

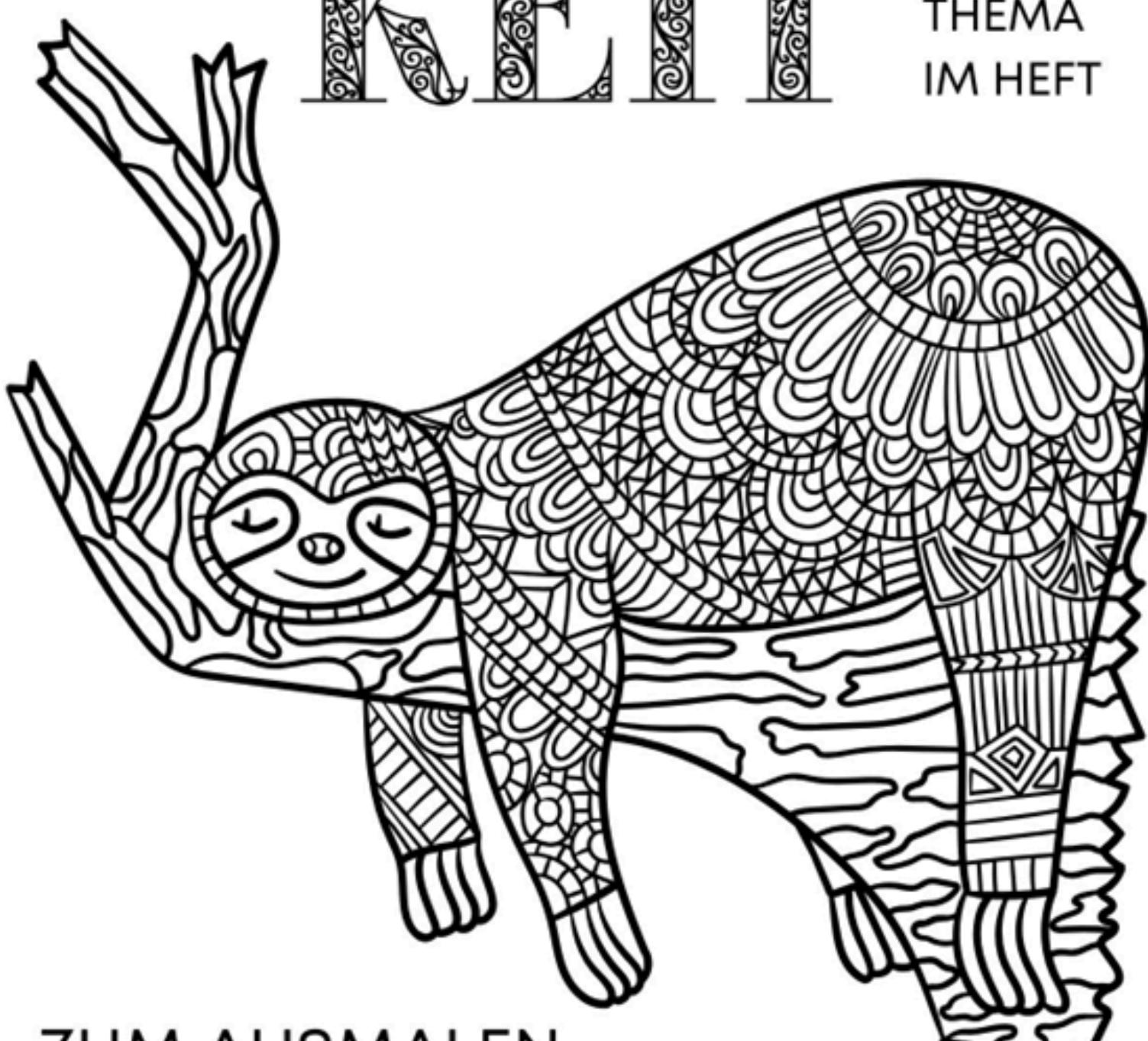


bonn



ACHT SAM KEIT

FEBRUAR
THEMA
IM HEFT



ZUM AUSMALEN

Programmheft 2026/02

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 leckeres und günstiges Mittagessen sowie viele interessante Gruppenaktivitäten.

