



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

Januar & Februar 2025

Januar

frei.Raum: Kick off the new year
Zu den regulären Öffnungszeiten

1.1.

Feiertag
unplugged geschlossen

3.1. 12-13

Neujahrsspaziergang
Gemeinsam ins neue Jahr

13.1. 10-11:30

How to Wochenplan?
Organisiert durchstarten

21.1. 14-14:45

Therapiehündin Nika
Zu Besuch im unplugged **A**

22.1. 16-18

Spiel mit dem Feuer
Besuch der KLIMT-Ausstellung **Ⓞ**

31.1. 12-14

Kochen: Spaghetti Bolognese
Eat Spaghetti To Forgetti
Your Regretti **Ⓞ**

Februar

frei.Raum: Improtheater
Zu den regulären Öffnungszeiten

7.2. 12-14

Kochen: Mexican Salad
Bunt Gemüse mit Quinoa **Ⓞ**

11.2. 17-18:30

#gemeinsam: Improtheater
Spontan und kreativ

18.2. 14-14:45

Therapiehündin Nika
Ein Winterspaziergang **A**

20.2. 16-18

Kochen: Veganer Nudelsalat
Einfaches meal prepping **Ⓞ**

25.2. 16-17:30

#gemeinsam: Improtheater
Intuitiv und erfinderisch

Ⓞ = Eigenbeteiligung in €

A = Anmeldung erforderlich

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