



25
AÑOS

CEPRAM

Cursos 2026

Anuales y Cuatrimestrales

Inscripciones:

Desde el 25/11 hasta el 11/12 del 2025

y a partir del 9/2 del 2026

De amor la vida nació

No es cierto “que veinte años no es nada”. Y veinticinco puede ser poco o un montón: un montón de alegrías, de trabajo conjunto, de clases compartidas, de aprendizajes, de fiestas, de cafecitos, de viajes, de partidas y despedidas; un montoncito de algunas decepciones y un “montonazo” de muchas creaciones, muestras, conciertos y aventuras.

El año que viene celebramos nuestro aniversario 25 y vamos a comenzar a festejarlo: agradeciendo a quienes fundaron, apostaron y confiaron en el inicio y nacimiento de nuestra institución, haciendo en el difícil año 2001 una apuesta amorosa, a unas ideas y personas que prometían trabajar por el bienestar de las personas mayores. Agradecemos a quienes donaron su tiempo, trabajo y dinero; también a quienes trabajan y trabajaron cotidianamente en todas las tareas que han hecho grande al CEPRAM desde dirigir, enseñar, administrar hasta sostener la cultura viva y la casa hermosa.

Vamos a celebrar con cada una y uno de las y los miles de estudiantes que se fueron sumando durante cada uno de estos 25 años; llenando las aulas con sus palabras, su escucha, sus ideas, aportes, sugerencias, críticas, creaciones, bailes, preguntas, cantos, pinturas, debates y aprendizajes. Y cada acto dándole sentido a nuestros actos y a nuestra misión: promover el bienestar psicológico, social y los derechos de las personas mayores .

Vamos a celebrar y agradecer a voluntarias y voluntarios que trabajan y trabajaron solidariamente para favorecer y acompañar el buen vivir de muchas otras personas.

Vamos a celebrar y también agradecer a tantas amigas y amigos, académicos, profesoras, artistas, asesores y consultores que siempre sumaron y mostraron su amor al CEPRAM regalando sus pensamientos, sugerencias, sabiduría y consejos profesionales.

Festejar y agradecer, desejar y brindar; eso haremos; porque de eso se trata la celebración de un nacimiento: agradecer y multiplicar todo el amor recibido y confiar que las semillas plantadas están dando su frutos para los mayores de los últimos 25 años y para aquellos que envejeceremos en el futuro.

Festejaremos por los logros y los desafíos atravesados; y tendremos presente y en la memoria a tantas personas que pasaron y nos regalaron su ejemplo y nos marcaron una senda.

Aunque son épocas difíciles redoblarémos el esfuerzo para hacer más accesible y cercano el CEPRAM para aquellas personas que están lejos, no vienen a nuestra casa o vinieron y ya no pueden hacerlo. Se vienen años de plenitud y gratitud y estaremos más cerca de otros que también nos necesitan y nos quieren. Y así seguiremos amando, aprendiendo, trabajando, compartiendo y enseñando. Honraremos la vida, a la canción y a la voz de nuestro gran poeta y cantor.

Llevo la marca de todos estos tiempos libres o de encierros.

Tengo el corazón desnudo en mí, pero pienso vestirlo con tu amor.

Tengo una canción que empieza en mí, solo busco que termine en vos.

Tengo tu dolor sanándose y dejo mi pena en tus ojos.

Tengo tu esperanza en mis manos y llevo tu herida en mi voz.

Yo por amor doy la vida, porque de amar mi vida nació. [León Gieco]

A festejar los felices veinticinco primeros años.

Andrés Urrutia

CULTURA Y SOCIEDAD

¿LO DIGO O NO LO DIGO? (A)

Marcelo Chelo Meloni

Lunes 13.30 hs.

Identificaremos las diferentes secuencias y estrategias de la comunicación verbal y no verbal para utilizarlas en nuestra vida cotidiana.

Aprenderemos a comunicarnos e identificar nuestras emociones y sentimientos.

EL VINO EN EL ARTE (A)

Susana Rojo

Lunes 15.30 hs.

En este curso, conoceremos la historia del vino desde la noche de los tiempos y cómo quedó plasmada en el arte. Reconoceremos su permanencia y visibilidad a lo largo de su paso por el tiempo, específicamente expresadas en cuadros de artistas como Caravaggio, Monet, Picasso, entre otros.

EXPERIMENTOS CON LA VERDAD. LECTURAS DE LAS HISTORIAS DETRÁS DEL PERIODISMO (C)

Dante Leguizamón

Lunes 17.10 hs.

