

CaTz*

bonn



Programmheft 2023/07

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.

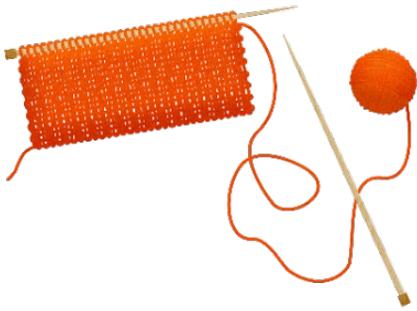
CaTz U40 Gruppe bietet jungen Menschen zwischen 20 und 39 Jahren einen Ort, sich zu treffen, sich auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Möchten Sie unser Angebot kennenlernen?

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

Projekt Pflanzaktion - In der Tagesstaette Duisdorf wird es bunt!

Im Juni wird es bunt in der Duisdorfer Tagesstaette!
Do it yourself mit Seifen-Kanister und ausrangierten Schlappen für ein schönes Blumenrankgitter. Es macht Spaß zu recyceln und unseren Balkon zu verschönern.



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 Gedächtnistraining		11:00 Uhr bis 12:00 Uhr Bewegungsgruppe		10:00 Uhr bis 12:00 Uhr Kreativ-Gruppe 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr Sing-Gruppe
13:00 Uhr bis 14:00 Uhr Strickrunde	15:00 Uhr bis 17:00 Uhr U40 Gruppe	13:00 Uhr bis 14:00 Uhr Frauengruppe		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: 02.07.

Ausflug in den Neuwieder Zoo

19 CaTZ-Besucher unterwegs

Der erste Ausflug für eine 19köpfige Gästeschar aus dem Beueler CaTZ führte uns dieses Jahr in den Neuwieder Zoo. Alle Anstrengung des Aufstiegs war bald verfliegen beim Eintritt in diesen bezaubernden Zoo, einzigartig gelegen und fernab der trubeligen Stadt.

Es erwartete uns eine Oase mit angenehmer Atmosphäre, Ruhe, Gelassenheit und Naturschönheiten. In diesem hügeligen Waldgebiet mit weitläufigen Wiesen, Bachläufen und Teichen ließ es sich gut auf gepflegten Wegen spazieren gehen und genießen.

So hatten wir viel Zeit beim Beobachten und Entdecken der einzelnen Tierarten. Es gab sie reichlich. Die Tiere waren in ihren groß angelegten Gehegen gut untergebracht, um ihrem natürlichen Bewegungsdrang ein annähernd naturnahes Zuhause bieten, und sich artgerecht auch hier heimisch fühlen zu können. Mich berührte sehr das Bild des einsamen betagten Schimpansen, der träge und wohl etwas gelangweilt unseren neugierigen Blicken folgte.

Viel Spaß machte es auch, den wild hüpfenden Kapuzineräffchen zuzuschauen. Nichts blieb den Augen verborgen, und der Entdeckungsdrang und die Begeisterung war bei allen gut spürbar. Der Weg führte immer bergan durch Wald, vorbei an Wiesenhainen mit schönen wild blühenden Pflanzen und vielen Wildgehegen. Von einigen Aussichtspunkten erhaschten wir noch einen atemberaubenden Blick über die weite rheinische Tiefebene, die im Glanz der Sonne erstrahlte.

So wurde dieser tolle Ausflug für uns durch die harmonische Verbindung von Natur und Umwelt zu einem ganz besonderen Erlebnis und wird sicher für immer einen bleibenden Eindruck hinterlassen.



Schwimmen

In Bonn und um Bonn herum

Seit Pfingstsonntag sind Hardtbergbad und Ennertbad geöffnet. Seit Donnerstag, 1. Juni, und Samstag, 3. Juni, haben auch das Römerbad und das Freibad Rüngsdorf geöffnet. Die Öffnung des „Friesi“ ist wahrscheinlich Anfang Juli möglich.

