

Pr: Diaria
Tirada: 16.052
Dif: 13.634

Secc: OTROS Valor: 14.730,00 € Area (cm2): 815,6 Ocupac: 100 % Doc: 1/2 Autor: Num. Lec: 125000

» ESPACIO H



Un momento de la mesa redonda sobre salud femenina. ARÁNZAZU NAVARRO



Nieves Herrero presentó su novela junto a Ágatha Ruiz de la Prada. VICTOR MATEO



Taller para suscriptores. ARÁNZAZU NAVARRO



David Angulo presentó su espectáculo. ARÁNZAZU NAVARRO



Virginia Riezu acercó Poderío. ARÁNZAZU NAVARRO



Carlos Romeo impartió un taller de mindfulness. A. NAVARRO



El equipo de expertos de 'Educando Contigo'. A. NAVARRO

SALUD Y LITERATURA, PROTAGONISTAS EN ESPACIO H

El pasado mes de abril se dieron cita en la sede de **HERALDO** presentaciones de libros, talleres sobre salud emocional, consejos de crianza y cuidado personal, además de propuestas musicales y humorísticas

Este mes de abril ha sido de lo más interesante en Espacio H: hace unos días se celebró una mesa redonda sobre los cambios hormonales a partir de los 40 años y su impacto en la calidad de vida de la mujer, organizada por el Women's Sports Institute y David Lloyd Clubs y con la colaboración de **HERALDO DE ARAGÓN** y *Mujer.es*. Entrenar la fuerza, ceñirse a la dieta mediterránea o procurarse una buena higiene del sueño fueron algunos de los consejos ofrecidos por Beatriz Pelegrina, endocrina del Hospital Quirónsalud Zaragoza; Elena Isla, doctora en Medicina Deportiva; Paula Floristán, entrenadora en David Lloyd Clubs Zaragoza; y Roberto Simón, nutricionista y entrenador personal; en un encuentro moderado por la directora ejecutiva de WSI y responsable del Área de la Mujer del Grupo Henneo.

La mañana anterior, la periodista y escritora Nieves Herrero presentó su última novela, *La Prometida*, en un encuentro en el que conversó sobre la misma con la diseñadora Ágatha Ruiz de la Prada.

Decenas de lectores y curiosos han podido disfrutar cada tarde de la nutrida agenda de propuestas de este espacio, que comenzó el mes con el taller 'El lenguaje invisible: lo que el gesto dice de ti' impartido por

la experta en gestión emocional Beatriz Benabarre. En la misma línea, también ofreció buenos consejos Carlos Romeo, al frente del centro Vaettir en Cariñena, quien habló en este mismo foro sobre *mindfulness* y cómo salir del piloto automático en el día a día.

Siguiendo con la salud, los expertos del club de crianza Educando Contigo presentaron su proyecto *Mis primeros 90 días*, una guía práctica para ayudar a las familias ante la llegada de un nuevo miembro.

En el ámbito literario, tuvo lugar la presentación de *La Esencia*, un libro de siete relatos que conforma «un viaje emocional hacia la búsqueda de la felicidad», tal y como explicó su autora Silvia Puyal. Las escritoras Belén Gonzalvo y María Dolores Tolosa y la ilustradora Paloma Gómez también llevaron hasta Espacio H la reedición de su obra *Mujeres en el andén*, una obra compuesta por varios relatos, poesías e ilustraciones que ponen el foco en las desigualdades existentes en la sociedad, la lucha por la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres.

Además, la escritora Pilimar Aguilar cautivó a los más pequeños en una tarde de cuentacuentos con el libro *Cuentos rimados, cuentos soñados*.

A todas estas propuestas se sumó la celebración de

una cata de vinos de la Denominación de Origen Campo de Borja, organizada en exclusiva para los suscriptores de este diario.

Una actividad frenética

En las últimas semanas, también pasaron por este espacio la actriz y monoliguista Virginia Riezu, que presentó su espectáculo *Poderío*; y el artista David Angulo, que deleitó al público con la música de su última propuesta *El coleccionista de voces*. Además, los expertos de Aragón Privacidad ofrecieron consejos de ciberseguridad para la tercera edad y la Fundación Daniela Vieito dio a conocer su labor: acompañar a las personas que han vivido situaciones de maltrato a través de la expresión artística, la conexión con la naturaleza y la educación en el amor propio. Los suscriptores asistieron igualmente a un taller exclusivo para conocer todas las ventajas de las que disponen y aprovechar al máximo las posibilidades que ofrecer ser miembro de *Heraldo*.

