

Logroño Saludable

Abril, mes de la Salud



7 abril 2025

Día Mundial de la Salud



Logroño Saludable

Abril, mes de la Salud



*7 abril 2025
Día Mundial de la Salud*

Haciendo Salud en Logroño

Logroño, una ciudad saludable

Exposición Emociones

📍 Patio del Ayuntamiento de Logroño

Sentimientos y afectos que bullen en las mentes creativas de nuestros adolescentes

Exposición fotográfica del alumnado de Imagen y Sonido del IES Batalla de Clavijo

Del 7 al 25 de abril

Logroño Salud. logrosaludable.es

Mejor sin alcohol

📍 Campus universitario

Carpa con gafas simulación efecto alcohol en la conducción

II Feria UR Saludable. 7 de abril de 11:00 h a 13:00 h.

Logroño Salud. logrosaludable.es

Campus de Ed. Vial. Semana Santa en el PIT

📍 Parque Infantil de Tráfico

Consigue el pasaporte del Parque Infantil de Tráfico

Del 14 al 16 de abril de 8:00 h a 14:00 h.

parqueinfantildetrafico@logrono.es

Taller: De cocinitas a cocinillas

📍 Cocina de La Gota de Leche

Cocina SALUDABLE para familias

Cocina y degusta recetas fáciles y saludables

3 y 10 de abril a las 18:00 h

Programa Logroño Salud. logrosaludable.es

Decálogo de Salud Emocional

📍 Ayuntamiento de Logroño

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

Recomendaciones para una buena salud emocional para el personal del Ayuntamiento de Logroño

Programa municipal Logroño Salud

Taller conductas suicidas, conductas autolesivas

📍 Centro de menores Virgen de Valvanera

Qué son, las identificamos y las prevenimos

24 de abril para jóvenes del centro

Taller Me cuido, te cuido: autocuidado para profesionales

📍 Sede Fundación Diagrama

De la Fundación Diagrama

30 de abril. logrosaludable.es

Caravana Planeta ODS

📍 Plaza del Ayuntamiento

Seguridad, movilidad vial y prevención de lesiones

Del 7 al 11 de abril

Fundación Mapfre y Ayuntamiento de Logroño

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 Paula Montal
- 📍 Colegio San José
- 📍 IES Batalla de Clavijo
- 📍 Colegio Adoratrices



Mi identidad digital I y II

¿Quién quiero ser en la red?

- 📍 CEIP San Pío X



Mi identidad digital

¿Quién quiero ser en la red?

- 📍 CEIP Caballero de la Rosa



Mi identidad digital

¿Quién quiero ser en la red?

- 📍 Centro Jesuitas



Hablamos de... Imagen corporal

Cómo nos vemos y nos ven, autoestima.
Reflexión la belleza impuesta

- 📍 Colegio Jesuitas



Hablamos de... Redes sociales y adicción a videojuegos

Herramientas para el buen uso de las rrss. Presión social

- 📍 Colegio Jesuitas



Cultura de paz

Convivencia positiva en el aula. Solución de conflictos

- 📍 Colegio Escolapios

Todas las actividades para los centros y sus aulas pueden reservarse en el teléfono **672 662369**

+ información  **logrosaludables**



PROSALUD

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.



Comunicación familiar

Vías de comunicación asertiva y fluida

📍 La Gota de leche

🕒 19:00



Primeros consumos de alcohol y bebidas energéticas

Botellón y consumo de bebidas energéticas

📍 La Gota de leche

🕒 19:00



Alimentación y emociones

Fomentar una relación adecuada con la comida y evitar el hambre emocional

📍 La Gota de leche

🕒 19:00



Autonomía y aprendizaje

Hora de estudiar

📍 La Gota de leche

🕒 19:00

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/ - Tel. 941 20 16 15

Biblioteca familiar

Educación emocional en la familia. Préstamo.

Cita previa: 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 22 de abril al 15 de mayo

logrosaludable.es/formacion/





Día Mundial de la Salud

Inauguración Exposición Emociones

Fotos alumnado IES Batalla de Clavijo

📍 Patio Operaciones
Ayuntamiento de Logroño

II Feria UR Saludable Día mundial de la salud

Mesas informativas de varias asociaciones de La Rioja

Universidad de La Rioja

Carpa logrosaludable Mejor sin alcohol

Gafas efecto alcohol. Programa Logroño Salud

Realiza tu test de V.I.H.

