



unplugged

Das Beratungscafé

Beratung | Freizeit | Prävention

Seelischen Problemen
den Stecker ziehen?

Beratung Perspektiven und Möglichkeiten entdecken

Freizeit Neue Kontakte und gemeinsames Erleben

Prävention Die seelische Gesundheit stärken

Hier kann ich sein

Ein Angebot für alle zwischen 16 und 27 Jahren, die sich für ihre psychische Gesundheit interessieren oder Fragen zu seelischen Krisen und Erkrankungen haben sowie für Angehörige und andere Bezugspersonen.

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do 11-18 Uhr | Di 11-20 Uhr | Fr 11-16 Uhr



unplugged-mainz.de



beratungscafe_unplugged

Leibnizstr. 47 | 55118 Mainz
06131 - 906 76 00
unplugged-mainz.de

Ein Angebot der

gpe

Tag & Zeit

Programm Mai & Juni 2025

| | |
|-----------------------|--|
| Mai | frei.Raum: Tauschbörse II Zu den regulären Öffnungszeiten |
| 1.5. | Feiertag - unplugged geschlossen |
| 2.5. 12-14 | Kochen: Dreierlei Dips Vielfältig und einfach ☉ |
| 2.5. 14-14:30 | encore une fois Tauschbörsenverlängerung |
| 6.5. 16:30-18 | Do-it-yourself: Stressbälle Selfcare für Körper und Geist |
| 13.5. 16:30-18 | Regelmäßige Gruppe Move together, talk together A |
| 16.5. 11-12 | Hinwegleitende Katze? Yoga zum Wochenausklang |
| 20.5. 14-14:45 | Therapiehündin Nika Eine treue Begleitung A |
| 28.5. 15-17 | Dream on... Wir besuchen die Kunsthalle ☉ |
| 29.-30.5. | Feier- und Brückentag unplugged geschlossen |
| Juni | frei.Raum: Mainz erleben Zu den regulären Öffnungszeiten |
| 2.6. 15-17 | Mainz erleben - Fotowalk Wir halten Mainz auf Kamera fest |
| 4.-5.6. | Konzeptionstage - unplugged geschlossen |
| 6.6. 12-14 | Kochen: Wraps Einrollen und genießen ☉ |
| 9.6. | Feiertag - unplugged geschlossen |
| 10.6. 16:30-18 | unplugged- Das Café Gemeinsam geht einfach mehr A |
| 12.6. 16:30-18 | Outdoor-Spiele Die Grünfläche wird zur Spielfläche |
| 17.6. 14-14:45 | Therapiehündin Nika Durch Mainz auf vier Pfoten A |
| 19.-20.6. | Feier- und Brückentag unplugged geschlossen |
| 26.6. 17-18 | Was geht wenn nix geht? Ein Seminar zum Umgang mit depressiver Symptomatik |

☉ = Eigenbeteiligung in €

A = Anmeldung erforderlich

Infos zu allen Programmen auf unserer Webseite

Alle Kochangebote mit veganer Variante