



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 Juli & August 2024

2.-3.7.	Teamtage - unplugged geschlossen
5.7. 12-14	food trend: Falafel Wraps Bunt gefüllt ①
10.7. 16-18	Stadtführung „Wildes Mainz“ Perspektivwechsel
12.7. 12-14	around the world: Aloo Goobi Ein traditionell indisches Gericht ①
16.7. 14-14:45	Therapiehündin Nika Tricks im Grünen A
19.7. 12-14	Kochbasics: Gefüllte Paprika Würzige Couscousfüllung ①
26.7. 12-14	on a budget: Rote Linsenbolognese Mit Spinat und Tagliatelle ①
31.7. 15:30-18	#gemeinsam: Picknick Mit Badminton und Frisbee
2.8. 12-14	food trend: Quinoa-Pfanne Mit Zucchini und Tofu ①
9.8. 12-14	around the world: Japchae Koreanischer Glasnudelsalat ①
13.8. 17-19	Hier & Jetzt Ein Achtsamkeitsworkshop
16.8. 12-14	Kochbasics: Lasagne Schicht für Schicht ①
20.8. 14-14:45	Therapiehündin Nika Gemeinsamer Spaziergang A
23.8. 12-14	on a budget: Pfannengericht Gemüse und Schupfnudeln ①
26.8. 16:30-18	unplugged – Das Café Gemeinsam geht einfach mehr!
30.8. 12-14	food trend: Tofuecken in Erdnussoße Mit knuspriger Cornflakes-Panade ①

① = **Eigenbeteiligung in €**

A = Anmeldung erforderlich

Infos zu allen Programmen auf unserer Webseite
Alle Kochangebote mit veganer Variante