El periodismo es una experiencia. Detrás de los detalles de una investigación, de la construcción de un individuo, un perfil o de la escritura de una crónica, hubo periodistas cuya vida se modificó después de aspirar a llegar a una verdad. Este taller es un viaje a las historias detrás de las historias del mejor (y el peor) periodismo.

HISTORIA ENTRE COPAS (C)

(Comienza en abril)

Rodolfo Vensal

Lunes 17.30 hs.

Este curso nos propone un recorrido por la historia de la vid y de su proceso de vinificación; exploraremos sobre diversas cepas y compartiremos las bases para poder realizar el análisis sensorial de los diferentes vinos que degustaremos a lo largo del curso.

REPENSAR NUESTRAS IDENTIDADES/ ¿QUÉ ES EL JUSTICIALISMO? (A)

Manuel Angel Pascual

Martes 17.00 hs.

El curso analiza dos temas fundamentales e interconectados de la realidad argentina. Primero, invita a reflexionar sobre la Identidad Nacional, su definición, evolución histórica y su vínculo con la "Patria Grande". Segundo, aborda el Peronismo como movimiento político dominante que ha moldeado el escenario nacional por más de 80 años. El objetivo es esclarecer la naturaleza compleja y el devenir de estas temáticas, trascendiendo su mera descripción.

ASTRONOMÍA CONTEMPLATIVA (A)

Carlos Alberto Colazo

Martes 17.00 hs.

Desarrollaremos conceptos básicos de astronomía. Realizaremos observaciones de estrellas, constelaciones, planetas, la luna y otros objetos del cielo de Córdoba, accesibles a ojo desnudo y con el auxilio de telescopios.

¿ASÍ SOMOS O ASÍ NOS MUESTRAN? (C)

Gabriela Weller

Martes 17.00 hs.

Analizaremos cómo son las personas que muestran los medios masivos de comunicación. ¿Cuál es la imagen ideal de hombres y de mujeres que ofrecen los medios? ¿Qué tipo de personas, de la niñez, la juventud y la madurez, se muestran en los medios? Proponemos discutir los modelos hegemónicos y plantear imágenes alternativas.

APRECIACIÓN MUSICAL (A)

Carolina Bistolfi

Miércoles 9.00 hs.

En este espacio exploraremos el apasionante universo musical desde la música académica de siglos pasados hasta expresiones contemporáneas. Recorremos períodos como el Barroco, el Clasicismo, el Romanticismo y el siglo XX, descubriendo los estilos, lenguajes y contextos que dieron forma a cada época. A través de obras representativas, ejercicios de escucha atenta y reflexiva, e interpretaciones en vivo, viviremos la música de manera cercana y profunda.

VIAJANDO SE FORTALECE EL CORAZÓN (A)

Marcela Zapata

Miércoles 9.00 hs.

Miércoles 11.10 hs.

Conoceremos toda la provincia de Córdoba, viajando una vez por mes. Visitaremos todos los museos y lugares emblemáticos de la ciudad, siguiendo su rico patrimonio histórico, fortaleciendo nuestros recuerdos y nuestros lazos de amistad.

FRASES MAYORES QUE HICIERON HISTORIA (A)

Marcelo Chelo Meloni

Jueves 14.00 hs.

A través de las frases históricas que tuvieron repercusión en la Argentina, haremos un análisis de la concepción de la comunicación verbal y no verbal de quienes las dijeron, su impacto histórico y su relación con la actualidad y la comunicación con la vida cotidiana.

AMORES DE PELÍCULA (C)

Gabriela Weller

Jueves 15.10 hs.

Nos centraremos en qué dicen las películas sobre el amor y las relaciones sexoafectivas, en diferentes épocas y contextos. Disfrutaremos de los amores de película y debatiremos sobre las imágenes del amor ideal que presenta el cine, identificando mitos y mandatos del amor romántico.

CON LA CALESITA VIAJAMOS POR LA HISTORIA DE CÓRDOBA (C)

Nacho Alcántara y Federico Sylvester

Jueves 17.00 hs.

Exploraremos la historia de Córdoba: su fundación, su impronta religiosa y universitaria, sus acontecimientos notables. Conoceremos sobre sus barrios fundacionales, sus personajes históricos, el origen de sus calles, sus construcciones más destacadas. Analizaremos el deporte y la música cordobesa. Además, haremos tres paseos por el Parque Sarmiento, la Manzana Jesuítica y el barrio Nueva Córdoba y sus respectivas construcciones históricas.