Aber auch außerhalb von Bonn kann man sich abkühlen.
Hier ein paar Vorschläge:

Freizeitbad Grafenwerth Bad Honnef

www.bad-honnefer-baeder.de

Freibad Sankt Augustin

www.sankt-augustin.de

Freibad Karlsbad Brühl

www.karlsbad-bruehl.de

Freibad Remagen

www.remagen.de

Lemmerzbad Königswinter

<https://www.schwimmtreff-koenigswinter.de/freibad/>



Bonner Bäder

Ennertbad

Holtdorfer Str. 40, 53229 Bonn

Tel.: +49 228 48 27 64

Öffnungszeiten

Montag bis Sonntag: 10 bis 19 Uhr

Hallen – Freibad Hardtbergbad

In der Dehlen, 53125 Bonn

Tel.: +49 228 62 62 18

Öffnungszeiten

Montag bis Sonntag: 10 bis 19 Uhr

Mehr Info unter:

www.bonn.de/bonner-erleben/aktiv-und-unterwegs/baeder

Panoramabad Rüngsdorf

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag: 6.30 bis 19 Uhr

Samstag, Sonn- und Feiertag: 10 bis 19 Uhr

<https://foerderverein-panoramabad.de>

Römerbad

Eduard-Spoelgen-Str.11, 53117 Bonn

Tel.: +49 228 67 76 11

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag: 6.30 bis 19 Uhr

(seit 4. Juli ist bis 10 Uhr nur ein Becken für den Frühsport geöffnet.)

Samstag, Sonn- und Feiertag: 10 bis 19 Uhr

Schuldnerberatung 2023

In gemeinsamer Trägerschaft von Caritas Bonn und Diakonischen Werk Bonn

In der Woche vom 12. bis 16. Juni 2023 fand die „Aktionswoche Schuldnerberatung 2023“ statt.

Die Schuldnerberatung Bonn ist unter gemeinsamer Trägerschaft von Diakonie Bonn und Region und Caritasverband für die Stadt Bonn e.V. und gibt wertvolle Tipps, um Verschuldung zu vermeiden oder Schulden zu bekämpfen.



Das Beratungsangebot der Schuldnerberatung Bonn unter der Leitung von Stefanie Aumüller und ihrem Team steht allen Bonner Bürger:innen kostenlos zur Verfügung.

Hier ein paar Tipps aus der Schuldnerberatung:

- Wenn Du den Überblick über Deine finanziellen Ausgaben verloren hast, erstelle Dir zuerst eine Liste mit allen fixen Einnahmen und Ausgaben. Hierbei helfen die Kontoauszüge oder ein Blick ins Online-Banking weiter. Dort kann man die festen Posten wie Miete, Strom- und Gasabrechnung schnell erfassen.
- Liste alle Ausgaben in Form eines Haushaltsbuchs auf! Das kann eine ganz einfache Tabelle sein. Oder Du lädst Dir eine kostenlose Haushaltsbuch-App aufs Smartphone.
- Ganz wichtig ist, dass Du auch Ausgaben einplanst, die in der Vergangenheit noch nicht angefallen sind. Quasi ein Ausgaben-Puffer. Denn auch eine Waschmaschine kann mal kaputtgehen und dann hilft es, wenn Du mit einem kleinen Ausgabenpolster vorsorgst.

Führst Du bereits ein solches Haushaltsbuch und listest Deine Ausgaben auf ?

Hast Du bereits Schulden und brauchst ein Beratungsgespräch - natürlich kostenlos und vertraulich?

Du findest die Zentrale Schuldnerberatung (in Trägerschaft von Diakonisches Werk für Bonn und die Region und Caritas) hier:



✦ Noeggerathstr. 49 in Bonn
🌐 <https://www.schuldnerberatung-bonn.de>
☎ 0228 / 96 96 60.

Falls Du nicht aus Bonn kommst, findest Du Deine örtliche Schuldnerberatung unter www.meine-schulden.de

Rezept des Monats Sommersalat mit Pilzen

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Champignons
- 300 g Tomate(n)
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 1 Bund Kräuter (gemischte, Estragon, Kerbel, Majoran, Liebstöckel)
- 4 TL Öl
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Essig (Kräuter)
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Senf
- etwas Süßstoff
- 400 g Salat
- Baguette



*Bon
Appetit!*

Zubereitung:

Arbeitszeit ca. 20 Minuten Gesamtzeit ca. 20 Minuten

Champignons in grobe Scheiben schneiden. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Spalten schneiden. Zwiebel würfeln. Knoblauch und Kräuter hacken. 2 TL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, Champignons zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten mitbraten. Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Essig mit der Brühe, Senf und dem restlichen Öl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Blattsalat auf Teller verteilen, Tomaten und warme Champignons darauf anrichten, mit Vinaigrette beträufeln und mit Baguette servieren.

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.

