

CaTz*

bonn



**DIE NEUE SESSION
BEGINNT**

AM 11.11.

UM 11:11 UHR



**DIE CARITAS KARNEVALSSITZUNGEN
FINDEN DIESES JAHR SCHON IM
JANUAR STATT!**

28.&29.01.2026

DER VORVERKAUF STARTET BALD.



Programmheft 2025/26

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

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. Nächster Termin des CaTz Komitees: 13.11.2025, 15:00 Uhr im CaTz

Fuer alle Leseratten Buechertauschboerse

Am 10.11.2025 findet von 13:00 – 14:00 Uhr im CaTz wieder 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 Sie und ihre Bücher!

**Am 13.11.2025
15:30 Uhr im CaTz**

Draußen wird es kühler, und was liegt da näher als duftende Plätzchen zu backen?

Ein Aushang zur Anmeldung hängt am schwarzen Brett.



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! - **PAUSIERT**

CaTz-Disko

Jeden letzten. Donnerstag

PAUSIERT

Sprachentreff Englisch

Donnerstags 15:00 Uhr

Mit Voranmeldung (fällt an den Donnerstagen aus, an denen das CaTz-Komitee stattfindet)

Spiele-Nachmittag

Donnerstags 16:00-19:00 Uhr

Es können Spiele mitgebracht werden oder Spiele aus unserem Fundus gespielt werden.

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

Erstes Treffen: Montag, 1.

Dezember,

dann jeden ersten Montag im Monat

Ort: CaTz, Uhrzeit: 13:00 Uhr

Im SPZ treffen sich

Selbsthilfegruppen

außerhalb unserer Öffnungszeiten. Für Infos sprechen Sie uns bitte an.

Unsere Gruppenangebote 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:

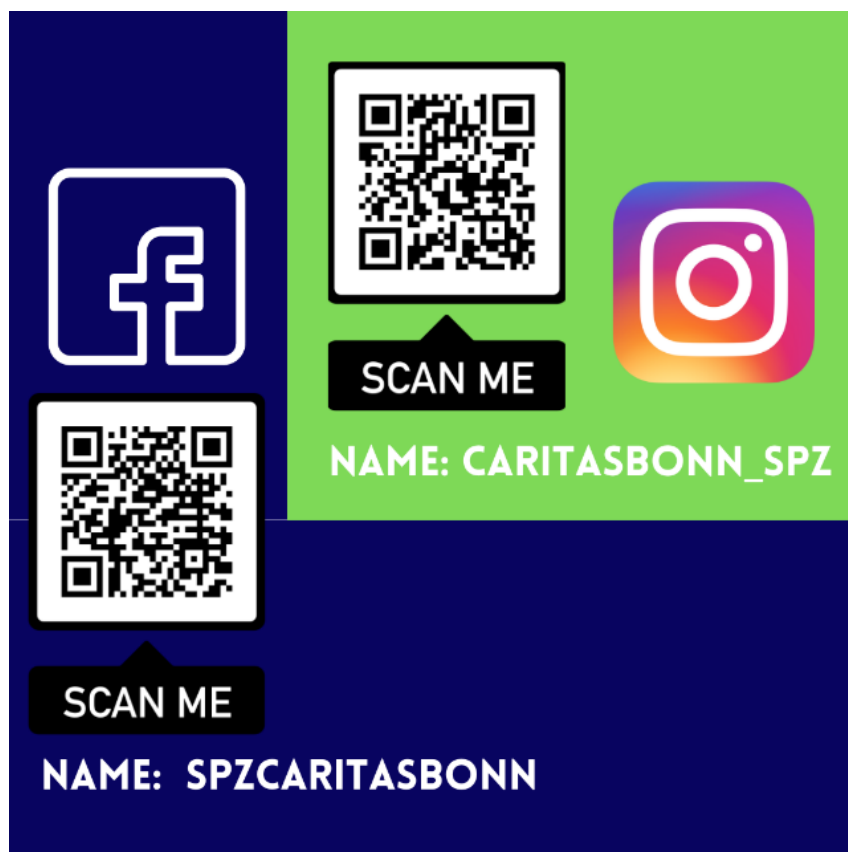
Frau E. Gonnermann, Koordination Fachberatung Arbeit & Beschäftigung

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, ein Erlebnis oder schöne Fotos, die Sie in Facebook oder Instagram teilen möchten?