VIAJANDO POR LOS SABORES DEL MUNDO (C)

Rodolfo Vensal

(Comienza en abril)

Jueves 17.00 hs.

Los invito a viajar por la gastronomía de Francia, Italia y España aprendiendo a cocinar su recetas típicas y sus platos favoritos. Abordaremos desde los sabores sus saberes y costumbres culturales de cada una de éstas regiones.

ANDÁ A GRITARLE A TU ABUELA (C)

Gabriela Weller

Jueves 17.00 hs.

Cuestionaremos los mandatos culturales y las desigualdades de género que nos afectan negativamente. Trabajaremos en actividades que promuevan la identificación, la prevención y la erradicación de las violencias interpersonales, así como nuestra afectividad, diversidad y derechos.

NO HAY NADA MÁS HUMANO QUE LA TÉCNICA (C)

Agustín Berti

Viernes 10.30 hs.

Hoy estamos rodeados por aparatos y algunas cosas que parecían ciencia ficción se están volviendo cotidianas. En este curso trabajaremos para entender mejor qué traen las innovaciones tecnológicas, qué nos quitan y qué cosas no cambian tanto a pesar de los nuevos ropajes. A partir de la historia detrás de diferentes inventos y descubrimientos conversaremos sobre los desafíos, peligros y posibilidades que la tecnología nos presenta.

HISTORIA DEL ARTE: ARTE DE LOS ORÍGENES (C)

Milena Venturini

Viernes 11.10 hs.

El curso ofrece un recorrido por la historia del arte, desde las primeras manifestaciones en cuevas hasta Bizancio. A través de videos, realidad aumentada, virtual e inteligencia artificial, se propone una experiencia inmersiva y participativa que vincula el pasado con la actualidad. La propuesta combina investigación, innovación tecnológica y reflexión crítica sobre los modos de ver y comprender el arte.

EXPRES-ARTE

FOTOGRAFÍA CON CELULAR (C)

Alvaro Chino Corral

Lunes 11.10 hs.

Te propongo un espacio creativo donde aprenderás a usar tu celular para capturar y compartir tus historias de vida y tu entorno cotidiano. Aprenderás a dominar la cámara de tu celular, a usar la composición y la luz para mejorar tus fotos. Nos familiarizaremos con la edición básica y realizaremos un paseo fotográfico al aire libre donde pondremos en práctica lo aprendido y poder captar momentos inolvidables que quedarán para siempre.

Este taller te servirá para conectar con tu historia, captar momentos únicos y mantener tu mente activa y fortalecer tus lazos sociales.

ESCRIBIR PARA PERDURAR: TALLER

LITERARIO (A)

Teresita Bertarelli

Lunes 11.10 hs.

"La escritura es una forma de dejar huella en la arena del tiempo". William Shakespeare.

Proponemos un espacio para la escritura creativa y para que no se pierdan las historias personales. Es un taller que permitirá descubrir talentos personales en el uso de la palabra estética y el disfrute de textos literarios que motiven e "inspiren".

Aprenderemos técnicas de redacción para poder llevar adelante cada uno de los textos que tenemos guardados en nuestra memoria y que están buscando salir. Porque todos tenemos alguna historia que espera ser contada.

SENTIRES: TALLER LITERARIO (A)

Teresita Bertarelli

Lunes 15.00 hs.

"La tarea del escritor consiste en mostrar que detrás de la anécdota cotidiana hay un mar de significados". José Saramago.

A través de diversas expresiones artísticas y literarias exploraremos sentires del propio yo en torno a vivencias, personas, cosas y mundo. ¿Quiénes somos, qué nos commueve, qué nos pasa? Una entrada al potencial creativo desde las emociones, las cosas que nos commueven mediante la magia de la escritura.

Arte y vida para el diálogo, el debate y la palabra escrita poblada de sentimientos. Ficción o no ficción, a gusto.

TALLER DE CANTO GRUPAL (A)

Santiago Brusco

Lunes 16.30 hs.

El canto colectivo nos invita a disfrutar de la música a través de las canciones que nos evocan diversos momentos y emociones. En este taller buscaremos incorporar herramientas técnicas y expresivas para poder interpretar músicas de acá y del mundo.

TALLER DE DIBUJO Y PINTURA (A)

Ileana Sabadin

Martes 9.00 hs.

Nos acercaremos a las técnicas y materiales del dibujo y la pintura y reconoceremos los movimientos artísticos más reconocidos dentro de la historia del arte. Visitaremos museos para identificar los diferentes estilos y pintores más representativos. Dirigido a principiantes y a todo aquel que quiera seguir creciendo en la técnica y composición de obra.

