

**BEA:** Nos reunimos un domingo al mes. Siempre por la tarde en la Casa de la Cultura de Alalpardo. El objetivo es compartir proyectos, ver lo que tejen otras compañeras, hablar de lanas, de patrones, resolver dudas y conocer gente con la misma afición.

Cada persona trae el proyecto que quiera de casa aunque a veces hemos tejido el mismo a la vez, un chal que nos quedó precioso. A los encuentros no hay que apuntarse en ningún sitio y no es obligatorio ir a todas las reuniones. Normalmente en cada reunión fijamos la fecha de la siguiente. También se anuncia en las RRSS del municipio.

**¿Cuáles son los beneficios de la lanaterapia? Es verdad que aumenta la coordinación cerebral porque al tejer se trabajan los dos hemisferios cerebrales?**

**'La mayoría de las Tejedoras del Paeque somos autodidactas. Si alguien quiere probar, le diremos qué materiales comprar y le ayudaremos'**

**BEA:** Tejer te obliga a estar concentrada y a pensar continuamente en eso y en nada más. Desde elegir la lana con la que vas a tejer, a planificar cómo realizarlo y buscar un patrón, hasta cuando la terminas y eliges la persona a la que vas a regalárselo. Es un ejercicio mental continuo y placentero, que estimula las neuronas, ralentiza su envejecimiento y puede prevenir el desarrollo de algunos problemas neuronales.

**¿Entre los beneficios de hacer punto o crochet está mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés? Tejer parece el nuevo yoga.**



**BEA:** Es el nuevo yoga porque cuando tejes desaparece el estrés y la sensación de tiempo. Es una actividad manual y creativa muy saludable. Según estudios científicos, al tejer liberamos serotonina lo que regula la ansiedad, la felicidad y también el estado de ánimo.

TEJER es para mí la herramienta perfecta que aporta calma y felicidad a mi cerebro y a mi vida.





## **BEA:** 'HEMOS APRENDIDO A VALORAR LO HECHO A MANO COMO ARTÍCULO DE LUJO



**BEATRIZ MARAÑA**

**Ingeniera informática con una gran pasión: tejer.**

**"Estoy orgullosa de haber ayudado a crear el grupo Las Tejedoras del Paeque. Me encanta comprobar que hay muchas ganas de tejer en el municipio".**

### **¿Cómo y cuándo surgió la creación del grupo 'Las Tejedoras del Paeque'?**

**BEA:** Todo empezó en febrero de 2019 durante una conversación con una amiga de Valdeolmos sobre los encuentros de tejedoras tan interesantes que había en diferentes barrios y pueblos de Madrid. No sabíamos si en nuestro pueblo y alrededores habría más tejedoras como nosotras dos, pero decidimos arriesgarnos y convocar una primera reunión.

Lo movimos por RRSS y en grupos de vecinos. A aquel primer encuentro de tejedoras en la antigua Casa de la Cultura de Valdeolmos llegaron otras 10 chicas que compartían el mismo hobby. Desde aquella reunión, no hemos dejado de crecer.

**¿Por qué está tan de moda tejer? Ha pasado de ser una práctica de las abuelas a una actividad de ocio de moda.**

**BEA:** Con la vida tan estresante que llevamos, tejer es una salida de escape que sirve para relajarte. Además hemos aprendido a valorar lo "hecho a mano" como artículo de lujo.

Nuestras abuelas tejían por necesidad, Nosotras lo hacemos por placer y porque le damos un valor añadido a ponernos un jersey, bufanda o gorro hecho por una misma.

**¿De verdad es un auténtico placer coger aguja y ovillo y ponerse a tejer?**

**BEA:** Engancha y lo disfrutas como cualquier hobby. Y repites seguro cuando compruebas lo bien que sienta mentalmente el ratito que has estado haciendo ganchillo o punto.

**Háblanos de los encuentros de las Tejedoras del Paeque. ¿Cómo son?**