MAGAZÍN Semana del 28 de NOVIEMBRE al 4 de diciembre 2022

Lunes 28 de noviembre

TALLERES DE INGLÉS INICIAL, BÁSICO, INTERMEDIO y MEDIO, a partir de las 9.30 h
Lugar: Biblioteca de OFECUM

TALLER DE INGLÉS AVANZADO, a las 10:00 h
Lugar: Aula de Informática

TALLER DE YOGA, a las 10: 30 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

TALLER DE TEATRO, a las 11:30 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

CORO, a las 17:45 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

TALLER DUDAS DE MÓVIL- Android, a las17:45 h
Con cita previa- ***exclusivo para socios***
Lugar: Aula de Informática de OFECUM

Martes 29 de noviembre

AQUAGYM, a las 9:00 h
GIMNASIA PARA MAYORES, a las 10:00 h
GIMNASIA TERAPÉUTICA EN EL AGUA, a las 11:00 h
AQUAGYM, a las 12 h
Lugar: Instalaciones del Instituto Mixto Universitario DEPORTE y SALUD (IMUDS)

TALLER DE BLOG, a las 10:00 h
Lugar: Aula de Informática

CONVERSACIÓN EN FRANCÉS, a las 10:00 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

TALLER DE INFORMÁTICA, a las 11:30 h
Lugar: Aula de Informática

FISIOTERAPIA APLICADA, a las 12:00 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

NOTA: TODOS los talleres requieren haber formalizado la matricula, antes de participar en ellos.

TALLER DE AJEDREZ- ***NIVEL INICIACIÓN*****, a las 18:00 h**
Lugar: Biblioteca de OFECUM

TALLER DE RETOQUE FOTOGRÁFICO – GIMP, **a las 19:00 h**
Lugar: Aula de Informática

Miércoles 30 de noviembre

TALLERES DE INGLÉS INICIAL, BÁSICO, INTERMEDIO y MEDIO, a partir de las 9.30 h
Lugar: Biblioteca de OFECUM

TALLER DE INGLÉS AVANZADO, **a las 10:00 h**
Lugar: Aula de Informática

TALLER DE ACUARELA, a las 10: 30 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

PASEOS EN BICI, a las 11:30 h

Nuestros recorridos serán cortos (máximo 1,5 hora) por carriles bici o senderos que circundan Granada.
Punto de encuentro**:** Parque Tico Medina, frente a Parque de las Ciencias

CORO, a las 17:45 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

Jueves 1 de diciembre

AQUAGYM, a las 9:00 h
GIMNASIA PARA MAYORES, a las 10:00 h
GIMNASIA TERAPÉUTICA EN EL AGUA, a las 11:00 h
AQUAGYM, a las 12:00 h
Lugar: Instalaciones del Instituto Mixto Universitario DEPORTE y SALUD (IMUDS)

CONVERSACIÓN EN FRANCÉS, a las 10:00 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

TALLER DE INFORMÁTICA, a las 11:30 h
Lugar: Aula de Informática

FISIOTERAPIA APLICADA, a las 12:00 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

TALLER DE ESCRITURA CREATIVA, a las 18:00 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

NOTA: TODOS los talleres requieren haber formalizado la matricula, antes de participar en ellos.

TALLER DE RETOQUE FOTOGRÁFICO – GIMP, a las 19:00 h
Lugar: Aula de Informática

Viernes 2 de diciembre

RUTA DE CAMINAR
Coordinan: **María José Puertas Horques y Ana Gilabert Fernández**

SALIDA: a las 10:30 h desde. Plaza Nueva
RECORRIDO: Calle Cárcel Alta, Cuesta Marañas, c/ Cruz de Quirós, Plaza de San Miguel Bajo, Callejón del Gallo, c/ Aljibe de la Gitana, Puerta de las Pesas, Plaza Larga, c/ Agua, c/ S. Gregorio Alto, Plaza Cruz de Piedra, Puerta de Fajalauza, Carril de San Miguel, **Ermita de San Miguel Alto**, Cruz de la Rauda, c/ Cruz de la Rauda, Placeta del Mentidero, Plaza de Aliatar, Plaza del Salvador, Placeta del Abad, Carril de las Tomasas, Carril de San Agustín, c/ Pianista García Carrillo y Placeta de Toqueros.

DURACIÓN APROXIMADA: 2 horas y media

DIFICULTAD: Buen terreno, con subidas y bajadas

El jueves 15 de diciembre celebraremos un ALMUERZO NAVIDEÑO

A las **14:00 horas**, en el **HOTEL SANTOS - SARAY ****** *(junto Palacio de Congresos)*

¡Acompáñanos!

MENÚ ALMUERZO

Entrantes al Centro

Jamón Gran Reserva de Trevélez y Queso Curado de Guadix
Huevos rotos con Jamón de Reserva y espárragos verdes.

Paté de Ave y Cava especiado a nuestro estilo con compota de pera al vino tinto, jengibre y tostadas melva.

Croquetas de Choco al Ajillo, de Carrillada de Ternera y de Espinacas con pasas y piñones.

