

## Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Formación, Cultura, ocio y naturaleza.

## Descripción

Arteboar. Asociación dedicada a la difusión de técnicas de encaje como el bolillo o macramé.

Actualmente el encaje de bolillos a dejado de ser una técnica artesanal para embellecer los ajuares de los hogares y se ha adaptado a la nueva forma de vida de la sociedad. Hoy en día la mayoría de los que practican encaje lo hacen como hobby , aunque se mantiene la tradición y aún se realizan puntillas para ajuar actualmente se crean objetos para acompañarnos en nuestro día a día como bolsos, cinturones, joyas o para decorar nuestras casas.

Pero la realización del encaje conlleva mucho más que lo convierte en un activo para la salud, cuando una persona de cualquier edad acude a un taller o curso de encaje no solo esta aprendiendo una técnica manual sino que además esta desarrollando una serie de actividades secundarias que pasan inadvertidas:

- **Relaciones sociales en todas las edades.** Es una actividad que se realiza en grupo , fomenta la relación social, ayuda a las personas que viven solas, pasan por estados de depresión o que les cuesta interactuar con otros, son grupos que pasan horas juntos todas las semanas y se establece entre sus miembros lazos de amistad y confianza que les ayuda a compartir sus alegrías y problemas.

- **Mejora la salud mental:** Ayuda en la autoestima personal. Cuando se termina un trabajo se refuerza la autoestima , uno se siente orgulloso de una labor realizada por uno mismo de principio a fin, y se refuerza con las alabanzas por parte del resto del grupo por un trabajo bien hecho. Estimula a superarse, con el tiempo algunos miembros llegan a dibujar sus propios patrones.

- **Mejoras cognitivas .** Activa la memoria: La técnica de encaje requiere la memorización de gran cantidad de dibujos(puntos) y su significado, a cada uno le corresponden unos movimientos y cruces de hilo concretos, aprenden a leer el patrón. Los dibujos(puntos) van cambiando constantemente con ello se mejora la concentración.

- **Estimula la coordinación viso motriz.:** Cuando se realiza el encaje dado que a cada punto le corresponde unos movimientos se estimula la coordinación ojo- mano , el ojo lee un punto y se traduce en la labor con unos cruces de hilos concretos.

- **Mejora la motricidad fina y alivia dolores articulares** La realización de encaje esta recomendada para los dolores articulares de manos. Es un trabajo manual que requiere constante movimiento de las extremidades superiores.

Es una actividad beneficiosa a cualquier edad.

Realizamos nuestra actividad en varios Centros Cívicos de Zaragoza

Precio de la actividad: 27€ mes

Actualizado : 22/07/2024

## Contacto

Maria Jose - 696778021(Maria Jose) / 692630863 (Arteboar) - arteboar@gmail.com

## Fecha de última actualización del recurso

24/07/2024

## Situación actual del recurso

Activa

## Localización

Avenida Puerta Sancho 30 50003 Zaragoza C.C. Almozara Zaragoza Zaragoza Aragón España  
Avenida Navarra 54 50010 zaragoza C.C Delicias Zaragoza Zaragoza Aragón España  
Avenida Hernan Cortes 5 50005 Zaragoza C.C.Hernan Cortes Zaragoza Zaragoza Aragón España  
Calle Del Baile 6 50016 Zaragoza C.C: Santa Isabel Zaragoza Zaragoza Aragón España  
Avenida Mayor 2 50008 Zaragoza C.C.Sanchez Punter Zaragoza Zaragoza Aragón España  
Calle Monzon 3 50007 Zaragoza C.C.Torrero Zaragoza Zaragoza Aragón España  
Calle Violante de Hungria 4 50009 Zaragoza C.C. universidad Zaragoza Zaragoza Aragón España  
Avenida Via Universitas 30 50017 Zaragoza C.C: Las esquinas Zaragoza Zaragoza Aragón España



## Página web del proyecto

<http://arteboar.blogspot.com>

<http://Arteboar>

## Imagen del Recurso

