TALLERES DE FISIOTERAPIA PREVENTIVA

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

COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO
miércoles y viernes
Horario: 10:00-11:00 hrs.

SALSA BÁSICA
Lunes 11:00-12:00, miércoles 13:00-14:00 y viernes 11:00-12:00

TAE KWON DO
Lunes, martes y jueves
09:00-11:00

HIGIENE POSTURAL
Lunes, miércoles y viernes
09:00-10:00

TALLERES EN LÍNEA

EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN, COORDINACIÓN Y RETENCIÓN DE LA MEMORIA
Martes, jueves y viernes:
09:00– 10:00 hrs

TALLERES HOLÍSTICOS (cont.)

CROMOTERAPIA
Martes y jueves
11:00– 12:00 hrs
Jueves 15:00-16:00

TALLERES DE COCINA (cont.)

COCINA MEXICANA CONTEMPORÁNEA
Jueves
09:00– 11:00 hrs

Directorio

Dra. María Lilia Cedillo Ramírez
Rectora
Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

Mtro. Juan Antonio Cruz Moctezuma
Secretario 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

Tik Tok: jubilado.universitario

PROGRAMA 2024
Servicios Médicos y Talleres

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
- Onicomicosis
- 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
12:00-14:00 hrs

TALLERES DE PSICOLOGÍA

Gimnasia cerebral
Lunes, martes y jueves de 10:00-11:00 hrs

Conociéndome, amándome y redescubriéndome
Lunes y miércoles de 10:00-11:00 hrs

TALLERES ARTÍSTICOS

Fotografía
Lunes y miércoles de 10:00-12:00 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, martes y jueves 16:00-17:00

Sonoterapia
Lunes de 11:00-12:00 hrs

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

TALLERES HOLÍSITICOS (Cont.)

Biodescodificación
Viernes: 9:00 a 10:00

Aromaterapia
Viernes: 11:00 a 12:00 hrs.

Constelaciones familiares
Viernes: 14:00 a 17:00 hrs.

Constelaciones familiares (psicogenealogía)
Martes: 14:00 a 16: 00 hrs

Danza gitana
Lunes y miércoles 14:00 a 15:00 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 10:00-11:00

Yoga restaurativa
Miércoles de 11:00-12:00

TALLERES DE FISIOTERAPIA

Gimnasio Terapéutico
Lunes a jueves
15:00-17:00 hrs

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

Cha cha chá
Lunes
13:00-14:00 hrs

Danza árabe
Lunes y miércoles:
16:00 a 17: 00 hrs

MANUALIDADES

Paste flexible y cerámica
Martes, jueves 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

COCINA

Cocina saludable
Viernes
10:00-12:00 hrs.

Repostería saludable
Miércoles
15:00-17:00 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
Lunes, 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