Schicken Sie es uns an: socialmedia.spz@caritas-bonn.de

Website: www.caritas-bonn.de/hilfen-angebote/sozialpsychiatrie

CaTZ Gruppen

Frauengruppe wieder aktiv

Liebe Frauen,

wir freuen uns sehr, mitteilen zu können, dass unsere Frauengruppe ab Dezember wieder aktiviert wird!

Ab sofort treffen wir uns jeden ersten Montag im Monat, um miteinander Zeit zu verbringen, uns auszutauschen und gemeinsam eine wertvolle Gemeinschaft zu gestalten.

Erstes Treffen: Montag, 01. Dezember

Ort: CaTz, Uhrzeit: 13:00 Uhr



Unsere Frauengruppe ist offen für alle Frauen, unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation. Hier möchten wir einen Raum schaffen, in dem wir uns wohlfühlen, miteinander reden, lachen, uns gegenseitig unterstützen und neue Impulse sammeln können. Jede darf sich einbringen, so wie sie mag.

Wir laden euch alle herzlich ein, dabei zu sein und die Frauengruppe gemeinsam mit uns wieder wachsen zu lassen. Wir freuen uns darauf, viele bekannte und neue Gesichter zu sehen! ❤️

Bonner Mitmachbudget:

Bonn Mitgestalten

Das Bonner Mitmachbudget 2025/2026 bietet Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit, Projekte für ihren Stadtbezirk einzureichen. Bis zum 9. November 2025 können die eingereichten Projektvorschläge abgestimmt werden.

Das Budget beträgt insgesamt 110.000 Euro, das nach der Anzahl der Einwohner auf die vier Stadtbezirke aufgeteilt wird. Die Abstimmung erfolgt getrennt nach Stadtbezirken, und jeder Bürger kann für jeden Vorschlag eine Stimme abgeben.



Für weitere Informationen und zur Teilnahme besuchen Sie die Plattform bonn-macht-mit.de.

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 Jeden 1. Montag im Monat, 13:00 Uhr Frauengruppe	15:00 Uhr bis 17:00 Uhr U40-Gruppe pausiert		Jeden 1. Donnerstag, 16:00 Uhr Karaoke - pausiert Jeden letzten Donnerstag CaTz-Disco – pausiert Spiele-Nachmittag 16:00-19:00 Uhr	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: 02.11.

Internationaler Tag fuer Toleranz

16. November

Der Internationale Tag für Toleranz wurde 1995 von der UNESCO ins Leben gerufen.

Er erinnert uns daran, wie wichtig Respekt, Offenheit und gegenseitiges Verständnis für ein friedliches Zusammenleben sind – unabhängig von Herkunft, Religion, Geschlecht oder Lebensweise.

Toleranz bedeutet mehr als nur Duldung. Sie heißt, Menschen in ihrer Einzigartigkeit und Vielfalt anzuerkennen. Dazu gehört auch, Verständnis für Lebensrealitäten zu entwickeln, die sich von der eigenen unterscheiden – etwa beim Thema psychische Gesundheit.

Gerade Menschen mit psychischen Erkrankungen erleben häufig Vorurteile, Unsicherheit oder Ausgrenzung. Toleranz heißt hier, offen zuzuhören, nicht zu urteilen und anzuerkennen, dass seelische Gesundheit genauso wichtig ist wie körperliche. Jeder Mensch verdient Wertschätzung, Respekt und Teilhabe – unabhängig davon, welche Herausforderungen er trägt.



Diese Haltung ist auch ein zentraler Bestandteil unserer Demokratie und des Grundgesetzes, das die Würde jedes Menschen schützt und Gleichberechtigung und Freiheit garantiert. Toleranz bildet somit eine Brücke zwischen Menschlichkeit, Menschenrechten und Mitgefühl – und ist eine Voraussetzung für ein friedliches und solidarisches Miteinander.

„Toleranz ist die Anerkennung des Menschenrechts, anders zu sein.“ — UNESCO, 1995

Alternative Behandlungsform fuer Menschen in psychotischen Krisen

Was ist eine Soteria?

Das aus dem Griechischen stammende Wort „Soteria“ bedeutet Rettung, Sicherheit, Geborgenheit und wurde zum „Markennamen“ einer speziellen Behandlung von Menschen in psychotischen Krisen.

Auf der LVR-Station mit Soteria-Elementen werden Menschen in psychotischen Krisen gemäß ihren individuellen Bedürfnissen behandelt und begleitet. Charakteristisch für diese Erkrankungsform ist vor allem eine Zerrissenheit im Fühlen und Denken. Dadurch wird der Mensch in einer psychotischen Krise sich selbst und seiner Umwelt fremd. Typische Anzeichen dafür sind Wahnvorstellungen und Halluzinationen.

