

CaTz*

bonn



im

mai



Programmheft 2023/05

Liebe Leserinnen und Leser

Wir laden Sie herzlich ein, ein gute Zeit im CaTz zu verbringen: egal ob jung oder alt, ob mit oder ohne Psychiatrieerfahrung – Sie sind bei uns willkommen! Unsere Angebote finden Sie in diesem Heft. Neben unseren allgemeinen Öffnungszeiten bieten Ihnen ein günstiges Mittagessen an drei Wochentagen und viele interessante Gruppenaktivitäten.

Bei Ihrem Besuch bitten Sie weiterhin, die bekannten Hygieneregeln einzuhalten (Handdesinfektion, Hände waschen, Niesen in die Armbeuge) und bei Krankheitssymptomen zu Hause zu bleiben.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr **CaTz*-Team**



CaTz*-U40

Dienstags von 15:00-17:00 Uhr.

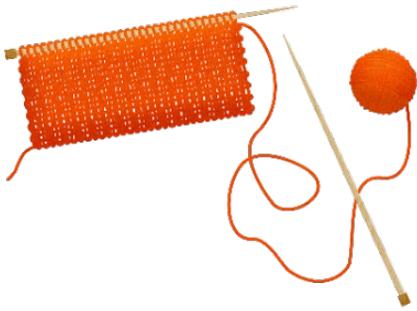
CaTz U40 Gruppe bietet jungen Menschen zwischen 20 und 39 Jahren einen Ort, sich zu treffen, sich auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Möchten Sie unser Angebot kennenlernen?

Kommen Sie einfach vorbei oder melden sich telefonisch vorher bei uns. Frau Wirz, die das Angebot begleitet, kann Sie vorab informieren und Ihnen den Weg zu uns erleichtern.



Gruppenangebote im

CaTz*



Gedächtnstraining

Montags 10:30-11:30 Uhr

In einer netten Runde und unter Anleitung macht es sicherlich auch sehr viel Freude.

Strickgruppe

Montags von 13:00 bis 14:00 Uhr

Alleine stricken macht keinen Spaß?
Kommen Sie doch ins CaTz zu unserer Strickrunde!

Bewegungsgruppe

Mittwochs 11:00-12:00 Uhr

(bis max. 6 Personen)

Die Bewegungsgruppe trifft sich einmal in der Woche, mittwochs im CaTz. Es gibt verschiedenste Gymnastik- und Entspannungsübungen zu schöner Musik. Anmeldung erforderlich.



Sprachentreff für Fortgeschrittene Englisch

Donnerstags 15:00 Uhr

Mit Voranmeldung

Kreativ-Gruppe

Freitags 10:00-12:00 Uhr

Immer freitags trifft sich unsere Kreativ-Gruppe. Die Teilnehmer*innen malen, basteln, zeichnen verschiedene Motive. Eigene Ideen werden eingebracht. Es ist aber auch ein entspanntes Gestalten von Mandalas und Motivbildern möglich.

Sing-Gruppe

Freitags 11:00-12:00 Uhr

Bei gutem Wetter singen wir draußen im Hof des SPZ.

Im SPZ treffen sich

Selbsthilfegruppen außerhalb unserer Öffnungszeiten. Für Infos sprechen Sie uns bitte an.

Unsere Gruppenangeboten laufen auch weiterhin mit Voranmeldung.

Wenn Sie Interesse haben teilzunehmen, melden Sie sich bitte unter der Nummer 0228 688 26-0.

Es sind immer wieder Plätze frei.

Beratungsangebote im CaTZ

Offene Beratung

Termine werden bis auf weiteres telefonisch vergeben. Melden Sie sich für einen Beratungstermin unter 0228 688 260. Die zuständige Beraterin wird Ihnen genannt und wird mit Ihnen Kontakt aufnehmen

Beratung zu den Themen Beschäftigung & berufliche Rehabilitation:

Frau E. Gonnermann, Diplom-Sozialarbeiterin

Peerberatung im Tandem:

Sprechstunde donnerstags um 17:00 Uhr im CaTZ bei Frau Grübler oder 0228 68826-0 zur Terminvereinbarung

Wir unterliegen der Schweigepflicht.

Betreutes Fühlen: Atze Schroeder geht zum Psychologen.

Unsere Podcast-Empfehlung: Betreutes Fühlen mit Atze Schröder und Dr. Leon Windscheid

Atze Schröder geht zum Psychologen. Sein Kopf ruht im Schoß von Dr. Leon Windscheid. Wie besiege ich meine Ängste? Warum kann ich nicht mehr abschalten? Wie lernt man sich selbst zu lieben?

