Arteboar

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

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: 27e 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

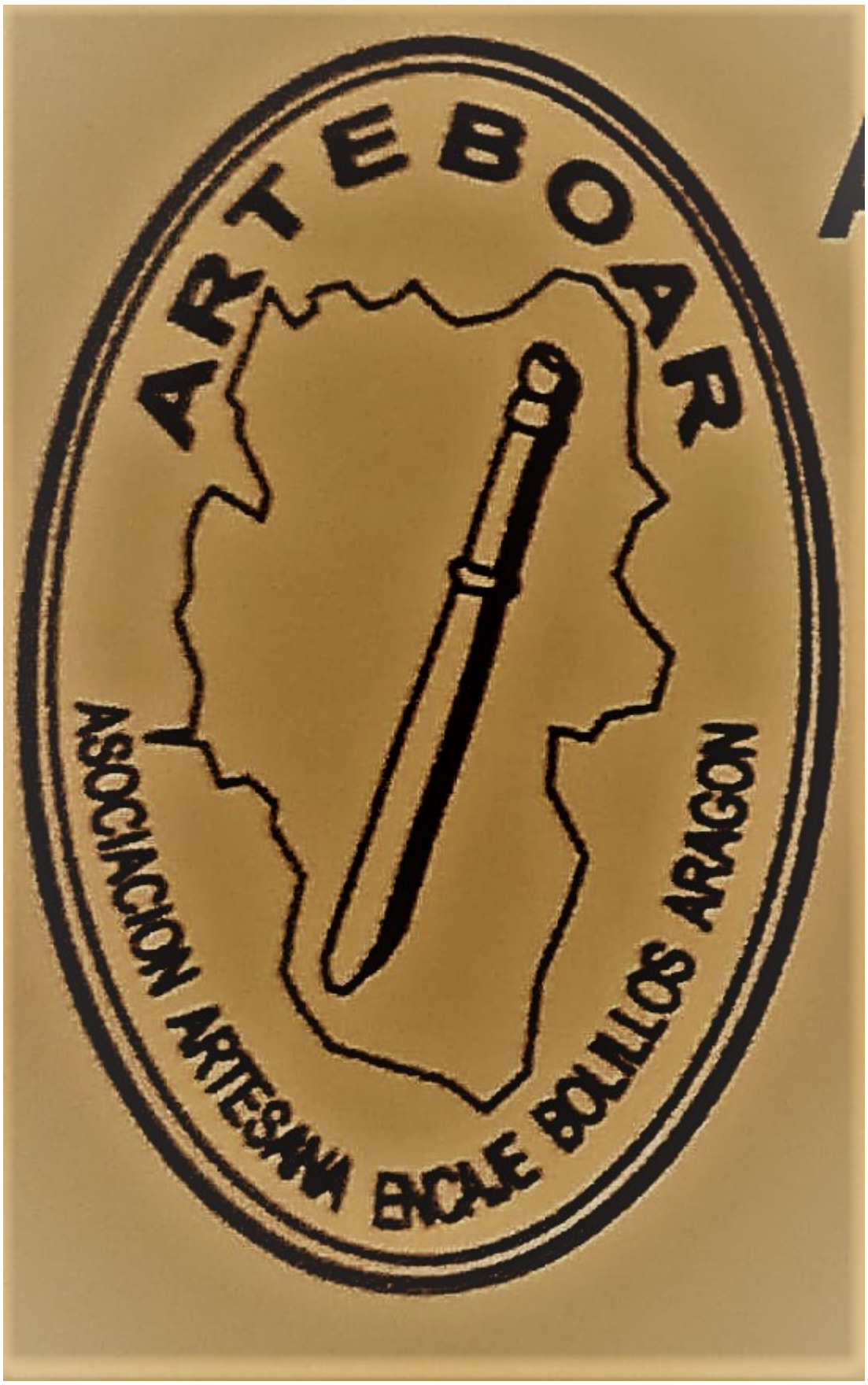
Avenida Puerta Sancho 30 50003 Zaragoza C.C. Almozara Zaragoza Zaragoza Aragón España
Avenida Navarra 54 50010 zaragoza C.C Delicias Zaragoza Zaragoza Aragón España
Avenida Hernan Cortes 5 50005 Zaragoza C.C.Hernan Cortes Zaragoza Zaragoza Aragón España
Calle Del Baile 6 50016 Zaragoza C.C: Santa Isabel 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


ARTEBOAR
ASOCIACION ARTESANA BICAE BOLILLOS ARAGON