

Handarbeit ... tut mir gut!

Handarbeit macht nicht nur glücklich, sondern hilft auch, Stress abzubauen und kann wie eine kleine Meditation wirken. Die kreative Beschäftigung stärkt die Konzentration, fördert das Durchhaltevermögen und schenkt wertvolle Erfolgserlebnisse.

Unser Angebot richtet sich an alle, die das Stricken oder Häkeln erlernen möchten, sowie an erfahrene Handarbeitsbegeisterte. Gemeinsam tauschen wir uns aus, lernen voneinander und finden in der Gruppe kreative Impulse.

Wann: 15. Oktober 2026 / 18:00 - 20:00 Uhr

Wo: Frauenzentrum

Anleitung: Emma Leonhardt & Karla Glomb
(Frauen*notruf Mainz)

Bei „... tut mir gut!“ geht es darum, eine passende Aktivität zu finden, die hilft, Selbstwirksamkeit zu erfahren, sich zu stärken und mit Optimismus in die Zukunft zu gehen. Die kostenlose Veranstaltung richtet sich an interessierte und/oder von sexualisierter Gewalt betroffene Frauen* sowie Bezugspersonen.

Wir bitten um verbindliche Anmeldung unter
info@frauennotruf-mainz.de