Zusammen suchen die Comedy-Legende und der junge Forscher nach Antworten auf die großen Fragen des Lebens. Zwei völlig verschiedene Köpfe, verbinden Erfahrung mit Wissenschaft. Herauskommt Psychologie, die hilft! ;-)

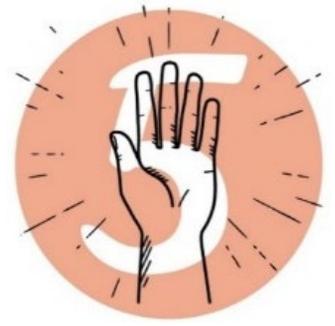


Hier können Sie den Podcast hören
www.betreutesfuehlen.podigee.io/episodes



Give me five!

Mit 5 Sätzen kleine Alltagsgeschichten erzählen.



Wir sind neugierig auf Ihre Alltagsgeschichten! In unserer neuen Rubrik finden sich Erlebnisse aus dem Alltag, lustige, interessante, nachdenkliche Geschichten und Begegnungen wieder. Es gibt nur eine Voraussetzung: Ihr Alltagserlebnis sollte genau in 5 Sätzen erzählt sein – GIVE ME FIVE!

Machen Sie mit und schicken Sie Ihre erlebten Geschichten an unsere Redaktion, Sozialpsychiatrisches Zentrum, Neustraße 16, 53225 Bonn, z.Hd. Frau Liebl oder werfen Sie sie im Aufenthaltsraum in die Box.



Aller Anfang ist schwer ...

...dies wurde mir vor zwei Wochen, beim Versuch eine neue Sportart zu erlernen, noch einmal mehr als deutlich bewusst. Zum ersten Mal in meinem Leben stand ich an einem verschneiten Sonntagmorgen auf meinem Snowboard und fragte mich, wie ich diese neuen Bewegungsabläufe jemals erlernen soll. Aber versuchen wollte ich es dennoch, dafür war ich ja da. Die ersten Stunden und Tage waren geprägt von vielen kleineren Stürzen, aber das Aufstehen und Weitermachen hat sich gelohnt: denn so konnte ich am letzten Tag meine erste steilere Abfahrt fahren und mich mit diesem wunderschönen Ausblick bei Kaiserwetter belohnen

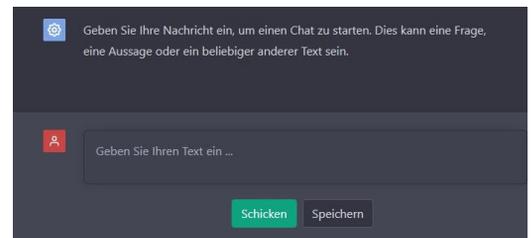
Montags	Dienstags	Mittwochs	Donnerstags	Freitags
Allgemeine Öffnungszeiten				
10:00-14:00 Uhr		10:00-14:00 Uhr	15:00-19:00 Uhr	10:00-14:00 Uhr
11:45-12:00 Uhr		11:45-12:00 Uhr	11:45-12:00 Uhr	11:45-12:00 Uhr
Mittagessen				
12:30 Uhr Mittagessen Anmeldung bis 10.30 Uhr		12:30 Uhr Mittagessen Anmeldung bis 10.30 Uhr	Snacks, Kuchen Kaffee, für den kleinen Hunger....	12:30 Uhr Mittagessen Anmeldung bis 10.30 Uhr
Weitere Angebote- für die Gruppenangebote freie Plätze jeweils anfragen, mit Voranmeldung				
10:30 Uhr – 11:30 Uhr		11:00 Uhr bis 12:00 Uhr	15:30 Uhr	10:00 Uhr bis 12:00 Uhr Kreativ-Gruppe 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr Sing-Gruppe
Gedächtnistraining		Bewegungsgruppe	Englisch für Fortgeschrittene	
13:00 Uhr bis 14:00 Uhr	15:00 Uhr bis 17:00 Uhr	13:00 Uhr bis 14:00 Uhr		Jeden 1. Sonntag im Monat ist das CaTz geöffnet von 11:00 bis 14:00 Uhr mit Mittagessen nach Voranmeldung um 12:30 Uhr. Nächster Sonntag: 07.05.
Strickrunde	U40 Gruppe	Frauengruppe		

Was ist eigentlich Nachhaltigkeit?

