

# Logroño Saludable

*Abril, mes de la Salud*





# Logroño Saludable

*Abril, mes de la Salud*



**7 abril 2024**

*Día Mundial de la Salud*

***“Que las elecciones más sanas  
sean las más fáciles”***

OMS. Organización Mundial de la Salud


***Haciendo Salud en Logroño***

# Logroño, una ciudad saludable

## Comer con los ojos. Retratos de la vida

Exposición de fotografía de Kristian Menkov


Del 3 al 26 de abril, pasillo La Gota de Leche

 La Gota de Leche

## Semana Santa en el PIT

Yincanas, scape room y juegos en bici y andando

Del 2 al 5 de abril

 Parque Infantil de Tráfico

## Tardes en el PIT

Actividades como peatón y ciclista

Los martes y jueves de abril. 941 28 85 07

## Programa Educación Vial 5º y 6º primaria

## Cocina saludable para familias


Taller: De cocinitas a cocinillas

Cocina y degusta recetas fáciles y saludables

11 y 18 de abril a las 18:00 h

Programa Municipal Salud

Inscripciones: [logrosaludable.es](http://logrosaludable.es)


 Cocina La Gota de Leche

## Programa Menores sin alcohol

Salida nocturna de informadores en zonas de encuentro de jóvenes para reforzar el no consumo y sensibilizar sobre los riesgos de consumo de alcohol.

11, 12, 25 y 27 de abril


Programa Municipal Salud: [logrosaludable.es](http://logrosaludable.es)

 Zonas de Ocio de Logroño

## 28 abril Día de la Seguridad y Salud en el trabajo

Decálogo para una vida sana

Información sobre hábitos saludables dirigida al personal del Ayuntamiento de Logroño. 26 y 29 de abril

 Ayuntamiento Logroño


## Formación a mediadores en Salud

Emocionándonos I y II

Talleres de Gestión emocional para mediadores

17 y 24 abril

[logrosaludable.es](http://logrosaludable.es)

 IES Batalla de Clavijo

# Programa municipal Prosalud...

## Salud en centros escolares

Ofrecemos talleres sobre salud **física y emocional** a lo largo del curso escolar. Pretenden prevenir despertando la reflexión sobre la salud a través de dinámicas participativas para que el alumnado aprenda haciendo.



### *Mi clase Sin Humo*

Concurso europeo de prevención de tabaquismo  
Ayuntamiento de Logroño  
y Asociación Española contra el Cáncer.

📍 Colegio Maristas  
📍 Colegio Rey Pastor



### *Laberinto de emociones:*

### *La gestión emocional en el aula*

Talleres prácticos con las emociones

📍 CEIP La Guindalera



### *Laberinto de emociones:*

### *La gestión emocional en el aula*

Talleres prácticos con las emociones

📍 CEIP Ana M<sup>a</sup> Matute



### *Laberinto de emociones:*

### *La gestión emocional en el aula*

Talleres prácticos con las emociones

📍 CEIP Ana M<sup>a</sup> Matute



### *La gestión emocional en el aula*

Talleres prácticos sobre  
educación socioemocional

📍 Colegio Divino Maestro



### *Mi identidad digital*

¿Quién quiero ser en la red?

📍 Colegio Divino Maestro



### *Bullying: acoso entre iguales*

Cómo actúo si veo o sufro acoso escolar

📍 Colegio Divino Maestro

Todas las actividades para los centros y sus aulas pueden reservarse en el teléfono **672 662369**  
+ información **logrosaludable.es**



# Programa municipal Familia y Salud...

## Salud para las familias

El programa ofrece asesoramiento, formación, materiales y herramientas educativas, para facilitar la labor de los padres y madres y contribuir al **desarrollo saludable de hijos e hijas** y sus familias. Un encuentro entre familias en el que compartir experiencias.



