

CaTz*



caritas
bonn



Programmheft 2026/07



Liebe Leserinnen
und Leser

WELCOME

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 Hygiene-regelungen einzuhalten und bei Krankheitssymptomen zu Hause zu bleiben.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr SPZ-Team

Hitze macht Klimawandel spürbar

Die Hitze der letzten Tage lässt uns spüren, was Klimawandel ganz konkret bedeutet: für uns Menschen, aber auch für Böden, Pflanzen, Tiere und die biologische Vielfalt. Steigende Temperaturen. Trockenheit und Extremwetter sind längst keine Zukunftsszenarien mehr – sie betreffen uns alle, auch hier in Bonn.

Unser geplanter Aktionstag zum Thema Klima musste aufgrund der extremen Hitze leider abgesagt werden – ein Zeichen dafür, wie unmittelbar uns die Folgen des Klimawandels bereits betreffen. Den neuen Termin geben wir rechtzeitig in unseren Einrichtungen und über unsere Social-Media-Kanäle bekannt:

Instagram: @caritas_spz

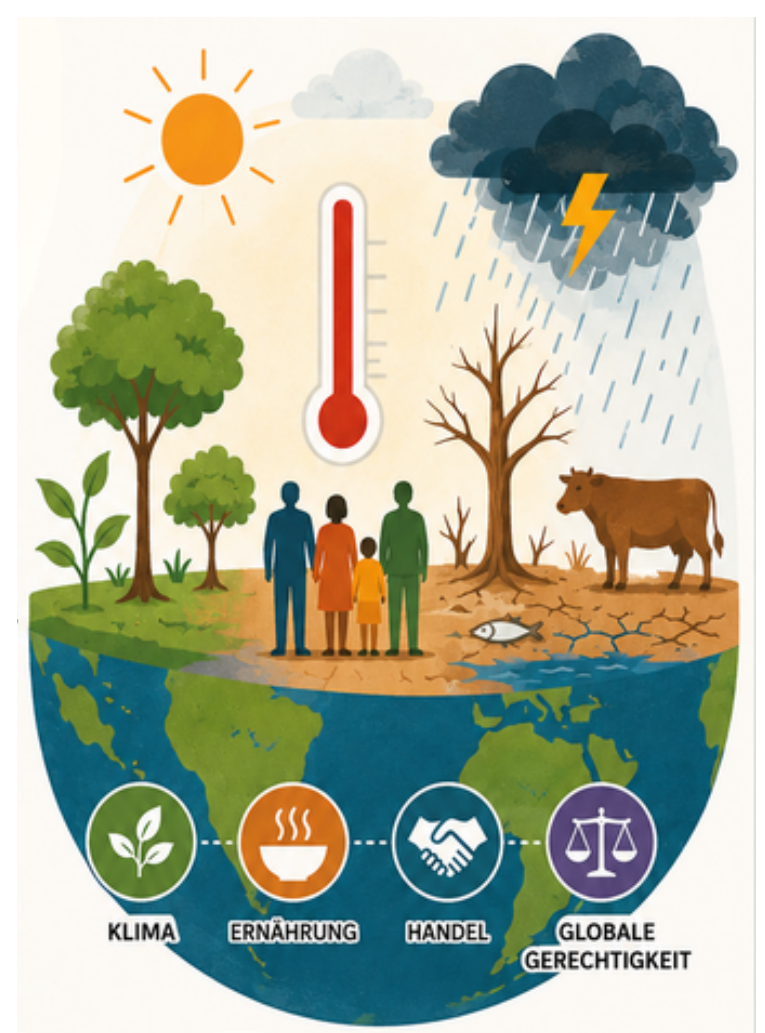
Facebook: spzcaritasbonn

Veranstaltungen im Juni 2026

Musik im Park

Bis zum 15. Juli gibt es wieder jeden Mittwoch ab 19 Uhr tolle Konzerte im wunderschönen Stadtpark von Bad Godesberg. Bonner Bands bieten ein abwechslungsreiches Programm in herrlicher Open-Air-Atmosphäre. Sie sind wieder herzlich eingeladen bei freiem Eintritt (mit der Bitte um Hutspenden) die Musik zu genießen, zu tanzen, zu picknicken, gekühlte Getränke und Brezeln und heiße Würstchen zu genießen.

Auch kostenlos: **Open dance: Line dance** auf dem Bahnhofsvorplatz Bad Godesberg mit verschiedenen Tanzlehrern. Immer Freitags 18:00-19:00 Uhr.





Gruppenangebote im CaTz



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!

Frauengruppe

Jeden 1. Montag im Monat 13:00 Uhr

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.

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 bitte 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 ist donnerstags um 17:00 Uhr im CaTz bei Frau Gröbler oder unter 0228 68826-0 zur Terminvereinbarung

Wir unterliegen der Schweigepflicht.

Das SPZ in den Sozialen Medien



SPZCARITASBONN
SPZCARITASBONN
SPZCARITASBONN

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



SCAN ME



CARITASBONN_SPZ
CARITASBONN_SPZ
CARITASBONN_SPZ



SCAN ME

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?
Schreiben Sie uns:
socialmedia.spz@caritas-bonn.de

So finden Sie uns:
Facebook: **spzcaritasbonn**
Insta: **caritasbonn_spz**

Oder die QR-Codes scannen

Gute Gedanken & Selbststärkung

Kleine Impulse für mehr Leichtigkeit und Selbstliebe. ♡

Du bist wertvoll, genau so, wie du bist.
Kleine Gedanken können Großes bewirken. ♡

GEDANKEN VERSTEHEN ♡



Gedanken sind keine Fakten,
sondern Bewertungen.
Wir haben viele automatische
Gedanken – auch negative.
Ziel: Einen freundlicheren
Umgang finden.

