



Programa HeART

**Catalogo para el período
2009-10 Course Catalog**

Natación, ejercicio, artes y más. Para
adultos de sesenta años en adelante.

Programa HeART



El Programa Senior HeART es un programa de salud y bienestar para adultos de 60 años en adelante que viven en los barrios Loisaida, Little Italy, Chinatown en el bajo Manhattan. University Settlement se dedica a la creación de una comunidad acogedora para la gente de la tercera edad al ofrecer oportunidades que ponen énfasis en la actividad física, la expresión creativa, el apoyo comunitario y el desarrollo de la comunidad. Consideramos a las personas mayores de edad como estudiantes de toda la vida y líderes de la comunidad. A través del Programa Senior HeART, promovemos un continuo bienestar y mejoramiento.



HeART ofrece cursos de ejercicio acuático, aptitud física y salud, artes escénicas y artes visuales. Los cursos se dan en ciclos de ocho semanas y cambian con cada sesión. **No se ofrecen todos los cursos de este catálogo en todas las sesiones.** Por favor, vea la página del calendario que se incluye en este catálogo para una lista de todos los cursos que se ofrecen durante la próxima sesión.



Calendario

2009

Primera Sesión:
31 de agosto – 26 de octubre

Segunda Sesión:
29 de octubre – 23 diciembre

2010

Tercera Sesión:
2 de enero- 1 de marzo

Cuarta Sesión:
7 de marzo – 1 de mayo

Quinta Sesión:
3 de mayo – 28 de junio

Sexta Sesión:
6 de julio – 30 de agosto



Ejercicio Acuático

Ejercicio Acuático, Nivel I

¡Haga ejercicio en el agua al ritmo de buena música! Ejercite brazos, piernas, estómago y espalda. No es necesario saber nadar para inscribirse.

Ejercicio Acuático, Nivel II

Aumente sus habilidades acuáticas usando aparatos de flotación mientras practica en alta profundidad. Esta clase le ayudará a relajar los músculos y a mejorar su fuerza cardiovascular. También podría aliviar el dolor de las articulaciones.

Natación, Nivel I

Aprenda respiración básica, técnicas de flotación y pataléo. No es necesario tener experiencia.

Natación, Nivel II

Aprenda técnicas específicas de natación, incluyendo los estilos de natación costado y pecho. Se requiere Nivel I.

Natación, Nivel III

Mejore su técnica y sus habilidades, desarrolle su resistencia y sea capaz de nadar vueltas. Se requiere Nivel II.

Brazadas Perfectas

Concéntrese en la perfección de estilos específicos de natación, incluyendo estilo libre, espalda, pecho y mariposa. Esta clase se da dos veces por semana – ¡Prepárese para el equipo de natación! Se requiere Nivel III.

Buceo

Aprenda lo básico del buceo— cómo ponerse los aparatos, respirar por el tubo de buceo y nadar con patas de rana. ¡Pronto estará nadando con los peces! Se requiere completar el Nivel I o estar cómodo en el agua.

Danza Acuática "Splash Dance"

Combinando una variedad de técnicas desde el ejercicio aeróbico hasta movimientos de baile, "Splash Dance" usa la flotación en el agua para reducir el riesgo de daño muscular y articulario, y aumentar la fuerza y la agilidad corporal.

Jogging Acuático

Una gran alternativa a correr sobre piso duro, el jogging acuático reduce el riesgo de daño corporal y puede ayudar a la recuperación de torceduras de tobillo, dolor de rodillas y dolor lumbar.





Estado Físico y Salud

Ejercicio Aeróbico de bajo impacto

¡Llenese de energía con este ejercicio aeróbico que combina baile, yoga, Pilates, y kickboxing! Esta clase busca mejorar la salud cardiovascular, la flexibilidad y la coordinación, y se practica suavemente para cuidar bien las articulaciones y los músculos.

