

CaTz\*

bonn



DAS SPZ TEAM WÜNSCHT ALLEN

*ein frohes Fest und einen  
guten Rutsch ins  
neue Jahr*

**Programmheft 2025/22**

# 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: 26.02., 15:00 Uhr im CaTz



## Caritas Karneval

**28.01.2026 & 29.01.2026**

Im Pfarrheim Sankt Adelheidisplatz 13, Pützchen

**Tickets können Sie ab der 1. Januar-  
woche in der Verwaltung bestellen!**

# 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**

**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:

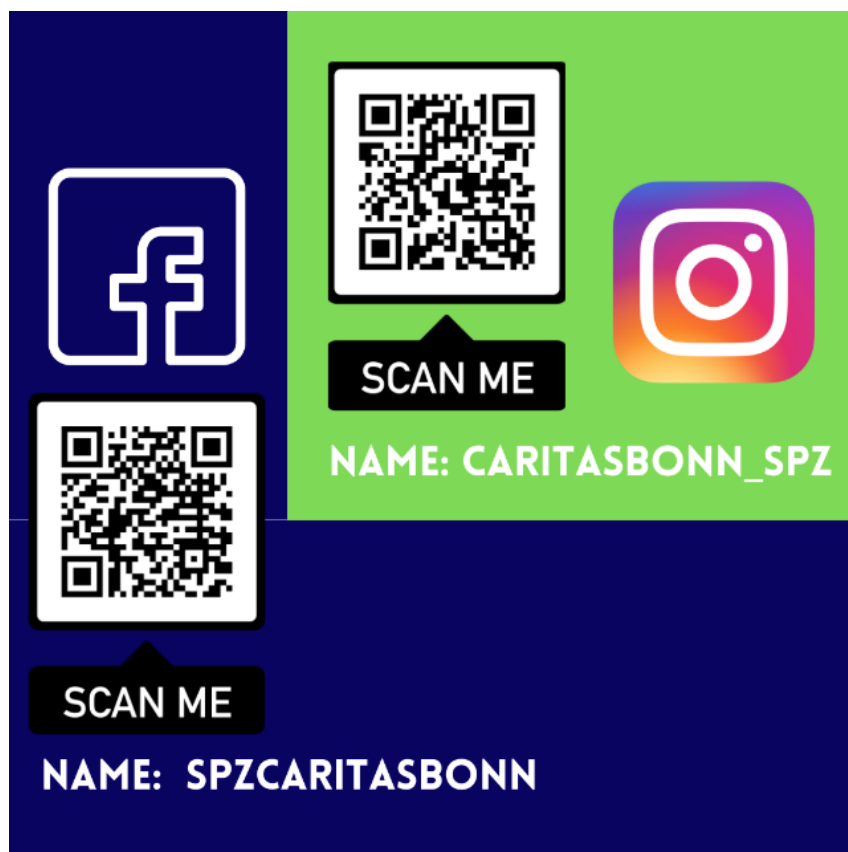
Frau E. Gonnermann, Koordination Fachberatung Arbeit & Beschäftigung

## 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](mailto:socialmedia.spz@caritas-bonn.de)

Website: [www.caritas-bonn.de/hilfen-angebote/sozialpsychiatrie](http://www.caritas-bonn.de/hilfen-angebote/sozialpsychiatrie)



# FROHE WEIHNACHTEN & EIN GUTES NEUES JAHR!

Ich nehme  
mir  
regelmäßig  
Zeit für mich.



Ich bin  
stolz  
auf mich



Ich habe  
Vertrauen  
in mich



Ich höre  
auf meinen  
Körper



Ich achte  
auf meine  
Bedürfnisse



Ich lasse es  
langsam  
angehen



Ich gönne  
mir Ruhe  
und  
Entspannung



Ich verdiene  
Liebe und  
Freude



*Mit diesem Bild möchten wir euch eine kleine Erinnerung mitgeben: Weihnachten und der Jahreswechsel sind eine wunderbare Gelegenheit, einmal innezuhalten und euch selbst mehr Wertschätzung, Achtsamkeit und Zeit zu schenken.*

*Die kleinen Kärtchen sollen euch inspirieren, im neuen Jahr bewusster auf euer Wohlbefinden zu achten – euch Ruhe zu gönnen, stolz auf euch zu sein und eure eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.*




*Nehmt euch gerne das mit, was euch gerade am meisten guttut.*



# Angebote und Aktivitäten im Dezember 2025

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 <b>Mittagessen</b> Anmeldung bis 10.30 Uhr 		12:30 Uhr <b>Mittagessen</b> Anmeldung bis 10.30 Uhr 	Snacks, Kuchen Kaffee , für den kleinen Hunger ....	12:30 Uhr <b>Mittagessen</b> Anmeldung bis 10.30 Uhr 
Weitere Angebote- für die Gruppenangebote freie Plätze jeweils anfragen, mit Voranmeldung				
10:30 Uhr – 11:30 Uhr <b>Gedächtnistraining</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> Jeden 1. Montag im Monat, 13:00 Uhr <b>Frauengruppe</b>	15:00 Uhr bis 17:00 Uhr <b>U40-Gruppe pausiert</b>		16:00-19:00 Uhr <b>Spiele-Nachmittag</b> Jeden 1. Donnerstag, 16:00 Uhr <b>Karaoke - pausiert</b> Jeden letzten Donnerstag <b>CaTZ-Disco – pausiert</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: 07.12.</b>

# Ein Dezembergruss an unsere lieben Besucher\*innen

***Der Dezember bringt oft eine besondere Ruhe mit sich. Er lädt dazu ein, auf das Jahr zurückzuschauen und die Momente zu würdigen, die uns begleitet haben.***

Für uns im CaTz seid ihr die warmen Punkte, die das Jahr heller gemacht haben.