YO ACTÚO. Taller de Actuación. Nivel

Inicial. (A)

Xavier del Barco

Martes 15.00 hs.

Acercarse al mundo de la actuación y el teatro significa conocer y entender pero también significa disfrutar y divertirse. Por eso proponemos brindar herramientas básicas en relación a la actuación despojada de métodos o fórmulas previas. Los participantes podrán poner sus dudas y deseos en el juego de la improvisación. Podrán poner sus universos particulares e individuales en la escena. Vivir la ficción como un modo de entender la realidad.

TALLER DE CREACIÓN DE OBRAS DE

TEATRO (A)

Natalia Buyatti

Jueves 16.00 hs.

Nos lanzaremos a la aventura de la creación escénica, vamos a atravesar en grupo todas las etapas de un proceso creativo para la construcción de una obra teatral. Vamos a entrenar la actuación y la improvisación. Vamos a crear una dramaturgia desde la idea inicial y a aprender herramientas de composición. Construiremos la escenografía, el vestuario y aprenderemos mientras lo hacemos.

TALLER CORAL (A)

Gisela Fernández

Jueves 16.30 hs

Trabajaremos en formato de taller coral a tres voces con arreglos propios y un repertorio orientado hacia géneros provenientes de la música latinoamericana.

IDIOMAS

INGLES

BE HAPPY IN ENGLISH (A)

Lucía Bustos

Lunes 11.10 hs.

El cerebro necesita emocionarse para aprender. La propuesta se orienta a hablar en inglés en una atmósfera alegre y entusiasta. Desaparece el miedo al ridículo, ya que todos se encuentran en la misma situación.

INGLÉS INTERMEDIO (A)

Jimena Simari

Martes 9.00 hs.

Destinado a quienes hayan cursado los niveles anteriores o tengan conocimientos previos en diferentes tiempos verbales del presente y el pasado. Seguiremos aprendiendo a comunicarnos en este idioma profundizando los conocimientos de gramática y vocabulario a través de la lectura y la escucha atenta y lo aplicaremos a situaciones cotidianas.

ENJOY READING WORKSHOP (A)

Virginia Lona

Martes 11.10 hs.

Disfrutaremos de cuentos cortos en inglés y expresaremos opiniones. Soñaremos cantando, viendo películas, debatiendo acerca de los personajes y la historia. La propuesta es ser parte de un grupo ameno en el que se escuchan y respetan las ideas, se disfruta y se comparte un pedacito de la vida misma.

INGLÉS PARA PRINCIPIANTES (A)

Laura Gómez Gesteira

Martes 15.30 hs.

Un curso orientado a quienes no tengan conocimiento previo del idioma. Nos centraremos en vocabulario básico, estructuras simples y pronunciación utilizando material didáctico y audios. ¡Empezamos desde cero!. Es el curso ideal para que puedas aprender y comprender en todas sus facetas el idioma que hoy moviliza al mundo.

INGLÉS PRE INTERMEDIO (A)

Jimena Simari

Martes 11.10 hs.

Destinado a quienes tengan conocimientos básicos de tiempos verbales. Repasaremos los usos de los tiempos presentes y aprenderemos tiempos pasados y otras construcciones a través de la lectura y escucha. Practicaremos la expresión oral y escrita aplicando las estructuras y vocabulario aprendido.

ENGLISH : ONE STEP BEYOND (A)

Laura Gómez Gesteira

Jueves 9.00 hs.

Un curso planeado para quienes tengan un conocimiento previo del idioma, buscando crear una comunicación efectiva y dinámica con participación activa, usando material didáctico, audios y diálogos, entre otros.

INGLÉS INTERMEDIO PLUS (A)

Jimena Simari

Jueves 9.30 hs.

El curso está destinado a quienes hayan cursado los niveles anteriores, o tengan conocimientos intermedios con anterioridad y quieran seguir aprendiendo a comunicarse en este idioma con su gramática y vocabulario, a través de la lectura, y la expresión oral y escrita.

Tenemos una gran experiencia en este tipo de cursos para que puedan desarrollar mayores habilidades con el idioma tanto en lo gramatical, como en la pronunciación.

CONNECT VIA ENGLISH (A)

Virginia Lona.

Jueves 11.10 hs.

Taller para practicar inglés en un mundo globalizado. Vamos a conectar con gente de distintas latitudes a través del idioma extranjero, desarrollar habilidades que nos permitan comunicarnos con facilidad. Con textos culturales e informativos, recrearemos estructuras gramaticales y vocabulario para aplicar los mismos en situaciones nuevas de comunicación.

