

TALLERES DE FISIOTERAPIA PREVENTIVA

NEUROPLASTICIDAD

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

CORRECCIÓN DE POSTURA

Lunes y viernes
Horario: 09:00 a 10:00 hrs.

BASQUETBALL

Lunes y miércoles
Horario: 13:00 a 14:00 hrs.

CACHIBALL

Martes y jueves
Horario: 11:00 a 12:00 hrs.

TERAPIA RESPIRATORIA

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

TRABAJO DE FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR

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

MUSICOTERAPIA

Lunes y miércoles
10:00-11:00 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.



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: cjubuap

PROGRAMA 2023

Servicios Talleres

Enero – Marzo

**Servicios: Área de la Salud
Medicina Alternativa y Reintegración Física**

- ⊙ Acupuntura, Auriculoterapia, 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 9:00-13:00

Nutrición

Lunes a Viernes 9:00-14:00

Podología

- ⊙ 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 a 12:30 hrs.

Francés grupo B

Lunes, miércoles y viernes:
12:30 a 14:00 hrs.

TALLERES DEL ÁREA PSICOLÓGICA

Gimnasia cerebral

Martes, jueves
11:00– 12:00 hrs

El arte de aceptarse

Martes, jueves
13:00– 14:00 hrs

Activación motriz

Martes, jueves
12:00– 13:00 hrs

TALLERES ARTÍSTICOS

Fotografía

Lunes y miércoles de 10:00 -12:00 hrs

Teatro

Miércoles de 11:00 - 12:30 hrs

TALLERES DE FISIOTERAPIA

Valoración de equilibrio, coordinación y riesgo de caída

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

Valoración postural

Lunes y miércoles de 12:00 - 13:00 hrs

TALLERES

Zumba

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

Pilates

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

Ejercicios de activación, coordinación y retención de la memoria

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

Gimnasio Terapéutico

Lunes a viernes
15:00-17:00 hrs

BIENESTAR

Yoga

Martes y jueves
10:00 11:00 hrs.

Meditación China

Miércoles
10:00-12:00 hrs.

Técnicas de Relajación

Lunes 10:00-11:00 hrs y
viernes de 12:00-13:00

MEDICINA ALTERNATIVA

Insuficiencia venosa

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

BAILES

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.

COCINA

Cocina saludable

Viernes
10:00-12:00 hrs.

Repostería Saludable

Miércoles
11:00—13:00 hrs.

TALLER SABATINO

Generando

Respuestas:

Fotografía de

Retrato, Todo

Febrero

Sábados: 9:00 a
12:00 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, a partir de feb

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

TALLERES NUEVOS

La Gran Pantalla

Martes y jueves
11:00-13:00 hrs

Juegos tradicionales

Lunes 12:00-13:00 hrs
Jueves 10:00-11:00

TALLERES DE MÚSICA

Canto

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

Guitarra

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

Grupo de Trovadores

Miércoles y viernes 16:00- 18:00hrs.

Coro de voces jubiladas

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

TALLERES FISIOTERAPIA PREVENTIVA (CONTINUACIÓN)

Coordinación y equilibrio

Miércoles y viernes
10:00-11:00 hrs.