



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

September & Oktober 2026

September

- 4.9.** 13-15 **Action Painting**
Abstrakt, spontan und schön
- 7.9.** 16:30-17:30 **Joggen**
unplugged runners am Rhein
- 15.9.** 14-14:45 **Therapiehündin Nika**
Raus ins Grüne
- 25.9.** 10-12 **Brunch**
Gestärkt ins Wochenende

Oktober

- 2.10.** 15:30-17:30 **Gardening und mental health**
Baumscheibenpatenschaft mit dem Ortsvorsteher Herr Hand
- 5.10.** 16-17 **Sport im Goethepark**
Fit in den Herbst
- 15.10.** 12-13 **Besuch des Landesmuseums**
KiM- Kunst in der Mittagspause
- 20.10.** 17-19 **Kochen: Vegane Kohlroulade**
Ein gemütlicher Kochabend
- 30.10.** 11-13 **Brunch**
Entspannt ins Wochenende

#sign up: Anmeldung erforderlich bis 1 Stunde vor Programmbeginn
an unplugged@gpe-mainz.de oder unter 06131 – 906 76 00

#capacity: max. 5 Personen pro Angebot

#cost: alles kostenlos

#food: Kochangebote immer mit veganer Option

#more: Infos auf unserer Website und bei Instagram