Trataremos de usar la lengua inglesa de manera funcional, de un modo útil para nuestra vida.

INGLÉS PARA VIAJEROS: OFF WE GO! (A)

Jimena Simari

Jueves 11.15 hs.

El curso está destinado a quienes hayan cursado el nivel anterior o tengan conocimientos intermedios y quieran comunicarse en este idioma cuando viajan. Este año, pondremos el foco en la conversación y poder aplicar los conocimientos previos a lo comunicacional.

READ, REVISE AND SPEAK OUT (A)

Loli González Ruzo

Jueves 14.30 hs.

Desarrollaremos las cuatro habilidades del lenguaje: comprensión lectora y auditiva, expresión escrita y comunicación oral. Utilizaremos lecturas para promover la comunicación natural en distintos contextos de la vida cotidiana y revisaremos estructuras gramaticales de manera contextual.

ITALIANO

ITALIANO NIVEL III (A)

Maura Muzi

Martes 9.00 hs.

Retomaremos situaciones comunicativas del nivel II y estableceremos nuevos escenarios de comunicación. Repasaremos los conocimientos adquiridos en italiano II e incorporaremos nuevas formas lingüísticas.

ITALIANO CONVERSACIÓN I (A)

Maura Muzi

Martes 11.10 hs.

Retomaremos conocimientos previos, para afianzarlos y continuar con temas de actualidad y literatura para la conversación.

ITALIANO IV (A)

Maura Muzi

Miércoles 9.00 hs.

Retomaremos situaciones comunicativas del nivel III y estableceremos nuevos escenarios de comunicación. Repasaremos los conocimientos adquiridos en italiano III e incorporaremos nuevas formas lingüísticas (nivel B1 Mercado Común Europeo).

ITALIANO CONVERSACIÓN II (A)

Maura Muzi

Miércoles 11.10 hs.

Retomaremos conocimientos previos, para afianzarlos y continuar con temas de actualidad y literatura para la conversación.

ITALIANO NIVEL INICIAL (A)

Isabel Pisoni

Miércoles 11.10 hs.

Trabajaremos en el desarrollo de algunas habilidades: escuchar, hablar, escribir. Enseñaremos vocabulario, gramática y expresiones comunes de este idioma: dichos útiles para viajar en tren, hablar del clima, dar consejos, hablar en tiempo pasado a través de recuerdos y hábitos; expresar acuerdo o desacuerdo.

PORTUGUÉS

PORTUGUÉS: NIVEL INTERMEDIO (A)

Susana Concari

Martes 9.00 hs.

Abordaremos la lengua como lugar de interacción en situaciones cotidianas. Analizaremos diferencias y semejanzas con nuestra lengua madre, nuestra cultura y nuestros aspectos sociales. Destinado a personas con conocimientos previos en la lengua.

BIENESTAR FÍSICO

DANZAS FOLCLÓRICAS ARGENTINAS (A)

Andrés Gandini.

Martes 13.20 hs.

Comenzaremos aprendiendo las danzas más habituales como chacarera, gatos, escondido y zambas. Luego nos adentraremos en otras danzas como cuecas, chacarera del monte, huella, jota cordobesa y otras. No es necesario un conocimiento previo, sólo ganas de pasar un hermoso momento.

PONELE RITMO A TU VIDA (A)

Andrés Gandini

Lunes 14.50 hs.

Lunes 17.00 hs.

Martes 11.10 hs.

Jueves 11.10 hs.

Construiremos un espacio para divertirse con el ritmo como instrumento, y al mismo tiempo aprender bailes típicos de diferentes géneros musicales. Exploraremos bailes del mundo: rock and roll, cumbia, salsa, música disco, jerusalema, cha cha chá, merengue y muchos más. Respetando siempre las posibilidades de movimiento que el cuerpo permita.

TAI-CHI Nivel Avanzado (A)

Carolina Milatich

Miércoles 9.00 hs.

Continuaremos cultivando nuestro Qi para potenciar la capacidad de atención interna, respiración, equilibrio, movilidad y coordinación. Seguiremos ampliando rango de movimiento, ganando confianza y vitalidad.

SEGUINOS EN NUESTRAS REDES

 **FACEBOOK:** Cepam

 **INSTAGRAM:** @cepramcba

 **TIK TOK:** @cepramok

 **WhatsApp:** 3518183922

Nuestra web

Texto del párrafo

cepram.org.ar

TALLER DE TANGO PARA PRINCIPIANTES

(A)

Andrés Gandini

Jueves 13.20 hs.