Das Behandlungsangebot der Soteria richtet sich an Patient*innen, die sich in einer akuten psychotischen Krise befinden den Ausbruch einer Psychose befürchten nach einer psychotischen Krise noch einer professionellen stationären Umgebung bedürfen, um die gemachten Erfahrungen besser einordnen und verarbeiten zu können.



Bilder von Juliane Mair, im CaTz Aufenthaltsraum

Das Soteria Kunstprojekt der LVR Bonn entstand 2023 als Abschluss-Projekt der Weiterbildung des Krankenpflegers Chris Koll zum Fachpfleger für Psychiatrie. Zu sehen sind Kunstwerke psychiatrieerfahrener Menschen, die vor, während oder nach ihrem Aufenthalt in Haus 27 (einer Station mit Soteria-Elementen der LVR-Klinik Bonn) entstanden sind. **Eine neue Ausstellung findet vom 30.10.2025 bis 26. Januar 2026 statt.**

Oper fuer alle

Die Frau ohne Schatten, von Richard Strauss am 13.11.2025, 18:00 Uhr

Der Geisterkönig Keikobad als unsichtbarer Übervater, der sich immer von Boten vertreten lässt, der jagende Kaiser, der die Frau nur als Beute sieht, und die Färberin, die vergeblich dagegen protestiert, als Gebärmaschine dienen zu müssen – sie alle werden in einer Freudianischen Traumwelt aufeinander losgelassen.

Geschrieben zu Beginn des 20. Jahrhunderts, als auf Homosexualität noch Zuchthausstrafen standen und verheiratete Frauen zum Besitz ihrer Männer gezählt wurden, ist es kein Wunder,

dass die Oper wahrhaftige Traumata unserer Zivilisation nur im Märchengewand darstellen konnte. Nur hier konnten Individuen gegen die übermächtige Rollenzuschreibung der patriarchalischen Gesellschaft aufbegehren. Die klangblütenreiche und süffige Musik von Richard Strauss bietet den passenden Mantel für die hochemotionalen Ausbrüche der Protagonisten. Zettel zum Anmelden hängen bald wieder aus.



Gemeinsam gegen Einsamkeit

Neues Angebot im Teilhabezentrum



Melden Sie sich gerne bei uns!

Wir freuen uns auf Sie.

Tel.: 0228 / 7481152, Mobil: 01523 / 7690770

Mail: ts-zentrum@caritas-bonn.de

Wir möchten mit unserem wöchentlichen Kontaktangebot im Teilhabezentrum (Noeggerathstraße 5) eine Möglichkeit schaffen, sich Zeit für die Begegnung und den Austausch mit anderen Menschen zu nehmen, sich auszusprechen und gemeinsam Wege aus der Einsamkeit zu finden. Es könnten sich auch Menschen zusammenfinden, die gemeinsame Interessen haben und diese umsetzen möchten. Auch dabei können wir unterstützen.

Wir bieten:

- Einen vertraulichen Rahmen
- Verständnis und neue Perspektiven
- Verschiedene selbstbestimmte Themengruppen
- Professionelle Begleitung

Rezept des Monats

Einfacher Zwiebelkuchen

Zutaten für 1 Bech

Für den Teig:

450 g Mehl
220 ml Wasser
50 g Butter, weiche
1 Pck. Trockenhefe
1 Prise(n) Salz
1 Prise(n) Zucker



Für den Belag:

800 g Zwiebel(n)	3 Ei(er)
200 g Speck	200 ml Sahne
1 EL Öl	250 g Käse
1 EL Butter	Salz und Pfeffer
	Muskat

*Bon
Appetit!*

1 Mehl, Hefe, Zucker und Salz in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken und das kalte Wasser hineingeben. Die weiche Butter zufügen und alles zu einem Teig kneten. Den Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2 Später auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche in Backblechgröße ausrollen. Auf das Backblech legen und die Ränder nach oben andrücken.

3 Für den Belag Eier und Sahne verquirlen und mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen.

4 Zwiebeln pellen, halbieren und in Streifen schneiden. Speck klein schneiden. Beides in einer Pfanne mit der Butter und dem Öl Farbe nehmen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die Eiermasse zufügen und unterrühren. Abschmecken und gegebenenfalls noch einmal nachwürzen.

5 Den Belag auf den Teig geben, Käse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 min backen.

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

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.