Ejercicio Aeróbico / cardiovascular

Mejore su habilidad aeróbica y aumente la fuerza de su corazón con esta clase que ofrece más energía y movimientos más difíciles.

Yoga de Silla

Teniendo en cuenta a las personas con limitaciones físicas que desean mejorar su flexibilidad y alcanzar un relajamiento mental, fue pensado el Yoga de silla, en donde la alfombrilla de yoga es remplazada por una silla. Esta clase le ayudará a restablecer y mantener la fuerza, la flexibilidad y la variedad de sus movimientos con ejercicios suaves y concentrados.

Yoga Suave Básica

Muévase suavemente usando posiciones sentadas y posiciones de pie y también a través de técnicas de relajamiento. Esta clase es buena para los que buscan una forma de yoga más suave y lenta.

Yoga para la salud (Yoga Vinyasa, Nivel intermedio)

Aumente su nivel de energía, mejore la circulación y la variedad de movimientos en las articulaciones, mantenga rodillas y espalda fuertes, libere estrés, y abra su corazón y su mente con ejercicios de vocalización y de respiración.

Yoga Reconstituyente

Aprenda a mantener posturas de yoga por más tiempo y acentúe cada postura poco a poco con el uso de las técnicas de respiración y la ayuda de objetos de apoyo. Esta clase puede beneficiar a los que están con dolor o a los que están recuperándose después de un accidente.

Respiración y Meditación

Se comienza con posturas de yoga muy suaves y sencillas, se continúa con la práctica básica de respiración yóguica, meditación sentada y relajamiento profundo.

Escultura del cuerpo

Fortalezca todo el cuerpo usando su propio peso corporal y pesas livianas de mano para resistencia.

Ejercicio Cardiovascular

Aumente su habilidad cardiovascular con movimientos de bajo impacto (suave para las articulaciones), y alta energía. ¡Esta clase mejorará su estado de ánimo y su confianza mientras le da más fuerza al corazón y a los pulmones!

Entrenamiento "Circuito de Fuerza"

Aprenda a mejorar su poder y su resistencia muscular segura y efectivamente con este entrenamiento que utiliza el peso de su propio cuerpo, máquinas de peso, pesas de mano, barras con pesas, y tubos de goma como resistencia.

Fuerza y Resistencia

Ejercicios de fuerza física y ejercicio cardiovascular en un grupo pequeño. Las actividades incluyen: movimiento aeróbico, entrenamiento de resistencia liviana con pesas de mano o máquinas y técnicas de relajamiento.



Estado Físico y Salud



Circuito Cardiovascular

Lleve al máximo su programa de ejercicio cardiovascular al alternar entre la bicicleta estacionaria, la caminadora (cinta movil) y el entrenador elíptico en turnos de 12 a 15 minutos. Cada clase termina con entrenamiento de flexibilidad



Circuito de Fuerza y Máquina Caminadora

¡Obtenga un gran entrenamiento cardiovascular y fortalecedor! Los ejercicios alternan entre andar en la máquina caminadora a velocidad, inclinación y resistencia variada y entrenamiento con peso corporal y pesas de mano.



Tai Chi

En el Tai Chi se concentran una gran variedad de movimientos lentos y controlados con mínimo impacto en las rodillas y en la parte inferior del cuerpo. Aprenda los movimientos básicos, pasos, posturas y técnica de respiración.

Defensa Personal

Desarrolle los músculos, agudice la percepción, mejore su equilibrio y desarrolle flexibilidad, resistencia, velocidad y rapidez de reacción. La Defensa personal aumenta la confianza y la habilidad de defenderse a través del entrenamiento mental y físico.



Aptitud Completa

(Instrucción en español y chino)
Mejore su nivel de salud cardiovascular y la resistencia muscular con movimientos aeróbicos de variado impacto y entrenamiento de resistencia liviana. Esta clase se ofrecen español o en chino y los movimientos se hacen acompañados de música latina y/o música china.

