



UNIVERSIDAD DE
GUADALAJARA



Coordinación de
EXTENSIÓN
CUSUR-UDG



SUAM 2024 B

SISTEMA UNIVERSITARIO DEL ADULTO MAYOR



✓ Dibujo

✓ Computación

✓ Conociendo mis derechos

✓ Fotografía con Smartphone

✓ Club de caminata y ejercicio

✓ Bienestar social; Alegría de vivir

✓ Aprende a usar tu teléfono como un experto

✓ Midiendo tu presión; Juntos cuidando tu corazón

✓ Huertos en casa

✓ Nutrición y salud

✓ Pintura (Técnicas mixtas)

✓ Producción de hortalizas

✓ Conoce, cuida y pon en forma tu cerebro

✓ Circulo de lectura; cuando el placer termine

✓ Mente Sana, Medicación Segura: ¡Conozcamos lo que Tomamos!

✓ Comprendiendo el duelo: Claves para una Vida Plena
(Estrategias de resiliencia)

facebook.com/CUSurUdeG instagram.com/cusur_udeg/

Fecha de inicio: **2 de septiembre**

SUAM

2024 B

SISTEMA UNIVERSITARIO DEL ADULTO MAYOR

OFERTA

de

Cursos



Medio ambiente y sustentabilidad

- ✓ **Huertos en casa**
Miércoles 17:00 – 18:00 hrs.
Huerto de CUSur
- ✓ **Producción de hortalizas**
Lunes 16:00 – 18:00 hrs.
Huerto de CUSur

Arte y cultura

- ✓ **Pintura (Técnicas mixtas)**
Miércoles 11:30 - 13:30 hrs.
Aula F4
- ✓ **Círculo de lectura; Cuado el placer termine**
Viernes 10:00 - 12:00 hrs.
Casa del Arte
- ✓ **Dibujo**
Viernes 10:00 - 13:00 hrs.
Aula F4

Salud integral

- ✓ **Nutrición y salud**
Miércoles 15:30 - 17:30 hrs.
Aula F4
- ✓ **Conoce, cuida, y pon en forma tu cerebro**
Viernes 8:00 - 10:00 hrs.
Casa del Arte
- ✓ **Club de caminata y ejercicio**
Viernes 17:00 - 18:00 hrs.
Canchas techadas
- ✓ **Midiendo tu presión; Juntos cuidando tu corazón**
Miércoles 10:00 - 11:30 hrs.
Aula F4
- ✓ **Mente sana; medicación segura; ¡Conozcamos lo que tomamos!**
Jueves 11:00 - 13:00 hrs. Aula F4

Habilidades blandas

- ✓ **Computación**
Lunes 11:00 - 13:00 hrs.
Centro de Cómputo
- ✓ **Conociendo mis derechos**
Lunes 11:00 - 12:00 hrs. Aula F4
- ✓ **Fotografía con smartphone (celular)**
Jueves 17:00 - 18:00 hrs. Aula F4
- ✓ **Aprende a usar el celular como un experto**
Martes 12:00 - 14:00 hrs. Aula F4
- ✓ **Bienestar Social; "Alegría de vivir"**
Lunes 17:00 - 19:00 hrs. Aula F4
- ✓ **Comprendiendo el duelo: Claves para una Vida Plena (Estrategias de resiliencia)**
Martes 10:00 - 12:00 hrs. Aula F4

GRATUITO

Fecha de inicio: **2 de septiembre**

MAYORES INFORMES:

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