

TALLERES DE FISIOTERAPIA

GIMNASIO TERAPÉUTICO

lunes a jueves
16:00-17:00

NEUROPLASTICIDAD

lunes y miércoles
11:00-12:30

COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO

lunes 12:00-13:00
miércoles y viernes
10:00-11:00

SALSA BÁSICA

lunes 11:00-12:00, miércoles 13:00-14:00 y
viernes 11:00-12:00

TAE KWON DO EN EL ADULTO MAYOR

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

MANUALIDADES (cont.)

TEJIDO DE AGUJA Y CROCHET

martes y jueves
11:00-12:00



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 5505 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 **Rehabilitación 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.

Medicina General

Lunes a Viernes 9:00-17:00

Nutrición

Lunes a Viernes 9:00-17:00

Psicología

Lunes a Viernes 9:00-17:00

Podología

Lunes a Viernes 9:00-13:00

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

Geriatría

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

Homeopatía

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

Biomagnetismo, liberación de emociones y retiro de lunares y verrugas

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

IDIOMAS

Francés Grupo A

lunes, miércoles y viernes
11:00-12:30

Francés Grupo B

lunes, miércoles y viernes
12:30-14:00

Inglés básico

martes y jueves
12:00-14:00

TALLERES DE PSICOLOGÍA

Gimnasia cerebral

lunes, martes y jueves de 10:00-11:00

Estimulación cognitiva

martes y jueves de 11:00-12:00

TALLERES ARTÍSTICOS

Fotografía

lunes y miércoles de 10:00-12:00

Pintura al óleo

martes y jueves de 12:00-13:30

Solfeo

lunes y jueves de 15:00-16:00

Violín

lunes y jueves de 16:00-17:00

Piano

martes y jueves de 09:00-10:00

Escribiendo una canción

jueves de 09:00-10:00
viernes 10:00-11:00

TALLERES HOLÍSTICOS

Meditación con cuencos tibetanos

lunes y miércoles de 09:00-10:00
martes y jueves 10:00-11:00
miércoles 15:00-16:00

Ayurveda

martes y jueves de 09:00-10:00

Biodescodificación

viernes 9:00-10:00

TALLERES HOLÍSTICOS (Cont.)

Alineación de chakras con péndulo

lunes
11:00- 12:00

Taller de Consteladores (nivel avanzado)

viernes 14:00 -17:00

Aprendiendo a constelar (nivel II)

martes 14:00-16:00

Aprendiendo a Constelar (nivel I)

miércoles 10:00- 11:00

Danza árabe

lunes y miércoles 14:00
a 15:00
martes 11:00-12:00

BIENESTAR

Yoga

martes y jueves
10:00-11:00

Pilates

lunes, miércoles y
viernes
9:00-10:00

Meditación China

miércoles
10:00-12:00

Hatha yoga

lunes y viernes 10:00-
11:00

Yoga restaurativa

miércoles 11:00-12:00

TALLERES DE CULTURA FÍSICA

Kick Boxing

martes y jueves
09:00-10:00

BAILES

Zumba

lunes, miércoles y
viernes:
10:00-11:00

Danzón grupo A

martes y viernes
11:00-13:00

Danzón grupo B

lunes y miércoles
11:00-13:00

Danza folklórica A

lunes y miércoles
09:00-11:00

Danza folklórica B

lunes, martes y jueves
16:00-18:00

Tango

martes y jueves
11:00-12:00

Jazz

martes y jueves
9:00- 10:00

Ritmos Latinos

martes y jueves
12:00-13:00

Cha cha chá

lunes 13:00-14:00
jueves 11:00-12:00

MANUALIDADES

Paste flexible y cerámica

martes, jueves y viernes
11:00-13:00

Pintura en Madera

lunes y miércoles 10:00-11:30

Pintura en tela

lunes y miércoles 12:00-13:30

Dibujo y técnicas mixtas

viernes 10:00-12:00

Navidad todo el año,

lunes y viernes 11:00-13:00

COCINA

Repostería saludable

miércoles 15:30-17:30

Cocina mexicana contemporánea

jueves 09:00-11:00

Cocina saludable

viernes 10:00-12:00

TALLERES DE MÚSICA

Canto

martes y jueves 10:00-11:00

Guitarra

martes y jueves 11:00-12:00

Grupo de Trovadores

miércoles y viernes 16:00- 18:00

Coro de voces jubiladas

martes y jueves 16:00-18:00

TALLERES DE REHABILITACIÓN

Insuficiencia venosa

lunes, martes y jueves 10:00 -11:00

Ejercicios de activación, coordinación y retención de la memoria

martes, jueves y viernes 09:00-10:00