

CaTz\*

bonn



SHARING IS CARING

OKTOBER

Food Sharing  
in Bonn

Programmheft 2024/10



# 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**

## Klassik fuer alle Nils Moenkemeyer zu Besuch im CaTz



Wir haben ihn schon vermisst, aber in diesem Jahr ist der Weltklasse-Bratschist Nils Mönkemeyer - diesmal mit drei weiteren Musiker\*innen - wieder bei uns zu Gast!

Klassik im SPZ können Sie erleben am:

- Dienstag, 01.10.24, 15:00 beim Treppenhauskonzert im Maria-Benedetta-Haus (bitte anmelden im LTZ, das Treppenhaus hat nur begrenzt Platz) und
- **Mittwoch, 02.10.2024 um 14:30 Uhr im CaTz!** Hier sind alle herzlich eingeladen!

Wir freuen uns sehr auf seinen Besuch!



## 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)

# Hairspray!

Probenbesuch im Opernhaus Bonn

Freitag, 18.10.24 // 18:00 Uhr



Das Musical *Hairspray* begeistert mit einer mitreißenden Mischung aus Energie, Humor und tiefgründiger Botschaft.

Es spielt im Amerika der 1960er Jahre und erzählt die inspirierende Geschichte von Tracy Turnblad, einem Teenager mit großen Träumen, der trotz Vorurteilen und gesellschaftlichen Normen für Gleichberechtigung kämpft.

Mit eingängigen Songs, farbenfrohen Kostümen und dynamischen Choreografien feiert *Hairspray* Vielfalt, Toleranz und die Kraft, durch Mut und Selbstvertrauen Veränderungen zu bewirken.

Der Probenbesuch ist kostenfrei. Anmeldung im CaTz.

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
<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>	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: 6.10.</b>

**17. OKTOBER 24**

**CaTz\* Geburtstag!**

Ab 15:00 Uhr sind alle eingeladen mit uns im CaTz zu feiern. Wir veranstalten u.a. eine Disco, und für das leibliche Wohl ist auch gesorgt.



## **Freier Eintritt in die LVR-Museen mit der LVR-Karte**

Menschen mit Behinderung können kostenlos die Museen des Landschaftsverbandes Rheinland (LVR) besuchen. Auch die jeweilige Begleitperson erhält freien Eintritt. Diese Möglichkeit des kostenlosen Museumsbesuches gilt bis zum 31. Dezember 2024. Der LVR sendet all denjenigen, die erstmals Leistungen der Eingliederungshilfe in Anspruch nehmen, den erforderlichen Ausweis mit den notwendigen Informationen automatisch zu.

**Für folgende Museen des Landschaftsverbandes Rheinland gilt der freie Eintritt:**

- LVR-Archäologischer Park Xanten / LVR-Römer Museum Xanten
- LVR-Freilichtmuseum Lindlar
- LVR-Freilichtmuseum Kommern
- LVR-Landes Museum Bonn
- Max-Ernst-Museum Brühl
- LVR-Industriemuseen

Mehr Info hier:



# Foodsharing: Lebensmittelretter in Bonn

## Zu gut fuer die Tonne

Etwa 4 Milliarden Tonnen Lebensmittel werden weltweit jedes Jahr produziert. Davon werden über 1,3 Milliarden Tonnen verschwendet. In Industriestaaten bestehen ca. 40% der verschwendeten Nahrungsmittel aus völlig genießbaren Lebensmitteln. Äpfel mit Druckstellen, zu krumme Gurken, zu kleine Zucchini und sogar Produkte, die entweder zu teuer oder zu billig sind, landen sehr schnell im Müll der Händler, obwohl sie in den allermeisten Fällen absolut genießbar wären.



Diesem Thema nimmt sich die Umweltbewegung **foodsharing.de** an. Foodsharing geht an die Handelsketten heran und organisiert Ortsgruppen, die – auch in Bonn – ausgemusterte Lebensmittel „retten“. foodsharing will gemeinsam mit den Tausenden ehrenamtlichen Foodsavern in ganz Deutschland eine neue Kultur der Achtung gegenüber Essen leben, um gemeinsam mit den kooperierenden Läden den Lebensmitteln die Wertschätzung zukommen zu lassen, die sie verdienen.

