



## 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 **gpe**

unplugged-mainz.de

beratungscafe\_unplugged

## Tag & Zeit Programm Mai & Juni 2026

### Mai

- 1.5. Feiertag**  
unplugged geschlossen
- 7.5. 16-18 Buchclub: Booked and busy**  
Fest im Kalender eingebucht
- 13.5. 16-17:30 Know Your Power – deine Stimme zählt**  
Gesprächskreis und Treffen mit der Autorin
- 14.-15.5. Feiertag und Brückentag**  
unplugged geschlossen
- 19.5. 14-14:45 Therapiehündin Nika**  
Ein Frühlingsspaziergang in guter Begleitung **A**
- 21.5. 16:30-18 Mh mmh mh - ich komm' gleich drauf**  
Wir spielen Hitster
- 25.5. Feiertag**  
unplugged geschlossen
- 28.5. 15-17 Create & relax**  
Kreativ werden, ausprobieren, runterkommen

### Juni

- 3.6. 16-18 Buchclub: Booked and busy**  
Fest im Kalender eingebucht
- 4.-5.6. Feiertag und Brückentag**  
unplugged geschlossen
- 8.6. 16-18 „Dear Me“: Journaling**  
Bringen Sie Ihre Gedanken auf Papier
- 9.6. 14-14:45 Therapiehündin Nika**  
Entspannung auf vier Pfoten **A**
- 11.-12.6. Konzeptionstage**  
unplugged geschlossen
- 23.6. 18-20 #gemeinsam: Quizduell**  
Welches Team weiß mehr?
- 30.6. 10-12 Kochen: Gemüse-Curry**  
Cremig und mild **Ⓞ**

**Ⓞ = Eigenbeteiligung in €**  
**A = Anmeldung erforderlich**

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