



**Programa Edad Dorada**

# Club Sénior

Diseñado para el bienestar de La Gran Edad  
(personas mayores de 55 años).

Desde apreciación musical hasta habilidades digitales  
¡La oportunidad perfecta para mantenerte pleno,  
activo y en conexión social! .

**Horas: 132 | Modalidad: Presencial**



El programa Club Sénior tiene como propósito principal, fomentar una Gran Edad plena, activa y saludable, a través de cursos que van desde la adquisición de nuevo conocimiento y fomento de habilidades, hasta cursos de actividad física y acciones orientadas al entretenimiento. Este programa será ofertado desde el Campus Universitario que cuenta con espacios idóneos para las actividades a realizar, además de la posibilidad de disfrutar de sus entornos permeados de naturaleza, mientras ocurren encuentros sociales entre distintas generaciones en espacios fuera del aula.

Esta oferta se conforma por cursos que van desde la actividad física, como el baile, hasta la creativa como la escritura y/o la adquisición de habilidades técnicas como la comunicación digital, entre muchos otros. El estudiante tendrá la posibilidad de tomar el programa completo, o un número de cursos limitado, según sea su interés y tiempo. El propósito transversal en todos los cursos del programa es generar bienestar en la vida de las personas mayores a 55 años de edad.

## Por qué realizar nuestro Programa

El programa club Sénior, está pensado para personas que se encuentran en La Gran Edad (mayores de 55 años), que deseen permanecer activos física, social y cognitivamente. De esta forma, los asistentes al programa podrán gozar de una vida plena y activa, a través de la realización de actividades variadas y diseñadas para todo tipo de perfiles en donde la profesión u ocupación no es prerequisite. De manera más precisa, el programa permite, por ejemplo, que sus integrantes durante la jornada de la mañana realicen actividades que ayuden a estimular su mente (cognición) y adquieran conocimientos de gran utilidad para la vida cotidiana, como el manejo de herramientas digitales, mientras en la tarde realicen actividades físicas que fomenten el movimiento corporal a través de cursos de baile.



## Estarás en capacidad de:



- Mantener el cuerpo en movimiento.
- Fomentar el equilibrio y fuerza física.
- Aprender a bailar.
- Trabajo en equipo.
- Mejorar el acondicionamiento físico.
- Fortalecer las habilidades de concentración.



- Desarrollar habilidades para el manejo adecuado de plataformas y canales digitales de comunicación.
- Comprender el entorno digital como un espacio de relacionamiento social y de convivencia.



- Aprender a bailar.
- Trabajar en equipo.
- Mejorar el acondicionamiento físico.
- Aumentar el nivel de concentración.



- Identificar los fundamentos teóricos básicos que sustentan la creación literaria.
- Conocer los diferentes tipos de texto y metodología con la que han sido construidas las narraciones.



- Sensibilizar a los estudiantes sobre nutrientes esenciales, sus fuentes alimenticias.
- Desarrollar habilidades prácticas para planificar dietas saludables, adaptadas a preferencias.
- Promover una actitud autónoma, informada y responsable hacia la alimentación y la nutrición entre los participantes.



UNIVERSIDAD  
**ICESI**

TU FUTURO A OTRO NIVEL

## Dirigido a:

Personas a partir de los 55 años de edad,  
en condiciones de salud funcionales.

## Modalidad:

### Modalidad:

El programa tendrá la siguiente intensidad presencial:

Música para todos: Martes y jueves de 2:00 p.m. a 4:00 p.m.

Habilidades Digitales: Martes de 8:00 a.m. a 10:00 a.m. y  
miércoles de 2:00 p.m. a 4:00 p.m.

Baile social a tu medida: Miércoles y jueves de 8:00 a.m. a  
10:00 a.m.

Escritura creativa: Lunes de 2:00 p.m. a 4:00 p.m. y viernes  
de 8:00 a.m. a 10:00 a.m.

Alimentación saludable: Lunes de 8:00 a.m. a 12:00 p.m.

## Certificación:

Los participantes deben acreditar una  
participación mínima, por dimensión, del 80%  
del total de horas del Programa, para recibir la  
certificación.