Bei Ihrem Besuch bitten wir Sie weiterhin, die bekannten Hygieneregelungen 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**



Termine im LebensRAUM Noeggerathstrasse 5, 53111 Bonn

Schreibwerkstatt: 04.02.2026 // 15:00 Uhr findet im LebensRaum mit Herrn Fretter (s. auch Seite 10)

Senior*innencafé: Mittwoch, 11.02.26 // 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr,

Gemeinsames Kochen und Essen: Freitag, 20.02.26 // 16:00 bis etwa 19:00 Uhr

Kreativtreff – Malen: Mittwoch, 25.02.26 // 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Außerdem:

Spaziergang am Rhein: Samstag, 07.02.26 // 12:30 Uhr

Treffpunkt: Rheinufer Beuel an der Rheinausstraße/Ecke Friedrich-Breuer-Straße (kann nach Absprache wiederholt werden)

Kurs Selbstbehauptung: Interessierte können sich im LebensRAUM melden. Kommt eine Gruppe zustande, wird es drei Termine geben. 0228 7481152

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:

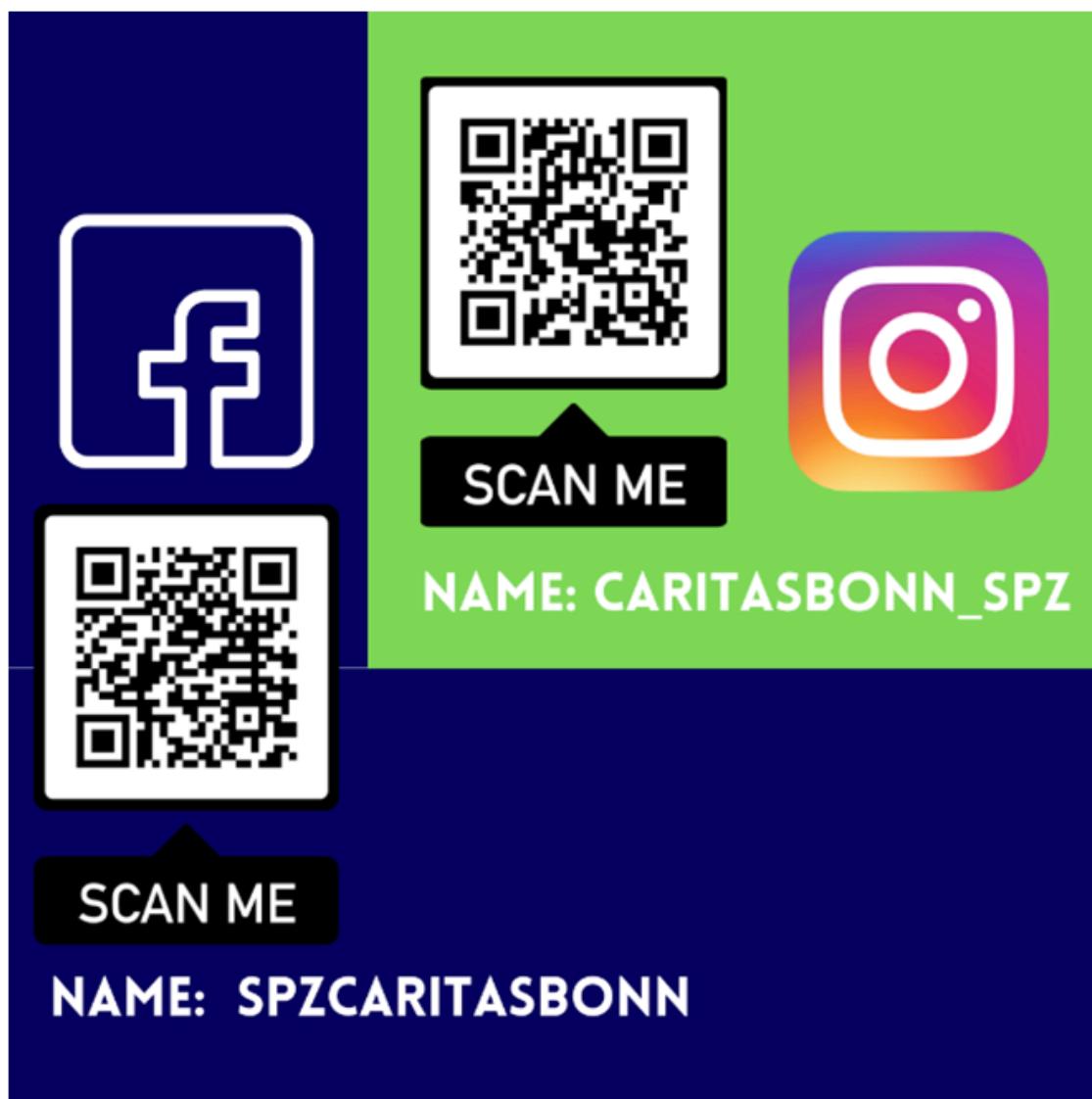
Frau E. Gonnermann, Koordination Fachberatung Arbeit & Beschäftigung

