

TALLERES DE FISIOTERAPIA PREVENTIVA

NEUROPLASTICIDAD

lunes y miércoles
Horario: 11:00-12:00 hrs.

MOTRICIDAD

martes y jueves
Horario: 09:00 a 10:00 hrs.

MUSICOTERAPIA

lunes y miércoles
Horario: 10:00-11:00 hrs.

COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO

miércoles y viernes
Horario: 10:00-11:00 hrs.

AJEDREZ

lunes de 12:00-13:00
jueves de 10:00-11:00

SALSA BÁSICA

lunes y viernes
Horario: 11:00-12:00 hrs.

TALLERES EN LÍNEA

NEUROPLASTICIDAD

miércoles
Horario: 12:00-13:00 hrs.

MUSICOTERAPIA

miércoles
Horario: 09:00 a 10:00 hrs.

COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO

viernes
Horario: 11:00 a 12:00 hrs.

EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN, COORDINACIÓN Y RETENCIÓN DE LA MEMORIA

Martes, jueves y viernes:
09:00– 10:00 hrs



Directorio

Dra. María Lilia Cedillo Ramírez

Rectora
Benemérita Universidad Autónoma de
Puebla

Mtro. Julio Galindo Quiñones

Coordinador General Administrativo

Dra. Elizabeth Herrera Saldívar

Directora Casa del Jubilado
Universitario

Río Suchiate 5501 Col. San Manuel

Informes y Citas: 22-22-29-55-00 Ext. 5625

**Facebook: Casa del Jubilado Universitario
BUAP Oficial**

Instagram: cjubup

PROGRAMA 2023

Servicios y Talleres

enero –diciembre

Servicios: Área de la Salud

Medicina Alternativa y Reintegración Física

- ⊙ Acupuntura, Electroacupuntura
- ⊙ Técnica de Liberación Miofascial, Ventosas Terapéuticas
- ⊙ Hidroterapia, Geoterapia
- ⊙ Agentes Físicos, Ejercicio Terapéutico, Fortalecimiento con Electroestimulación y Aplicación de Vendaje Neuromuscular

Fisioterapia

- ⊙ Rehabilitación neurológica
- ⊙ Fisioterapia respiratoria
- ⊙ Ejercicio terapéutico
- ⊙ Ultrasonido, electroterapia, lámpara infrarroja.
- ⊙ Termoterapia y crioterapia.

Rehabilitación

Lunes a viernes de 9:00 a 17:00 previa cita

Medicina General

Lunes a Viernes 9:00-17:00

Nutrición

Lunes a Viernes 9:00-17:00

Podología

Lunes a Viernes 9:00-13:00

- ⊙ Atención Podológica
- ⊙ Onicomiosis
- ⊙ Onicocriptosis
- ⊙ Valoración Pie Diabético

Geriatría

Lunes a Viernes de 15:00 a 17:00 hrs previa cita

Homeopatía

Lunes a viernes de 9:00-10:00 hrs. previa cita

IDIOMAS

Francés Grupo A

Lunes, miércoles y viernes
11:00-12:30 hrs

Francés Grupo B

Lunes, miércoles y viernes
12:30-14:00 hrs

Inglés básico

Martes y jueves
12:00-14:00hrs

TALLERES DE PSICOLOGÍA

Gimnasia cerebral

Martes y jueves de 10:00-11:00 hrs

Ejercicios de activación, coordinación y retención de la memoria

Martes, jueves y viernes de 09:00-10:00 hrs

TALLERES ARTÍSTICOS

Fotografía

Lunes y miércoles de 10:00-12:00 hrs

Teatro

Lunes y miércoles de 11:00-13:00 hrs

Pintura al óleo

Martes y jueves de 12:00-13:30 hrs

Música

Lunes y martes de 15:00-16:00 hrs.

Violín

Lunes y martes de 16:00-17:00 hrs.

TALLERES HOLÍSTICOS

Meditación con cuencos tibetanos

Lunes y miércoles de 09:00-10:00 hrs y 15:00 a
16:00

Sonoterapia

Lunes y miércoles de 11:00-12:00 hrs

Ayurveda

Martes y jueves de 09:00-10:00 hrs y de 14:00 a
15:00

TALLERES HOLÍSTICOS (Cont.)

Biodescodificación

Viernes: 9:00 a 10:00 .y
de 16:00 a 17:00 hrs.

Aromaterapia

Viernes: 10:00 a 12:00
hrs.

Constelaciones familiares

Viernes: 14:00 a 16:00
hrs.

TALLERES DE FISIOTERAPIA

Gimnasio Terapéutico

Lunes a jueves
15:00-17:00 hrs

BIENESTAR

Yoga

Martes y jueves
10:00 11:00 hrs.

Pilates

Lunes, miércoles y
viernes
9:00-10:00 hrs

Meditación China

Miércoles
10:00-12:00 hrs.

Hatha yoga

Viernes de 09:00-10:00

Heridas primarias

Martes de 12:00-14:00

BAILES

Zumba

Lunes, miércoles y
viernes:
10:00-11:00 hrs.

Danzón grupo A

Martes y viernes
11:00-13:00 hrs.

Danzón grupo B

Lunes y Miércoles
11:00-13:00 hrs.

Danza folklórica A

Lunes y miércoles
09:00-11:00 hrs

Danza folklórica B

Lunes, martes y jueves
16:00-18:00 hrs

Tango

Martes y jueves 11:00-
12:00 hrs.

Jazz

Martes y jueves
9:00– 10:00hrs.

Ritmos Latinos

Martes y jueves
12:00-13:00 hrs

COCINA

Cocina saludable

Viernes
10:00-12:00 hrs.

Repostería Saludable

Miércoles
11:00—13:00 hrs.

Cocina internacional

Jueves
09:00—11:00 hrs

MANUALIDADES

Arte y decoración

Lunes, martes y viernes
11:00-13:00 hrs

Pintura en Madera

Lunes y miércoles de 10:00-11:30 hrs

Pintura en tela

Lunes y miércoles de 12:00-13:30 hrs

Dibujo y técnicas mixtas

Viernes: 10:00-12:00 hrs.

Navidad todo el año,

Lunes y viernes de 11:00-12:00 hrs

TALLERES DE TECNOLOGÍA

Uso del celular

Martes y miércoles de 11:00-12:30

Computación elemental

Martes y miércoles de 13:30- 14:30 hrs

TALLERES DE MÚSICA

Canto

Martes y Jueves 10:00-11:00 hrs.

Guitarra

Martes y Jueves 11:00-12:00 hrs.

Grupo de Trovadores

Miércoles y viernes 16:00- 18:00hrs.

Coro de voces jubiladas

Martes y jueves 16:00- 18:00hrs.

MEDICINA ALTERNATIVA

Insuficiencia venosa

Martes y jueves de 10:00 -11:00 hrs

TALLER SABATINO

Fotografía (temática cambia cada mes)

Sábado: 9:30-12:30