



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 März & April 2026

Ausstellung im unplugged:

Know Your Power – Entdecke deine Stärke auf lyrische Weise

Zu den regulären Öffnungszeiten im März und April

März

- 3.3.** 17-20 **#gemeinsam: Admin night**
To-dos, Papierkram & Pizza
- 6.3.** 14-16 **Kochen: One Pot**
Satt werden ohne Stress ☺
- 10.3.** 16-18 **Zines**
Kleine Hefte zu großen Themen
- 12.3.** 15-17 **Haushalt- wenn alles zu viel ist**
Schuldgefühle ablegen, neue Strategien entdecken
- 17.3.** 14-14:45 **Therapiehündin Nika**
In tierisch guter Gesellschaft **A**
- 20.3.** 15:30-17:30 **Gardening und mental health**
Baumscheibenpatenschaft mit dem Ortsvorsteher Herr Hand
- 30.3.** 11-13 **Kochen: Bowl**
Frisch. Bunt. Lecker ☺

April

- 3.-6.4.** **Feiertage**
unplugged geschlossen
- 10.4.** 11-13 **Mit Bewegung in den Frühling starten**
Ein gemeinsamer Spaziergang
- 16.4.** 16-17 **Sport im Goethepark**
Freeletics und mehr
- 20.4.** 15:30-18 **Tausch-Event**
Altes raus, Neues rein
- 21.4.** 14:15-15 **Therapiehündin Nika**
Vier Pfoten für alle Fälle **A**
- 30.4.** 11-13 **Kochen: Sommerrollen**
Eine vietnamesische Vorspeise ☺

☺ = Eigenbeteiligung in €

A = Anmeldung erforderlich

Infos zu allen Programmen auf unserer Webseite

Alle Kochangebote mit veganer Variante