Ensalada de Pollo Confitado al Garam Másala, con Gran Smith, nueces, sus costrones y Vinagreta de Yogurt y Salvia.

Principal

Caldereta de Arroz meloso de Rabo de Toro guisado con habitas tiernas y perfumado Ras el Hanout.

Postre

El chocolate Blanco con Madelen de anís estrellado y zanahoria.
Café de Colombia

Para Información y reservas contactar con la Sede de OFECUM

MAGAZÍN Semana del 5 al 11 de diciembre 2022

ÚLTIMOS DECIMOS A LA VENTA...

¿Y si toca en OFECUM?

Lunes 5 de noviembre

TALLER DE INGLÉS AVANZADO, a las 10:00 h
Lugar: Aula de Informática

TALLER DE TEATRO, a las 11:30 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

CORO, a las 17:45 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

TALLER DE LECTURA, a **las17:45 h**
Libro**: Lejos de Luisiana** (*hasta el capítulo 37, incluido)*
Autora: **Luz Gabas**
Lugar: Biblioteca de OFECUM

TALLER DUDAS DE MÓVIL- Android, a las17:45 h
Con cita previa- ***exclusivo para socios***
Lugar: Aula de Informática de OFECUM

Miércoles 7 de diciembre

TALLER DE INGLÉS AVANZADO, a las 10:00 h
Lugar: Aula de Informática

TALLER DE ACUARELA, a las 10: 30 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

PASEOS EN BICI, a las 11:30 h
Nuestros recorridos serán cortos (máximo 1,5 hora) por carriles bici o senderos que circundan Granada.
Punto de encuentro**:** Parque Tico Medina, frente a Parque de las Ciencias

CORO, a las 17:45 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

Viernes 9 de diciembre

RUTA DE CAMINAR
Coordinan: **María José Puertas Horques y Ana Gilabert Fernández SALIDA: a las 10:30 h desde la Explanada de Neptuno**
RECORRIDO: Carril bici que sale de la rotonda de Neptuno en dirección a la Chana hasta el puente del Colegio Santo Tomás de Villanueva, Calle Padre Marcelino Álvarez, Calle Pintor Francisco Belda, **Parque de las Alquerías**, Calle Pintor Francisco Belda, Calle Padre Marcelino Álvarez, Calle Cañaveral y Calle Sta. Clotilde.
DURACIÓN APROXIMADA: Dos horas y media.
DIFICULTAD: Buen terreno completamente llano

NOTA: TODOS los talleres requieren haber formalizado la matricula, antes de participar en ellos.

Sábado 10 de diciembre

CONVIVENCIA EN LA NATURALEZA - CASCADAS DE PRADO NEGRO
Paseo Saludable

El jueves 15 de diciembre celebraremos un ALMUERZO NAVIDEÑO

A las **14:00 horas**, en el **HOTEL SANTOS - SARAY ****** *(junto Palacio de Congresos)*

¡Acompáñanos!

MENÚ ALMUERZO

Entrantes al Centro

Jamón Gran Reserva de Trevélez y Queso Curado de Guadix
Huevos rotos con Jamón de Reserva y espárragos verdes.

Paté de Ave y Cava especiado a nuestro estilo con compota de pera al vino tinto, jengibre y tostadas melva.

Croquetas de Choco al Ajillo, de Carrillada de Ternera y de Espinacas con pasas y piñones.

Ensalada de Pollo Confitado al Garam Másala, con Gran Smith, nueces, sus costrones y Vinagreta de Yogurt y Salvia.

Principal

Caldereta de Arroz meloso de Rabo de Toro guisado con habitas tiernas y perfumado Ras el Hanout.

Postre

El chocolate Blanco con Madelen de anís estrellado y zanahoria.
Café de Colombia

Para Información y reservas contactar con la Sede de OFECUM

NOTA: TODOS los talleres requieren haber formalizado la matricula, antes de participar en ellos.

MAGAZÍN Semana del 12 al 18 de diciembre 2022

Lunes 12 de diciembre

TALLERES DE INGLÉS INICIAL, BÁSICO, INTERMEDIO y MEDIO, a partir de las 9.30 h *(últimas clases este año)*
Lugar: Biblioteca de OFECUM

TALLER DE INGLÉS AVANZADO, a las 10:00 h
Lugar: Aula de Informática

TALLER DE YOGA, a las 10: 30 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

TALLER DE TEATRO, a las 11:30 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

CORO, a las 17:45 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

TALLER DUDAS DE MÓVIL- Android, a las 17:45 h
Con cita previa- ***exclusivo para socios***
Lugar: Aula de Informática

Martes 13 de diciembre

AQUAGYM, a las 9:00 h
GIMNASIA PARA MAYORES, a las 10:00 h
GIMNASIA TERAPÉUTICA EN EL AGUA, a las 11:00 h
AQUAGYM, a las 12 :00 h
Lugar: Instalaciones del Instituto Mixto Universitario DEPORTE y SALUD (IMUDS)

TALLER DE BLOG, a las 10:00 h
Lugar: Aula de Informática

CONVERSACIÓN EN FRANCÉS, a las 10:00 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

TALLER DE INFORMÁTICA, a las 11:30 h
Lugar: Aula de Informática

FISIOTERAPIA APLICADA, a las 12:00 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

TALLER DE AJEDREZ- *NIVEL INICIACIÓN*, **a las 18:00 h**
Lugar: Biblioteca de OFECUM

CONFERENCIA DIALOGADA, a las 18:30 h

Título: *"SALUD=ALIMENTACIÓN+EJERCICIO FÍSICO.*
Las dos caras de la misma moneda."

