

## ★ Puedes ser voluntari@ si...

- Tienes ganas de hacer algo por los demás.
- Te ilusiona pensar que tu tiempo libre puede ser un regalo para otras personas.
- Tu voluntad es que todos disfrutemos de los mismos derechos y obligaciones.
- Deseas que todas las personas tengan una segunda oportunidad o incluso una primera, porque muchas nunca han tenido opción de elegir una vida mejor.
- Tienes la esperanza de que esta Comunidad, tu Comunidad, puede ser un lugar mejor para todos.

## ★ ¿Tienes un minuto?

Si tienes un minuto para leer este tríptico, quizás tengas una hora libre a la semana. Sesenta minutos de tu tiempo pueden borrar el pesimismo en la vida muchas personas. Puedes ser monitor de tiempo libre, acompañar a ancianos, animar a personas enfermas, enseñar a niños y niñas, repartir comida, alentar a los más necesitados... Seamos optimistas, con iniciativas como éstas podemos construir una sociedad mejor.

## ★ ¿En qué puedes colaborar?

- Población general
- Infancia, adolescencia y juventud
- Mujeres
- Personas inmigrantes y refugiadas
- Familia
- Mayores
- Personas enfermas
- Drogodependencias
- Pueblo Gitano
- Personas sin hogar
- Ocio y tiempo libre
- Reclusión
- Socorro y emergencias
- Ecología y medio ambiente
- Personas con una discapacidad (física, intelectual o sensorial)
- Prostitución
- Personas en riesgo o exclusión social
- Cooperación internacional

# DEJA

★ el ★

## pesimismo

— PARA —

## TIEMPOS

## mejores

En 1995, diferentes organizaciones (ONG) de La Rioja decidieron unirse para trabajar de forma coordinada en la promoción y la difusión de la acción voluntaria.

Así nació la Federación Riojana de Voluntariado Social. Si deseas información sobre cómo puedes colaborar, dirígete a ella:

FEDERACIÓN RIOJANA DE VOLUNTARIADO SOCIAL

[www.voluntariadosocialrioja.org](http://www.voluntariadosocialrioja.org)

Tf. 941 26 29 53

C/Muro de la Mata, 8 - 3<sup>ª</sup>C, dcha. (Logroño)



@FRVSocial



[www.facebook.com/frvsocial](http://www.facebook.com/frvsocial)

**ÚNETE A NOSOTROS  
¡HAZTE VOLUNTARIO!**

Subvenciona:

 **Ayuntamiento  
de Logroño**

Coordina:

 **FEDERACIÓN  
RIOJANA DE  
VOLUNTARIADO  
SOCIAL**



## Listado de entidades de la Federación Riojana de Voluntariado Social

Más información: [www.voluntariadosocialrioja.org](http://www.voluntariadosocialrioja.org)