## Contenido del Programa:

### ■ MUSICA PARA TODOS:

Módulo 1: La música en la historia	Módulo 2: Lenguaje musical para NO músicos	Módulo 3: Exploración instrumental	Módulo 4: Exploración instrumental
<b>Subtema 1:</b> Algunos datos históricos de la música	<b>Subtema 1:</b> Cualidades del sonido	<b>Subtema 1:</b> Cuerdas	<b>Subtema 1:</b> Canto
<b>Subtema 2:</b> Apreciación musical	<b>Subtema 2:</b> Lecto-escritura de la música		

### ■ HABILIDADES DIGITALES:

Módulo 1: Introducción a la comunicación digital	Módulo 2: Redes sociales y videollamadas	Módulo 3: Conceptos básicos de seguridad digital y convivencia digital	Módulo 4: Herramientas para la vida diaria	Módulo 5: Dispositivos Móviles y Aplicaciones
<b>Subtema 1:</b> Fundamentos de la comunicación en línea y su importancia.	<b>Subtema 1:</b> Creación y gestión de perfiles en redes sociales (Facebook, Instagram, etc).	<b>Subtema 1:</b> ¿Cómo proteger su información personal en línea? - Privacidad en línea.	<b>Subtema 1:</b> Uso de aplicaciones móviles útiles (bancos, salud, transporte).	<b>Subtema 1:</b> Uso básico y avanzado de smartphones y tablets.
<b>Subtema 2:</b> Uso efectivo de correo electrónico y plataformas de mensajería instantánea (WhatsApp).	<b>Subtema 2:</b> Uso de aplicaciones para videollamadas (Zoom, Skype).	<b>Subtema 2:</b> Principios de ciudadanía digital.	<b>Subtema 2:</b> Almacenamiento y gestión de archivos en la nube (Google Drive, Dropbox).	<b>Subtema 2:</b> Instalación y manejo de aplicaciones.



## ■ BAILE SOCIAL A TU MEDIDA:

<b>Módulo 1:</b> Iniciación a la salsa	<b>Módulo 2:</b> Salsa nivel 2	<b>Módulo 3:</b> Milonga
<b>Subtema 1:</b> Tiempo musical	<b>Subtema 1:</b> La pareja	<b>Subtema 1:</b> Tiempo musical
<b>Subtema 2:</b> Salsa caleña	<b>Subtema 2:</b> Vueltas	<b>Subtema 2:</b> La pareja

## ■ ESCRITURA CREATIVA:

<b>Módulo 1:</b> desarrollar habilidades narrativas básicas	<b>Módulo 2:</b> Conocer los diferentes tipos de texto y metodología con la que han sido construidas las narraciones.
<b>Subtema 1:</b> Adquirir conocimientos básicos sobre la escritura.	

## ■ ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

<b>Módulo 1:</b> Fundamentos de una alimentación saludable	<b>Módulo 2:</b> Planificación de dietas saludables	<b>Módulo 3:</b> Alimentación consciente
<b>Subtema 1:</b> Nutrientes clave para la salud en la edad dorada.	<b>Subtema 1:</b> Fundamentos de la planificación dietética.	<b>Subtema 1:</b> Educación y autonomía nutricional.
<b>Subtema 2:</b> Fuentes alimenticias y beneficios para la salud.	<b>Subtema 2:</b> Adaptación de recetas y habilidades culinarias.	<b>Subtema 2:</b> Responsabilidad y sostenibilidad en la alimentación.

# Docentes:

## ANA LUCÍA MUÑOZ

Profesora de teoría, taller de lectura y apreciación musical .

## ADRIANA PAZOS

Lic. Música, Máster Investigación Musical, Docente de Canto Moderno programa Música y producción musical en universidad Icesi.

## MARIA JULIANA SOTO-NARVÁEZ

Docente e investigadora. Ha trabajado en el campo de los derechos humanos en relación con la tecnología, la comunicación y la cultura digital. Actualmente, es la jefa del Departamento de Comunicación en entornos digitales de la Universidad Icesi (Cali, Colombia). Magíster en Comunicación y medios de la Universidad Nacional de Colombia y Comunicadora social-periodista de la Universidad del Valle.

## MAURICIO GUERRERO-CAICEDO

Sociólogo de la Universidad del Valle, con maestría en Periodismo, de la Universidad Icesi. Sus intereses académicos están relacionados con la producción de contenido en el entorno digital, los procesos de creación en comunidades virtuales y las implicaciones de la desinformación. Durante su trayectoria profesional se ha desempeñado como docente, investigador, consultor y creativo. En la actualidad ejerce como director del programa de Comunicación, de la Universidad Icesi.



## Docentes:

### CATALINA VILLA

Directora Maestría en Creación Literaria y Narrativas Digitales universidad Icesi, Maestranda en historia universidad del valle.

### JUAN MANUEL MARROQUÍN

Nutricionista y dietista.



**Obtén más información**

[mercadeoeducontinua@icesi.edu.co](mailto:mercadeoeducontinua@icesi.edu.co)

+57 313 4875121

Universidad Icesi, Calle 18 No. 122 -135 Cali - Colombia  
[www.icesi.edu.co](http://www.icesi.edu.co)

**Encuétranos como Universidad Icesi en:**

