



**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
<b>September &amp; Oktober 2024</b>	
<b>September</b>	<b>frei.Raum: Gesellschaftsspiele</b> Zu den regulären Öffnungszeiten
<b>3.9.</b> 17-19	<b>#gemeinsam: DOG Deluxe</b> Interaktion, Glück, Strategie
<b>9.9.</b> 16:30-18	<b>unplugged – Das Café</b> Gemeinsam geht einfach mehr!
<b>13.9.</b> 12-14	<b>Kochen: Burger</b> Bunt belegt ☉
<b>17.9.</b> 14:45-15:30	<b>Therapiehündin Nika</b> Zugewandt und offen <b>A</b>
<b>20.9.</b> ab 15:30-17:30	<b>Baumscheibenpatenschaft</b> Warmup und Nachpflanzaktion mit dem Ortsvorsteher Herr Hand
<b>24.9.</b> 15-18	<b>lucky punches &amp; golden leaves</b> Frisbee-Golf im Volkspark
<b>30.9.</b> 15-17	<b>Backen: Zimtschnecken</b> Schwedische Köstlichkeit ☉
<b>Oktober</b>	<b>frei.Raum: Psychische Gesundheit</b> Zu den regulären Öffnungszeiten
<b>2.10.</b> 13-14	<b>Yoga</b> Selbstfürsorge
<b>3.10.</b>	<b>Feiertag</b> unplugged geschlossen
<b>11.10.</b> 12-14	<b>Kochen: Gebratene Nudeln</b> Mit Teriyaki-Marinade ☉
<b>15.10.</b> 14-14:45	<b>Therapiehündin Nika</b> Herbstspaziergang <b>A</b>
<b>17.10.</b> 13:30-15	<b>unplugged – Das Café</b> Gemeinsam geht einfach mehr!
<b>22.10.</b> 17-19	<b>Kochen: Kürbissuppe</b> Ein Herbstklassiker ☉
<b>29.10.</b> 15:30-18	<b>unplugged cinema</b> Wir schauen „silver linings“

☉ = **Eigenbeteiligung in €**

**A = Anmeldung erforderlich**

Infos zu allen Programmen auf unserer Webseite

Alle Kochangebote mit veganer Variante