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

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

Gemeinsame Weihnachtszeit im CaTz

Impressionen



Im CaTz hatten wir gemeinsam eine schöne und entspannte Weihnachtszeit erlebt. An Heiligabend feierten wir zusammen Weihnachten und freuten uns über viele Besucher*innen. In gemütlicher Atmosphäre genossen wir ein festliches Menü: eine feine Kürbiscremesuppe, Hirschgulasch mit Spätzle und Rotkohl sowie ein Dessert aus Mascarpone und Spekulatius.

Der Abend begann mit stimmungsvollen Geschichten, die für eine ruhige, besinnliche Stimmung sorgten. Anschließend wurde gemeinsam gesungen – begleitet am Keyboard, und auch ein Beitrag auf der Blockflöte durfte dabei nicht fehlen. Vielen Dank an alle, die mit ihren Beiträgen diesen Abend so lebendig und besonders gemacht haben!

Auch am zweiten Weihnachtstag kamen wir noch einmal zusammen. Bei Bratäpfeln saßen wir in gemütlicher Runde beisammen, tauschten uns aus und ließen die Feiertage gemeinsam entspannt ausklingen.

Am 1. Januar starteten wir schließlich mit einem gemeinsamen Neujahrstrunch ins neue Jahr. Bei vielen leckeren Speisen und guten Gesprächen verbrachten wir eine schöne Zeit miteinander und begrüßten das neue Jahr in herzlicher, gemeinschaftlicher Atmosphäre.



Caritas Angebote und Aktivitäten im Februar 2026

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		12:30 Uhr		12:30 Uhr
Mittagessen		Mittagessen		Mittagessen
Anmeldung bis 10.30 Uhr		Anmeldung bis 10.30 Uhr		Anmeldung bis 10.30 Uhr
Weitere Angebote- für die Gruppenangebote freie Plätze jeweils anfragen, mit Voranmeldung				
10:30 Uhr – 11:30 Uhr		11:00 Uhr bis 12:00 Uhr		10:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Gedächtnistraining		Bewegungsgruppe		Kreativ-Gruppe
13:00 Uhr bis 14:00 Uhr				11:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Strickrunde				Sing-Gruppe
Jeden 1. Montag im Monat, 13:00 Uhr				
13:00 Uhr bis 14:00 Uhr				16:00-19:00 Uhr
Frauengruppe				Spiele-Nachmittag
				Jeden 1. Donnerstag, 16:00 Uhr
				Karaoke - pausiert
				Jeden letzten Donnerstag
				CaTz-Disco – pausiert

Achtsamkeit im Alltag - bewusst im Moment sein



Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten oder verändern zu wollen.

Im Alltag laufen viele Dinge automatisch ab. Wir erledigen Aufgaben, denken an Verpflichtungen oder sorgen uns um die Zukunft. Dabei verlieren wir leicht den Kontakt zu uns selbst. Achtsamkeit hilft, immer wieder kurz innezuhalten und bewusst wahrzunehmen, was gerade da ist – im Körper, in den Gedanken und in der Umgebung.

Achtsamkeit ist wichtig für die psychische Gesundheit, weil sie helfen kann, Stress zu reduzieren, innere Unruhe zu beruhigen und die eigene Wahrnehmung zu stärken. Sie fördert einen freundlicheren Umgang mit sich selbst und kann unterstützen, Belastungen früher zu erkennen. Dabei geht es nicht darum, ständig ruhig oder entspannt zu sein, sondern darum, präsent zu sein, so wie es gerade ist.

