

CaTZ*

bonn



CaTZ*



SOMMER FEST



24. JULI AB 15:00 UHR
KAFFEE, KUCHEN, GRILLEN, KREATIVES



Programmheft 2025/07

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 an drei Wochentagen außerdem ein günstiges Mittagessen und viele interessante Gruppenaktivitäten.

Bei Ihrem Besuch bitten Sie weiterhin, die bekannten Hygieneregeln einzuhalten und bei Krankheitssymptomen zu Hause zu bleiben.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr SPZ-Team

Termine

03.07. Green Caritas - Workshop Wasser (siehe im Heft)

04.07. Let's dance: tanzen auf dem Bad Godesberger
Bahnhofsvorplatz (siehe im Heft)

05.07. Universitätsfest: Forever Uni Bonn

10.07. CaTz Komitee

12.07. Folkpicknick KUNST!RASEN

14.07. Büchertauschbörse im CaTz

19.07. Rheinauenflohmarkt

24.07. Sommerfest im CaTz ab 15:00 Uhr

24.07. Internationaler Tag der Selbstfürsorge

Die jährliche CaTz-Umfrage läuft!



Ab sofort haben Sie die Möglichkeit, an unserer allgemeinen jährlichen CaTz-Umfrage teilzunehmen!

Wir möchten von Ihnen wissen, wie zufrieden Sie sind, was Ihnen gefällt – und vor allem, welche Ideen und Wünsche Sie für die Zukunft haben.

Den Fragebogen bekommen Sie an der Theke.

Als Dankeschön für Ihre Teilnahme gibt es einen Gratis-Kaffee oder ein Kaltgetränk!

Ihre Meinung zählt – helfen Sie mit, das CaTz zu gestalten!

Ihr SPZ-Team



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!

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

Gemeinsam klimafreundlich Workshops mit dem green caritas Team

So stark kann Luft sein!

Eine gemischte Gruppe des Bereichs Sozialpsychiatrie probierte ...

Luft und ihre verblüffenden Eigenschaften. "Luft ist ein zweischneidiges Schwert - so wunderbar und wandelbar und kann uns auch gefährlich werden" lautete das Resümee eines Teilnehmers.

Am kommenden Donnerstag geht's weiter mit dem nächsten Workshop der Reihe zum Thema Wasser. <https://www.abenteuerlernen.org/>

Ort: Abenteuer Lernen - Tapetenfabrik Bonn Beuel, Künstlerhof

Siebenmorgenweg 22, 53229 Bonn, Zeit: 10:00 bis 13:30 Uhr

Begleitet werden die Workshops von jeweils von 1-2 Caritas-Mitarbeitenden.

In jeder beteiligten Einrichtung gibt es eine Kontaktperson, an die Sie sich wenden können sowie einen Aushang.

Ihr green caritas Team



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 Gedächtnstraining		11:00 Uhr bis 12:00 Uhr Bewegungsgruppe	Donnerstags 15:00 Uhr Mit Voranmeldung Sprachentreff Englisch pausiert	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 pausiert		Jeden 1. Donnerstag um 16:00 Uhr Karaoke - pausiert Jeden letzten Donnerstag CaTz-Disco - pausiert	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: 05.07.

Klassik meets Teilhabe:

Operngesang im Teilhabezentrum Noeggerathstrasse

Die Oper kommt zu uns nach Hause! Im Rahmen der „Stadtteilkonzerte“, die das Theater Bonn anbietet, fand am 30. Juni in unserem Teilhabezentrum ein ganz besonderes Konzert statt: Die Oper Bonn schickte uns einen ihrer Sänger sowie eine Pianistin, die nur für uns und unsere ca. 50 Gäste ein Konzert gaben. Das Ensemblemitglied Martin Tzonev nahm uns mit auf eine musikalische Reise mit seinen liebsten Arien und Liedern für tiefe Stimme. „Wir wollen, dass alle Oper erleben können, und laden Sie ein, dabei zu sein.“ sagt Anne Westphal vom Theater Bonn. Die Gäste in unserem Teilhabezentrum haben dieses besondere Konzert jedenfalls sehr genossen!



Unsere gut besuchten Opernbesuche ruhen im Sommer, da die Spielzeit vorbei ist. Im Oktober, wenn die nächste Spielzeit beginnt, werden wir wieder die Möglichkeit haben, Generalproben in der Bonner Oper anzuschauen. Wir freuen uns auf das neue Programm und besondere Momente mit Ihnen!