Nia

Nia es una mezcla holística de artes marciales, danza, y ejercicio curativo que vigorice el cuerpo tanto como la mente. Los participantes se animan a adaptar los movimientos para hacer lo que les parece natural mientras realizan un ejercicio del cuerpo entero al ritmo de música que motiva y energiza.

Pilates

Pilates fortalece los músculos que apoyan la columna vertebral (el cuello, las espaldas, el estómago, las caderas y los muslos), para dar equilibrio al cuerpo, bajar la tensión, y aumentar la flexibilidad y la fuerza.

Entrenamiento Central "Core"

Desarrolle su núcleo- la parte del cuerpo sobre el tronco y la pelvis - con ejercicios sobre el piso que dan fuerza a los músculos abdominales y a la parte inferior de la espalda, estiramientos que expanden la espalda y la pelvis, y ejercicios de alineación que desarrollan el equilibrio y la coordinación para una postura más derecha y un movimiento más fácil.

Feldenkrais

El método Feldenkrais usa una serie de movimientos organizados y suaves que fomentan la conciencia corporal. Los instructores dirigen a los participantes a través de una serie de movimientos cómodos y fáciles mientras estos están acostados, sentados o de pie. Los movimientos se hacen cada vez más complejos con el progreso de la clase, aumentando las variaciones, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación.





Estado Físico y Salud

Ejercicio Óseo

Ejercicios diseñados para fortalecer los músculos y los huesos en las partes del cuerpo que tienen mayor riesgo de fractura osteoporótica: la columna vertebral, las caderas y las muñecas. También se incluyen ejercicios de equilibrio, los cuales pueden ayudar a evitar las caídas.

Alineación Corporal

Una serie de movimientos de bajo impacto (suaves para las articulaciones) que ayudan a estirar y reforzar su cuerpo y a mejorar su alineación y postura.

Ejercicio Aeróbico de Memoria

Estimule su cuerpo y su mente a través de una variedad de ejercicios de memoria, concentración y ejercicio físico. También aprenderá estrategias de memoria para mantener el estado de su mente en forma todos los días.

Artes Escénicas

Danza de Salón Básica I

Obtenga una buena base en danza de salón con esta introducción a los pasos básicos de los bailes más populares en los estilos de danza de salón y danza latina. Aprenda una danza diferente cada semana, incluyendo el vals, el tango, el mambo, la rumba, el cha cha, el swing y el foxtrot.

Danza de Salón Básica II

Aumente su habilidad en la danza de salón al concentrarse más en los pasos básicos de los bailes más populares en los estilos de danza de salón y danza latina.

Danza Latina Internacional

Aprenda y practique los pasos básicos de las danzas en la categoría que se llama Danza latina internacional: la rumba, la samba, el cha cha, el jive y el paso doble.

Danza del Vientre

Una introducción a la técnica básica que se usa en la danza del vientre del Medio Oriente, incluyendo el aislamiento básico del cuerpo y movimientos usando la cabeza, los hombros, la caja torácica y las caderas. De esta manera, bailarines de todos los niveles pueden desarrollar su expresión personal y su estado físico.

Danza Tai Chi con Abanico

La danza Tai Chi con abanico combina movimientos elegantes del Tai Chi con la técnica del abanico manual. Esta rutina suave tiene mucha gracia, es fácil de aprender y tiene trece movimientos importantes que se basan en el estilo Yang.





Artes Escénicas

Tango

El Tango es una danza dramática, sensual y supremamente expresiva que usa una música poderosa y rítmica. El bailarín aprenderá pasos básicos, técnica, cómo dirigir y seguir, así como el ritmo y el cronometraje.



Cha Cha

Esta danza energética y rítmica tiene sus raíces en Cuba y tiene su énfasis en el movimiento de las caderas y el cuerpo.

Vals

Practique gracia y elegancia con el vals, una danza suave y progresiva caracterizada por movimientos largos, giros continuos, subidas y caídas.