„Nachhaltigkeit ist ein Konzept, das darauf abzielt, unsere natürlichen Ressourcen zu erhalten und zu schützen, um eine dauerhafte Lebensgrundlage für zukünftige Generationen zu gewährleisten. Es geht darum, wirtschaftliches, soziales und ökologisches Wohlbefinden zu fördern, indem man Ressourcen verantwortungsvoll nutzt und die Umwelt schont. Es beinhaltet die Umsetzung von Maßnahmen, die den Schutz der Umwelt, die Schonung von Ressourcen und die Stärkung der Wirtschaft gleichermaßen berücksichtigen. Nachhaltigkeit ist also ein langfristiges Konzept, bei dem eine umweltfreundliche und sozial gerechte Entwicklung angestrebt wird.“



Definition aus ChatGPT:
<https://chat-gpt.org/chat>



Das hört sich erst mal gut an. Doch wie kann ich das in meinem Alltag umsetzen? Hier sind ein paar Dinge, die wir tun können:

- Energieverbrauch reduzieren: Schalten Sie elektronische Geräte oder Lampen aus, wenn Sie sie nicht benötigen und wechseln Sie zu energieeffizienten Geräten und LED-Licht.
- Plastik vermeiden: Verwenden Sie Stoff- statt Plastiktüten und kaufen Lebensmittel, die nicht in Plastik verpackt sind.
- Weniger Wasser verbrauchen: Benutzen Sie einen Durchflussbegrenzer auf dem Wasserhahn (gibt's ab 6 EUR) und lassen Sie Wasser nicht unnötig laufen.
- Kaufen Sie lokale Produkte: Unterstützen Sie die Bauern in Ihrer Umgebung. Auch einige Supermärkte haben lokale Produkte in ihrem Angebot.
- Vermeiden Sie Lebensmittelverschwendung: Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus, kaufen Sie nur das, was Sie brauchen, und verwenden Sie Reste für weitere Mahlzeiten – Eintopf geht immer ;-)
- Vermeiden Sie unnötige chemische Reinigungsmittel: Verwenden Sie umweltfreundliche Reinigungsmittel oder selbstgemachte Alternativen aus natürlichen Zutaten. Im Internet gibt es jede Menge Tipps zu natürlichen Haushaltsmitteln.

Viele als nachhaltig gekennzeichnete Produkte sind recht kostspielig, aber wenn man versucht lokal und - wenn es finanziell geht – Bio zu kaufen, ist schon viel getan. Einige versuchen auch nach „Zero Waste“ zu leben – also gar keinen Müll mehr zu produzieren. Das ist schwierig aber ein tolles Ziel!

Neuanfang fuer die Liebe: Warum sich im Wonnemonat Mai alles um die Liebe dreht

Kein Monat feiert die Liebe so sehr wie der Mai: Die Natur erblüht und auch unsere Sinne erwachen aus dem Winterschlaf. Es lässt sich nicht mehr übersehen: Wir sind bereit für die Liebe!

Der Monat der Liebe verdankt seinen Namen der römischen Göttin *Maia*, der am Ersten des Monats ein Fruchtbarkeitsopfer dargebracht wurde. Der Ursprung des Wortes Mai wird der Wortwurzel "mag" zugeordnet und mit Wachstum und Vermehrung in Verbindung gebracht.

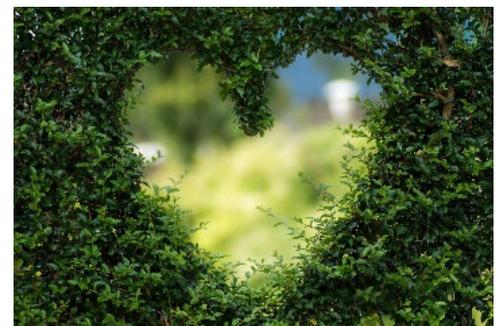
Das Aufstellen des Maibaumes als Liebesbeweis

Der genaue Ursprung dieser Tradition ist bisher nicht eindeutig geklärt. Dahinter könnte sich zum Beispiel ein germanisches Fruchtbarkeitsritual verbergen: der Frühlingsbeginn wurde gefeiert mit einem frisch geknospten Baum, der mit bunten Bändern oder ausgepusteten Eiern geschmückt und umtanzt wurde. Auch in Bonn und Umgebung wird dieser Brauch gefeiert und der Maibaum als Liebeswerbung aufgestellt. Er wird eifrig vom Galan die ganze Nacht bewacht, damit ihn die anderen Jungs – aus dem Nachbardorf nämlich – nicht stehlen. Ein Spaß vor allem für die ländlichen Junggesellenvereine.

Liebe 2.0: Partnersuche im digitalen Zeitalter

Was mit einem Maibaum öffentlich zur Schau gestellt wird, findet immer öfter auch anonym statt: Online-Dating-Portale und Partnerschaftsbörsen haben sich einen festen Platz bei der Suche nach dem oder der Richtigen erobert. Längst sind es nicht mehr nur die "Übriggebliebenen" und "Verzweifelten", die online nach der Liebe ihres Lebens oder auch nur nach einem schnellen Flirt suchen: Mehr als 2000 Websites buhlen um die Gunst von ca. 17 Millionen Singles in Deutschland. Jedes dritte Paar lernte sich inzwischen im Netz kennen.