Alle Foodsaver sind sorgfältig ausgebildete und zuverlässige Lebensmittelretter\*innen, deren Arbeit durch die internen Verhaltensregeln, Hygieneregeln und die Rechtsvereinbarung gesteuert und abgesichert wird. Sie können sich jederzeit durch ihren Foodsaver-Ausweis identifizieren.

Die Bonner Ortsgruppe von Foodsharing konnte in mehr als 40 Kooperationen mit Supermärkten, Restaurants und Bäckereien und durch den Einsatz von fast 500 Freiwilligen bereits über 190.000 Kilogramm an noch essbaren Lebensmitteln retten. Interessiert? Kontakt: [bonn@foodsharing.network](mailto:bonn@foodsharing.network)

Foodsharing Bonn Facebook Seite  
<https://www.facebook.com/foodsharingbonn/>



Tim Kallenbach und Isabel Naguib von der Ortsgruppe Bonn im Interview  
<https://blog.engagement-global.de/blog-artikel/zugut-fuer-die-tonne.html>



# Gastvortrag zum Thema Resilienz am 24.10.24 um 16:00 Uhr im CaTZ.



Resilienz meint die Fähigkeit von Menschen, schwierige Lebenssituationen wie Krisen oder Katastrophen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen und sogar gestärkt daraus hervorgehen zu können. Resilienz ist verschiedenen Studien (E. Werner et al.) zufolge ein dynamischer Prozess und von jedem nach den individuellen Ressourcen erlernbar. Ich möchte Ihnen einen Einblick in die Thematik geben und freue mich darauf, Sie am **24.10.24 um 16:00 Uhr im CaTZ** zahlreich zu sehen.

Heike Arnolds - Diplom Sozialarbeiterin (FH),  
Peer Beraterin; Interessenvertreterin der  
Tagesstätte Duisdorf.

## Das CaTZ Komitee ist aktiv!

Machen Sie mit beim CaTZ Komitee und engagieren Sie sich mit uns für unser Tageszentrum! Gemeinsam führen wir mit Ihnen tolle Angebote durch: Sprachen lernen und sprechen, die kleinste Disco der Welt, Singen, Bewegen, kreativ sein und auch beraten werden und natürlich auch die kulinarische Versorgung mit Essen & Trinken. Dafür sind wir sehr dankbar – damit wird das CaTZ lebendig. Wir möchten nun uns zusammenschließen und das CaTZ Komitee auf die Beine stellen, damit wir uns gut abstimmen aber auch vielleicht neue Ideen, Veranstaltungen und Projekte entwickeln können. Sprechen Sie uns an!  
Die nächsten Termine sind:

- Do: 10.10.2024 / 15:00 Uhr

## Disco Die nächsten Termine

17.10.2024 (CaTZ-Geburtstag)  
21.11.2024 (Wegen CaTZ-Komitee nicht am letzten Donnerstag)



# Medizinische Studie der Uniklinik Bonn zum Vagusnerv



## ProbandInnen gesucht!

**DER EINFLUSS VON VAGUSNERV-STIMULATION AUF DIE  
BEREITSCHAFT SICH FÜR BELOHNUNGEN ANZUSTRENGEN  
WIE HÄNGT DAS GANZE MIT DEPRESSIONEN ZUSAMMEN?**

**Wer kann teilnehmen?**

- Personen mit und ohne depressiver Erkrankung, die physisch gesund sind
- zwischen 18 und 55 Jahre alt
- BMI zwischen 18.5 und 30.0 kg/m<sup>2</sup>

**Was muss ich tun?**

- Teilnahme an insgesamt 6 Terminen vor Ort (2x MRT, 4x EGG)

**Warum teilnehmen?**

- sehr wichtiger Beitrag zu einem besseren Verständnis psychischer Funktionen und Erkrankungen
- eine finanzielle Aufwandsentschädigung von bis zu 220€ / optional anteilig VP-Stunden für Psychologiestudent/innen

Schau mal hier  
[WWW.NEUROMADLAB.COM](http://WWW.NEUROMADLAB.COM)



UNIVERSITÄT **BONN** **ukb** universitäts  
klinikumbonn

Kontakt:  
[MedPsyStudien@ukbonn.de](mailto:MedPsyStudien@ukbonn.de)

# 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.

