

# Stricken: Deine stille Superkraft

Lesung und Gespräch mit der Autorin J. Graf

Wo? Anleger7

Wann? Sa, 22.03.2025, 18:30-20:30 Uhr



Im Anschluss ans Textil-Repair-Cafe im Anleger 7 liest die Autorin Janne Graf aus ihrem Buch „Strickpower“ und plaudert ein wenig aus dem Wollkörbchen. Stricken entspannt, beruhigt, bietet einen kreativen Ausgleich zur digitalen Reizüberflutung und einen Anknüpfungspunkt für soziale Kontakte. Frau Graf berichtet, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse es zum Thema Stricken und Gesundheit gibt und wie Stricken unser Leben verbessern kann: Was ist therapeutisches Stricken? Warum und wie kann Stricken bei Stress, Schmerz oder in Krisensituationen helfen? Danach wird es ausreichend Raum geben für Gespräche und Austausch über die wohltuende Wirkung von Handarbeit.

**Anmeldung bitte bis 18.03.2025:**

## Kontakt

SPZ Fuhlsbüttel / Anleger7  
Hummelsbütteler Landstraße 7, 22335 Hamburg  
Tel.: 040 / 533 228 1465  
E-Mail: [anleger7@sf.hamburg](mailto:anleger7@sf.hamburg)



**Stiftung  
Freundeskreis**