



3. November 2025

Mit den Mainzer Suchthilfen erfolgreich Neujahrsvorsätze umsetzen: Kostenlose Online-Challenge

Wer im nächsten Jahr etwas verändern möchte, erhält jetzt Unterstützung: In drei interaktiven Online-Terminen begleiten Fachkräfte aus der Abteilung Suchthilfen im Amt für Jugend und Familie Mainz und dem Caritasverband Worms Teilnehmer*innen dabei, persönliche Vorsätze erfolgreich umzusetzen – sei es mehr Bewegung, gesündere Ernährung oder weniger Handy-Nutzung.

Am 10.12.2025, 14.01.2026 und 04.02.2026 jeweils von 18:30 bis 20 Uhr finden die drei Veranstaltungen statt. Von der Entwicklung des Vorsatzes, zum Umsetzen und der Überwindung der ersten Hürden bis zum Integrieren in den Alltag, werden die Teilnehmer*innen begleitet ihre Veränderung zu verwirklichen.

Die Veranstaltungsreihe richtet sich ausschließlich an Personen, die mindestens 18 Jahre alt sind. Für alle ist die Teilnahme kostenlos. Bis zum 05.12.2025 kann man sich per Mail unter folgender Adresse

Landeshauptstadt Mainz

Hauptamt

Pressestelle | Kommunikation

Stadthaus Große Bleiche

Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1

55116 Mainz

Telefon: 49 6131 12 22 21

Telefax: 49 61 31 12 33 83

E-Mail: pressestelle@stadt.mainz.de

www.mainz.de



anmelden: praevention@bruecke.mainz.de Bei Rückfragen kann man sich gerne melden.

Kontakt:

Anna Magdalena Sims und Sarah Linker, Präventionsfachstelle Abteilung
Suchthilfen im Amt für Jugend und Familie der Landeshauptstadt Mainz,
praevention@bruecke.mainz.de

Landeshauptstadt Mainz

Hauptamt

Pressestelle | Kommunikation

Stadthaus Große Bleiche

Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1

55116 Mainz

Telefon: 49 6131 12 22 21

Telefax: 49 61 31 12 33 83

E-Mail: pressestelle@stadt.mainz.de

www.mainz.de