Anónimo y gratuito. Comisión Ciudadana Anti-Sida de La Rioja

📍 Campus Universitario

🕒 11:00 a 14:00

Gincana Misión Nutriplato

Creciendo Juntos

Ludotecas municipales

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

🕒 18:00

DIY: Atrapa sueños

Importancia de la higiene del sueño

Ludotecas municipales

📍 El Desván, El Escondite y La Oca

🕒 18:30

Fiesta en movimiento

Estiramientos y Salud

CJ La Atalaya

📍 La Atalaya

🕒 18:15

¡Hola barrio! Radio comunitaria

Podcast sobre salud

CJ La Atalaya

📍 Biblioteca Rafael Azcona

🕒 13:00

Agenda de Salud para Logroño



Puentes de edad

Uniendo generaciones

Ludotecas Municipales

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

🕒 18:00



Cine y Salud en los Centros Jóvenes

El fármaco Viral

📍 Centro Joven El Tacón

🕒 18:30



Cine y Salud en los Centros Jóvenes

Mi cabeza me hace trampas

📍 Centro Joven El Cubo

🕒 18:30



Cine y Salud en los Centros Jóvenes

El circo de la mariposa

📍 Centro Joven Lobete

🕒 18:30



Green Planet

Deporte y Salud: Ejercitándonos

Ludotecas municipales

📍 El Desván, El Escondite y La Oca

🕒 18:30



Expresión corporal:

A moverse sentados

Ludotecas municipales

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

🕒 18:00



Salud emocional I: Juegos para conocernos

Juegos de mesa.

Asociación Ñ Games

📍 Sede: c/ Torremaña, 8

🕒 18:00



Reto 24 horas sin pantallas

Ludotecas municipales

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

🕒 18:00



Paseo saludable

Ludotecas:

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

La Peonza hasta el Parque de la Grajera

🕒 10:00



Paseo saludable

Comisión de Salud Comunitaria Centro Sur

Dinamiza: APIR, CPC Salesianos y Logroño Salud

Centro Salud Siete Infantes

🕒 10:00



Hoy me siento

Taller expresión emocional con photocal

logrosaludable.es

Ludoteca La Comba

🕒 17:30



Insomnio y estado de ánimo en la tercera edad

Charla: Dr. Javier Galarreta Calvo

Especialista en Psiquiatría y Medicina de Familia

Para usuarios del Programa Vida Sana

Espacio Lagares

🕒 18:00



Cine y Salud en los Centros Jóvenes

Mi cabeza me hace trampas

Centro Joven El Tacón

🕒 18:30



Cine y Salud en los Centros Jóvenes

El circo de la mariposa

Centro Joven El Cubo

🕒 18:30



Cine y Salud en los Centros Jóvenes

El fármaco Viral

Centro Joven Lobete

🕒 18:30



Curso soporte vital básico y desfibriladores

Para estudiantes UR. Universidad de La Rioja

Edificio Politécnico

🕒 16:00



DIY: Atrapa sueños

Importancia de la higiene del sueño

Ludotecas Municipales

El Desván, El Escondite y La Oca

🕒 18:30



Taller Emocionándonos

Gestión emocional

logrosaludable.es

Asociación de personas sordas

C/Fundición, 7

🕒 17:30



Pausa Activa

Breve espacio de actividad física para descansar cuerpo y mente

La Rioja Sin Barreras

Plaza Martínez Flamarique

🕒 12:00



Paraguas y bienestar emocional

Sesiones para el diálogo y el bienestar emocional

en la adolescencia.

Grupo Motor Bienestar emocional de San José Madre de Dios

Salón de Actos IES Comercio

🕒 18:00



Salud emocional II: Comunicación sin pantallas

Juegos de mesa.

Asociación Ñ Games

Sede: c/ Torremaña, 8

🕒 18:00



Taller cocina saludable: Galletas

Ludotecas municipales

Canicas, La Comba, La Peonza

Cucaña, El Trenecito y Lobete

🕒 18:00



Experimentando con los gérmenes

de las manos y dientes

Ludotecas municipales

El Desván, El Escondite y La Oca

🕒 18:30



11
VIERNES

Necesitamos que nos escuches

Mesa informativa

Asociación de Personas Sordas de La Rioja

📍 Gran Vía con Víctor Pradera

🕒 10:00



11
VIERNES

¿Juegas conmigo? Gamificación

Picnic

📍 Biblioteca Rafael Azcona

🕒 18:30



12
SABADO

Azulón, 11 abril Día Mundial contra el Parkinson

Hinchables, juegos, mesa informativa con degustación

Asociación Parkinson Rioja

📍 Espolón

🕒 10:30 a 14:00



14
VIERNES

Charla: Logopedia y cáncer

Tratamiento en disfagia

Asociación Española contra el Cáncer en La Rioja

📍 Sede: Lardero 11

🕒 12:30



15
MARTES

Pasapalabra vida saludable

Cad Vareia-Asprodema

📍 Sede Plaza Martínez Flamarique

🕒 12:00



15
MARTES

Gincana Un viaje por nuevos deportes

Ludotecas en Vacaciones de Semana Santa

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

🕒 12:00



16
MIÉRCOLES

e-Azcon@:

Salud digital

📍 Biblioteca Rafael Azcona

🕒 11:00



16
MIÉRCOLES

Ruta marcha Nórdica

Te prestamos los bastones

Asociación Española contra el Cáncer en La Rioja

📍 Plaza Ayuntamiento de Logroño

🕒 10:00



16
MIÉRCOLES

Taller cocina saludable: Bruschetta

Ludotecas en Vacaciones de Semana Santa

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

🕒 12:00



16
MIÉRCOLES

Pausa Activa

Breve espacio de actividad física para descansar cuerpo y mente

La Rioja Sin Barreras

📍 Plaza Martínez Flamarique

🕒 12:00



22
MARTES



23
MIÉRCOLES

APPrendiendo

Buen uso de las pantallas digitales

Ludotecas municipales

📍 El Desván, El Escondite y La Oca

🕒 18:30



23
MIÉRCOLES

Paseo saludable

Comisión de Salud Comunitaria de San José Madre de Dios

Dinamiza: La Rioja Sin Barreras

📍 Centro de Salud Joaquín Elizalde

🕒 10:00



23
MIÉRCOLES

Juego Stop a la obesidad

Ludotecas municipales

logrosaludable.es

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

🕒 17:30



24
JUEVES

Despierta con Logroño Acompaña

Prevenir y reducir soledad: Ejercicio ligero y baile

📍 Plaza Tomás y Valiente

🕒 17:00



24
JUEVES

Enredados

Taller-juegos para peques sobre salud digital

logrosaludable.es

📍 Ludoteca Lobete

🕒 17:30



24
JUEVES



29
MARTES

Curso de defensa personal

Impartido por la Policía Nacional

Para estudiantes UR. Universidad de La Rioja

📍 Polideportivo de la UR

🕒 16:00



24
JUEVES

Salud emocional III: Día del Libro

Jugamos con las palabras

Juegos de mesa. Asociación Ñ Games

📍 Sede: Torremuña, 8

🕒 18:00



24
JUEVES

Gincana Misión Nutriplato

Creciendo Juntos

Ludotecas Municipales

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

🕒 18:00

24
JUEVES

Taller de mapeo corporal

¿Qué determina nuestra salud?

Comisión de Salud Comunitaria de San José Madre de Dios

Plaza Tomás y Valiente

🕒 18:00

24
JUEVES

25
VIERNES

PequeChef: Tostadas saludables

Ludotecas Municipales

El Desván, El Escondite y La Oca

🕒 18:30

25
VIERNES

Taller de fisioterapia para pacientes con cáncer

Fisioterapia oncológica en el cáncer de pulmón

Asociación Española contra el Cáncer en La Rioja

Sede: Lardero, 11

🕒 12:30

25
VIERNES

Taller de cocina saludable

Con usuarios de ASPACE

logrosaludable.es

ASPACE

🕒 11:00

25
VIERNES

¿Sabes Divertirte?

Música, talleres y mucho más

Centros Jóvenes municipales

Parque San Adrián

🕒 17:30

25
VIERNES

A moverse sentados

Expresión corporal

Ludotecas municipales

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

🕒 18:00

26
SÁBADO

Taller Primeras salidas...cómo las abordamos en familia

TDHA-Asoc. Trastorno Déficit Atención e Hiperactividad

logrosaludable.es

Sede TDHA Rioja

🕒 10:00

26
SÁBADO

Cuentos con lógica

Taller de lectura y manualidades

Cuida tu planeta de Lauren Child

Biblioteca Rafael Azcona

🕒 11:00 y 12:00

26
SÁBADO

Campeonato ¡Todas a la Mesa!

Jugamos con Viticulture

Biblioteca Rafael Azcona

🕒 16:00

27
DOMINGO

X Carrera de la Mujer por la Investigación

¡Súmate a la marea rosa!

Asociación Española contra el Cáncer en La Rioja

Banco de España

🕒 11:00

28
LUNES

Reto 24 horas sin pantallas

Ludotecas municipales

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

🕒 18:00

29
MARTES

¿Qué hago si...? recetas de primeros auxilios

Quemaduras, cortes, desmayos, atragantamientos...