Ihr habt das CaTz auch in diesem Jahr lebendig gemacht. Durch eure freundliche Offenheit und die vielen fröhlichen und entspannten Feste, die wir miteinander gefeiert haben.



Dazu kamen interessante Gespräche, lustige Augenblicke, in denen gemeinsam gelacht wurde und dieses schöne Gefühl von Gemeinschaft und Zusammenhalt, das man nicht planen kann - das einfach entsteht. Ohne euch wäre das CaTz nur ein Raum. Mit euch wurde es ein Ort, an dem echte Gemeinschaft spürbar wird.

Ein großer Dank geht auch an unsere Gruppenleiter\*innen, die mit ihrem Engagement Woche für Woche Begegnungen möglich machen und Menschen zusammenbringen. Und an die AT-Kräfte an der Theke und in der Küche, die mit Freundlichkeit, Geduld und offenen Ohren dafür sorgen, dass man sich von Anfang an willkommen fühlt.

All das hat dieses Jahr für uns besonders gemacht. Jetzt blicken wir auf 2026 und freuen uns darauf, wieder mit euch zusammenzusitzen, Neues auszuprobieren und viele weitere schöne Momente zu erleben, die lange im Herzen bleiben. Wir wünschen euch einen Dezember voller heller Momente, die euch gut tun. Seid achtsam, passt gut auf euch auf und startet sanft in das neue Jahr. Schön, dass ihr Teil des CaTz seid.

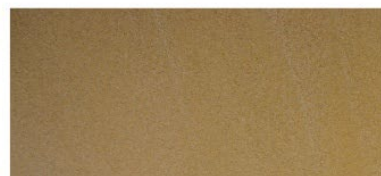


## Impressionen vom 13.11.2025

### Backen im CaTZ



PLÄTZCHEN  
backen



## CaTZ Nikolausfeier

### Im CaTZ am 04.12.2025



### NIKOLAUSFEIER IM CATZ

Am 04.12.2025, um 15:00-18:00 Uhr laden wir Sie  
wieder zu unserer Nikolausfeier im CaTZ ein!





## Oper fuer alle Ab 2026 wieder

Im Dezember können wir Ihnen leider keine Oper anbieten. Aber im Januar geht es weiter! Wir starten am 23. Januar mit dem „Barbier von Sevilla“. Aushänge wird es dann wie immer im Januar in Ihren Einrichtungen geben.

## Vernissage in der LVR Klinik Sturm und Stille

Am 05.12.2025 lädt die LVR Klinik ab 16:00 Uhr zur Vernissage der Ausstellung „Zwischen Sturm und Stille“ ein, bei der auch eine Besucherin des CaTz ausstellt. Diese Ausstellung gehört zu einem Kunstprojekt der LVR mit Werken Psychiatrie-erfahrener Menschen. Ort der Vernissage ist die Graurheindorfer Straße 151, 53111 Bonn.

## Weihnachten ZUM Mitsingen das Mitsingkonzert mit Herz und Valentine!

18. Dezember 2025, 18:00–20:00 Uhr im Haus Mondial

Die Kampagne vielfalt. viel wert. und Bonner Musiker\*innen rund um „Sing mit Valentine“ singen gemeinsam mit euch alte Klassiker von "Leise rieselt der Schnee" bis „Rocking around the Christmastree“. Dabei geht es um den Spaß an der Freude und nicht ums Singen können! Kommt mit Familie, Freund\*innen, den Arbeitskolleg\*innen oder lernt vor Ort neue Leute kennen, denn Singen verbindet Herzen.

## Tag der offenen Tuer in der Beethovenhalle Sa 20.12.2025, 14:00 Uhr, Eintritt frei!

Die Beethovenhalle erstrahlt in neuem Glanz – ein neues Zuhause für die Musik in Bonn. Das Beethovenfest möchte diesen Ort der Musik offen und zugänglich für alle Menschen machen und gestaltet gemeinsam mit der Betreibergesellschaft BonnCC und dem Beethoven Orchester Bonn am 20. Dezember einen Tag der offenen Tür bei freiem Eintritt. **Highlights sind:**

14:15 Uhr: Orgelimprovisation im großen Saal

15:00 Uhr: Mitsingkonzert im Großen Saal mit Beethovenfest Community Musician Juri de Marco und dem Beethoven Orchester Bonn unter der Leitung von Dirk Kaftan

19:00 Uhr: Eröffnung des neuen Studios mit dem Beethoven Orchester

Bonn und Beethovens fünfter Sinfonie.

Komplettes Programm siehe QR Code





## Rezept des Monats

### Einfache Haselnussplätzchen

*Bon  
Appetit!*

#### Zutaten

210 g Butter weiche  
70 g Zucker  
250 g Mehl  
100 g Haselnüsse gemahlen  
200 g Haselnüsse, ganze oder halbe Walnüsse  
200 g Zucker zum Wälzen  
2 Pck. Vanillezucker zum Wälzen  
evtl. Mehl für das Blech



1 Die weiche Butter, Zucker, Mehl und gemahlene Haselnüsse zu einem Knetteig verarbeiten. 10 Min. kühl stellen. Sodann aus dem Teig kleine Kugeln formen (gehen noch auseinander beim Backen, daher die Kugeln nicht zu groß formen!).

2 Auf ein mit Mehl bestreutes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Zuletzt eine halbe Walnuss oder eine ganze Haselnuss auf die Kugel drücken. Bei 175 Grad ca. 20 - 30 Min. backen.

3 In der Zwischenzeit 200 g Zucker und 2 Päckchen Vanillezucker in einer Schüssel mischen, die heißen Kugeln darin wenden und zum abkühlen auf ein Gitter legen!

# 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

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.

