



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



Leibnizstr. 47 | 55118 Mainz
06131 - 906 76 00
unplugged-mainz.de

Ein Angebot der



unplugged-mainz.de

beratungscafe_unplugged

Tag & Zeit	Programm September & Oktober 2025
September	frei.Raum: Kreativität Zu den regulären Öffnungszeiten
2.9. 18-19:30	to create - etwas schaffen Kreativer Abend
10.9. 17-18	ResilienzRaum Die Infoveranstaltung
16.9. 14-14:45	Therapiehündin Nika Ein Hund ist ein Herz auf vier Beinen A
17.9. 15-17	Memories of another tomorrow Besuch der Fotoausstellung von Moritz Koch im Landesmuseum Mainz
30.9. 17-19	Kochen: Rotkohlschnitzel Farbenfroh auf dem Teller O
Oktober	frei.Raum: Psychische Gesundheit Zu den regulären Öffnungszeiten
wöchtl. mittwochs 17-19	Gruppenangebot: ResilienzRaum Infos zur Teilnahme auf der Homepage
1.10. 15:30-16:15	Entspannungsweise Was ist eigentlich PMR?
2./3./9.10.	Fachtag, Feiertag & Co unplugged geschlossen
10.10. ab 15:30-17:30	Gardening und mental health Baumscheibenpatenschaft mit dem Ortsvorsteher Herr Hand
14.10. 17:30-19	Kochen: Kürbissuppe Der Herbstklassiker O
21.10. 14-14:45	Therapiehündin Nika Herbstspaziergang durch den Goethepark A
23.10. 16:30-18	Auf der Suche nach Konzentration Ein Seminar zum Umgang mit AD(H)S-Symptomatik
28.10. 18-20	Schach Für „absolute beginner“

O = Eigenbeteiligung in €

A = Anmeldung erforderlich

Infos zu allen Programmen auf unserer Webseite

Alle Kochangebote mit veganer Variante