

CaTz\*

bonn



Programmheft 2023/06

# 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.**

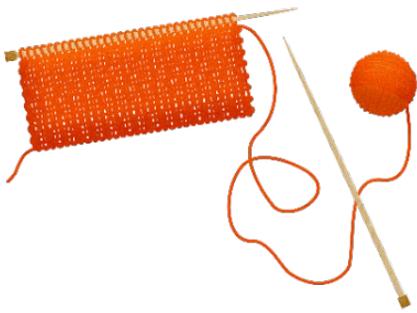
CaTz U40 Gruppe bietet jungen Menschen zwischen 20 und 39 Jahren einen Ort, sich zu treffen, sich auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Möchten Sie unser Angebot kennenlernen?

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\*



### **Gedächtnistraining**

*Montags 10:30-11:30 Uhr*

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

### **Strickrunde**

*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 Entspannungs-übungen. Anmeldung erforderlich.

### **Frauengruppe**

*Mittwochs 13:00-14:00 Uhr*

Wir sprechen über alles, was uns im täglichen Leben beschäftigt.

### **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.

# Das CaTZ in den Social Media

*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](http://www.caritas-bonn.de/hilfen-angebote/sozialpsychiatrie)

# Bald ist es so weit: Das KGH zieht in ein neues Haus!

In ein paar Wochen ist es so weit: Die Bewohner des KGH in der Beringsstraße ziehen ins Madeleine-Debrêl-Haus in Poppelsdorf! Die Räumlichkeiten, die sich neben der Holzwerkstatt befinden standen schon länger leer und wurden mittlerweile vollständig renoviert. Sie bieten nun Platz für 13 Einzelzimmer mit Bad und zwei Gemeinschaftsbereiche mit Küche, Essecke und Wohnzimmer – das Ganze über zwei Etagen.

Noch ist aber einiges zu tun: Die Holzwerkstatt bearbeitet noch das Holz der Betten, Wohnbereich und Zimmer sind noch nicht fertig eingerichtet und auch die Büros fehlen noch. Wir haben aber trotzdem schon einmal ein paar Eindrücke für Sie fotografiert:



Montags	Dienstags	Mittwochs	Donnerstags	Freitags
<b>Allgemeine Öffnungszeiten</b>				
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
<b>Mittagessen</b>				
12:30 Uhr <b>Mittagessen</b> Anmeldung bis 10.30 Uhr		12:30 Uhr <b>Mittagessen</b> Anmeldung bis 10.30 Uhr	Snacks, Kuchen Kaffee , für den kleinen Hunger....	12:30 Uhr <b>Mittagessen</b> Anmeldung bis 10.30 Uhr
<b>Weitere Angebote- für die Gruppenangebote freie Plätze jeweils anfragen, mit Voranmeldung</b>				
10:30 Uhr – 11:30 Uhr <b>Gedächtnstraining</b>		11:00 Uhr bis 12:00 Uhr <b>Bewegungsgruppe</b>		10:00 Uhr bis 12:00 Uhr <b>Kreativ-Gruppe</b>  11:00 Uhr bis 12:00 Uhr <b>Sing-Gruppe</b>
13:00 Uhr bis 14:00 Uhr <b>Strickrunde</b>	15:00 Uhr bis 17:00 Uhr <b>U40 Gruppe</b>	13:00 Uhr bis 14:00 Uhr <b>Frauengruppe</b>		Jeden 1. Sonntag im Monat ist das CaTz geöffnet von 11:00 bis 14:00 Uhr mit Mittagessen nach Voranmeldung um 12:30 Uhr. <b>Nächster Sonntag: 04.06.</b>

# Der Juni wird jedes Jahr besonders bunt: Er ist der 'Pride Month'.

Partys, Paraden und Protestaktionen sollen auf die Rechte und Themen unter anderem von Homo-, Bi- und Transsexuellen hinweisen. Sie feiern den offenen Umgang mit ihrer sexuellen Identität und die Vielfalt in der Gesellschaft, machen aber auch auf noch immer bestehende Ungerechtigkeiten und Probleme aufmerksam. "Pride" ist Englisch und bedeutet Stolz. Der Begriff soll unterstreichen, dass Menschen stolz auf sich sein können, egal welche sexuelle Identität und sexuelle Orientierung sie haben – und sich nicht zu verstecken brauchen.



Hier beispielhaft ein paar Angebote in Bonn für LLGBTIQ Menschen:

## **GAP Bonn**

Das GAP ist seit Februar 2013 eine Anlauf- und Beratungsstelle für schwule, lesbische, bisexuelle und trans-Jugendliche in Bonn. Im GAP treffen sich Jugendliche von 14 bis 27 Jahren.

