



**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 **gpe**

unplugged-mainz.de

beratungscafe\_unplugged

Tag & Zeit	Programm
	<b>Januar &amp; Februar 2026</b>
<b>Januar</b>	
<b>1.-2.1.</b>	<b>Feiertag und Brückentag</b> unplugged geschlossen
<b>5.1. 16-17:30</b>	<b>Neujahrsspaziergang</b> Mit frischer Energie ins Jahr starten
<b>9.1. 14:30-16</b>	<b>Vorsätze meistern</b> Diesmal mach ich's wirklich
<b>13.1. 18-19:30</b>	<b>Kreatives Kleben</b> Wir gestalten Collagen
<b>19.-20.1.</b>	<b>Umgestaltung</b> unplugged geschlossen
<b>23.1. 12-14</b>	<b>Kochen: Salatvariationen</b> Die Vielfalt der Salate kennenlernen ☺
<b>27.1. 14-14:45</b>	<b>Therapiehündin Nika</b> Ein Herz und vier Pfoten <b>A</b>
<b>Februar</b>	
<b>3.2. 16-16:45</b>	<b>Zeit für mich: Stretch &amp; Relax</b> Entspannt in den Nachmittag
<b>5.2. 16-18</b>	<b>Kreativwerkstatt: Handmade!</b> Die wunderbare Welt der Handarbeit
<b>11.2. 16:30-18</b>	<b>Wizard &amp; Würfeln</b> Wer macht den nächsten Stich?
<b>16.2.</b>	<b>Rosenmontag</b> unplugged geschlossen
<b>19.2. 17-20</b>	<b>Ruhige Kugel schieben?</b> Wir gehen bowlen <b>A</b> ☺
<b>24.2. 14-14:45</b>	<b>Therapiehündin Nika</b> Eine treue Gefährtin <b>A</b>
<b>27.2. 12-14</b>	<b>Kochen: Döner</b> Räuchertofu dünn mariniert ☺

☺ = Eigenbeteiligung in €

**A** = Anmeldung erforderlich

Infos zu allen Programmen auf unserer Webseite

Alle Kochangebote mit veganer Variante