



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 2025

Juli

frei.Raum: Aktiv für Mainz
Zu den regulären Öffnungszeiten

1.7. 16-17

Aktiv für Mainz
How to ehrenamt?

3.7.

40-Jahr-Feier der gpe
unplugged geschlossen

4.7. 13:30-16

Engagement-Luft schnuppern
Gutes tun tut gut!

8.7. 17-19:30

Offener Beratungsabend
Für Angehörige von jungen Erwachsenen

15.7. 14-14:45

Therapiehündin Nika
Spazieren & Spielen **A**

21.7. 16-17:30

Herbalattache
Do-it-yourself Kräutergarten ☉

24.7. 15-17

Kochen: Sommerrollen
Eine vietnamesische Vorspeise ☉

August

frei.Raum: healthy summer
Zu den regulären Öffnungszeiten

5.8. 18:30-19:30

Läuft bei mir
Joggen I / healthy summer

7.8. 16-18

Kochen: vegan is rawsome
Kochen ohne Knochen ☉

12.8. 14-14:45

Therapiehündin Nika
The dog days aren't over **A**

14.8. 16:30-17:30

Läuft bei mir
Joggen II

19.8. 17-19:30

Offener Beratungsabend
Für Menschen zwischen 16 und 19 Jahren

21.8. 16:30-17:30

Läuft bei mir
Joggen III

26.8. 18:30-19:30

Läuft bei mir
Joggen IV

☉ = Eigenbeteiligung in €

A = Anmeldung erforderlich

Infos zu allen Programmen auf unserer Webseite

Alle Kochangebote mit veganer Variante