



**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



## Tag & Zeit

## Programm

### November & Dezember 2024

Tag & Zeit	Programm
<b>November</b>	<b>frei.Raum: Sport</b> Zu den regulären Öffnungszeiten
<b>1.11.</b>	<b>Feiertag</b> unplugged geschlossen
<b>5.11. 18-19</b>	<b>#gemeinsam: Rücken-Fit</b> Bewegung im Alltag mit Hannes von FitnessLife Gonsenheim
<b>14.11. 15-18</b>	<b>Ruhige Kugel schieben</b> Wir gehen bowlen ☺
<b>19.11. 14-14:45</b>	<b>Therapiehündin Nika</b> Vertraut und beruhigend <b>A</b>
<b>22.11. 12-14</b>	<b>Backen: Saftige Proteinriegel</b> Gesund und lecker ☺
<b>28.11. 15-18</b>	<b>Weihnachtskränze selbstgemacht</b> Vorfreude, schönste Freude ☺
<b>Dezember</b>	<b>frei.Raum: Kreativwerkstatt</b> Zu den regulären Öffnungszeiten
<b>3.12. 17-19</b>	<b>An die Stifte, fertig, los</b> Schreibatelier
<b>10.12. 17-20</b>	<b>Jahresausklang</b> Gemeinsames Festessen und Weihnachtsmarktbesuch
<b>13.12. 11-13</b>	<b>Weihnachtsgeschenke basteln</b> Last Minute DIY Ideen
<b>17.12. 14-14:45</b>	<b>Therapiehündin Nika</b> Winter Wonderland <b>A</b>
<b>23.12.-1.1.</b>	<b>Feiertage und Schließzeiten</b> unplugged geschlossen

○ = Eigenbeteiligung in €

**A** = Anmeldung erforderlich

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