Aprenderemos las figuras principales y desde allí iremos avanzando en la complejidad de los pasos, siempre respetando las posibilidades de movimiento que el cuerpo permita.

BIENESTAR PSICOLÓGICO

DIALOGANDO CON LOS SABIOS - NIVEL 2

(A)

Gastón Moisset de Espanés

Lunes 11.10 hs.

Nos proponemos revisar nuevos avances que se han dado en el campo de la psicología para comprender el desarrollo humano más pleno al que podemos aspirar: envejecer con sabiduría. Abordaremos nuevos autores, veremos nuevas películas, dialogaremos con filósofos de la actualidad.

HABILIDADES SOCIALES Y TOMA DE DECISIONES (A)

Andrés Urrutia

Martes 15.10 hs.

Las habilidades sociales son un conjunto de destrezas que nos permiten relacionarnos manteniendo el respeto y la estima propia y ajena. En este taller veremos desde qué lugar tomamos las decisiones, cómo afectan a los vínculos y el sentido y significado que tienen nuestras acciones.

**TALLER DE PROGRAMACIÓN NEURO
LINGÜÍSTICA - PNL (A)**
Constanza Díaz Spólita
Lunes 15.30 hs.

La PNL nos muestra que es posible alcanzar una mayor calidad de vida mejorando nuestros pensamientos y hábitos y nos enseña cómo hacerlo. Abordaremos los contenidos básicos de la PNL a través de actividades y dinámicas. La invitación es a poder pensarnos desde otro lugar, compartir distintas miradas e ir aplicando en nuestra vida cotidiana lo aprendido en clase.

**ORATORIA PARA COMUNICARNOS
ASERTIVAMENTE (A)**
Pablo Mazza
Lunes 14.30 hs.

La comunicación asertiva es una herramienta fundamental para aprender a comunicarse con claridad y empatía, fortalecer vínculos con nosotros mismos y con los demás, expresar necesidades sin dañar ni callar y mantener relaciones más saludables. Este taller propone un espacio de confianza y humor, donde las personas puedan desarrollar habilidades comunicacionales aplicables a su vida cotidiana.

SEGUINOS EN NUESTRAS REDES

 **FACEBOOK:** Cepram
 **INSTAGRAM:** @cepramcba
 **TIK TOK:** @cepramok

cepram.org.ar

**PELÍCULAS PARA COMPRENDER LA VIDA:
UN VIAJE AL CINE EUROPEO (A)**
**Gastón Moisset de Espanés y Rodrigo
Rapela**
Martes 11.10 hs.

A través de películas galardonadas del cine europeo nos vamos a adentrar en las principales vicisitudes del desarrollo humano. Nuestra vida es también una película, con escenas y personajes que nos han signado, en contextos y escenarios particulares, con héroes y villanos. Una obra inconclusa, abierta a nuevas posibilidades, porque los héroes de nuestra película (nosotros mismos) seguimos en la lucha.

MINDFULNESS: NIVEL I (A)
Griseida Rocha
Martes 15.10 hs.

Mindfulness es una herramienta de autoconocimiento con la que aprendemos a relacionarnos de manera diferente a la habitual, vivenciando nuevos modos de ser y estar en nuestro día a día. En consecuencia, nuestra vida se vuelve más consciente, simple y feliz.

TAI-CHI Nivel Inicial (A)
Carolina Milatich
Miércoles 11.10 hs.

Practicaremos secuencias de movimientos amables, suaves y fluidos, en combinación con la respiración y atención interna para "activar" nuestra energía vital, armonizando cuerpo, mente y espíritu. Especialmente pensado para potenciar el equilibrio, flexibilidad y coordinación respetando las posibilidades de movimiento de cada alumno.

COMPRENDER LA VIDA A TRAVÉS DE PELÍCULAS GANADORAS DE LOS OSCARS (A)

Gastón Moisset de Espanés

Martes 15.30 hs.

Trabajaremos con películas galardonadas que han impactado en el público y han hecho historia. ¿Qué develan sobre la condición humana? ¿Qué preguntas responden a las dialécticas universales que los seres humanos nos planteamos? Reflexionaremos desde la psicología del desarrollo sobre las etapas de la vida, nuestros vínculos y la desafiante tarea de construir una identidad singular en un tiempo histórico particular.

MITOS GRIEGOS PARA COMPRENDER LA VIDA (A)

Meli Hernández y Andrés Urrutia

Jueves 10.00 hs.