En el mes de mayo la actividad en este espacio promete seguir siendo intensa, con más talleres, presentaciones y charlas de interés previstas para las próximas semanas.



▶ ESPACIO H



Presentación del libro *Mujeres en el andén*. ARÁZAZU NAVARRO



Cuentacuentos con Pilimar Aguilár. ASIER ALKORTA



Silvia Puyal presentó su libro *La esencia*. ARÁZAZU NAVARRO



Taller de lenguaje corporal de Beatriz Benabarre. A. NAVARRO



Consejos de ciberseguridad con Aragón Privacidad. A. N.



La Fundación Daniela Vieito dió a conocer su labor. A. N.

AGENDA

Este mes de mayo la actividad continúa en el Espacio H. A continuación se detallan algunas de las actividades previstas para las próximas semanas. Todos los interesados pueden inscribirse en la web <https://club.heraldo.es/espacioh/>

- **4 y 11 de mayo. Gervasio Sánchez.** El reconocido fotoperiodista de conflictos y crisis humanitarias y ganador del Premio Nacional de Fotografía, conversará con los lectores en su charla 'La guerra no es un espectáculo'.
- **7 de mayo. Presentación de la II edición de la Estroptada.** El próximo 31 de mayo, una marea de biopatós surcará el río Ebro por una buena causa: acabar con las enfermedades neurodegenerativas. Los organizadores presentarán en este encuentro todos los detalles de esta cita solidaria.
- **8 de mayo. Aurora Boreal - Alive Unplugged.** Una experiencia *premium* que combina entrevista y concierto de la banda para el deleite de los asistentes.
- **12 de mayo. Taller 'Descubre qué emoción estás proyectando'.** El experto en *coaching* emocional y rendimiento mental Luis Riquelme compartirá con los asistentes consejos y dinámicas para desarrollar su mejor versión y una vida más plena y feliz.
- **14 de mayo. Presentación del libro *Clarita Maldita*, de Dani Calavera.** «Clarita Maldita pretende que os mováis entre el horror y la risa, los nervios y la diversión malsana y todo esto está tan claro como el nombre de su maldita protagonista». Así describe Calavera su último trabajo, publicado de la mano de Apache Libros.

- **18 de mayo. Presentación del libro *De tal perro tal artista*, de Sergio Muro.** El creador presenta su último trabajo, el cual recoge diez relatos de artistas que han pasado a la historia del arte. Sergio Muro estará acompañado por su editor y también escritor, Sergio Vilchez.
- **20 de mayo. Presentación del libro *Herramientas inútiles*, de Javier Usoz.** El colaborador de opinión de *Heraldo de Aragón* presentará su nuevo libro.
- **26 de mayo. Taller 'El lenguaje invisible de la ansiedad de la vida'.** Beatriz Benabarre, experta en movimiento, lectura corporal y dinámicas grupales ofrecerá a los participantes de este taller las claves para sobrellevar momentos de estrés y aprender a relajarse.
- **27 de mayo. Encuentros de la Asociación Aragonesa de Escritoras y Escritores.** Andrés Pérez Perruca, gestor cultural, músico y escritor y director del área de Innovación Cultura y Pensamiento Crítico de Fundación Telefónica conversará con Daniel H. Cabrera, profesor titular de la Universidad de Zaragoza en las áreas de Periodismo, Comunicación Audiovisual y Publicidad en la conferencia 'Pensamiento y creatividad en la metarrealidad: los algoritmos como instrumento'. El acto estará presentado por la escritora Luisa Miñana.
- **28 de mayo. Encuentros de la Asociación Aragonesa de Escritoras y Escritores.** Laura Bordonada Plou, escritora y coordinadora de actividades de formación en la Biblioteca de la Universidad de Zaragoza charlará con Sandra Parrilla, directora de Fundación Hiberus, en la ponencia 'Leer y discernir en tiempos de realidad híbrida'. Conducirá el acto el escritor Sergio Gómez.