

# ESCUELA DE LA EXPERIENCIA



¿Recuerdas como se trabajaba hace unos años?  
¿Ves diferencia con los trabajos actuales?  
Ven y cuéntanos

Talleres de saberes compartidos entre personas mayores

**26 de Noviembre 16:30h**

Lugar: Cafetería de la casa de cultura

# TALLER HIGIENE DEL SUEÑO



Taller sobre hábitos saludables para mejorar la calidad del sueño, incluyendo técnicas de relajación y creación de rutinas antes de dormir.

## 22 de Noviembre 16:30h

Lugar: Cafetería de la casa de cultura

# TALLER SALUD AL DÍA



Taller de educación para la salud donde eliminaremos mitos sobre algunos tipos de alimentación y ejercicios físicos.

## 29 de Noviembre 16:30h

Lugar: Cafería de la casa de cultura

# TALLER DE ARTETERAPIA Y PAPIROFLEXIA



Taller donde a través de este arte japonés fomentaremos la creatividad, coordinación, motricidad y la concentración visual y mental.

## 13 de Diciembre 16:30h

Lugar: Cafetería de la casa de cultura

# TIC PARA LA SALUD



Taller sobre uso de aplicaciones para controlar la salud y  
saber utilizar las aplicaciones de Salud  
Aragón.

**20 de Diciembre 16:30h**

Lugar: Cafetería de la casa de cultura

# TALLER DE MUSICOTERAPIA



Taller para mejorar el estado emocional y reducir el estrés, utilizando distintos géneros musicales y ejercicios de relajación

## 17 de Diciembre 16:30h

Lugar: Cafetería de la casa de cultura