



VIAJE A GALICIA - AÑO JACOBEO 2010 (EL PRÓXIMO EN 2021)

Ver información detallada en la hoja anexa.

SALIDA: sábado, 22 de mayo a las 9.00h. del Paraninfo.

REGRESO: jueves, 27 de mayo

PLAZAS: 50

PRECIO HABITACIÓN DOBLE: 325 €

SUPLEMENTO HABITACIÓN INDIVIDUAL: 90 €

(Estancia en Hotel Rías Bajas *** Pontevedra en régimen de Pensión Completa).

Inscripciones: del 29 de marzo al 9 de abril

Cancelaciones: Se devolverá el 100% del importe siempre que lo comunique al menos 7 días antes de la fecha de salida.



RUTA DEL MAESTRAZGO

Excursión con paradas en La Iglesuela del Cid donde visitaremos el Palacio Aliaga, la cárcel y la iglesia, comida en Cantavieja con visita a la Iglesia de la Asunción y la de San Miguel y por último, parada en Mirambel donde haremos un recorrido por esta bella población.

FECHA: sábado, 12 de junio

HORA Y LUGAR DE SALIDA: 8.00 Paraninfo (hora de regreso 21.30h. Aprox.)

PLAZAS: 50

PRECIO: 25 € (Incluye comida)

INSCRIPCIONES: del 4 al 21 de mayo

III CONGRESO NACIONAL DE MÉDICOS JUBILADOS

9 Y 10 DE ABRIL
GRANADA

Puede descargar el tríptico informativo así como la hoja de inscripciones desde la web del Colegio Oficial de Médicos de Granada: www.comgranada.org

MÁS INFORMACIÓN EN LA CARTA ANEXA



PROGRAMACIÓN SOCIOCULTURAL

Abril - Junio 2010

PASYAD

Para colegiad@s jubilad@s
(u honorífic@s)
y cónyuges o viud@s

INSCRIPCIONES

CENTRO DE FORMACIÓN DEL ICOMZ
C/ ANA ISABEL HERRERO, 3-5
(ANTES C/ JESÚS COMÍN)
LUNES A VIERNES DE 9.00 A 12.30
976 48 26 21 EXT.106



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS
DE ZARAGOZA
COMISIÓN DE ACCIÓN SOCIAL



SALUD Y DEPORTE

PROGRAMA PARA GRUPO MONITORIZADO: Estiramientos, movilidad, bicicleta, elíptica, cinta andadora, trabajo cardiovascular, higiene postural, tonificación muscular, espalda sana, método Pilates, etc.

LUGAR: C.D. Kangaroo Argualas en el Polígono Argualas, nave 20 (Casablanca) www.kangaroo-argualas.com

FECHA: Los martes y jueves, de abril a junio

HORARIO: 10.30h-11.30h. Miércoles (opcional): 11.00h -12.00h.

PRECIO TRIMESTRE: 45 €/persona

INSCRIPCIONES: desde ya hasta el 13 de abril



TAI - CHI

Sesiones de Tai - Chi en grupo. Es un arte marcial que desde hace siglos se ha venido practicando en China, y combina respiración, concentración y movimiento de prácticamente toda la musculatura. Monitora: Esther Artieda.

FECHA: Los jueves, de abril a junio

HORARIO: 10.00h. - 11.30h.

LUGAR: Asociación Cultural Sedona. Pza. S. Francisco, 18, Ppal. dcha.

PLAZAS: 10

PRECIO: 34 €/persona

INSCRIPCIONES: desde ya hasta el 22 de abril



CURSO DE INFORMÁTICA II

Curso de repaso-ampliación de los conocimientos del Sistema operativo Windows XP-Vista, Word e Internet. Muy recomendable para todas aquellas personas que han realizado el curso Informática I.

FECHA: lunes y miércoles, del 19 de abril al 17 de mayo

HORA Y LUGAR: 10.00 a 12.00 horas. Centro de Cálculo Bosco (Avd. Cesáreo Alierta, 23-25 Ed. Los Arcos)

PLAZAS: 15

PRECIO: 44 € (tienen preferencia los que realizaron el curso Informática I - 2010)

INSCRIPCIONES: del 8 al 13 de abril



NATACIÓN RECREATIVA

PROGRAMA PARA GRUPO MONITORIZADO: Piscina cubierta para realizar gimnasia suave en el agua. Programa adaptado a las necesidades individuales y supervisado por personal cualificado.

LUGAR: Polideportivo S. Agustín. Pº Rosales, s/n (esquina Camino de las Torres)

FECHA: martes y jueves, del 27 de abril al 24 de junio

HORARIO: 11.30h. - 12.15h.

PLAZAS: 10

PRECIO: 57 €/persona

INSCRIPCIONES: del 8 al 15 de abril



CHARLA: "Los niños en la era de las pantallas. Claves para un consumo sano de TV, Internet, etc".

Ponente: Carmen Marta Lazo. Profesora de Géneros Informativos en Radio y en Televisión de la Universidad de Zaragoza. Doctora en Ciencias de la Información por la Universidad Complutense de Madrid.

FECHA: miércoles, 28 de abril

HORA Y LUGAR: 18.00 horas. Centro de Formación del ICOMZ. (C/ Ana Isabel Herrero, 3-5)

PRECIO: gratuita. Abierta a todo el público



VISITA GUIADA A AFEDAZ: ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER

Visita al Centro CAI-AFEDAZ "Virgen del Carmen". Charla introductoria y recorrido guiado por las instalaciones. AFEDAZ es una entidad de Iniciativa Social, sin ánimo de lucro, declarada de Utilidad Pública.

FECHA Y HORA: martes, 11 de mayo a las 11.00 horas.

LUGAR: Centro CAI-AFEDAZ "Virgen del Carmen" (Avd. Almozara, 77)

PLAZAS: 20 DURACIÓN: 1 hora y 1/2

PRECIO: gratuita

INSCRIPCIONES: del 8 al 22 de abril