

CaTz\*

bonn



JUNI  
2024



**PRIDE  
MONTH**



**DER SOMMER BEGINNT IN BONN - VIELE  
UNSONST-UND-DRAUSSEN TERMINE IM HEFT!**

**Programmheft 2024/06**

# 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**



## Sport im Park

Auf der Hofgartenwiese, im Kurpark Bad Godesberg, am Beueler Rheinufer sowie am Rochusplatz in Duisdorf gibt es von Montag bis Freitag bis Mitte September von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr jeweils verschiedene Sportangebote zum Mitmachen. Darunter sind beispielsweise Tai-Chi, Full Body Workouts sowie Pilates und Yoga. Eine Voranmeldung ist nicht nötig, gesportelt wird bei jedem Wetter – außer Gewitter und Starkregen.



## 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

## **Gedächtnistraining**

*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!

## **U-40 Gruppe**

*Dienstags von 15:00-17:00 Uhr*

CaTz U40 bietet jungen Menschen zwischen 20 und 39 Jahren einen Ort, sich zu treffen, sich auszutauschen und Kontakte zu knüpfen.

## **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. Anmeldung erforderlich.

## **Karaoke**

*Jeden 1. Donnerstag 16:00 Uhr*

*Spaß beim Singen!*

## **CaTz-Disko**

*Jeden letzten. Donnerstag*



## **Sprachentreff 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.

## **Frauengruppe**

*pausiert*

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)

# Opernrasen 2024

## Open-air Veranstaltungen vom 21.-23.06.2024

*Kultur unter freiem Himmel jeweils 17:00 Uhr–22:00 Uhr  
vor der Oper Bonn*

### **Freitag, 21. Juni: Eröffnung**

**17 bis 19 Uhr:** Talentierte Newcomer-Bands und Darbietungen verschiedener Kunstschaffender aus Bonn und Umgebung, u. a. COUSCOUS, Grizzel & Veminoir, Kira Grohs und Marcnum.



**19 bis 22 Uhr:** Der Abend bietet neben musikalischen Highlights auch eine Open Stage, die allen die Möglichkeit gibt, ihr Können zu teilen und die Bühne mit ihrer Kunst zu bereichern

### **Samstag, 22. Juni: Tanz**

Im Theater erwartet Sie über den Tag verteilt ein umfangreiches Angebot – darunter Workshops für alle Tanzbegeisterten, ganz unabhängig von Vorkenntnissen. Es ist die perfekte Gelegenheit, Neues zu lernen, sich auszuprobieren und die Freude am Tanz zu teilen.

**17 bis 19 Uhr:** Am Abend versammeln wir uns wieder auf dem Opernrasen, um gemeinsam verschiedene Aufführungen zu genießen, u. a. TSC Blau-Gold-Rondo Bonn e.V., Tanzhaus Bonn-Beuel und Bonn Square Dance Group

**19 bis 22 Uhr:** Im Anschluss wird es auch wieder eine Open Stage für alle Personen geben, die auf der Bühne ihre Begeisterung ausdrücken wollen.

### **Sonntag, 23. Juni: Finale**

Das Finale am Sonntag, 23. Juni, wird von zahlreichen Chören aus dem Bonner Raum gestaltet, die mit einem breiten Repertoire an Stücken für einen unvergesslichen Abschluss sorgen.

**10 bis 13 Uhr:** Freuen Sie sich auf einen Vormittag voller musikalischer Vielfalt und stimmungsvollen Klängen, u. a. Deutsch-Französischer Chor Bonn, Amazing Grays, Barberellas und Chor des Theater Bonn, der in einem großen SingAlong sein Ende findet.



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>Gedächtnistraining</b>		11:00 Uhr bis 12:00 Uhr <b>Bewegungsgruppe</b>	Donnerstags 15:00 Uhr Mit Voranmeldung <b>Sprachentreff Englisch</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>		Jeden 1. Donnerstag um 16:00 Uhr <b>Karaoke</b>  Jeden letzten Donnerstag <b>CaTz Disko</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: 2.6.</b>

# Museen entdecken

## Internationaler Museumstag am 19. Mai

LVR-Museen beteiligen sich mit vielfältigem Programm am Internationalen Museumstag am 19. Mai

Das LVR-Landesmuseum Bonn lädt am Internationalen Museumstag zu einem Upcycling-Workshop, einer spannenden Führung und bei freiem Eintritt in alle Ausstellungen ein. Kinder und Erwachsene können von 11 bis 17 Uhr ihr kreatives Geschick unter Beweis stellen und beim Upcycling-Workshop einen bunten Beitrag zum Thema Nachhaltigkeit leisten. Mit Spaß und Fantasie lernen Klein und Groß die Idee der Nachhaltigkeit kennen und erleben hautnah, wie aus Gebrauchtem etwas Neues entstehen kann.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.lmb.lvr.de](http://www.lmb.lvr.de)