AECC (Asociación Española Contra el Cáncer)	C/García Morato, 17. 1º. Logroño	941 244 412	<a href="http://www.aecc.es">www.aecc.es</a>	<a href="mailto:larioja@aecc.es">larioja@aecc.es</a>
FARO (Asociación Riojana de Familiares y Amigos de Niños con Cáncer)	C/San Antón, 6. 2ºA. Logroño	941 253 707	<a href="http://www.menoresconcancer.org">www.menoresconcancer.org</a>	<a href="mailto:faro@menoresconcancer.org">faro@menoresconcancer.org</a>
AFA-Rioja (Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer)	C/Menéndez Pelayo, 9. Logroño	941 231 994	<a href="http://www.afarioja.org">www.afarioja.org</a>	<a href="mailto:afarioja@hotmail.com">afarioja@hotmail.com</a>
ARDEM (Asociación de Afectados de Esclerosis Múltiple)	C/Rey Pastor, 49-51 Bajo. Logroño	941 214 658	<a href="http://www.ardem.es">www.ardem.es</a>	<a href="mailto:ardem@ardem.es">ardem@ardem.es</a>
Asociación Osteoporosis Rioja		680 992 258		
FEAPS La Rioja (Fed. de Org. en favor de Personas con Discapacidad Intelectual)	C/Cigüeña, 27 Bajo. Logroño	941 246 664	<a href="http://www.feaps.org">www.feaps.org</a>	<a href="mailto:feapslarioja@feapslarioja.org">feapslarioja@feapslarioja.org</a>
ADONAR (Asoc. de Donantes de Sangre, Órganos y Tejidos de La Rioja)	Centro de Alta Resolución San Millán. Logroño	941 234 056	<a href="http://www.serdonante.com">www.serdonante.com</a>	<a href="mailto:donantes@serdonante.es">donantes@serdonante.es</a>
APIR (Asociación Pro-Infancia Riojana)	Travesía de Palacio, 7 Bajo. Logroño	941 230 725	<a href="http://www.apir.es">www.apir.es</a>	<a href="mailto:apir@apir.es">apir@apir.es</a>
Cáritas Diocesana de La Rioja	C/Marqués de San Nicolás, 35. Logroño	941 252 340	<a href="http://www.caritaslarioja.org">www.caritaslarioja.org</a>	<a href="mailto:info.cdrioja@caritas.es">info.cdrioja@caritas.es</a>
Cruz Roja Española La Rioja	C/Beneficiencia, 2. Logroño	941 225 212	<a href="http://www.cruzroja.es">www.cruzroja.es</a>	<a href="mailto:larioja@cruzroja.es">larioja@cruzroja.es</a>
Fundación Pioneros	C/Capitán Gallarza, 10. 2ºD. Logroño	941 255 871	<a href="http://www.fundacionpioneros.org">www.fundacionpioneros.org</a>	<a href="mailto:info@fundacionpioneros.org">info@fundacionpioneros.org</a>
Sociedad San Vicente de Paul	C/Sagasta, 11. 1º. Logroño	941 260 434		
Asociación de Amigos del Camino de Santiago	C/Rua Vieja, 46 Bajo. Logroño	941 260 234		
ADA-Alfaro (Asociación para la Demencia del Alzheimer)	Avda. Burgo Viejo, s/n. Alfaro	941 182 194		<a href="mailto:asociacionalzheimer@hotmail.com">asociacionalzheimer@hotmail.com</a>
ASUR (Ayuda Social Universitaria de La Rioja)	C/S.J. de Calasanz, S/N (Edif. de Filologías), Logroño	941 299 216	<a href="http://www.unirioja.es/asur">www.unirioja.es/asur</a>	<a href="mailto:asur@asoc.unirioja.es">asur@asoc.unirioja.es</a>
ARAD (Asociación Riojana de Ayuda al Drogadicto)	C/Madre de Dios, 3 Bajo. Logroño	941 241 889	<a href="http://www.aradrioja.org">www.aradrioja.org</a>	<a href="mailto:presidente@aradrioja.org">presidente@aradrioja.org</a>
YMCA	Plaza Martínez Flamarique 12-13 Bajo. Logroño	941 237 170	<a href="http://www.ymca.es">www.ymca.es</a>	<a href="mailto:larioja@ymca.es">larioja@ymca.es</a>
Cocina Económica	C/Rodríguez Paterna, 21. Logroño	941 251 730		<a href="mailto:direccion@cocina-economica.com">direccion@cocina-economica.com</a>
MEDUL Rioja (Asociación de Donantes de Médula Ósea)	Centro de Alta Resolución San Millán. Logroño	941 234 056	<a href="http://www.serdonante.com">www.serdonante.com</a>	<a href="mailto:donantes@serdonante.com">donantes@serdonante.com</a>
U.D.P. (Unión de Pensionistas y Jubilados de La Rioja)	C/Pío XII, 10 (esquina Belchite). Logroño	941 236 292		