24.7. Internationaler Tag der Selbstfürsorge Ein Schlüssel zur psychischen Gesundheit

Für Menschen, die an einer psychischen Erkrankung leiden, ist Selbstfürsorge kein bloßes Wohlfühlkonzept, sondern ein wichtiger Bestandteil der Stabilisierung und Heilung. Hier ist es wichtig, sich selbst achtsam zu begegnen, die eigenen Grenzen zu respektieren und individuell passende Wege der Entlastung zu finden. Selbstfürsorge bedeutet in diesem Kontext, kleine, aber wirkungsvolle Schritte zu gehen – sei es durch ausreichend Ruhe, unterstützende Routinen, soziale Kontakte oder den bewussten Umgang mit belastenden Gedanken. Sie ersetzt keine Therapie, kann aber den therapeutischen Prozess wirksam ergänzen und langfristig zu mehr Lebensqualität und innerer Stabilität beitragen.

Internationaler Tag
der Selbstfürsorge



ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN

Selbstfürsorge

- in Ruhe eine Tasse Tee oder Kaffee trinken
- ein Buch lesen
- Musik oder Hörbuch anhören
- ein paar Minuten Yoga oder Gymnastik
- sportliche Bewegung, die Spaß macht
- ein Spaziergang in der Mittagspause
- einem kreativen Hobby nachgehen
- früh ins Bett gehen
- ganz in Ruhe eine besonders schöne Mahlzeit genießen
- ein Glas Wein genießen
- den Alkohol reduzieren
- Gespräch mit einem engen Vertrauten
- etwas Neues wagen
- einige Male tief durchatmen
- abends Schwimmen gehen
- die Sonne im Gesicht genießen
- barfuß durchs Gras gehen
- einen Sommerabend genießen
- Meditation, Besinnung oder Gebet
- bei Kerzenschein unter einer Decke einkuscheln
- einen neuen Podcast entdecken
- einen gemütlichen Abend mit den besten Freunden
- ein Mittagsschläfchen



Unifest im Hauptgebäude in der Innenstadt



UNIVERSITÄT BONN

UNIFEST 25

HATS OFF TO YOU, GRADUATES!
WELL DONE!

PROGRAMM

SPECIAL GUEST
CAT BALLOU
16:30 Uhr

ab 11:00 Uhr Einlass für angemeldete Absolvent*innen und deren Begleitpersonen

- Besuch der Aktionsstände
- Nutzung der Cateringangebote

12:00 Uhr Aufstellung der Fakultäten
(Absolvent*innen zu Sammelstellen)

ca. 12:15 Uhr Warm-up auf der Bühne

12:30 Uhr Start des offiziellen Bühnenprogramms des Universitätsfestes

- Einmarsch der Fakultäten mit ihren Absolvent*innen
- Begrüßung durch den Rektor
- Lehrpreisverleihung
- Grußwort des Absolventen Sebastian Walter

ca. 13:30 Uhr Musikprogramm auf der Bühne

- Eden Trio Bonn
- The Peasants
- Uni SmallBand

Nutzung der unterschiedlichen Standangebote
Ausgabe der Schmuckurkunden an den Fakultätszelten
(bitte individuelle Abholzeiten beachten)

15:30 Uhr Einlass Öffentlichkeit für die Jubiläumsveranstaltung „Forever Uni Bonn“

ca. 15:45 Uhr Start des zweiten offiziellen Bühnenprogramms des Universitätsfestes

- Glückwünsche der Oberbürgermeisterin
- Glückwünsche des Rektors
- Traditioneller Hütewurf (vor der Bühne)

16:00 Uhr Offizielle Begrüßung zum Festakt
„Forever Uni Bonn“ – 20 Jahre Unifest

ab 16:00 Uhr Mitmachangebote an den Aktionsständen

16:30 Uhr Auftritt Cat Ballou

ab 17:15 Uhr Singfonie-Mitsingkonzert
Musik und Tanz (mit DJ)

22:00 Uhr Veranstaltungsende






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. In den nächsten Tagen werden wir eine Umfrage zur Besucherzufriedenheit durchführen. Damit das CaTz noch besser auf Ihre Wünsche eingehen kann,



Nächster Termin des CaTz Komitees:

Donnerstag, 10.07.2025, 15:00 Uhr

Open Dance für alle!



Komm vorbei und tanz mit!
Der Sommer ist da und wir machen den
Ria Maternus Platz (Bahnhofsvorplatz, Bad Godesberg)
zur Tanzfläche.

Ob Linedance, Zumba, Partytanz oder Salsa –
unsere Tanzlehrer bringen dich in Bewegung.
Immer freitags, 18:00 Uhr
bis zum 29. August 2025



**Bad Godesberg
Stadtmarketing e. V.**

*Ein starker Verein
für einen starken Bezirk!*



KuKuG
Kunst & Kultur Bad Godesberg e.V.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wohnen, Stadtentwicklung
und Bauwesen

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Zukunftsfähige
Innenstädte und Zentren



**FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.**

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.

