



Co-funded by  
the European Union

# **Balance4Life: Building Well-Being Together (B4L)**



**esag**

ESCOLA SECUNDÁRIA DE  
ALMEIDA GARRETT - V.N.GAIA

# Well-Being Educational Fair

## March 17, 2026

Exhibitor: ESAG, Villa Nova  
Gaia, Portugal

# Crafting Calm: Crocheting to Recovery and Mental Well-Being

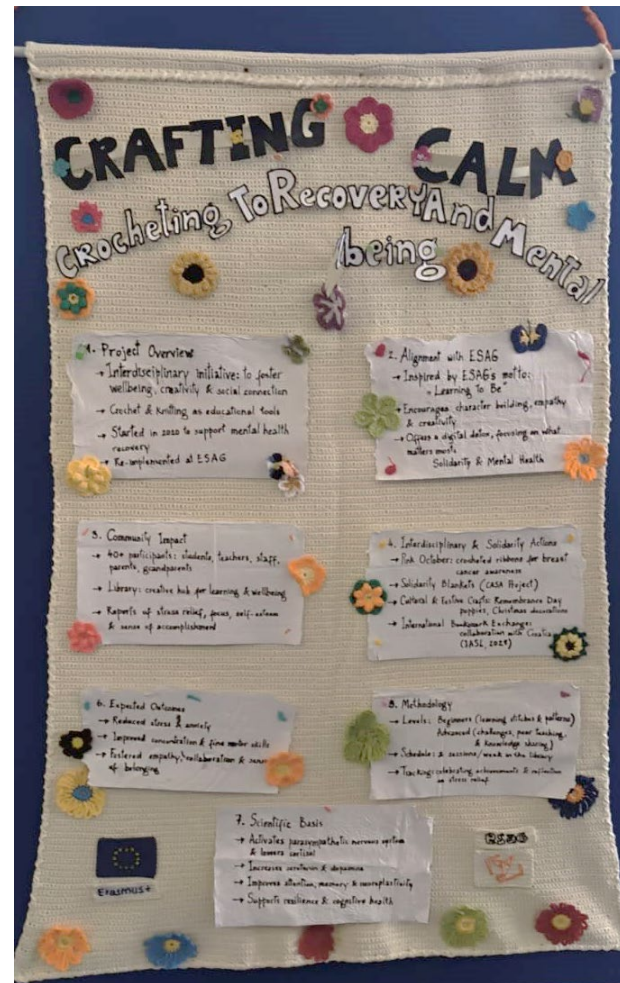
The Handmade Project demonstrates that simple manual arts can be powerful educational tools, fostering healthier minds, stronger communities, and a more humane approach to learning.

# Kreative Ruhe: Mit Häkeln zu Erholung und mentalem Wohlbefinden

Das Handmade Project zeigt, dass einfache Handarbeiten wirkungsvolle pädagogische Instrumente sein können, die die psychische Gesundheit fördern, Gemeinschaften stärken und zu einem menschlicheren Ansatz des Lernens beitragen.







A regular crochet meet-up at the Portuguese school ESAG brings the school community together and encourages interaction. Crocheting can also help calm the mind. The constant stream of thoughts comes to a halt.

Ein regelmäßiges Häkeltreffen an der portugiesischen Schule ESAG bringt Gemeinschaft an die Schule – es fördert Austausch. Auch der Geist kann beim Häkeln zur Ruhe kommen. Das Gedankenkarussell hält an.



Teacher Carmo Silva explains how crocheting together as a community can contribute to mental well-being – and the lovely side benefits it can have.

Lehrerin Carmo Silva stellt vor, wie Häkeln in der Gemeinschaft zum mentalen Wohlbefinden beitragen kann – und welche hübschen Nebeneffekte es hat.