

CaTz\*

bonn



November  
im CaTz

Unser Programm in der dunklen Jahreszeit

Programmheft 2023/11

# Liebe Leserinnen und Leser

Wir laden Sie herzlich ein, eine 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**



[www.demokratie-leben.de](http://www.demokratie-leben.de)

## 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**

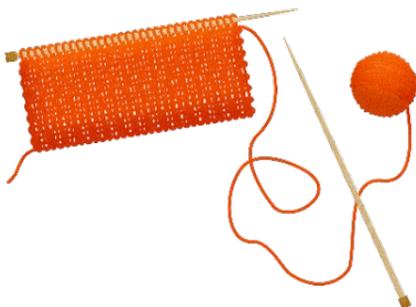
*Mittwochs 11:00-12:00 Uhr  
(bis max. 6 Personen)*

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, Koordination Fachberatung Arbeit & Beschäftigung

## 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)

# Wär' ja schade, wenn's ausfaellt

## Ortrud Mueller leitet im CaTz gleich drei Gruppen zur Freude der Besucher\*innen

### „Es hat mich gesucht und gefunden.“

Das ist eine ganz klare Sache für Ortrud Müller. Die 70-Jährige leitet jeden Mittwoch, am Vormittag zwischen 11 und 12 Uhr, die Bewegungsgruppe im CaTz. Im offenen Treff der Kontakt- und Beratungsstelle des Sozialpsychiatrischen Zentrums der Bonner Caritas gibt es zahlreiche Freizeitgruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Mit der Bewegungsgruppe - sechs bis acht Teilnehmer\*innen sind es jedes Mal – hat sie für sich das perfekte Ehrenamt entdeckt. „Es ist wichtig, dass Menschen mit psychischen Handicaps ihren Körper wahrnehmen“, sagt sie. In die Entspannungs- und Koordinationsübungen hat sie Elemente aus Yoga und Tai-Chi eingebaut. Aber das ist noch nicht alles.



### Vom Einspringer-Job zum Multi-Talent

Freitags gibt es noch eine Singgruppe. „Das hat sich einfach so ergeben. Wenn die eigentliche Leiterin wegen Krankheit oder Urlaub ausfiel, bin ich eingesprungen. Es wäre für alle ja schade gewesen, wenn die Singgruppe ausgefallen wäre.“ Aus dem „Einspringen“ ist eine Regelmäßigkeit geworden. Ach ja, und dann wäre da ja noch das Gedächtnistraining. Montags. Das ist auch so ein „Einspringer-Job“, den Ortrud Müller einfach so macht. „Wär' ja schade wenn's ausfällt.“ Was hinter der lapidaren Aussage steht, ist für Ortrud Müller sehr wichtig. Sie weiß, dass es psychisch kranken Menschen, oft schwerfällt, sich aufzuraffen, aus dem Haus zu gehen. „Wenn sie dann hierhin kommen, will ich mithelfen, dass dann auch das Gruppenangebot stattfindet, auf das sie sich gefreut haben. Ich will die Leute dazu motivieren, bewusst etwas für sich zu tun, statt sich auf andere zu verlassen“, sagt Ortrud Müller. Im offenen Treff hat sie die Kontakte gefunden, die sie als alleinstehende Frau gesucht hat. Und eigentlich noch viel mehr: „Es ist eine wunderbare Atmosphäre hier. Man wird so angenommen, wie man ist. Für mich ist das CaTz mein zweites Wohnzimmer geworden.“

Mechthild Greten

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		11:00 Uhr bis 12:00 Uhr		10:00 Uhr bis 12:00 Uhr <b>Kreativ-Gruppe</b> 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr <b>Sing-Gruppe</b>
<b>Gedächtnistraining</b>		<b>Bewegungsgruppe</b>		
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. <b>Nächster Sonntag: 05.11.</b>
<b>Strickrunde</b>	<b>U40 Gruppe</b>	<b>Frauengruppe</b>		

# Tipps im November

## ARTE-Serie zum Thema Depression

Psycho

Mehr >

26 Min.

27 Min.

27 Min.

Psycho  
Ich, ohne Bindung

Psycho  
Ich, süchtig

Psycho  
Ich, Kind meiner Eltern

**Psycho**  
Ich, depressiv



## Filmtipp in der ARD Mediathek

44 Min.

**Schizophrenie - Meine unheimliche Begleiterin**

45 Min - NDR



## Rast und Rat am Bonner Münster – das CaritasPortal ist eröffnet!

Im ehemaligen Münsterladen ist nach dem Umbau wieder Leben: Hier finden Bonner Bürger\*innen ab sofort das CaritasPortal: Eine Anlaufstelle mitten in der City für alle Menschen, die eine Pause, einen Rat oder Unterstützung benötigen. Wir helfen in schwierigen Situationen bieten einen Zugang zu den vielfältigen Hilfsangeboten der Bonner Caritas. Das Caritas-Team ist **von Montag bis Freitag von 11 bis 14:30 Uhr für Euch da.**



# CaTz-Geburtstag

Auch in diesem Jahr feierten wir im Oktober den Geburtstag unserer Kontakt- und Beratungsstelle, dem CaTz. Dieses Jahr mit einer Besonderheit. Wir nahmen es als Anlass Ihnen als Besucher\*innen nochmals besonders eine Stimme zu geben, um das CaTz nicht nur für Sie, sondern auch mit Ihnen gestalten zu können.

