



## Acceso a una vivienda

### Oficina Municipal de vivienda (Ayto. de Logroño)

Puedes pasarte por la Oficina Municipal de Vivienda:  
C/. Tricio Nº1 - bajo (localizar en el callejero)

O bien ponte en contacto mediante:

Teléfono: 941 277 000 - Ext 1551

Correo electrónico: [oficinavivienda@logro-o.org](mailto:oficinavivienda@logro-o.org)

[http://www.logro-o.org/asp/contenidos/vivienda\\_inicio.asp](http://www.logro-o.org/asp/contenidos/vivienda_inicio.asp)

El horario es:

De lunes a viernes: mañanas de 9:00 a 14:00,  
tardes de 17:00 a 19:00 horas de lunes a jueves

- Información y asesoramiento
- Subvenciones a compra de vivienda
- Trámites para ayudas municipales
- Subvenciones para rehabilitación de vivienda
- Bolsa de pisos de alquiler

Ministerio de Vivienda - [www.mviv.es](http://www.mviv.es)  
Plan Estatal de Vivienda

"Atentos a esta página en las próximas semanas"

### Irvi (Instituto Riojano de la Vivienda)

Municipio:	Logroño
Dirección:	C/. General Urrutia, 10-12 bajo
Código postal:	26006
Teléfono:	941 22 79 00
Fax:	941 22 31 33
Horario: Lunes a Jueves:	09:00 a 14:30 / 16:30 a 18:00
Viernes:	09:00 a 14:30
Provivienda	<a href="mailto:hilarioja@provivienda.org">hilarioja@provivienda.org</a> Ayuda a sectores desfavorecidos (jóvenes, inmigrantes, minusválidos) y grupos con riesgo de exclusión social en general
Programas que desarrolla	Bolsa de alquiler de La Rioja Hipoteca Joven
Correo electrónico	<a href="http://www.irvi.es">http://www.irvi.es</a>

## Salud = Lo que deberías saber

### ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

La actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos que resulta de un gasto de energía y de una experiencia personal y nos permite relacionarnos con los seres y ambiente que nos rodea. Incluye prácticas cotidianas como andar, otras más organizadas, planificadas y repetitivas (ejercicio físico) y las competitivas (deporte).

El ejercicio debería ir siempre acompañado de una mejora de los hábitos alimentarios y la intensidad del ejercicio debe adaptarse a la edad y a la forma física del individuo.

Es evidente que la actividad física, para que pueda mantenerse durante toda la vida, tiene que ser gratificante para la persona que la practica, ya sean niños, jóvenes o adultos.

Cuando no existe ninguna afición por el deporte, andar se convierte en el ejercicio más fácil de realizar.

### NO TODOS LOS EJERCICIOS TIENEN LOS MISMOS EFECTOS

Los más beneficiosos para el corazón son los ejercicios aeróbicos, que son aquellos que movilizan grandes masas musculares y se pueden practicar durante periodos de tiempo largos. Son: nadar, ir en bicicleta, correr, caminar, patinar, practicar esquí de fondo, hacer gimnasia y remar.

### DIFERENTES FASES QUE HAY QUE RESPETAR PARA EVITAR LESIONES

- Calentamiento, durante 5-10 minutos
- Ejecución, comenzando poco a poco. El ejercicio ha de ser progresivo y tiene que durar de 20 a 60 minutos
- Recuperación, ha de durar entre 5 y 10 minutos. Consiste en hacer ejercicios suaves de relajación y estiramientos

### BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

FÍSICOS	PSICOLÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares</li> <li>· Aumenta la capacidad respiratoria</li> <li>· Mejora el tono muscular y la resistencia al esfuerzo</li> <li>· Previene la osteoporosis y las fracturas</li> <li>· Previene la diabetes Mellitus tipo II</li> <li>· Ayuda a mantener el peso ideal</li> <li>· Mejora el aspecto físico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mejora el estado de ánimo</li> <li>· Ayuda a combatir el estrés y la ansiedad</li> </ul>
	SOCIALES
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Permite conocer gente nueva y hacer amistades</li> <li>· Es un buen motivo para reunirse con los amigos</li> </ul>

### TALLER INFOJOVEN "ACCESO A LA VIVIENDA"

El Servicio de Información Juvenil convoca una nueva edición de los Talleres de Acceso a una Vivienda para jóvenes hasta 35 años.

El curso pretende que todo joven que esté pensando en la compra de una vivienda pueda desenvolverse mejor a la hora de elegir piso, realizar los trámites necesarios, pedir ayudas, contratar un crédito, etc.

El taller está dirigido a grupos reducidos, para así adaptar el contenido del curso a los intereses concretos de los jóvenes que asisten al mismo. Será impartido por la asociación de consumidores Informacu-Rioja Fuci.

El taller es gratuito, y se realizará del 22 al 25 de octubre, de 20,15 a 22,00 h. en el Centro de Recursos Juveniles La Gota de Leche. Constará de 10 plazas.

### TALLER INFOJOVEN "BÚSQUEDA DE EMPLEO:DESARROLLO DE LA CARRERA PROFESIONAL"

Descubre como:

- Plantear con acierto una carrera profesional
- Preparar un buen C.V.
- Definir tus metas profesionales
- Empezar a buscar trabajo

.....Y que herramientas tienes a tu disposición para la búsqueda proactiva de empleo.