Ponente*:* **Dª M.ª Dolores Vico Rodríguez**

Especialista en Dietética y Nutrición, socia y voluntaria de OFECUM

Posterior espacio para preguntas y dialogo
Lugar: Salón Miguel Guirao
Entrada libre – hasta completar aforo

TALLER DE RETOQUE FOTOGRÁFICO – GIMP, **a las 19:00 h**
Lugar: Aula de Informática

Miércoles 14 de diciembre

TALLER DE INGLÉS AVANZADO, a las 10:00 h
Lugar: Aula de Informática

TALLER DE ACUARELA, a las 10: 30 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

PASEOS EN BICI, a las 11:30 h
Nuestros recorridos serán cortos (máximo 1,5 hora), por carriles bici o senderos que circundan Granada.
Punto de encuentro**:** Parque Tico Medina, frente a Parque de las Ciencias

CORO, a las 17:45 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

Jueves 15 de diciembre

AQUAGYM, a las 9:00 h
GIMNASIA PARA MAYORES, a las 10:00 h
GIMNASIA TERAPÉUTICA EN EL AGUA, a las 11:00 h
AQUAGYM, a las 12:00 h
Lugar: Instalaciones del Instituto Mixto Universitario DEPORTE y SALUD (IMUDS)

CONVERSACIÓN EN FRANCÉS, a las 10:00 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

FISIOTERAPIA APLICADA, a las 12:00 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

ALMUERZO DE NAVIDAD DE OFECUM, a las 14:00 h

Puede reservar contactando con la Sede de OFECUM
Lugar: Hotel Saray ****

TALLER DE RETOQUE FOTOGRÁFICO – GIMP, a las 19:00 h
Lugar: Aula de Informática

Viernes 16 de diciembre

RUTA DE CAMINAR – *Último caminar de este año*
Coordinan: **María José Puertas Horques y Ana Gilabert Fernández**

SALIDA: a las 10:30 h desde la explanada de Neptuno
RECORRIDO: Carril bici desde la rotonda de Neptuno hasta el cauce del río Beiro. Continuaremos por este cauce su desembocadura en el Genil. Cauce del Genil hasta llegar a la Inmaculada, c/ Alejandro Otero hasta la Ribera del Genil.
DURACIÓN APROXIMADA: 2 horas y media.
DIFICULTAD: Buen terreno, completamente llano.

MAGAZÍN Semana del 19 al 24 de diciembre 2022

Lunes 19 de diciembre

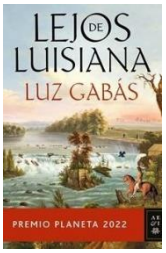
TALLER DE INGLÉS AVANZADO, a las 10:00 h
Lugar: Aula de Informática

TALLER DE YOGA, a las 10: 30 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

TALLER DE TEATRO, a las 11:30 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

CONCIERTO DE NAVIDAD CORO DE OFECUM, a las 18:00 h
Nos amenizarán la tarde con unos bonitos villancicos del Mundo y de Granada.
Lugar: Salón Miguel Guirao

TALLER DE LECTURA, a las17:45 h
Libro: ***Lejos de Luisiana*** (*hasta el final del libro)*
Autora: **Luz Gabás**
Lugar: Biblioteca de OFECUM



Martes 20 de diciembre

AQUAGYM, a las 9:00 h
GIMNASIA PARA MAYORES, a las 10:00 h
GIMNASIA TERAPÉUTICA EN EL AGUA, a las 11:00 h
AQUAGYM, a las 12 :00 h
Lugar: Instalaciones del Instituto Mixto Universitario DEPORTE y SALUD (IMUDS)

CONVERSACIÓN EN FRANCÉS, a las 10:00 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

TALLER DE INFORMÁTICA, a las 11:30 h
Lugar: Aula de Informática

FISIOTERAPIA APLICADA, a las 12:00 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

TALLER DE AJEDREZ- ***NIVEL INICIACIÓN*****, a las 18:00 h**
Lugar: Biblioteca de OFECUM

Miércoles 21 de diciembre

TALLER DE INGLÉS AVANZADO, a las 10:00 h
Lugar: Aula de Informática

PASEOS EN BICI, a las 11:30 h
Nuestros recorridos serán cortos (máximo 1,5 hora), por carriles bici o senderos que circundan Granada.
Punto de encuentro**:** Parque Tico Medina, frente a Parque de las Ciencias

Jueves 22 de diciembre

CONVERSACIÓN EN FRANCÉS, a las 10:00 h
Lugar: Salón Miguel Guirao

FISIOTERAPIA APLICADA, a las 12:00 h
Lugar: Salón Miguel Guirao