### Una mente en forma

Taller de salud emocional:  
**Reconozco, acepto y manejo emociones**

La Gota de leche

19:00



### Hora de comer... relación lúdica y sana con la comida

Charla taller: **Comer menos insano**

C.E.I. Colorín Colorado

16:30



### Jóvenes 0,0

Charla taller: **Habla con tus hijos del alcohol**

La Gota de leche

19:30



### Quiero aprender: Motivación para el estudio

La Gota de leche

19:00



### Taller Sexualidad Familias de personas con discapacidad

Sede ASPRODEMA

18:30



### A Tragos

Charla taller:  
**El botellón y las bebidas energéticas: Cómo abordarlo en familia**

La Gota de leche

19:30

TODAS LAS ACTIVIDADES PUEDEN RESERVARSE.  
Inscripciones en **logrosaludable.es**. También **acceso libre** hasta completar aforo



## FAMILIA y SALUD

EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ADICCIONES



### Asesoría de Salud para familias

Realiza tu consulta al equipo de psicología del programa Familia y Salud.

**Cita previa:**  
[logrosaludable.es/asesoria/](http://logrosaludable.es/asesoria/)  
Tel. 941 20 16 15

### Biblioteca familiar

Educación emocional en la familia.

Préstamo.  
**Cita previa:**  
[logrosaludable.es/asesoria/](http://logrosaludable.es/asesoria/)

### Escuela on-line para familias

Competencias para educar en familia.  
Cinco sesiones con ejercicios y tutorías  
(plazas limitadas)

**Programa Municipal Familia y Salud**  
Del 8 al 23 de abril  
[logrosaludable.es/formacion](http://logrosaludable.es/formacion)

# Agenda de Salud para Logroño

4  
JUEVES

## Taller de juegos populares ¡Olvídate de las pantallas!

Promueve: ASPRODEMA

Plaza Martínez Flamarique

11:30

6  
SÁBADO

## Lectaurante: Taller de lectura y manualidades

Libros deliciosos

Biblioteca Rafael Azcona

18:30

8  
LUNES

## Manifiesto Alianza de Ciudades contra la obesidad

Logroño firma con la SEEN (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición) el Manifiesto contra la Obesidad

Ayuntamiento de Logroño

10:00

8  
LUNES

## Charla: La alimentación en la prevención del cáncer de colon

Asociación Española contra el Cáncer

Universidad de La Rioja  
Edificio Quintiliano

11:00

8  
LUNES

## Cuerpo y movimiento, mente en armonía

Ludotecas municipales

Canicas, La Comba, La Peonza  
Cucaña, El Trenecito y Lobete

18:00

9  
MARTES

## Feria UR Saludable

Mesas informativas. Charla violencia de género.

Taller de defensa personal Polideportivo.

UR Saludable S.A. Deportivas UR, Igualdad e Inclusión UR. Red Vecinal. AECC Alcohólicos Anónimos Comité Anti-Sida, Policía Nacional, Banco de Sangre, Consejería de Salud. DOP Peras de Rincón de Soto

Universidad de La Rioja

09:30 a 13:30

Charla Edif. Politécnico

12:00

Taller Polideportivo

16:00

9  
MARTES

## Dinámica de simulación efecto alcohol en la conducción

Programa municipal Salud: **Mejor sin Alcohol**

Universidad de La Rioja  
Edificio Quintiliano

10:00 a 13:00

9  
MARTES

## Paseo saludable

Comisión Salud Comunitaria Centro Sur  
Guía: Proyecto Instilab de Rioja Acoge

Centro Salud 7 Infantes

10:00

9  
MARTES

## Enredados

Taller-juegos para peques sobre salud digital

Ludoteca Cucaña

18:00

10  
MIÉRCOLES

## Conductas autolesivas, conductas suicidas Taller equipo municipal Salud

logrosaludable.es

Centro menores  
Virgen de Valvanera

10:00



## Salud renal y ejercicio físico

Mesa informativa:

### Test de factores de riesgo

ALCER Asociación de enfermos del riñón

Polideportivo Lobete

10:00



## Habilidades Superhéroes de la salud

Ludotecas municipales

Canicas, La Comba, La Peonza  
Cucaña, El Trenecito y Lobete

18:00



## Salud emocional I: Jugar para no sentirse solo

**Juegos de mesa.** Asociación Ñ Games

Sede: Torremuña, 8

18:00



## ¿Juegas conmigo? Gamificación

Picnic

Biblioteca Rafael Azcona

18:30



## Carpa informativa familias

### Menores sin alcohol

**Mitos del alcohol, gafas simuladoras en pruebas, videojuegos, etc.**

Programa Municipal Salud logrosaludable.com

Parque San Adrián

19:00



## Habilidades Superhéroes de la salud

Ludotecas municipales

Canicas, La Comba, La Peonza  
Cucaña, El Trenecito y Lobete

18:00



## A través de la cristalera

**Taller de lectura y manualidades**

**Marcelina en la cocina** de Gracia Iglesias

Punto de lectura La Rosaleda

12:00



## Zumba y GAP al aire libre

Centro La Atalaya

Calle Grecia

12:00



## 30 días en Bici:

### Usa tu bici para moverte por la ciudad

**Pajarocleta, los pájaros de tu ciudad a golpe de pedal**

Plataforma Movilidad de La Rioja <https://pmlr.es>

Plaza del Ayuntamiento

16:30



## Cine y Salud en los Centros Jóvenes

**Engórdeme** (Super Size Me)

El Tacón, El Cubo y Lobete

18:30



## Juego Stop a la obesidad

Ludotecas municipales

Canicas, La Comba, La Peonza  
Cucaña, El Trenecito y Lobete

18:00



## Dossier Recetas saludables

**Almuerzo saludable y tertulia dialógica**

Comisión Salud Logroño Comunitario

Madre de Dios - San José

Centro S. Sociales Casco Antiguo

12:00



## Radio Sésamo

**Recetas y alimentación saludable**

Hola Barrio! Radio comunitaria



Biblioteca Rafael Azcona

18:00



## Charla: cuidados preventivos para mayores

**Programa Vida Sana**

Colegio Enfermería de La Rioja



Espacio Lagares

18:30



## Justdance

Ludotecas municipales



Canicas, La Comba, La Peonza  
Cucaña, El Trenecito y Lobete

18:00



## e-Azcon@

**Salud digital**



Biblioteca Rafael Azcona

11:00



## Ruta marcha Nórdica

**Te prestamos los bastones**

Asociación Española contra el Cáncer



Plaza del Ayuntamiento

10:00



## Convivir con una ostomía. Retos cotidianos

**Mesa informativa**

Asociación Española contra el Cáncer con voluntarios  
del grupo de ostomizados



Plaza del Ayuntamiento

10:00



## Paseo Saludable

Grupo Comunitario Casco Antiguo

Guía: Logroño Acompaña



Centro Salud Rodríguez Paterna

10:00



## IX Carrera de la Mujer por la Investigación

**Súmate a la marea rosa**

Asociación Española contra el Cáncer



Banco de España

11:00



## Cine y Salud en los Centros Jóvenes

**Intocable:** Vivir la discapacidad



El Tacón, El Cubo y Lobete

18:30



## Despierta con "Logroño Acompaña"

**Prevenir y reducir soledad: Ejercicio suave y baile**

Si llueve en CPA Lobete



Plaza Joaquín Elizalde

11:30



## Carrera de relevos y obstáculos

Ludotecas municipales



Canicas, La Comba, La Peonza  
Cucaña, El Trenecito y Lobete

18:00



## Taller de Expresión Artística

**Explorar emociones con el juego teatral y caviardage**

Asociación Juvenil Teatral ON&OFF



Centro Joven Lobete

18:00






 **24**  
MIÉRCOLES **Paseo Saludable**  Centro Salud Joaquín Elizalde  
**Comisión salud Comunitaria Madre de Dios-San José**  10:00  
Guía: Programa Municipal de Salud

 **25**  
JUEVES **Salud emocional II: Jugamos con las palabras**  Sede: Torremuña, 8  
**Juegos de mesa.** Asociación Ñ Games  18:00

 **25**  
JUEVES **Taller:**  Plaza Martín Flamarique  
**Alimentándonos saludablemente en Asprodema**  09:00  
logrosaludable.es

 **25**  
JUEVES **Mapeo de activos en salud. Casco Antiguo**  Plaza San Bartolomé  
**Grupo abierto para mapear el barrio**  17:00  
Grupo Comunitario Casco Antiguo

 **25**  
JUEVES **Hoy me siento**  Ludoteca La Peonza  
**Taller expresión emocional con photocall**  18:00  
logrosaludable.es





 **26**  
VIERNES **Taller: Ejercicio terapéutico en oncología**  Sede: Lardero, 11  
**Fisioterapia para pacientes con cáncer**  12:00  
Asociación Española contra el Cáncer




 **26**  
VIERNES **Taller de cocina saludable**  Canicas, La Comba, La Peonza  
Ludotecas municipales  18:00  
Cucaña, El Treneico y Lobete