Swing

Esta clase divertida y energética de nivel principiante enseña lo básico de la danza Swing estilo "East Coast", comenzando con swing de un paso solo y de paso triple e incorporando pasos divertidos en el estilo Lindy para armar una base fundamental en esta danza popular clásica de los Estados Unidos.



Salsa

Una danza social con el mismo espíritu del mambo, el bolero cubano y la rumba, bailar Salsa le ayudará a desarrollar su ritmo mientras aprende los pasos.

Danza Yuan Ji

Combinando artes marciales, meditación y movimiento, esta danza se baila con música tradicional de Yuan Ji. Los estudiantes trabajarán juntos en la realización de una muestra grupal.



Danza Israelí

Familiarícese con los pasos básicos de línea, círculo y pareja y los estilos de danza israelí, tanto moderna como clásica, en un ambiente divertido y social.



Danza Irlandesa Ceili

Aprenda los pasos básicos de varias danzas sociales irlandesas que se pueden bailar en pareja o en grupos pequeños. Estas danzas son fáciles de aprender y divertidas para bailar con amigos.



Contando Nuestra Historia

Aprenda a usar elementos claves de estructura narrativa para transformar sus experiencias personales en cuentos escritos artísticamente. Cada participante compondrá varios escritos cortos y recibirá comentarios positivos en un ambiente de taller.

Artes Dramáticas

Explore las técnicas básicas de actuación como entrenamiento del oído, memoria sensual, recuerdo emocional, el uso de accesorios, el desarrollo de un papel y la improvisación en una variedad de ejercicios y juegos de teatro.



Artes Gráficas

Decoración de Pasteles

¡Explore su lado creativo con la decoración de pasteles! Aprenda paso por paso a hacer bordes, flores y cintas con glaseado de pastel.



Pintura de Paisajes

Aprenda lo básico del dibujo y la pintura de paisajes usando medios diferentes como carbonilla y acuarelas.

Fotografía Digital

¡Diviértase con su cámara digital! Aprenda a usar su cámara, componga una foto de mejor calidad, saque retratos y paisajes, edite e imprima imágenes.



Arte y Tecnología

Obtenga conocimientos básicos en el uso de computadoras, fotografía digital, diseño gráfico y más. Luego usará sus nuevas habilidades con el resto de la clase y trabajará en producir un proyecto para la comunidad. Note: Esta clase dura 16 semanas y cuesta \$50.

Pintura con Acuarela

Explore el color y la luz en esta introducción a la pintura con acuarela. Mezcle colores, aprenda sobre líneas y pinceladas y pinte paisajes y retratos de observación y memoria.



Escultura con Arcilla

Explore la naturaleza de la arcilla a través de la creación de figuras humanas, animales y otras formas de escultura. ¡Muy buena para los que quieren aumentar su fuerza manual!

Dibujo Básico

Aprenda a dibujar por observación directa usando lápiz y carbonilla.

Collage y Técnicas Mixtas

Realice obras de collage con materiales interesantes y permítase experimentar con diferentes papeles, colores y texturas.

Encuadernación de Libros

Aprenda las técnicas básicas de encuadernación- doblar, coser, y pegar. Construirá su propio libro o álbum de fotos usando papel, tela y cartón.

Pintura Con Tinta

Aprenda las técnicas básicas de pintura asiática con tinta sobre papel de arroz. Mezcle pinturas y tintas, aprenda la formación de las líneas y las pinceladas, y realice cuadros abstractos y cuadros de naturaleza influenciados por música y poesía.

Recorte de Papel

Comience con la técnica clásica china del recorte artístico de papel y continúe hacia nuevas formas de creatividad usando la técnica ya aprendida.





Los martes con U.S.

Martes Tranquilos

El primer martes de cada mes, únase a nosotros para yoga grupal gratis. Practique respiración básica de yoga, posturas y técnicas de relajamiento con la ayuda de un instructor. ¡Traiga a sus amigos y su alfombrilla de yoga!