Nach einer Stärkung mit Kaffee und Kuchen, sowie einer herzhaften Alternative ging es los. Wir nutzten die Methode des Open-World-Cafés. Was das Open-World-Café ist, fragen Sie sich jetzt bestimmt.

Das Open-World-Café ist eine Methode, die es ermöglicht, kreative Ideen und Lösungen in einer offenen Umgebung auszutauschen. Hier können durch die unterschiedlichen Perspektiven der Teilnehmer\*innen neue Ideen angesprochen werden.

In unserem Open-World-Café wurden die Teilnehmer\*innen in vier kleine Gruppen aufgeteilt und konnten in einer entspannten Atmosphäre über die folgenden vier Fragestellungen diskutieren und dabei ihre Gedanken und Ideen schriftlich festhalten:

1. Wie möchten Sie wie wir im CaTz miteinander umgehen? Welche Regeln gibt es im CaTz?
2. Wie kann und möchte ich im CaTz mitbestimmen?
3. Welche Ideen habe ich bezüglich der Gruppenangebote?
4. Welche allgemeinen Veränderungswünsche gibt es?

Nach einer festgelegten Zeit wechselten die Teilnehmer\*innen zur nächsten Fragestellung und brachten ihre Ideen in die nächste Diskussionsrunde ein.

Alle Teilnehmer\*innen teilten angeregt ihre Einfälle

Die gesammelten Ideen und Wünsche werden nachträglich im Team der CaTz-Mitarbeiter\*innen diskutiert und nach Umsetzungsmöglichkeiten gesucht.

Zu diesen Ergebnissen werden Sie ein Update im nächsten Monatsheft finden!

J. Wirz

# Football

## Ein Beitrag von

**Wir waren um 16:30 Uhr an einem Samstag im SPZ in Beuel verabredet. Es ging nach Troisdorf zu einem American Football Spiel.**

Wir hatten noch Zeit und bekamen im SPZ noch Kaffee und Säfte. Nach mehr als einer halben Stunde ging es dann los. Wir waren 6 Leute und fuhren in einem Búschen – auf ging es nach Troisdorf. Der Straßenverkehr ermöglichte eine zúgige Fahrt.

Angekommen konnten wir gúnstig parken. Das Stadion war in unmittelbarer Nähe. Da wir Freikarten hatten ging es sehr schnell. Ich wollte zunächst für mein leibliches Wohl sorgen: ich wollte einen Hamburger.

Es kam zum Schlangestehen, aber als ich erst einmal hatte, war der Hamburger hervorragend. Ich ging dann zur Tribunne. Das Stadion war nur halb voll, so fanden wir einen Platz. Von dem Spiel hatte ich keine Ahnung. Also was macht man, wenn man American Football noch nie gesehen hatte? Ich jedenfalls guckte nur zu und ließ das fremdartige Spiel auf mich einwirken.

Auf dem Spielfeld standen sich die Cardinals und die Troisdorfer Mannschaft gegenüber. Der Ball dieses Spiel ist ein Ei und kein runder Ball. Obwohl im Namen Football steht, kam mir das Spiel wie eine Art Feldhandball vor. Ich glaube, dass das Treten des Eis eine Art Elfmeter ist oder dass sich die Spieler das Recht auf den Schuss erst erkämpfen müssen.

Ich hatte das Spiel für hart gehalten, aber es war nur Abjagen des Balls, obwohl er zu Boden gerissen wurde. Auch bevorstehende Spielzüge.

Ich sah die ganze erste Halbzeit. In der Pause kam ein Betreuer zu mir und sagte, dass mehrere gerne nach Hause wollten. Ich ging mit, obwohl ich gerne das ganze Spiel gesehen hätte. Wir gingen zusammen zum Bus und fuhren Heim.

R. Abrahams



# Ihr Saisonkalender

Die praktische Einkaufshilfe fürs ganze Jahr

## GEMÜSE

Gemüse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Aubergine							●	●	●	●		
Blumenkohl					●	●	●	●	●	●		
Bohne, grün							●	●	●	●		
Brokkoli						●	●	●	●	●		
Champignon	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Dicke Bohne						●	●	●				
Erbse						●	●	●				
Fenchel						●	●	●	●	●	●	
Frühlingszwiebel					●	●	●	●	●	●		
Grünkohl	●	●									●	●
Gurke						●	●	●	●	●		
Kartoffel	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○
Kohlrabi					●	●	●	●	●	○		
Kürbis	○	○						●	●	●	●	○
Mais								●	●	●		
Mangold					●	●	●	●	●	●		
Möhre/Karotte	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○
Paprika							●	●	●	●		
Pastinake	●	●	●						●	●	●	●
Porree	●	●	●	●				●	●	●	●	●
Radleschen					●	●	●	●	●	●		
Rosenkohl	●	●	●							●	●	●
Rote Bete	○	○	○	○			●	●	●	●	●	○
Rotkohl	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	○
Schwarzwurzel	●	●								●	●	●
Spargel				●	●	●						
Spinat			●	●	●							
Spitzkohl					●	●						
Staudensellerie							●	●	●	●		
Steckrübe	○	○	○						●	●	●	●
Tomate							●	●	●	●		
Topinambur	●	●	●								●	●
Weißkohl	○	○	○	○		●	●	●	●	●	●	○
Wirsingkohl	●	●			●	●	●	●	●	●	●	●
Zucchini						●	●	●	●	●		
Zuckerschote						●	●	●				

● Frisch, aus heimischem Anbau verfügbar

○ Lagerbestände, aus heimischem Anbau verfügbar

# 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.