¿Por qué Zeus, siendo tan poderoso, necesitaba engañar para conquistar? ¿Qué tenía de peligroso escuchar el tan tentador canto de las sirenas? ¿Por qué son dos los peligros del regreso? ¿Qué significan Escila y Caribdis? ¿Cuánta ambición y responsabilidad se necesitan para matar y ofrecer a los dioses a tu propia hija y continuar viaje para hacer la guerra? Estos interrogantes nos llevan a comprender la importancia que tiene reflexionar sobre las contradicciones, ambivalencias y búsqueda de sentido y coherencia en las relaciones humanas, en el poder, en el amor, la sexualidad y las tensiones y atracciones propias de la complejidad de la vida.

LA ALEGRÍA COMO ESTILO DE VIDA. PSICOLOGÍA POSITIVA PARA EL BIENESTAR (C)

Franco Fiad y Sofía Bellini

Jueves 16.00 hs.

¿Es posible cultivar la alegría como una forma de vivir? Este curso invita a descubrir que sí. Basado en la Psicología Positiva, el curso invita a explorar, a través de actividades, ejercicios prácticos y encuentros grupales, los recursos personales y sociales que nutren el bienestar en la adultez. Los alumnos podrán redescubrir sus fortalezas, cultivar emociones positivas y fortalecer vínculos, construyendo un día a día más pleno y significativo.

SABIDURÍA Y PACIENCIA PARA ESTA VIDA LOCA (A)

Cine y Psicología

Andrés Urrutia

Viernes 11.10 hs.

La verdad, la belleza y la justicia son valores e ideales platónicos que han sentado las bases de la ética de occidente. Pero ¿qué pasa cuando no todo es bello, sufrimos la decadencia de los cuerpos, comprendemos que todos mentimos y vemos que la vida no es siempre justa? Aprenderemos a superar, comprender y convivir con ciertas ambivalencias, alegrías, tristezas, enojos, frustraciones, competencias, colaboraciones, amores y celos que nos son propias a los seres humanos y a nuestros vínculos: parejas, padres, madres, hijos y amigos. Lo haremos aprovechándonos del humor, de películas y disfrutando de textos clásicos de psicología, literatura y filosofía.

INTELIGENCIAS Y MEMORIA

ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA (C) Milagros Badaracco y Franco Fiad Lunes 11.10 hs.

Aprenderemos estrategias para hacer frente a los olvidos cotidianos: dónde dejamos objetos; nombres y apellidos; acciones recientemente realizadas; entre otros. Practicaremos técnicas para recordar información con mayor precisión y mantendremos activa nuestras capacidades intelectuales.

JUGAR ACTIVA-MENTE (C) Franco Fiad Lunes 16.00 hs.

Generaremos, a través del juego, un espacio para ejercitarse en diversas funciones cognitivas (memoria, atención, lenguaje, razonamiento, cálculo, orientación espacial, capacidades visoconstructivas). Proporcionaremos estrategias lúdicas, individuales y grupales, que permitan disfrutar de una actividad placentera.

ENTRENAMIENTO INTELECTUAL Y COGNITIVO INICIAL (A) Gastón Moisset Jueves 9.00 hs.

La inteligencia es una de las capacidades más desafiantes, que se asocia al pensamiento, la creatividad, la capacidad de resolver problemas y el análisis. Entrenaremos nuestro cerebro, resolveremos problemas, ejercitaremos nuestra capacidad mental para mantenernos ágiles y con flexibilidad.

¡MENTE ACTIVA, MEJORA TU VIDA!

Entrená y potenciá tu mente (C)

Franco Fiad y Milagros Badaracco

Jueves 11.10 hs.

Ejercitaremos diversas funciones cognitivas como la atención, la memoria, el lenguaje y el razonamiento. Potenciaremos y mantendremos activa la mente, a través de ejercicios desafiantes y entretenidos. Ofreceremos actividades individuales, grupales y lúdicas, ideales para quienes deseen comenzar a optimizar sus habilidades cognitivas en la vida cotidiana.

¿DÓNDE DEJÉ LA CABEZA?: MEMORIAS DEL DESPISTE (C)

Andrés Urrutia, Manuela Ferretti y Sabrina Marino

Viernes 9:00 hs

¿Sentís que a veces la memoria te juega una mala pasada? Este taller te invita a entrenar tus habilidades cognitivas mediante actividades dinámicas y ejercicios diseñados para activar y fortalecer funciones como la atención, la memoria, el lenguaje y el recuerdo. Aprenderemos técnicas divertidas y efectivas para organizar y fijar mejor la información (nombres, películas, donde dejé las cosas), retener estos recuerdos, evitando que se pierdan y fastidien el día a día. Bajaremos ansiedades, nos relajaremos y tomaremos estos aprendizajes con buen humor.