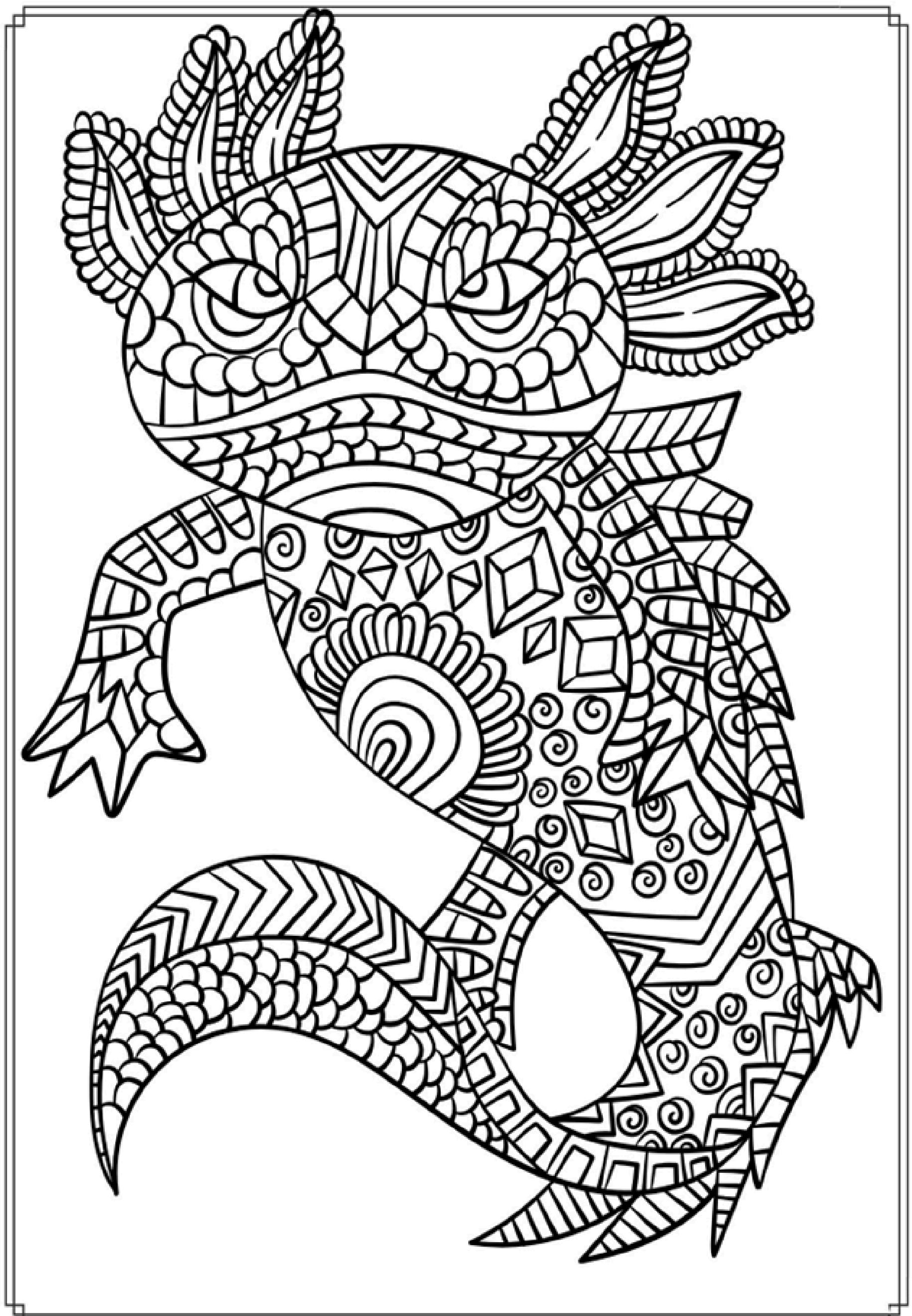
Das Gute ist, Achtsamkeit braucht keine zusätzliche Zeit. Sie lässt sich leicht in den Alltag integrieren, zum Beispiel beim Gehen, beim Warten oder zwischendurch am Arbeitsplatz. Schon kurze bewusste Pausen können helfen, wieder mehr Klarheit und Ruhe zu finden.