Baile con HeART

Venga a un evento de baile el segundo martes de cada mes. La mejor música, clases de baile y refrigerio. La temática cambia cada mes para incluir varias formas de música y baile.

Seminario de Salud

Venga a este seminario el tercer martes de cada mes. Aprenda a mantener su buen estado físico y evitar problemas comunes de salud a los cuales se enfrentan muchos adultos mayores de edad.

Ejercicio Cardiovascular "Pump Your Heart"

Pase el cuarto martes de cada mes con nosotros en nuestra clase grupal de ejercicio. Entrene con la ayuda de un instructor en un grupo muy acogedor. El tipo de ejercicio será diferente cada mes.

The Performance Project en Houston Street Center

Pase la tarde disfrutando del baile, la música, la narrativa o el teatro. Presentado en colaboración con The Performance Project de University Settlement, estos recitales especiales se darán el quinto martes de cada mes, los cuales serán el 29 de septiembre del 2009, el 29 de diciembre del 2009, el 30 de marzo del 2010 y el 29 de junio del 2010.



¡Únase a nosotros cada martes para eventos sociales **GRATIS!** Abierto a todos los miembros de la comunidad de todas las edades. Cada semana se ofrecen oportunidades para aprender, moverse y formar nuevas amistades. Durante el año también se ofrecerán recitales especiales a través de The Performance Project @ University Settlement. **¡Llame al 212-475-5008 para reservar su lugar y pasar sus "Martes con U.S."!**

Programas comunitarios

Clases Abiertas

A partir de los 18 años, todas las personas pueden participar de una de nuestras clases abiertas por un precio reducido. Las clases incluyen:

- * Yoga
- * Ejercicio acuático
- * Conversación y creatividad
- * Zumba
- * Escultura del cuerpo
- * Ejercicio aeróbico

Natación Comunitaria

Venga a nadar con sus amigos en nuestra hermosa piscina. Abierta a todas las edades. Oferta para personas mayores de 60 años: \$1 por una hora de natación. Todos los que sean menores de 60 años pagan \$3.

Cardio Comunitario

Venga a entrenar en nuestro centro de ejercicios cardiovascular con tecnología de último momento. Abierto a todos los que tengan 18 años o mayores. Oferta para personas mayores de 60 años: \$1 por una hora de entrenamiento. Todos los que sean menores de 60 años pagan \$3.

Programa De Voluntarios

Hay muchas oportunidades para contribuir a la comunidad y trabajar de voluntario en Houston Street Center. Los comités de voluntarios incluyen:

- * Eventos
- * Acercamiento a la comunidad
- * Administración & publicaciones
- * Desarrollo de programación

¡Llene una aplicación hoy!



¡Nuestros programas comunitarios están abiertos para todos! Venga al Houston Street Center en cualquier momento para inscribirse, comprar entradas o reservar un espacio. Venga una vez y pruebe algo nuevo o aumente su horario semanal con actividades adicionales.

La información sobre todas las oportunidades está disponible en la mesa de recepción. Pregunte en persona o llame al 212-475-5008.



Información sobre el Programa

Elegibilidad

- * Adultos de 60 años o mayores que vivan en los barrios Loisdada, Little Italy, Chinatown o el bajo Manhattan.
- * Pediremos prueba de edad y dirección cuando usted se inscriba en el programa o se registre para una clase.

Inscripción

- * Todos los participantes nuevos tienen que inscribirse en el programa HeART para participar en las clases y las actividades.
- * Llámenos al 212-475-5008 para inscribirse - ¡Es un proceso fácil!

Matrícula para Clases

- * Llame al 212-475-5008 para hacer una cita para matricularse en las clases (vea el calendario incluido para fechas y horarios de matrícula).
- * Los que lleguen primero se inscriben primero.
- * Cada participante puede inscribirse solo por si mismo. Lo sentimos, pero no podemos permitir excepciones.
- * Hay un máximo de dos clases por persona por sesión. Usted puede ponerse en lista de espera para clases adicionales.
- * Traiga el pago completo para matricularse (aceptamos dinero en efectivo, cheque u orden de pago).

