

ACTIVIDADES SEMANALES | OCTUBRE 2026



Logroño

LA ANTIGUA ESTACIÓN

RUMMY

Juego de cartas y fichas que estimula la agilidad mental, ejercita la memoria y desarrolla habilidades matemáticas. Organizado por la UDP.

Lunes, de 11:30 a 12:30 horas.

TALLER DE LECTURA

Espacio de encuentro para disfrutar de relatos breves. Sesiones dinámicas en las que leer, debatir y disfrutar de la lectura.

Martes, de 11:30 a 12:30 horas.

JUEGOS CON CARTAS

Organizado por la UDP, para agudizar los reflejos, fortalecer la memoria y estimular las habilidades cuantitativas

Miércoles, de 11:30 a 12:30 horas.

FUERZA Y AGILIDAD

⚡ Movilidad articular, equilibrio coordinación, agilidad y fuerza, al tiempo que relajación que conecte cuerpo y respiración.

De lunes a viernes, de 9:30 a 10:30 horas, y martes y jueves de 10:30 a 11:30 horas.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Sesiones para aprender a jugar a un juego de mesa dicático. En cada sesión se trabajará un juego grupal e individual.

Jueves, de 11:30 a 12:30 horas.

GIMNASIA MAYORES

⚡ Actividad que mejora la condición física general mediante ejercicios adaptados de equilibrio, resistencia y coordinación.

Lunes, miércoles y viernes, de 10:30 y 11:30 horas.

JUEGOS DE MESA CON INFOJOVEN

Taller lúdico que desafía el ingenio, refuerza el recuerdo y mantiene el cerebro en forma a través del cálculo

Martes, de 18:00 a 20:00 horas.

BAILES LATINOS Y EN LÍNEA

⚡ Ritmo, salud y convivencia. Descubre los beneficios del baile coordinado en grupo. Actividad adapta para personas mayores.

Lunes y miércoles, de 18:00 a 19:30 horas.

ACTIVIDADES SEMANALES | OCTUBRE 2026



Logroño

LA ANTIGUA ESTACIÓN

TALLER DE MEMORIA

Dinámicas de estimulación cognitiva creadas para ejercitar la capacidad de almacenamiento y la agudeza mental.

Jueves, de 18:00 a 19:30 horas

JUEGOS DE MESA PARA TODOS

Organizado por Aventure, busca fomentar las relaciones sociales al tiempo que mejorar el estado de ánimo personal.

Viernes, de 18:00 a 20:00 horas.

CHARLAS

Encuentros de diversa temática sobre cuestiones como la soledad no deseada, la seguridad o el consumo responsable.

Viernes, de 11:30 a 12:30 horas.

TALLER SOBRE USO DEL MÓVIL

En una de las aulas del piso superior, se abordará la gestión y el uso del móvil.

Lunes 19 y miércoles 21, de 11:00 a 13:00 horas.

ESPACIO DE ENCUENTRO

Incluido en la red de refugios climáticos, disfruta de las exposiciones instaladas en el espacio comunitario. Una vez acabada la celebración de San Mateo, regresa la exposición con fotos antiguas del edificio. Además, en octubre se pondrá en marcha una nueva muestra.

Todos los días. No requiere de inscripción.

INSCRIPCIONES

Las actividades ofrecidas por Logroño Deporte ("Fuerzas y Agilidad" y "Gimnasia Mayores") requieren de inscripción en el **941277055** o en **deportes@logrono.es**

El resto de las actividades se tramitan a través de la Oficina de Atención a Personas Mayores de forma **presencial**, en los teléfono **941276993** ó **618274476** o en **atencionpersonasmayores@logrono.es**

El día **1 de octubre** la programación cambiará por la celebración del Día Internacional de las Personas Mayores.