

CaTz*

bonn



JULI
IM CATZ

Programmheft 2024/07

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.

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

DER SOMMER IST DA!



WIE DIE HITZE ERTRÄGLICH WIRD



Hitzeschutz kompakt

Genug trinken, keine Anstrengung im Freien
Hitze im Haus vermeiden: richtig lüften
Sonnenschutz auftragen auch auf Balkon oder im Schatten
Abkühlen unter der Dusche oder im Freibad



Einen kühlen Kopf bewahren

- Schließen Sie möglichst Fenster und Türen tagsüber und lüften Sie erst, sobald die Temperatur draußen niedriger ist als drinnen: meist abends oder am frühen Morgen.
- Vermeiden Sie tagsüber körperliche Anstrengungen im Freien.
- Meiden Sie direkte Sonnenstrahlung.
- Trinken Sie ausreichend (mindestens zwei bis drei Liter, z.B. Mineralwasser, abgekühlten ungesüßten Tee oder Fruchtschorlen).
- Schützen Sie sich mit luftiger, heller Kleidung und einer Kopfbedeckung gegen die Sonne.
- Ernähren Sie sich von frischer, leichter Kost mit viel Obst und Gemüse.





Angebote und Aktivitäten im Juli 2024

Bitte anmelden unter: 0228 – 68826-13



| 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 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 | 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. Donnerstag um 16:00 Uhr Karaoke Jeden letzten Donnerstag CaTz Disko | 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: 7.7. |

Neustart: Orga-Team

Mitmachen - Mitbestimmung ist wichtig und eine Herausforderung

Was heißt eigentlich mit machen: sich an etwas beteiligen, sich etwas anschließen, etwas mit jemandem zusammen tun, aber auch für jemanden etwas mitmachen, dabei sein, sich engagieren. Wir starten mit Menschen, die sich im CaTz engagieren, an etwas teilnehmen, eine Idee hatten sich für etwas begeistern. Sie führen gemeinsam mit Ihnen und uns 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 zusammentun und ein **Orga-Team** auf die Beine stellen, damit wir uns gut abstimmen aber auch vielleicht neue Ideen, Veranstaltungen und Projekte entwickeln können. Wir werden in der Hausversammlung davon berichten.

Ihr CaTz-Team

Christopher Street day In Bonn am 17. Juli

Der Christopher Street Day (CSD) ist ein Fest-, Gedenk- und Demonstrationstag von Lesben, Schwulen, Bisexuellen, Transgendern und Intersexuellen (LGBTQIA). An diesem Tag wird für die Rechte dieser Gruppen sowie gegen Diskriminierung und Ausgrenzung demonstriert. Die größten Umzüge anlässlich des CSD im deutschsprachigen Raum finden in Berlin und Köln statt. Aber auch in kleineren Städten wie Bonn wird er gefeiert.

Der CSD erinnert an den ersten bekannt gewordenen Aufstand von Homosexuellen und anderen queeren Minderheiten gegen die Polizeiwillkür in der New Yorker Christopher Street im Stadtviertel Greenwich Village.



PRIDE BONN
UNKOMMERZIELL-KÄMPFERISCH-PARTEILOS

DATUM: SA, 13.07.2024, 11 UHR

START: BEUELER UFER, RHEINLUST
ZIEL: MÜNSTERPLATZ

ABLAUF: DEMOZUG
KUNDENRÜCKEN (MÜNSTERPLATZ)

ROUTE:

MITWIRKEND

QR Code

onn
nn@gmail.com
nn.de

Termine, Termine

Umsonst unterwegs in Bonn

SWB-SOMMERFESTIVAL

Di - Sa 19:30 - 22 Uhr • Mo spielfrei • So 14 - 17 Uhr im Biergarten
Parkrestaurant Rheinaue • Ludwig-Erhard-Allee 20 • Bonn • www.rheinaue.de