Und Sie? Sind Sie bereit für die Liebe?



Die CaTZ Bewegungsgruppe

In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist

Immer mittwochs, von 11:00-12:00 Uhr, ist Bewegung angesagt im CaTZ!

Frau O. Müller bietet ab sofort eine Gymnastikgruppe für alle Interessierten an. In der Gruppe wird sie Koordinationsübungen, Dehnungen, Kräftigungs-, Entspannungs- und kleine Geschicklichkeitsübungen anbieten, so wie Chi Gong und Yoga anbieten.

Frau Müller sagt dazu: „Als Physiotherapeutin war es mir im Beruf immer ein Anliegen die Menschen zu motivieren, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Die Teilnehmer*innen lernen in der Gemeinschaft sich selbst wieder zu spüren und den eigenen Körper wahrzunehmen. Die Gymnastik bzw. Sport und Spaß wirken sich positiv auf die Psyche aus. Ich bin darüber dankbar, dass ich hier im CaTZ meine Erfahrungen als Ehrenamt anbieten darf!“

Bitte melden Sie sich vorher an - wir hoffen auf zahlreiche Teilnahme von Ihnen liebe CaTZ-Besucher und freuen uns, wenn Sie entspannt in Ihre Woche gehen!

*Immer auf dem Laufenden:
Besuchen Sie uns
in den Social Media!*

Haben Sie eine Geschichte oder ein Erlebnis, das Sie in Facebook oder Instagram erzählen möchten?

*Schicken Sie es uns an
Socialmedia.spz@caritas-bonn.de*



SCAN ME

NAME: SPZCARITASBONN



SCAN ME

NAME: CARITASBONN_SPZ



Website: www.caritas-bonn.de/hilfen-angebote/sozialpsychiatrie

Rezept des Monats Erdbeer-Tiramisu

Die Erdbeerzeit ist wieder da, und man kann etliches damit anstellen, allem voran natürlich Kuchen und Süßspeisen. Heute stellen wir Ihnen deshalb ein Erdbeer-Tiramisu vor. Die Mengenangaben sind für 6 Personen gedacht. Sie können jederzeit mit weniger arbeiten und zum Beispiel kleine Portionsschälchen verwenden.



Zutaten:

500 g Erdbeeren
3 EL Zucker
250 g Mascarpone
250 g Magerquark
1 EL Zitronensaft
1 Pck. Vanillezucker
100 g Löffelbiskuits
6 EL Orangensaft

*Bon
Appetit!*

Zubereitung:

Alle Erdbeeren waschen und entstielen.
100 g Erdbeeren mit 1 EL Zucker pürieren und kalt stellen.

Mascarpone, Quark, 2 EL Zucker, Zitronensaft und Vanillezucker verrühren und abschmecken. 300 g Erdbeeren klein schneiden und vorsichtig unter die Mascarponecreme heben.

Eine Form mit Löffelbiskuits auslegen und diese mit Orangensaft beträufeln. Erdbeermus und Mascarponecreme abwechselnd auf die Löffelbiskuits schichten, anschließend kalt stellen.

Vor dem Servieren mit den restlichen Erdbeeren und evtl. etwas Minze oder Zitronenmelisse garnieren.

CaTZ* Kontakt- und Beratungsstelle

Bonn Beuel – Neustraße 16, 53225 Bonn

Telefon im CaTZ: 0228 – 68826 – 13

Büro: 0228 – 68826 – 0

Fax: 0228 – 68826 – 29

E-Mail: spz@caritas-bonn.de

Website: www.caritas-bonn.de

Mo. 10:00 – 14:00 Uhr
Di. 15:00 – 17:00 Uhr U40
Mi. 10:00 – 14:00 Uhr
Do. 15:00 – 19:00 Uhr
Fr. 10:00 – 14:00 Uhr

Und jeden 1. Sonntag im
Monat von 11:00 bis 14:00 Uhr

Wegbeschreibung ins CaTZ:

- vom Hauptbahnhof Bonn mit den Buslinien 603, 607, 608, 609 bis Haltestelle „Dr.-Weiß-Platz“ oder Straßenbahn Linie 62 bis Haltestelle „Obere Wilhelmstraße“
- von den Rheinischen Kliniken Straßenbahn Linie 61 bis Haltestelle „Stadthaus“ dann auf der gegenüberliegenden Haltestelle in die Straßenbahn Linie 62 Richtung Beuel bis Haltestelle „Obere Wilhelmstraße“,
- von der Haltestelle „Obere Wilhelmstraße“ zurückgehen, die nächste Straße links ist die Neustraße.

