



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

März & April 2025

Tag & Zeit	Programm
März	frei.Raum: Bewegung Zu den regulären Öffnungszeiten
3.3.	Rosenmontag unplugged geschlossen
5.3. 16:30-18	Regelmäßige Gruppe Move together, talk together A
7.3. ab 15:30-17:30	Baumscheibenpatenschaft Warmup und Nachpflanzaktion mit dem Ortsvorsteher Herr Hand
11.3. 16-16:45	Stretch and relax Entspannt in den Nachmittag
18.3. 14-14:45	Therapiehündin Nika In Bewegung kommen A
25.3. 15-17	Schwarmzeit Die Bienen-Ausstellung
April	frei.Raum: Tauschbörse Zu den regulären Öffnungszeiten
1.4. 17-18:30	Nachhaltiger Konsum Eröffnung der Tauschbörse
8.4. 16:30-18	Regelmäßige Gruppe Move together, talk together A
17.4. 11-13	Kochen: Pancakes Frühstückszeit im unplugged ☺
18.-21.4	Feiertage unplugged geschlossen
22.4. 14-14:45	Therapiehündin Nika Ein Frühlingsspaziergang A
29.4. 18-19:30	Therapie, Psychiater*innen & Co. Wie finde ich fachliche Hilfe?

☺ = **Eigenbeteiligung in €**

A = **Anmeldung erforderlich**

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