

CaTz*

bonn



Caritas Karneval

Furios*



Noch Restkarten
erhältlich!

Programmheft 2025/02

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**

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.



Für alle Leseratten

Am **17.02.2025** findet von **13:00 – 14:00 Uhr** im CaTz erstmalig eine **Büchertauschbörse** statt!



Hier haben alle Interessierten die Möglichkeit, über Bücher zu sprechen, eigene Bücher mitzubringen oder direkt vor Ort mit anderen zu tauschen. Kommt vorbei, entdeckt neue Geschichten, und teilt eure Lieblingsbücher – wir freuen uns auf euch!



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: Fällt aus, wenn CaTz Komitee stattfindet.



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

Karneval - Alles rund um die Tecke Zeit bei der Caritas und in Bonn



Probentermine für den Karnevalschor im Februar mit Frau Gönnermann

Samstag, 01.02. 13:00 Uhr SPZ

Montag, 03.02. 15:00 Uhr SPZ

Samstag, 08.02. 13:00 Uhr SPZ

Dienstag, 11.02. Generalprobe im Saal in Pützchen

Mi/Do 12.02./13.02. 15:00 Uhr Sitzungen im Saal in Pützchen

Weiberfastnacht und Rosenmontag

bleibt das CaTz geschlossen!



Öffnungszeiten CaTz während der Sitzungstage

Dienstag, 11.02.: Geschlossen. U40 fällt aus.

Mittwoch, 12.02.: Um 12:00 Uhr gibt es Mittagessen, danach ist geschlossen.

Donnerstag, 13.02.: Geschlossen

Karneval in Bonn

Es geht los mit der Erstürmung des Rathauses in Beuel am 27. Februar. Da hier kein Durchkommen ist, bleibt das CaTz geschlossen.

Der große Bonner Karnevalszug findet wie immer ab 12:00 Uhr in der Bonner Innenstadt am Rosenmontag statt. Auch die Caritas ist dieses Jahr mit dabei.

Die Daten aller Veedelszüge finden Sie hier



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
Mittagessen				
12:30 Uhr Mittagessen Anmeldung bis 10.30 Uhr 			12:30 Uhr Mittagessen Anmeldung für den kleinen Hunger... bis 10.30 Uhr 	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	Donnerstags 15:00 Uhr Mit Voranmeldung Sprachentreff Englisch	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			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: 02.02.

Warum Wahlen wichtig ist - Für Inklusion und Teilhabe

Wählen gibt uns die Chance, unsere Gesellschaft aktiv mitzugestalten. Jede Stimme zählt – besonders, wenn es darum geht, eine inklusive Gesellschaft zu fördern, in der Menschen mit Behinderungen gleichberechtigt leben können.



Es ist entscheidend, Parteien zu unterstützen, die sich für Inklusion, Barrierefreiheit und Chancengleichheit einsetzen. Nur so können wichtige Themen wie soziale Teilhabe und Bildungsgerechtigkeit auf die politische Agenda gebracht werden.

Die Bundestagswahl ist ein zentrales Ereignis in der Demokratie, weil sie die Möglichkeit bietet, Einfluss auf die politische Richtung des Landes zu nehmen. Besonders im Hinblick auf Inklusion und Teilhabe sind Wahlen wichtig, um sicherzustellen, dass alle Menschen – unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Alter, Behinderung oder sozialer Stellung – gleichberechtigt in der Gesellschaft leben können.

Inklusion bedeutet, dass jeder Mensch die gleichen Chancen und Rechte hat, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Bei der Bundestagswahl können Bürgerinnen und Bürger entscheiden, welche Parteien und Kandidaten sich für eine inklusive Gesellschaft einsetzen, in der alle Menschen mitgestalten und profitieren können. Die Wahlentscheidungen beeinflussen, wie gut Inklusionsmaßnahmen im Bildungssystem, auf dem Arbeitsmarkt und in der sozialen Teilhabe umgesetzt werden.

Darüber hinaus können Wahlen dazu beitragen, die Rechte von Menschen mit Behinderungen oder anderen benachteiligten Gruppen zu stärken.

Durch die Wahl von Vertretern, die sich für Barrierefreiheit, Antidiskriminierungsgesetze und soziale Gerechtigkeit einsetzen, wird sichergestellt, dass die Anliegen dieser Gruppen Gehör finden und in der Politik berücksichtigt werden. Kurz gesagt: Jede Stimme zählt, um eine Gesellschaft zu gestalten, in der alle Menschen gleiche Chancen zur Teilnahme haben – und das ist der Kern von Inklusion und Teilhabe.

Wer nicht wählt, überlässt anderen die Entscheidung. Jede Stimme macht einen Unterschied – und kann denjenigen stärken, die sich für eine gerechtere Zukunft einsetzen. Nutzen wir unser Wahlrecht, um niemanden zurückzulassen.