ARPANIH (Asociación Riojana de Padres de Niños Hiperactivos)	Avda. de la Rioja, 12, 2º, puerta 2. Logroño	941 236 076	<a href="http://www.arpanih.org">www.arpanih.org</a>	<a href="mailto:arpanih@arpanih.org">arpanih@arpanih.org</a>
ARSIDO (Asociación Riojana para el Síndrome de Down)	C/Muro de La Mata, 8. 2ºC. Logroño	941 272 595	<a href="http://www.arsido.org">www.arsido.org</a>	<a href="mailto:arsido@arsido.org">arsido@arsido.org</a>
Asociación Internacional Teléfono de la Esperanza	C/Duquesa de La Victoria, 12,2ºdrcha. Logroño	941 490 606	<a href="http://www.telefonodelaesperanza.org">www.telefonodelaesperanza.org</a>	<a href="mailto:larioja@telefonodelaesperanza.org">larioja@telefonodelaesperanza.org</a>
Federación de Asociaciones de Vecinos de La Rioja	C/San Pablo, 2 Bajo. Logroño	941 250 364	<a href="http://www.asociacionesvecinoslarioja.org">www.asociacionesvecinoslarioja.org</a>	<a href="mailto:federacion.aavv@knet.es">federacion.aavv@knet.es</a>
ASPACE-Rioja (Asoc. de Atención a las Personas con Parálisis Cerebral)	Avda. de Lobete, 13-15. Logroño	941 261 910	<a href="http://www.aspace-rioja.com">www.aspace-rioja.com</a>	<a href="mailto:asociación@aspace-rioja.com">asociación@aspace-rioja.com</a>
Hospital Imaginario	C/Luis Barrón, 30. 2ºE. Logroño	678 492 659	<a href="http://www.hospitalimaginario.org/">www.hospitalimaginario.org/</a>	<a href="mailto:hospitalimaginario@yahoo.es">hospitalimaginario@yahoo.es</a>
Fundación Canfranc Rioja	C/Ciudad de Vitoria, 7. 1ºC. Logroño	629 384 897	<a href="http://www.fundacioncanfranc.org">www.fundacioncanfranc.org</a>	<a href="mailto:larioja@fundacioncanfranc.org">larioja@fundacioncanfranc.org</a>
Proyecto Hombre La Rioja	Paseo del Prior, 6 (Edificio Salvatorianos). Logroño	941 248 877	<a href="http://www.proyectohombrelarioja.es">www.proyectohombrelarioja.es</a>	<a href="mailto:phrioja@proyectohombrelarioja.es">phrioja@proyectohombrelarioja.es</a>
Inter Europa	C/Muro de la Mata, 9. Entreplanta dcha. Logroño	941 235 025	<a href="http://www.intereuroparioja.org">www.intereuroparioja.org</a>	<a href="mailto:intereuropa@intereuroparioja.org">intereuropa@intereuroparioja.org</a>
ARFES PRO-SALUD MENTAL (A. Riojana de Familiares y Enfermos Psíquicos)	C/Cantabria, 33-35. Logroño	941 236 233	<a href="http://www.arfes.org">www.arfes.org</a>	<a href="mailto:arfes@arfes.org">arfes@arfes.org</a>
ARCOS (Asociación Riojana de Cultura y Ocio Solidario)	Casa de las Asociaciones. Pl. Sáenz Porres, 1-3. Logroño	678 997 462	<a href="http://www.asociacion-arcos.org">www.asociacion-arcos.org</a>	<a href="mailto:info@asociacion-arcos.org">info@asociacion-arcos.org</a>
Banco de Alimentos de La Rioja	C/Calahorra 2, Pabellón 9 (Barrio de Varea). Logroño	941 254 491	<a href="http://www.bancodealimentosdelarioja.org">www.bancodealimentosdelarioja.org</a>	<a href="mailto:info@bancodealimentosdelarioja.org">info@bancodealimentosdelarioja.org</a>
DYA (Asociación de Ayuda en Carretera)	Apdo. de Correos 2024. Logroño	941 401 410	<a href="http://www.dya.es">www.dya.es</a>	<a href="mailto:info@dylarioja.org">info@dylarioja.org</a>
ONCE	C/Jorge Vígón, 19 Bajo. Logroño	941 270 172	<a href="http://www.once.es">www.once.es</a>	
Fundación Promete	C/Piqueras, 31. 4ªA. Logroño	941 512 885	<a href="http://www.fundacionpromete.org">www.fundacionpromete.org</a>	<a href="mailto:info@promete.org">info@promete.org</a>
Fundación Cultura y Comunicación	C/Fausto Elhúyar, 7. Logroño	941 288 380	<a href="http://www.fcyc.es">www.fcyc.es</a>	
AMDELAR	P. Francisco Sáenz Porres 1. Logroño	648 986 896	<a href="http://www.mujereslatinoamericanasenlarioja.blogspot.com">www.mujereslatinoamericanasenlarioja.blogspot.com</a>	
Asociación Riojana de Víctimas del Terrorismo	C/Pamplona 2, 4º-1º Dcha., Oficina 1. Logroño	649 834 339	<a href="http://www.arvt.org">www.arvt.org</a>	<a href="mailto:arvt@arvt.org">arvt@arvt.org</a>