Precio

- * \$25 por cada curso de ocho semanas. El curso de 16 semanas de Arte y tecnología cuesta \$50.
- * No hay reembolso, excepto por cursos cancelados.
- * Hay un número limitado de becas disponibles. Llámenos al 212-475-5008 para más información.

Dirección


Todas las clases de HeART se dan en **University Settlement en el Houston Street Center 273 Bowery, (en la esquina de Houston Street)**





Información de Contacto y Direcciones

Todas las clases de HeART se dan en:

 **University Settlement**
en el Houston Street Center
273 Bowery, en la
esquina de Houston Street

Para más información, llame al **212-475-5008** o
email: HeART@universitysettlement.org

Se puede llegar a nuestra dirección en:

Bus:

M15

M21

M103

Subway:

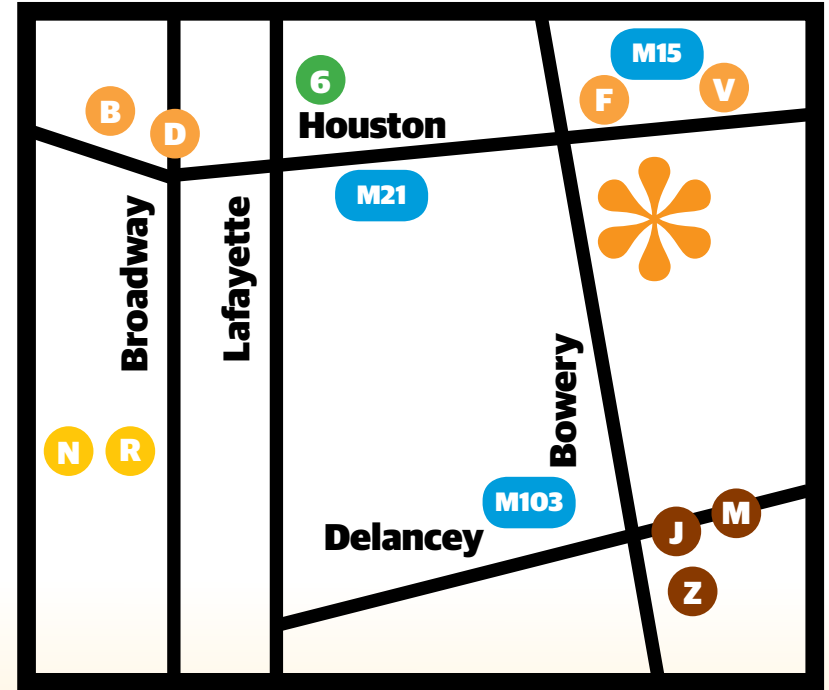
F V

D B

J M

Z 6

R N





Fotografías por Kristine Larsen

Quiénes somos:

University Settlement ha estado ayudando a familias de bajos ingresos y a inmigrantes a crear una vida mejor para si mismos durante casi 125 años.

Hoy en día, University Settlement ofrece muchos programas gratis para tratar con las necesidades de cada miembro de una familia.

Para adultos: Clases de alfabetización, consejos y servicios de salud mental, entrenamiento en el cuidado de niños y referencias a otras agencias y servicios sociales.

Para niños de edad infantil: Early Head Start: clases pre-escolares para niños de 2 a 5 años, terapia para niños con necesidades especiales.

Para niños en escuela primaria y secundaria: Programas de verano y after-school, intervención en crisis para niños con necesidades urgentes, servicios de apoyo para adolescentes.

Para adultos de la tercera edad: Recreación y oportunidades de educación toda través de la vida y comidas nutritivas.

Para toda la familia: Oportunidades de recreación y educación en el Houston Street Center situado en el 273 Bowery. Programas de arte y cultura situado en el 184 Eldridge Street.



University Settlement
184 Eldridge Street
New York, NY 10002
www.universitysettlement.org