<http://gap-in-bonn.de/>



## **Rubicon, Köln**

Das rubicon Beratungsteam berät persönlich, telefonisch und im Internet lesbische, schwule, bisexuelle, trans\*idente und queere Menschen jeden Alters und ihre Angehörigen zu unterschiedlichen Anliegen. <http://www.rubicon-koeln.de/Home.473.0.html>



## **Wanderlotten**

Die Wanderlotten sind eine im Januar 2011 gegründete Wandergruppe lesbischer/bisexueller/heterosexueller/transsexueller Frauen und Transgender. Erste Wanderungen fanden im Siebengebirge im Jahr 2011 statt. Zielsetzung der Wanderlotten ist es, aktiv Angebote für Frauen und Transgender, egal welcher sexuellen Orientierung, zu schaffen und somit bundesweit zu vernetzen und zu sportlicher Aktivität zu animieren. <http://www.wanderlotten.net/>



# VERANSTALTUNGEN

## PRIDE MONTH

### HAUS MONDIAL

# 2023

**JUN** 18-20 UHR  
**07**

**FILMABEND**  
MUTTER MUTTER KIND

**JUN** 19-21 UHR  
**14**

**LESUNG**  
MIT LYDIA MEYER

**JUN** 19-21 UHR  
**20**

**LESUNG**  
MIT KATAJUN AMIPUR

**JUN** 10-16 UHR  
**23**

**WORKSHOP**  
QUEERFEINDLICHKEIT

ALLE INFOS FINDET IHR HIER

HAUS MONDIAL



FRITZ-TILLMANN-STR. 9, BONN



# Nähen kann JUTEs bewirken!

## Das Näh-Projekt im MBH

Seit Mitte letzten Jahres gibt es eine kleine fleißige Gruppe im Sozialpsychiatrischen Bereich, die das Nähen an der Nähmaschine für sich neu entdeckt hat.

Mit jeder Menge Jutestoff fing alles an. Wir haben zunächst wirklich „JUTE-Taschen“ genäht... es folgten „JUTE-Büggel“, „JUT(e)-Scheine“, JUTE-Weihnachtsgrüße – und man kann sagen, dass uns das alles für den Anfang doch recht JUT(e) gelungen ist!!

In der Vorweihnachtszeit konnten wir für viele liebe Menschen ein „wärmendes“ Kirschkernkissen anfertigen – auch das hat uns großen Spaß gemacht!

Inzwischen setzen die Teilnehmer\*innen jedoch mit Unterstützung und Anleitung auch eigene, kreative Ideen mit der Nähmaschine um - kleine Geschenke, Schürzen, Lesezeichen, Lavendelsäckchen od. auch mal eine Hose oder Jacke flicken – gemeinsam überlegen wir dann, wie wir diese Ideen verwirklichen können.

Wir haben in den letzten Monaten festgestellt, wie wohltuend, entspannend und beruhigend sich das gemeinsame Nähen auf alle auswirkt. Es tut gut, den Fokus mal auf etwas ganz Anderes, Positives zu richten, zumindest für einige Stunden weg von der eigenen psychischen Beeinträchtigung, von Ängsten und belastenden Gedanken. Auch wenn es zunächst etwas Mut erforderte, sich an die Nähmaschine zu setzen und „Gas“ zu geben, wurde man doch für die Mühe belohnt. Etwas Selbstgefertigtes in Händen zu halten ist unglaublich befriedigend und schafft einen hohen Selbstwert. Festzustellen, dass man mit seinen Händen kreativ sein kann, ungeahnte Talente bei sich selbst zu entdecken und sich dann gemeinsam an dem Ergebnis zu freuen, ist einfach ein schönes Erlebnis!

Es gibt auch schon Ideen für die Zukunft - wir würden sehr gerne für die kommende Session herrlich(e) „JECKE(n)-Kappen“ für das närrische Treiben nähen... das wär doch was!?!?! Also ran an die Nähmaschinen - mit Alaaf un Spass an dr Freud!!

Susanne Koch-Kälble



## Rezept des Monats Leichte Sommersuppe

An heißen Sommertagen ist diese erfrischende kalte Suppe eine tolle Alternative zu Salat. Leicht, kalorienarm und einfach mal etwas ganz anderes.

### Zutaten für 4 Personen:

1 Bund  
Lauchzwiebel(n)  
1 Bund Radieschen  
5 Ei(er), hartgekochte  
5 große Kartoffel(n), gekochte  
300 g Fleischwurst, am Stück  
(für die vegetarische Variante einfach weglassen)  
1 Liter Buttermilch  
300 ml Mineralwasser medium  
Kräuter, (Gartenkräuter) nach Wahl  
Salz und Pfeffer



### Zubereitung:

Kartoffeln und Eier kochen und abkühlen lassen.

Lauchzwiebeln, Radieschen, Eier, Kartoffeln und Fleischwurst würfeln und in eine größere Suppenterrine geben.

Mit der Buttermilch sowie dem Mineralwasser auffüllen.

Gartenkräuter (je nachdem was der Garten gerade hergibt, z.B. Kresse, Petersilie, Schnittlauch) hacken und dazugeben.

Alles kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und umrühren. Nach zwei Stunden im Kühlschrank mit frischem Baguette servieren.

*Bon  
Appetit!*

# 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](mailto:spz@caritas-bonn.de)

Website: [www.caritas-bonn.de](http://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.