Bundestagswahl 2025

23. Februar 2025

Bundeskanzler Scholz hat wie erwartet die Vertrauensfrage im Bundestag verloren. Damit ist der Weg frei für eine vorgezogene Wahl. Wie geht es jetzt weiter?

Die Wahlbenachrichtigungen sind in Bonn bereits per Post verschickt worden. Diese müssen dann am 23.02. mit zur Wahl gebracht werden, sowie ein Personalausweis oder Reisepass. In der Wahlbenachrichtigung steht auch die jeweilige Adresse, wo man wählen muss.

Wer per Brief wählen will, muss mit dem Formular auf der Rückseite der Wahlbenachrichtigung einen Wahlschein beantragen. Das Prozedere ist auf der Wahlbenachrichtigung beschrieben.



Mehr Fragen und Antworten zur Wahl auf Bonn.de

Mehr Fragen und Antworten zur Wahl bei der Bundeszentrale für Politische Bildung



Noch unsicher, wen Sie wählen sollen?

Der Wahl-O-Mat:

Der Wahl-O-Mat ist ein Frage-und-Antwort-Tool, das zeigt, welche zu einer Wahl zugelassene Partei der eigenen politischen Position am nächsten steht.

38 Thesen können mit "stimme zu", "stimme nicht zu", "neutral" oder "These überspringen" beantwortet werden - alle zur Wahl zugelassenen Parteien können sich am Wahl-O-Mat beteiligen. Auf diese Weise können die Nutzerinnen und Nutzer die eigenen Antworten mit denen der Parteien abgleichen. Der Wahl-O-Mat errechnet daraufhin den Grad der persönlichen Übereinstimmung mit den ausgewählten Parteien.

Der Wahl-O-Mat für die Bundestagswahl wird am 6. Februar gegen Mittag unter wahl-o-mat.de veröffentlicht. Mehr Infos über den QR-Code.



Theater fuer alle: Besuch Generalprobe Oper Bonn am 20.2. um 18:00 Uhr - 'Die Zauberflöte' Oper von Wolfgang Amadeus Mozart

Tamino, ein junger Prinz, verliebt sich Hals über Kopf in das Bild der schönen Pamina, der Tochter der Königin der Nacht. Diese sichert ihm die Heirat mit Pamina zu, wenn er ihre Tochter aus den Händen des hoheitsvollen Sarastro befreit. Mit dem witzigen Vogelfänger Papageno macht sich Tamino auf in das Reich des mysteriösen Herrschers. Die Zauberflöte – ein Geschenk der Königin – soll sie auf ihrem Weg beschützen. Gemeinsam durchlaufen die beiden eine Reihe von Prüfungen, in denen sie ihre Verschwiegenheit, Standhaftigkeit und ihren Mut unter Beweis stellen müssen. Während sie sich gegen die Mächte der Dunkelheit stellen, entdecken sie die Bedeutung von Weisheit, Freundschaft und Liebe. Anmeldung über Aushang in Ihrer Einrichtung.



Quelle: Volksoper.at

Gruppen News

Kreative Gestaltung: alle Gruppen sind eingeladen, sich gemeinsam künstlerisch auf einem A1 Blatt darzustellen – malen, fotografieren, Collage – alles ist erlaubt!

Englisch-Gruppe: fällt an den Donnerstagen aus, an denen das CaTz-Komitee stattfindet.

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. Dafür sind wir sehr dankbar – damit wird das CaTz lebendig. Sprechen Sie uns an.

Die Protokolle der Sitzungen können in den Ordnern eingesehen werden, die im kleinen Raum unten und im 1. Stock liegen.

Die Ordner bitte wieder zurücklegen.

Nächster Termin des CaTz Komitees:
Donnerstag, 20.02.25, 15:00 Uhr im CaTz
Donnerstag, 20.03.25, 15:00 Uhr
in der Nöggerathstraße



Rezept des Monats One-pot Spätzle

*Bon
Appetit!*

Zutaten für 4 Personen

½ Pck. Frische Eierspätzle
(= 400 g)
250 g Hähnchenbrustfilet
½ Stange/n Lauch
1 Möhre
½ EL Pflanzenöl
½ TL Tomatenmark
50 ml Sahne
125ml Gemüsebrühe
1 ½ EL Gouda, gerieben
Salz und Pfeffer, frisch gemahlen



1. Hähnchen trocken tupfen und in Würfel schneiden. Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden, Möhren schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Hähnchen darin ca. 2 Minuten anbraten.

2. Lauch und Möhren zugeben und weitere ca. 2 Minuten braten. Tomatenmark zugeben, kurz mitbraten und mit Sahne und Brühe ablöschen. Spätzle zugeben und ca. 2 Minuten köcheln lassen.

3. One-Pot-Spätzle mit Käse verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut 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.