TECNOLOGIAS

CONOCIENDO TU CELULAR (A)

Victoria Gross

Martes 9.00 hs.

Este curso de nivel intermedio es ideal para vos si ya usas el celular pero te interesaría conocerlo más: sus herramientas disponibles y el uso de diversas aplicaciones. Aprenderemos sobre la estructura básica del dispositivo: ¿qué veo en pantalla? ¿con qué botones debo manejarme de un lado a otro? Enviaremos mensajes, agendaremos contactos, administraremos y compartiremos contenido. Veremos cómo instalar, desinstalar y actualizar aplicaciones. Usaremos HomeBanking y billeteras virtuales. Indagaremos en los tipos de almacenamiento, navegaremos en Internet, etc.

DOMINA TU CELULAR: vida cotidiana y ocio (A)

Victoria Gross

Martes 11.10 hs.

Indagaremos en las posibilidades que nos da el celular teniendo de base lo que ya sabemos. Repasaremos lo básico, editaremos nuestra pantalla de inicio, aprenderemos sobre almacenamiento, sobre cómo instalar, desinstalar o actualizar aplicaciones. Además, gran parte del cursado se lo dedicaremos a las aplicaciones de Google: Gmail, Fotos, Mapas, Drive y Calendario, entre otras. Navegaremos en Internet: buscador de Google, y Youtube para ver videos.

CELULAR NIVEL INICIAL (A)

Victoria Gross

Jueves 11.10 hs

En este curso conoceremos lo básico de nuestro celular para entender su funcionamiento. ¿Qué vemos en pantalla? ¿Cómo movernos de un lugar a otro? ¿Cómo configurar el dispositivo para adaptarlo a nuestras preferencias? Veremos aplicaciones como teléfono, whatsapp, buscador de Google. Aprenderemos acerca del almacenamiento y haremos ejercicios para limpiar el dispositivo. Enviaremos correos electrónicos, navegaremos en internet, escanearemos QR. Si sentís que conoces poco y nada de tu celular, no te llevas muy bien con el manejo del mismo, o adquiriste uno nuevo hace poco tiempo, ¡este curso es ideal para vos!

TECNOLOGÍA AL ALCANCE: USO DE CELU Y COMPU (A)

Victoria Gross

Jueves 15.00 hs.

En este curso usaremos el celular y la computadora, distinguiendo similitudes y diferencias entre ellos. Es ideal para vos si ya haces algún uso de ambos dispositivos. Aprenderemos sobre correo electrónico, whatsapp, almacenamiento y en la nube. Haremos ejercicios como crear, compartir y guardar distintos tipos de archivos. Veremos edición de fotos y videos. Indagaremos en conceptos como inteligencia artificial, veremos ejercicios para preservarnos en la vida digital. Escanearemos códigos QR, haremos capturas de pantalla y aprenderemos sobre el uso de portapapeles: copiar, cortar y pegar.

INFORMACION

INSCRIPCIONES:

Desde el 25/11 hasta el 11/12 del 2025

Y a partir del 9/2 del 2026

**Podes inscribirte presencial y por
Whatsapp**

NOS ENCONTREMOS

David Luque 430 (B° Gral Paz)

Whatsapp 3518183922

**Atención: Lunes a Jueves de 9 a 19hs
hasta el 11/12**

EVENTOS CEPRANEROS

**Actividades culturales gratuitas todas
las semanas**

**Becas especiales y planes
promocionales**

SEGUINOS EN NUESTRAS REDES

 **FACEBOOK:** Cepram

 **INSTAGRAM:** @cepramcba

 **TIK TOK:** @cepramok

PROMOCIONES

1

Podes adelantar en diciembre la cuota de marzo a \$40.000

2

Si haces dos cursos, se bonifica el 50% de la segunda inscripción.

3

Si haces tres cursos, se bonifica el 100% de la tercera inscripción.

4

Si venís con una persona nueva, 2 inscripciones al precio de 1.

VALOR DE LA CUOTA DICIEMBRE

\$ 40.000

INSCRIPCION DICIEMBRE 2025

\$ 40.000

PERIODO LECTIVO

**Del 9 de marzo al 3 de julio.
Del 20 de julio al 27 de noviembre.**