

# SUAM 2025 “A” Oferta de Cursos

Sistema Universitario del Adulto Mayor



Registro del 20 de enero al 7 de febrero, en CUSUR y Casa del Arte  
**Inicio de cursos lunes 10 de febrero**

Mayores Informes:

Lic. Adrián Álvarez Macías  
adrian.alvarez@cusur.udg.mx  
(341) 575 22 22 ext. 46164



**REGISTRO**





# SUAM 2025 "A" Oferta de Cursos

Sistema Universitario del Adulto Mayor



Registro del 20 de enero al 7 de febrero, en CUSUR y Casa del Arte  
**Inicio de cursos lunes 10 de febrero**

Mayores Informes:

Lic. Adrián Álvarez Macías  
adrian.alvarez@cusur.udg.mx  
(341) 575 22 22 ext. 46164



UNIVERSIDAD DE  
GUADALAJARA  
Rol Universitario e Institución Beneficente de Jalisco

**CUSUR**  
Comunidad abierta



Coordinación de  
**EXTENSIÓN**  
CUSUR-UDG

## Lunes

- ✓ **Computación**  
11:00 - 13:00 hrs.
- ✓ **Midiendo tu presión; Juntos cuidando tu corazón**  
11:00 - 13:00 hrs.
- ✓ **Dibujo**  
13:00 - 16:00 hrs.

## Martes

- ✓ **Inglés básico**  
Martes 10:00 - 11:00 hrs.  
Jueves 9:00 - 10:00 hrs.
- ✓ **Aprende a usar tu teléfono como un experto**  
11:30 - 13:30 hrs.
- ✓ **Al ritmo de la vida (Baile)**  
9:00 - 11:00 hrs.

## Miércoles

- ✓ **Conoce, cuida y pon en forma tu cerebro**  
8:00 - 10:00 hrs.
- ✓ **Pintura (técnicas mixtas)**  
11:30 - 13:00 hrs.

## Jueves

- ✓ **Acompañamiento en el proceso de duelo**  
10:00 - 12:00 hrs.
- ✓ **Salud cerebral**  
16:00 - 18:00 hrs.
- ✓ **Introducción al Bonsái**  
12:00 - 14:00 hrs.
- ✓ **Bienestar social; alegría de vivir**  
16:00 - 18:00 hrs.

## Viernes

- ✓ **Círculo de lectura; cuando el placer termine**  
11:00 - 13:00 hrs.