### So kannst Du Depression bei deiner Hausärztin/ deinem Hausarzt ansprechen

- 1 Schreibe dir vorher auf, was du gerne sagen möchtest.
- 2 Plane rund um den Termin genug Zeit und Ruhe ein.
- 3 Sage dem Arzt/ der Ärztin, dass du nervös bist.
- 4 Nimm dir eine vertraute Person mit zum Gespräch.
- 5 Du kannst auch im Vorfeld üben, wie du es ansprichst.
- 6 Überlege dir, was du gerne aus dem Termin für dich mitnehmen möchtest, z.B. Überweisung zum Facharzt/ zur Fachärztin, Therapie.
- 7 Erkläre mit eigenen Worten, wie es dir die vergangenen Wochen ergangen ist und welche Änderungen du wahrgenommen hast.
- 8 Sprich offen und ehrlich darüber, wie du dich fühlst.



"Ich schlafe schlecht und wache oft auf. Außerdem habe ich kaum noch Appetit, nicht mal auf mein Lieblingseis."



# 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/>



## **R(h)einqueer**

R(h)einqueer ist keine Eventagentur oder Beratungsstelle sondern ein Treffpunkt für alle Interessierten.

Informationen zu queer, Netzwerk, Veranstaltungen oder Kontakt: <http://rheinqueer-bonn.de>

Offener Stammtisch ist immer am 2. Donnerstag im Monat ab 19.00 Uhr in „The Pub“ auf der Kölnstraße 47, 53111 Bonn



## **Wanderlotten**

Die Wanderlotten sind eine im Januar 2011 gegründete Wandergruppe lesbischer/bisexueller/heterosexueller/transsexueller Frauen und Transgender. 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/>



# Wettbewerb

## Take Ten: Zehn Sätze

### Poesie oder Prosa: im CaTz wird's literarisch!

Schreiben Sie uns 10 Sätze, in denen die Worte „Würde“, „Bonn“ und „CaTz“ vorkommen. Eine 5-köpfige Jury wählt die besten Beiträge aus, und den ersten drei Gewinnern winken tolle Preise!

Ihren Beitrag können Sie bis zum 14.06.24 im CaTz einreichen. Wir freuen uns auf Ihre kreativen Gedanken!



## Zufriedenheitsbefragung IM CaTz

*Liebe Besucherinnen und Besucher des CaTz.*

Wir möchten auch in diesem Jahr wieder eine Besucherinnen- und Besucherbefragung machen. Solche Umfragen sind ein wichtiger Bestandteil eines demokratischen Handelns und ermöglichen es, Ihre Meinungen und Bedürfnisse besser zu verstehen. Indem wir regelmäßig von Ihnen Ihr Feedback bekommen, können wir sicherstellen, dass wir auf die Anforderungen und Ihre Wünsche eingehen. Die Ergebnisse und die Auswertung der Befragung werden wir im CaTz veröffentlichen und mit Ihnen besprechen. Die Befragung findet vom 1. Juni 2024 bis zum 31. Juni 2024 im CaTz statt. Falls Sie Fragen haben, können Sie sich an die Peer-BeraterInnen oder an die Mitarbeitenden wenden. Sie stehen Ihnen gerne zur Verfügung. Wir wünschen uns, dass Sie sich Zeit nehmen und an der Befragung teilnehmen.

Vielen Dank für Ihre Mitwirkung!  
Anita Schönenberg



## Ausflüge

### Das CaTz geht auf Tour

#### Die nächsten Termine:

- 11.6. Friedensbrücke Remagen mit Friedensmuseum
- 30.7. Raumfahrtzentrum Köln

Anmeldung im CaTz

## Rezept des Monats Eier in Senfsauce

### Zutaten für 2 Personen

4	Ei(er)
30 g	Butter
1 EL	Mehl
½ Liter	Milch
5 EL	Senf, mittelscharf
	Salz und Pfeffer



### Zubereitung:

Die Eier hart kochen.

Währenddessen eine Mehlschwitze aus Butter und Mehl herstellen. Die Milch nach und nach dazugeben und dabei weiter kräftig rühren, damit nichts anbrennt. Den Topf von der Kochstelle ziehen. Den Senf und die Soße vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier schälen, halbieren und in der Soße servieren.

Natürlich kann man hier auch scharfen Senf in die Soße geben. Wer mag, kann mal Röstzwiebeln dazugeben.

Zu dem Gericht reicht man Kartoffeln und gekochtes Gemüse (z. B. Möhren, Brokkoli etc.). Eine Scheibe Graubrot ist aber auch ganz lecker!

# 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.