09. JULI - 30. AUGUST 2024

RheinAue
Parkrestaurant - Café - Terrassen
Rheinischer Biergarten

+++ EINTRITT FREI +++ EINTRITT FREI +++ EINTRITT FREI +++ EINTRITT FREI +++



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. Bei jedem Wetter – außer Gewitter und Starkregen:



Bonner Kulturtafel

Registrieren Sie sich bei der Kulturtafel mit BonnAusweis, Wohngeldbescheid o.ä. (siehe auf der Website) und werden Sie Kulturgast bei der Kulturtafel. So funktioniert's: Veranstalter spenden der Tafel Tickets zu unterschiedlichen Veranstaltungen und die Kulturtafel benachrichtigt Sie, wenn etwas Interessantes für Sie dabei ist. Sie können dann frei entscheiden, ob sie hingehen möchten. Einmal bei der Kulturtafel registriert läuft es von selbst.



Kunstmuseum Bonn

Ab Januar 2024 erhalten Besucher:innen an jedem 1. Sonntag im Monat freien Eintritt ins Kunstmuseum Bonn. Die Aktion wird ermöglicht durch die Stiftung Kunst der Sparkasse in Bonn.



Straßenmusik Festival in Königswinter

14.07.2024 von 12:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Auf den Straßen der Altstadt von Königswinter treffen sich wieder Straßenmusiker, Poeten und Lyriker, um den Besuchern am Sonntag, den 14. Juli 2024 beste musikalische Unterhaltung zu bieten. Alles im Freien und kostenfrei.

Oldtimer-Treffen in Beuel – „Beueler Classics“

06.07.-07.07 2024 auf der Uferpromenade Beuel

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 – **verlängert** - **bis zum 31.07.24** im CaTz einreichen. Wir freuen uns auf Ihre kreativen Gedanken!



Ausflüge

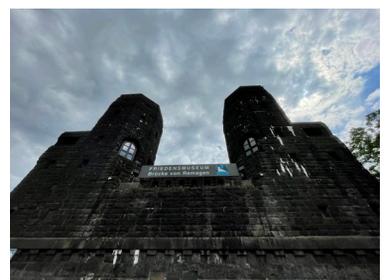
Das CaTz geht auf Tour

Unser CaTz-Ausflug im Juni brachte uns nach Remagen, ins Friedensmuseum. Das Friedensmuseum auch als „Brücke von Remagen“ bekannt, befindet sich in den verbliebenen Türmen der berühmten Ludendorff-Brücke, die während des zweiten Weltkriegs eine entscheidende Rolle spielte. Das Museum widmet sich der Erinnerung an die Brücke und ihrer Bedeutung für den Verlauf des Krieges sowie der Förderung des Friedens und der Versöhnung. Es bietet eine Vielzahl von Ausstellungen, die die Geschichte der Brücke, die Ereignisse rund um ihre Eroberung durch die Alliierten und die Auswirkungen des Krieges beleuchten. Das Museum dient als Mahnmal und Lernort, um zukünftigen Generationen die Schrecken des Krieges vor Augen zu führen und die Wichtigkeit des Friedens zu betonen. F. Müller

Die nächsten Termine:

- 30.7. Raumfahrtzentrum Köln
- Anmeldung im CaTz'

Bilder: Ausflug nach Remagen



Rezept des Monats Kirschpfannekuchen

Zutaten für 2 Personen

400 g Kirsche(n), entsteinte

200 g Mehl

250 ml Milch

250 ml Mineralwasser

2 Ei(er)

1 Prise(n) Salz

70 ml Öl



Zubereitung:

Kirschen entsteinen und abtropfen lassen.

Eier schaumig schlagen. Mehl, 50 ml Öl und Salz hinzufügen, und zusammen mit einem Drittel Flüssigkeit glattrühren. Restliche Flüssigkeit und die Kirschen hinzufügen.

Wenig Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und aus dem Teig portionsweise Pfannkuchen goldbraun backen.

Wahlweise mit geschlagener Sahne 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.