 **27**  
SÁBADO **Recetas para reducir la ansiedad en familia**  Sede: ARPANIH  
ARPANIH (Trastorno Déficit de Atención e Hiperactividad)  10:00

 **27**  
SÁBADO **Cuentos con lógica**  Biblioteca Rafael Azcona  
**Taller de lectura y manualidades**  11:00 y 12:00  
**Cuida tu planeta** de Lauren Child

 **28**  
DOMINGO **Cine y Salud en los Centros Jóvenes**  El Tacón, El Cubo y Lobete  
**El dilema de las Redes:** peligro adicción digital  18:30

 **27**  
SÁBADO  **28**  
DOMINGO **30 días en Bici:**  Plaza de la Diversidad  
**Usa tu bici para moverte por la ciudad**  11:00  
**Concéntrico en bici: Visita guiada por sus instalaciones**  
Plataforma Movilidad de La Rioja <https://pmlr.es>

 **30**  
MARTES **Taller: Cómo identificar, prevenir y tratar la deshidratación**  Sede: Lardero 11  
**Nutrición para pacientes con cáncer y familias**  12:30  
Asociación Española contra el Cáncer

# y más Salud para Logroño

## Grupos de Vida Sana para personas mayores

Practicamos la Salud

📍 Centros de Servicios Sociales

## Talleres de apoyo psicosocial

- Ser hombre hoy
- Salud emocional para mujeres
- Autoestima para mujeres jóvenes

📍 Centros de Servicios Sociales

## Acompaña-T

Salud emocional para personas mayores

📍 Centros de Servicios Sociales

## Taller de duelo

Para personas que han perdido un ser querido

📍 Centro de Servicios Sociales ACESUR

## Actividades medioambientales

- Talleres de reciclaje
- Visitas grupales al Vivero y Parque de Jardinería municipales
- Aula Didáctica La Grajera

📍 010 / medioambiente@logrono.es

## Taller: Estabilidad Emocional en la búsqueda de empleo

orientadosenred.com

17, 18 y 19 de abril

📍 Servicio municipal de Orientación Laboral

## Taller: Sé tú mism@ para adolescentes

Aprende a conocer mejor a los demás y a ti mism@

<https://telefonodelaesperanza.org/la-rioja/actividades>

📍 Teléfono de la Esperanza

## Miércoles de paseos saludables

Vecinos y vecinas de Madre de Dios-San José

Miércoles 3, 10 y 17 de abril a las 10:00 h

📍 Centro de Salud Joaquín Elizalde

## Deporte y Salud en Ludotecas, SPORT WEEK

Cada día un deporte

Mañanas del 2 al 5 de abril

📍 Ludotecas: La Oca, El Desván y El Escondite

## Deporte y Salud en Centros Jóvenes

Practicamos diferentes deportes

Miércoles 10,17 y 24 abril, por la tarde


📍 Centro Joven El Cubo

# y más Salud para Logroño

## Deporte y Salud en Centros Jóvenes


Practicamos diferentes deportes

Viernes 12, 19 y 26 de abril, por la tarde

 Centros Jóvenes  
El Tacón y Lobete

## Los libros también dan salud

Exposición y préstamo de libros de salud y bienestar emocional


 Punto de lectura  
La Rosaleda

## El silencio une, únete al silencio

Espacio abierto de meditación

2º y 4º viernes de cada mes a las 19:45 h

Universidad Popular, Espacio Bienestar, La Luz del Yoga, Centro ERES, Instituto Internac. ZEN España, Asociación de Profesores de Yoga de La Rioja, Amigos del Desierto, A.F.I. Mandala, El Espacio de Ángela y Red Cultural para la Fraternidad Humana (Red GFU)

 Biblioteca Rafael Azcona

# Logroño Saludable

8 abril 2024

Adhesión de la ciudad de Logroño a la



Alianza Ciudades  
Contra la  
**Obesidad**

LR 227-2024



# Logroño Saludable

*Abril, mes de la Salud*



**7 abril 2024**

*Día Mundial de la Salud*




[logrosaludable.es/mes-de-la-salud](http://logrosaludable.es/mes-de-la-salud)

Logroño  
**CON**  
ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



**Logroño**  
Salud

 [logrosaludable@gmail.com](mailto:logrosaludable@gmail.com)