

CaTz\*

bonn



INTERNATIONALER  
**FRAUEN  
TAG**



MÄRZ

**Programmheft 2025/03**

# 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 **17.03.2025** findet  
**die nächste**  
**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](http://www.caritas-bonn.de/hilfen-angebote/sozialpsychiatrie)

# Das waren die Karnevalssitzungen 2025



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> 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-Disco</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: 02.03.</b>

# 08.03.25 Internationaler Frauentag

## Viele Veranstaltungen rund um den Frauentag in der folgenden Woche

Der Internationale Frauentag ist ein wichtiger Tag, um darauf aufmerksam zu machen, was in der Verwirklichung der Geschlechtergerechtigkeit schon erreicht wurde – und was leider noch nicht! Auf dem Weg zur Gleichberechtigung sind wir noch nicht am Ziel. Frauen sind stärker durch Konflikte betroffen – dies zeigen uns die aktuellen Krisen. Aber: Ohne das Potential und die Talente von Frauen wird es keinen gesellschaftlichen Fortschritt geben.

Der Internationale Frauentag ist immer am 8. März. In Bonn werden einige Veranstaltungen auf die Woche danach verschoben.

### Frauenmuseum Bonn, 08.03.2025

Das Frauenmuseum lädt ein zum Internationalen Frauentag mit Programm im ganzen Haus: [www.frauenmuseum.de](http://www.frauenmuseum.de)

### Donnerstag, 13. März 2025 15:00 Uhr–17:00 Uhr

#### Stadtführung „Bonner Frauenpower - Frauen, die die Welt veränderten“

Die Führung ist kostenfrei, jedoch melden Sie sich bitte frühzeitig per E-Mail unter [gleichstellungsstelle@bonn.de](mailto:gleichstellungsstelle@bonn.de) mit dem Betreff „Stadtführung um 15 Uhr“ an.

### Informationsstände von 10 bis 16 Uhr in der Internationalen

#### Begegnungsstätte, Ollenhauerstraße 1, 14.03.2025

Besuchen Sie am Freitag, 14. März in der Internationalen Begegnungsstätte rund 30 Stände von Bonner Organisationen, Vereinen, Beratungsstellen, u.a. und tauschen Sie sich mit den Akteur\*innen aktiv aus. Um 12 Uhr wird Oberbürgermeisterin Katja Dörner die Teilnehmenden nach einem kurzen musikalischen Beitrag von Gabriela Vilchez begrüßen und einen Rundgang an den Ständen machen.

### Ab 18.03.2025

#### Ausstellung im Stadthaus: Frauen im geteilten Deutschland

Eine Ausstellung der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur von Clara Marz, präsentiert von der Gleichstellungsstelle der Stadt Bonn.

Alle Termine in Bonn finden Sie hier:



# Warum komme ich gerne ins CaTz?

## Eine Umfrage unter den Besuchern

Wir haben mehrere CaTz-Besucher gefragt, warum sie gerne ins CaTz kommen, und hier ist die Zusammenfassung:

**W**ir kommen gerne ins CaTz, weil es für uns ein Ort ist, an dem wir uns wohlfühlen und gerne Zeit miteinander verbringen. Hier können wir in Kontakt treten, uns austauschen und einfach eine gute Zeit haben. Die Atmosphäre ist entspannt, und es macht Spaß, mit den anderen ins Gespräch zu kommen. Die Menschen hier sind freundlich und offen, man fühlt sich sofort willkommen.

**B**esonders schätzen wir das Gemeinschaftsgefühl. Es ist fast wie ein zweites Wohnzimmer, in dem man nicht nur gesehen wird, sondern auch wirklich dazugehört. Wenn jemand mal nicht da ist, fällt das auf, und wir sorgen uns umeinander. Wir können hier unsere Gedanken teilen, neue Impulse bekommen und uns gegenseitig unterstützen. Wer Rat sucht, findet immer ein offenes Ohr, sei es bei anderem Besucher\*innen oder bei den Sozialarbeiter\*innen, die immer da sind, wenn man Hilfe braucht.

**A**uch die Angebote im CaTz bereichern unseren Alltag. Die Gruppen Aktivitäten sind vielfältig, das Essen ist lecker, und die Tagesausflüge im Sommer sind jedes Jahr ein besonderes Highlight. Es ist schön, dass mittlerweile auch langfristige Freundschaften entstanden sind. Viele von uns treffen sich auch außerhalb des CaTz, um gemeinsam etwas zu unternehmen.

**F**ür uns ist das CaTz viel mehr als nur ein Treffpunkt, es ist ein Ort, an dem wir uns verbunden fühlen, neue Freundschaften knüpfen und uns gegenseitig unterstützen. Genau das macht es so besonders.





# Theater fuer alle: Besuch Generalprobe Oper Bonn 14. März 2025 / 18:00 Uhr 'Der Liebestrank' Oper von Gaetano Donizetti

Was bedeutet es, wenn zwischen zwei Menschen plötzlich »Chemie« entsteht? Weiche Knie, Herzrasen, feuchte Hände, Schmetterlinge im Bauch – gegen diese »Symptome« gibt es ein erprobtes medizinisches Mittel – den Liebestrank!

Und wenn sich die Liebe nicht von allein einstellt, muss eben ein Zaubertrank her. Schade nur, dass der Trank in Wirklichkeit bloß eine Flasche Bordeaux ist.

Ob der Tollpatsch Nemorino seine geliebte Adina wohl auch ohne Zauberei erobern kann?

Die gleichnamige Oper von Donizetti behandelt mit Augenzwinkern alle Höhen und Tiefen, in welchen sich Liebende und Verliebte befinden, und lässt andere Liebende im Zuschauerraum sich darin wiederfinden.



[theater-magdeburg.de](http://theater-magdeburg.de)

## Wie sieht es aus in der Noeggerathstrasse?

Es geht gut voran in der Noeggerathstraße – Gebäude ist nebst Einrichtung sind fertig gestellt, es werden noch Kleinigkeiten erledigt. Die ersten Bewohner sind bereits eingezogen. Die Tagesstätte aus Duisdorf wird im März in die neuen Räume beziehen. Wir berichten im nächsten MoPla über die Einweihung unseres neuen Hauses.

## 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, 20.03.25, 15:00 Uhr  
in der Noeggerathstraße

## Rezept des Monats

### Der schnellste Apfelkuchen der Welt

#### Zutaten für 4 Personen

- 4 Äpfel, säuerliche  
Zitronensaft
- 2 m.-große Ei(er)
- 200 g Zucker
- 100 g Butter, flüssige
- 100 g Mehl
- 1 TL, Backpulver
- 100ml Milch



Die Äpfel schälen und vierteln, in dünne Scheibchen hobeln. Sofort den Zitronensaft darüber träufeln. Alle anderen Zutaten glattrühren, die Apfel - Scheiben untermischen.

Diese Masse in eine gebutterte und mit Mehl ausgestreute Form füllen.

Bei 200 Grad ca. 50 Minuten backen, bis der Kuchen goldgelb ist. Am besten noch lauwarm 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](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.

