

TEIXIR

PATRO DE MOVIMENT

Bilateral
Coordinat
Lateralitat creuada
Repetitiu
Rítmic
Automàtic

POSICIÓ DE LA MÀ

Incrementa l'espai personal
Proveeix distància seguretat

AMBIENT ENRIQUIT

Creativitat / imaginació
Meditació
Relaxació
Calma / autoajuda
Fluxos
Domini d'una habilitat
Novetats regulades
Recompenses / èxit
Gaudir / Exploració

Contribució
Reenfocar l'atenció
Control
Sentit/ Propòsit
Estimulació visual
Estimulació tàctil
Estimulació emocional

COMPROMÍS SOCIAL

Amistat
Recolzament
Pertinença
Contacte
Bromes fàcils
Riure escandalós
Diversió / companyia
Experimentació / Exploració

Contacte visual... O no
Comunicació
Llenguatge
Aprentatge mutu
Perspectiva
Donar / Compartir
Confiança
Identitat

PORTÀTIL

Font: Stitchlinks (Betsan Corkhill)



Centre de dia
"El Moli"

malabrigo

Traducció: Pilar SORIANO BLESA / Cabdell GROC



stitchlinks
xxx

Depòsit legal
M-29865-2019

by @muxotepotolobat

EL TEU BENESTAR PERSONAL TEIXINT

"Des de IAIA estem preocupades per millorar el teu benestar quan teixeixes. Et mostrarem uns consells pràctics (basats en el llibre de BetsanCorkhill Teixint salut: crea una ment flexible i ajuda a mantenir el teu benestar) que t'ajudaran a mantenir la teva ment i el teu cos saludables, gaudint mentre teixeixes."

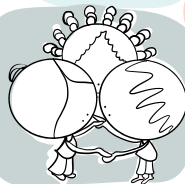
BENEFICIS DE LA TERÀPIA DE LABORS



DESPERTA LA NOSTRA PART MÉS CREATIVA.



ELSOVIMENTS CALMATS AJUDEN A CONTROLAR L'ESTRÈS I L'ANSIETAT.



ENFORTEIX ELS NOSTRES LLAÇOS SOCIALS

PROMOU LA COMUNICACIÓ AMB ELS ALTRES.

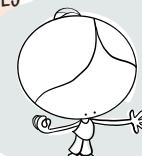


DONA SATISFACCIÓ I MILLORA L'AUTOESTIMA.

ELIMINA PREJUDICIS I BLOQUEJOS EMOCIONALS



CONTRIBUEIX A ELIMINAR L'ESTRÈS I AJUDA A COMBATRE LA DEPRESSIÓ

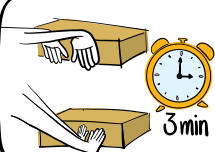


Asociación IAIA

www.Laiaia.org

ABANS DE TEIXIR

ASSEGURAT QUE LA LLUM ÉS BONA.



COMENÇA CADA SESIÓ AMB UNS EXERCICIS BÀSICS DE MANS.

ASSEGURAT DE SABER EL QUE SIGNIFICA CADA ABREVIATURA DEL PATRÓ.

AGAFA LES TEVES FERRAMENTES I MANTINGUES-LES A MÀ.

BUSCA UN LLOC TRANQUIL.

VESTEIX AMB ROBA SOLTA I CÒMODA.

TINGUES AIGUA A PROP I BEU DE MANERA REGULAR

EVITAR PICAR MENTRE ESTÀS TEIXINT, SOBRETOT PICADES AMB SUCRE

MENTRE TEIXEIXES

DEIXA FLUIR LA TEUA MENT DINS DEL RITME DE MOVIMENTS.

CADA 20 O 30 MINUTS ESTIRA LES MANS, MIRA UN OBJECTE A LA DISTÀNCIA ADECUADA PER A PREVINDRE FATIGA OCULAR.

✓ SI ET FAN MAL LES MANS, USA AGULLES CIRCULARS I PREN XICOTETS DESCANSOS, TEIX PERÒ VARIES VOLTES AL DIA.

✓ MANTINGUES UN RITME CONSTANT DE MOVIMENTS AMB LES TEVES MANS.

✓ AGAFA LES AGULLES DE MANERA RELAXADA.

ASSEGURAT QUE NO PASES MASSA TEMPS ASSEGUDA. CADA 30 MINUTS ALÇA'T I CAMINA AL VOLTANT PER A ACTIVAR EL BOMBEIG DE LA SANG.

DESPRÉS DE TEIXIR



stitchlinks xxx

EL TEU BENESTAR PERSONAL TEIXINT



malabrigo



EXERCICIS SUAUS AUDEN A MANTINDRE LES TEVES MANS SALUDABLES.

ESTRÉNYER (1), ESTIRAR ELS DITS (2); FER CERCLES AMB ELS TEUS CANELLS EN UN SENTIT I L'ALTRE (3) I ENTRELLAÇAR ELS DITS (4)

APLICAR CREMA HIDRATANT A LES TEVES MANS PER A QUE LA TEUA PELL ES TROBE BÉ.

PREN EL TEU TEMPS PER A ORGANITZAR, Y ARREPLEGAR LES TEVES EINES, AIXÍ PODRÀS TENIR-LES LLESTES PER A LA PROPERA VEGADA