Kurze Übung (ca. 1 Minute): Sehen – Hören – Fühlen

- **Sehen:** Nimm 3 Dinge wahr, die du gerade sehen kannst.
- **Hören:** Achte auf 2 Geräusche in deiner Umgebung.
- **Fühlen:** Spüre 1 Körperempfindung, z. B. den Kontakt der Füße mit dem Boden oder deinen Atem.

Diese kleine Übung hilft, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und den Moment bewusster zu erleben. Schon ein achtsamer Augenblick kann einen spürbaren Unterschied machen.

Achtsam ausmalen
Mindful Colouring



Oper Generalprobe am 26.02.26 // 18:00 Uhr

Besuch der Oper Awakening

Kann man die Begriffe Licht und Auferstehung musikalisch einfangen? In dieser Parabel über den Lebensweg Siddharta Gautamas und seine Transformation zum Buddha wagen die Autoren David Rudkin und Param Vir, die Grenzen des Musiktheaters zu erweitern. Komponist Param Vir verbindet virtuos westliche und östliche Klangästhetiken zu einer dramatischen Erzählung über Hingabe, Angst und Glauben. Eine Schauspieltruppe zeigt den Weg Siddhartha Gautamas zum Buddha.



Es gibt kein klassisches Theater, sondern einen kahlen Raum ohne Bühne. In der Mitte: eine Spielfläche, auf der die Darstellenden in ihre Rollen treten. Der Darsteller Gautamas verschmilzt zunehmend mit Buddha, bis ein Trauerzug die Aufführung unterbricht. Die Grenzen zwischen Theater und Realität verschwimmen. Bomben fallen, der Krieg tobts, der Tod ist allgegenwärtig – selbst Buddha bleibt davon nicht verschont. Doch wenn alle Hoffnung verloren scheint, bleiben Buddhas Erzählungen: Der einzige Weg aus dem Leid ist das Erwachen.

Anmeldung wieder über die Aushänge in Ihren Einrichtungen.

Schreibwerkstatt

IM LebensRaum

Am 04.02.2026 um 15:00 Uhr findet im LebensRaum (Noeggerathstr. 5) wieder die Schreibwerkstatt mit Herrn Fretter statt. Unter dem Thema „Dankbarkeit und Selbstliebe“ schreiben die Teilnehmenden ihre Gedanken auf. Impulse dazu geben ausgewählte Fragen.

Mit diesen Free-Writing-Übungen wollen wir unsere Selbstwirksamkeit spüren und unsere Ressourcen stärken. Unter „Free-Writing“ versteht man, zu einer bestimmten Fragestellung die Gedanken fließen zu lassen und aufzuschreiben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte melden Sie sich bis zum 26.9.2025 an unter ts-zentrum@caritas-bonn.de oder 0228/7481152



Rezept des Monats

Herzhafter Linseneintopf mit Gemüse und Wuerstchen

Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel(n)
2 große Möhre(n)
2 große Kartoffel(n)
1 Stück Knollensellerie
2 EL Öl
1 Stück(e) Speckschwarze (oder Speckwürfel)
250 g Linsen, getrocknete, in Wasser eingeweicht
1 Schuss Essig
1 EL Senf
1 Liter Gemüsebrühe
4 Brühwürstchen und/oder Kasseler Scheiben
Salz und Pfeffer, Zucker, Muskat, Petersilie fein geschnitten



Bon Appétit!

1 Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Wurzelgemüse putzen und würfeln. Alles zusammen in einem Topf mit Öl und der Speckschwarze anbraten.

2 Je nach Linsensorte diese einweichen (Packungsangaben beachten) und mit evtl. restlichem Einweichwasser zum Gemüse geben. Das Einweichwasser verkochen lassen. Dann mit Essig ablöschen und diesen ebenfalls verkochen lassen. Gemüsebrühe, in Stücke geschnittene Kartoffeln sowie Senf zufügen. Alles ca. 20 - 30 Minuten köcheln lassen.

3 Wiener Würstchen oder Kasseler in mundgerechte Stücke schneiden, zufügen und im Eintopf nachziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker abschmecken und fein geschnittene Petersilie zufügen.

4 Zum Anrichten in eine Suppenterrine geben und genießen.



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.