El taller, es gratuito, y se realizará del 12 al 15 de noviembre, de 19:00 a 21:30 h. en el Centro de Recursos Juveniles La Gota de Leche. Constará de 12 plazas.

Información e inscripciones: Servicio de Información Juvenil. La Gota de Leche Tlf: 941-201615

E-mail: [infojuven@logro-o.org](mailto:infojuven@logro-o.org)  
Horario: De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:30 h.; sábados, de 10:30 a 13:30 h.

## Artefacto 2007

Fechas: Del 15 al 31 de Octubre

### Propuestas de Asociaciones Juveniles

- "Conciertos Trasnoche"
- "Performances y Exposiciones"
- "Cultura del vino. Curso de cata"
- "vida de perros"
- "Arte y arte"

### Propuestas de Colectivos Artísticos

- "Yo creo"
- jam session poética
- Colectivo de ceramistas Escuela de Arte
- Exposición fotográfica IES Clavijo
- No Ficción

### Propuesta de Entidades

- Exposición de ilustraciones
- "Rally Fotográfico Encontrarte"
- "Muestra Aficionarte"
- III Encuentro Asociaciones "Si Buscas Encuentras"
- Crystal Pistols y The Posies

### Propuestas de Artistas Individuales

- Taller de customizados
- Presentación de + Klan
- A Fuego
- Rostros
- "En Cuerpo y Alma"
- "Leds"

### "Como hacer un mate". Exposición de ilustraciones y grabados.

### Propuestas desde las actividades municipales (Foro)

- Museo del Arte Aula de Teatro
- Concurso Poesía Imaginarte
- Concurso Fotografía Habitar
- Concurso Ilustración "Postalarte"
- "Presentación Fanzine la Papelera"
- Literatura Joven en La Rioja
- "Exhibición del DVD Parrilla 2007"

## Convocatorias

### CURSO "DREAMWEAVER"

CONVOCA: Servicio de Informática  
A DESTACAR: Para jóvenes de 18 a 35 años; se celebrará del 19 al 22 de noviembre, de 18:30 a 20:30 h., en La Gota de Leche

### CURSO "MECANOGRAFÍA"

CONVOCA: Servicio de Informática  
A DESTACAR: Para jóvenes de 18 a 35 años; se celebrará del 29 de Octubre al 5 de Diciembre, de 16:30 a 18 h. (excepto 1 de Noviembre) en La Gota de Leche

### CHARLA "SEGURIDAD EN INTERNET"

CONVOCA: Servicio de Informática  
A DESTACAR: Para jóvenes de 18 a 35 años; se celebrará el 23 de Noviembre de 18 a 19:30 h, en La Gota de Leche

### TALLER DE ILUMINACIÓN

(4 TURNOS, 4 HORAS)

CONVOCA: Servicio de Audiovisuales  
A DESTACAR: Para jóvenes de 18 a 35 años; se celebrará martes y miércoles de 19,30 a 21, 30 h, durante Octubre, Noviembre y Diciembre, en La Gota de Leche

### CURSO "INTRODUCCIÓN A LA EDICIÓN DE VÍDEO"

(4 TURNOS, 4 HORAS)

CONVOCA: Servicio de Audiovisuales  
A DESTACAR: Para jóvenes de 18 a 35 años; se celebrará martes y miércoles de 19,30 a 21, 30 h, durante Octubre, Noviembre y Diciembre, en La Gota de Leche

### TALLER DE SONIDO I y II

CONVOCA: Servicio de Audiovisuales  
A DESTACAR: Para jóvenes de 18 a 35 años; se celebrará el primero en Octubre y Noviembre y la continuación en Diciembre

Si quieres ampliar esta información, acércate al Servicio de Información Juvenil, La Gota de Leche".

## Actividades

### "Islandia a pie y en bici".

Mamen Novales y César Pavía. Agosto 2006.  
**Experiencias de la Viajateca**  
Exposición fotográfica: Del 5 al 30 de Noviembre  
Tertulia: Miércoles 21 a las 20:30 h.

Ruta de 800 km. en bicicleta (btt) y varios trekkings a lo largo de Islandia. Cruzando la capital Reykiavik para dirigimos a Thinvellir y Gullfoss, desde donde cruzamos el desierto central, rodeados de glaciares, a través de Kjölur (más de 200 desolados km) y visitar Akureyri. Desde allí nos dirigimos a Myvatn, lago que da nombre a un espectacular parque natural de reciente origen volcánico, y desde el que realizamos varias excursiones a pie y en btt. Cruzamos de nuevo el desierto, esta vez hacia el sur a través de las interminables pistas del Sprengisandur para llegar a Landmanalaugar. Desde ahí realizamos un espectacular trekking. Nos dirigimos a continuación al Parque de Skaftafell, para seguir pedaleando por el sur ya en dirección a Keflavik.

### ENCUENTRO Con Sentido

Fecha: 12 de Diciembre, a las 20:30 h.  
Lugar: Sala de Usos Múltiples La Gota de Leche  
**ENTRADA LIBRE**

Inauguración de esta nueva actividad en la que proponemos enfrentarnos a diferentes aspectos de nuestra sociedad desde un punto de vista crítico y con sentido.

En esta ocasión veremos, a través de diferentes propuestas, los mecanismos y estereotipos que maneja el lenguaje publicitario y cómo clasifican los medios a los jóvenes, intentando orientarlos hacia el consumo de un determinado tipo de productos en función de esta división.



**Ayuntamiento de Logroño**

Concejalía de Infancia-Juventud