las fakenews (noticias falsas, Protección y prevención de estafas virtuales

DOCENTES:

- **Mario Bressano.** Ing. Mgter. Director de Ingeniería en Sistemas UCEL
- **Matías Kraier.** Docente UCEL. Project Manager TECSO

Actividad Extracurricular

- 31/5. Segunda edición de **Senior World Café TICs.**

Actividad coordinada junto a Dpto. de informática para mejorar la experiencia con el celular. Horario: 17 a 19.30 hs. en Biblioteca Argentina Juan Álvarez - SUM Angélica Gorodischer (Cortada Dr. Álvarez y Pte. Roca)

3) MÓDULO ECONOMÍA Y FINANZAS (Junio 6, 13, 27, Julio 4 y 11)

(2° quincena de julio receso invernal)

La importancia de la planificación financiera como una excelente manera de crear riqueza. La economía plateada o “Silver Economy”, un pilar del mercado presente y futuro. Actualización en finanzas, optimización de las inversiones, inclusión financiera, bancos, el futuro del dinero. Inversiones, emprendimientos éticos y sostenibles. Comprender tus ingresos y gastos. Taller de Cuentas Sanas, Reinversión Laboral

DOCENTES :

- **Cristian Iunnisi.** Economista. Director UCEL, Profesor
- **Mercedes Jones.** Dra. en Ciencias Sociales. Longevity Planner. Dir CIS Univ. San Andrés
- **Claudia Guardia.** Especialista en Criptomonedas e Inteligencia Artificial
- **Patricia Gatti.** Directora Grupo Financiero Regional Banca Ética Latinoamericana - Miembro del Comité Ejecutivo Región Río de la Plata (ARG/Uy)
- **Alicia Rozenblum.** Equipo Fundación Diagonal Bs As
- **Walter Castro.** Economista – (Evento en auditorio a confirmar)

4) MÓDULO PRESERVACIÓN PATRIMONIAL (Agosto 1, 8, 15, 22 y 29)

Asesoramiento previsional. Derecho del consumidor. Tomar las mejores decisiones con el fin de estructurar, desarrollar, proteger y transmitir el patrimonio. Taller práctico de abundancia personal.

- Concepción amplia del patrimonio y los bienes: Bienes materiales e inmateriales. Concepto de abundancia externa e interna. Algunos tips para sentirse abundante y próspera/o.
- Protección jurídica del patrimonio.
- Qué herramientas existen en nuestro derecho para proteger el patrimonio.
- Posibles inversiones y diversificación de capitales.
- Qué ofertas de inversión tiene el mercado, ventajas y desventajas de cada una.
- Cómo planear nuestro patrimonio para cuando ya no estemos: Alternativas y beneficios de cada opción.

DOCENTES :

- **Andrea Falcone.** Abogada- Estudio Abogados Adultos+55- Bs As-
- **Maria Ximena Vázquez Murillo.** Abogada. Esp. en Derecho Civil. Coach- Licenciada en PNL. Instructora de Yoga y Meditación
- **Valeria Risiglione.** Abogada. Directora en V + V Gestión Patrimonial. Socia Fundadora de Philanthro Investors Argentina

- **Taira Peña.** Experta en Sustentabilidad, Comunicación y DEI. Consultora. Speaker
- **Mercedes Jones.** Dra Ciencias Sociales. Dir. CIS Universidad San Andrés
- **Joan Melé.** Pte Fundación Dinero y Conciencia. Miembro del Consejo Asesor de Triodos Bank Europa, promotor de banca ética Latinoamérica.
- **Flora Proverbio.** Autora Triángulos Plateados

5) MÓDULO VÍNCULOS E INTELIGENCIA EMOCIONAL (Septiembre 5, 12, 19 y 26)

El aporte de la neuro-educación junto a distintas profesiones y disciplinas para el bienestar, en el desarrollo de los vínculos personales, de pareja, laborales, empresariales. El coaching, una herramienta práctica para la gestión efectiva de las emociones.

DOCENTES:

- **Adrián Morello.** Psicólogo
- **Gabriela Grecco.** Máster Coach, Directora ITC Rosario. Pta AACOP 2020/2022.
- **Antonio Marvelli.** Máster Coach. Director ITC Rosario
- **Dr.Gustavo de Vega.** Director AVCD
- **Nico de Marco.** Coach. Director UNISEDUCCIÓN

6) MÓDULO BIENESTAR Y SALUD (Octubre 3, 10, 17, 24 y 31)

La nueva agenda del mundo es el Bienestar. Miradas y enfoques de la salud desde una perspectiva global y holística. Integración de conceptos ancestrales y las últimas exploraciones en innovación. Herramientas y acciones para llevar a la práctica. Restaurar y normalizar las funciones vitales del organismo para retrasar el deterioro celular. Estética: últimas tendencias y adelantos. Belleza interior y exterior. Nueva conciencia del cuerpo y el tiempo expresada en las actitudes +50. Sueño y descanso.

DOCENTES:

- **Dra Viviana Gennero.** Especialista en Clínica Médica. Medicina Ortomolecular e Integrativa.

- **Dr. Eduardo Di Paolo.** Coordinador de Postgrado de Medicina Antroposófica UNR
- **Maria Ramonda.** Quiropráctica. Directora Centro quiropráctico María Ramonda
- **Dra Andrea G. Arosio.** Méd.Oncóloga Cínica.**Dr Juan José Greco.**Med.oncólogo
- **Dr Guillermo Di Biaso.** Cirujano Plástico
- **Dra Soledad Cerqueira.** Medicina Estética y Funcional
- **Dr Gastón Topol.** Especialista en medicina física y rehabilitación
- **Patricia Hidalgo López.** Psicóloga, sexóloga clínica

7) MÓDULO INNOVACIÓN: PRESENTE Y FUTURO (Nov. 7, 14, 21 y 28)

Perspectivas de futuro: inteligencia artificial, arte, mundo sostenible, tiempo libre, slow club, movimiento, aula en la naturaleza. Estética, modas, viajes.

DOCENTES:

- **María Carolina Quiróz.** Especialista en Desarrollo Sostenible y Comunicación. Consultora, Speaker y Docente universitaria.
- **José Castagnino.** Pte. Fundación Museo Juan B Castagnino. Miembro Federación Arg. de Amigos de Museos y Asoc. Amigos del Museo de Arte Moderno de BsAs.
- **Guillermina Neri.** Artista Plástica
- **Adrián Aguiar.** Director Aguiar Fotografía
- **Laura Fenoglio.** Fonoaudióloga. Terapeuta del sonido. Docente UNR

ACTO DE CIERRE (Jueves 28/11)

En el auditorio UCEL con invitados especiales. Entrega de Certificados. Brindis y cena grupal.



UCEL.EDU.AR - [HQS PRODUCTORA](#)



[HQS Productora](#) - [Adriana Churriguera](#)