



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 November & Dezember 2026

November

wöchentl. mittwochs 15:30-18	Gruppentraining sozialer Kompetenzen Weitere Infos auf unserer Homepage
2.11. 15:30-17	Wochenplanung Strukturiert in die Adventszeit
5.11. 14-16	Fotowalk Herbsteindrücke in der Neustadt
13.11. 14-16	Brettspiele Ein entspannter Spieledenachmittag
16.11. 14-16	Backen: Plätzchen In der Weihnachtsbäckerei
27.11. 10-12	Brunch Entspannt ins Wochenende

Dezember

wöchentl. mittwochs 15:30-18	Gruppentraining sozialer Kompetenzen Weitere Infos auf unserer Homepage
3.12. 11-13	Weihnachtsmarktbesuch Gemütlich schlendern
8.12. 17-19	Jahresausklang Mit Raclette im Hauptgang
15.12. 17-19	Bingo Fünf in einer Reihe
18.12. 10-12	Brunch Entspannt ins Wochenende
23.12.-1.1.	Feiertage und Schließzeiten unplugged geschlossen

#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