Ana Prior. Enfermera. Programa Vida Sana y Colegio de Enfermería de La Rioja

Espacio Lagares

🕒 18:30

28
LUNES

29
MARTES

Mi ciudad a un paso. Paseo saludable

Ludotecas Municipales

El Desván, El Escondite y La Oca

🕒 18:30

29
MARTES

Nutrición pacientes con cáncer y familiares

Mitos de la alimentación en pacientes oncológicos

Asociación Española contra el Cáncer

Sede: Lardero 11

🕒 12:30

29
MARTES

Cine y Salud en los Centros Jóvenes

El circo de la mariposa

Centro Joven El Tacán

🕒 18:30

29
MARTES

Cine y Salud en los Centros Jóvenes

El fármaco Viral

Centro Joven El Cubo

🕒 18:30

29
MARTES

Cine y Salud en los Centros Jóvenes

Mi cabeza me hace trampas

Centro Joven Lobete

🕒 18:30

Más salud en abril

Deporte y salud

📍 Centros Jóvenes

Practicamos diferentes deportes

2 y 9 de abril - 19:00 h. Lobete

4 y 11 de abril - 19:00 h. El Tacón y El Cubo

7 Días, 7 Deportes para una Vida Saludable

Del 22 al 30 de abril - 18:30 h. CIJ La Atalaya

Ecorazones: piensa positivo

📍 Ludotecas

Crea tu mensaje positivo

29 y 30 de abril - 18:00 h. en Canicas, La Comba, La Peonza, Cucaña, Trenecito y Lobete

Mindfulness

Controlando el estrés y ansiedad. Masajes cooperativos

3 y 4 de abril 18:30 h. en El Desván, El Escondite y La Oca

30 días en Bici: Usa tu bici para moverte por la ciudad

📍 Logroño

Plataforma Movilidad de La Rioja

www.30diasenbici.com/ciudades/logrono/

Campaña Primavera Donación de Sangre

📍 Campus universitario

Universidad de La Rioja y Banco de Sangre

1-8-9 de abril de 09:15 h. a 13:45 h.

UR Saludable

Paseos Saludables

📍 Centro de Salud Joaquín Elizalde

Miércoles 2, 9 y 30 de abril a las 10:00 h.

Organizan: Vecinos y vecinas de San José Madre de Dios

Y más salud: un Logroño muy saludable

Talleres de apoyo psicosocial

📍 Centros de Servicios Sociales

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

Para Personas mayores

📍 Centros de Servicios Sociales

- Grupos Vida Sana: practicamos la salud
- Logroño Acompaña: Prevención soledad no deseada

Talleres

- *Estabilidad Emocional en la búsqueda de empleo*
- *Cocina saludable para dietas especiales*
- *Primeros auxilios RCP y manejo desfibrilador*

📍 Servicio municipal de Orientación Laboral
www.orientadosenred.com

Talleres

- *Sé tú mism@ para adolescentes: conocerte mejor*
- *Aprender a vivir con la enfermedad : cómo gestionarla*

📍 Teléfono de la Esperanza en La Rioja
www.telefonodelaesperanza.org/la-rioja

Recursos

- *Orientación en crisis. 24 h / 365 días tel. 941 490606*
- *Lago Esperanza: cuidado de la salud emocional en la infancia*

Otros talleres

- **Taller de duelo:** Para personas que han perdido un ser querido
- **Taller de respiro:** Para personas cuidadoras de personas dependientes

📍 Centros de Servicios Sociales

Actividades medioambientales

- *Talleres de reciclaje y otros*

📍 Aula didáctica La Grajera
medioambiente@logrono.es

Visitas medioambientales para grupos

- *Parques*
- *Viveros y potabilizadora*

📍 Medio Ambiente - 010
medioambiente@logrono.es

Los libros también dan salud

- *Exposición y préstamo de libros salud y bienestar emocional*

📍 Punto de lectura La Rosaleda
bibliotecarafaelazcona.logrono.es

Un P.I.T muy saludable

- *Programa de Educación Vial*

Para 5º y 6º de Primaria Siete Infantes de Lara, Las Gaunas y Compañía de Mª

- *La Bici en la Escuela*

Curso capacitación ciclista para 2º de ESO: IES Comercio, IES D'Elhuyar, CPC Nuestra Sra. Del Buen Consejo y CPC Alcaste

📍 Parque infantil de tráfico (P.I.T.)
parqueinfantildetrafico@logrono.es

El silencio une, únete al silencio

- *Espacio abierto de meditación*

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

Organiza: 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

Salud en la Universidad Popular

- *Talleres: Cuerpo saludable, meditación, taichi, chi-kung, autoconocimiento, yoga, Logra Bienestar, masajes, cocina saludable etc.*

📍 Universidad Popular
<https://universidadpopular.es>