Frage dich:
Welche Gedanken
tuen mir gut?



AFFIRMATIONEN ♡



Affirmationen sind stärkende
Sätze über dich selbst.
Sie helfen dir, liebevoller
mit dir zu sprechen.

Beispiele:

- ♡ Ich darf Fehler machen.
- ♡ Ich bin gut so, wie ich bin.
- ♡ Ich gehe Schritt für Schritt.
- ♡ Ich vertraue mir.



DANKBARKEIT ♡



Dankbarkeit lenkt den Blick
auf das Schöne im Leben.
Schreibe dir regelmäßig
3 gute Dinge auf.
Auch kleine Dinge zählen!

Beispiele:

- ♡ Etwas Schönes heute
- ♡ Etwas Schönes diese Woche
- ♡ Etwas, wofür ich dankbar bin
im Leben



UMGANG MIT NEGATIVEN GEDANKEN ♡



- Negative Gedanken gehören dazu.
- Sie machen dich nicht schlecht.
- Wichtig ist, wie du mit ihnen umgehst.
- Wahrnehmen statt wegdrücken.
- Vorbeiziehen lassen statt festhalten.

Übung



Stell dir deine Gedanken wie Wolken vor.
Sie kommen und gehen wieder.
Du bist nicht deine Gedanken.

GEDANKEN UMWANDELN ♡

Formuliere freundlich um:

Ich kann das nicht.



Ich finde es gerade
schwierig, aber ich
kann es versuchen.

Ich bin nicht gut genug.



Ich bin wertvoll,
genau so, wie ich bin.

Ich schaffe es nie.



Ich mache mein
Bestes – Schritt
für Schritt.

Alle anderen können
das besser.



Ich darf meinen
eigenen Weg gehen.

RITUALE FÜR DEN ALLTAG ♡



MORGENS

Starte den Tag mit
einem positiven Satz
für dich.



DANKBARKEIT

Schreibe abends
3 gute Dinge auf,
die heute waren.



ICH-MOMENT

Nimm dir täglich
etwas Zeit nur für
dich. Auch 5 Minuten
zählen.



WOHLFÜHLEN

Tu dir regelmäßig
etwas Gutes:
Musik, Spaziergang,
Tee, Lesen ...



SELBSTLIEBE

Sei freundlich
mit dir – besonders
an schwierigen
Tagen.



ERINNERUNG FÜR DICH:

Ich bin wichtig. Ich bin genug.
Ich darf für mich sorgen.
Ein guter Gedanke kann
deinen Tag verändern.



MEINE LIEBLINGS-AFFIRMATION:



♡ Sei gut zu dir. ♡ Du bist wichtig.

Angebote und Aktivitäten im Juli 2026

Bitte anmelden unter: 0228 – 68826-13



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Allgemeine Öffnungszeiten				
10:00-14:00 Uhr		10:00-14:00 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 fällt aus wenn Catz-Komitee	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			 16:00-19:00 Uhr Spiele-Nachmittag	 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.

CaTz*

Ausflug nach Boppard



Unser Tagesausflug im Juni führte uns nach Boppard am Rhein. Bei einem gemütlichen Spaziergang durch die schöne Altstadt mit ihren verwinkelten Gassen und entlang der Rheinpromenade konnten wir die Atmosphäre des Städtchens genießen.

Auch die gepflegte Parkanlage lud zum Verweilen ein und machte den Tag zu einem schönen Erlebnis.

Nur die Bahn sorgte mit ihrem Verspätungen für etwas Ärger, die gute Stimmung konnte sie uns aber nicht verderben.

CaTz*



SOMMER FEST

im CaTz

am Donnerstag, den 16. Juli 2026
von 15:00 bis 18:00 Uhr

Sommer, Sonne und zusammen feiern!
Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt!

WIR FREUEN UNS AUF SIE!





Termine im LebensRAUM Noeggerathstrasse 5

Gemeinsam kochen

Ein neues Projekt, um Menschen zusammenzubringen sind unsere Tellergespräche. Bei Interesse melden Sie sich gerne im LebensRAUM!

Schreibwerkstatt Thema. Affect labelling.

In dieser Schreibwerkstatt nehmen wir uns Zeit, unseren Gefühlen auf die Spur zu kommen ganz ohne Leistungsdruck und ohne Bewertung. In fünf kurzen Schreibrunden à 7 Minuten erkunden wir, was uns innerlich bewegt, und lernen, unsere Emotionen in Worte zu fassen. Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur Neugier und Offenheit.

Es laden ein:
Klaus Fretter und Heike Arnolds

Termin: 21. Juli 2026, 14:00 Uhr bis etwa 15:00 Uhr
Ort: Teilhabezentrum Noeggerathstraße 5

Kontakt

☎ 0228 7481152

✉ ts-zentrum@caritas-bonn.de

📍 LebensRAUM, Teilhabezentrum
Noeggerathstraße 5, 53111 Bonn.



**Projektidee**
“TopfGespräch - Teller & Talk”

Wir starten ein neues Projekt: **regelmäßige Kochabende**, bei denen **ökologisches und soziales Engagement** zusammenkommen. Menschen mit und ohne Deutsch als Erstsprache kochen gemeinsam, essen zusammen, tauschen sich aus und erweitern ganz nebenbei ihre Sprachkenntnisse. Gekocht wird mit geretteten Lebensmitteln – nachhaltig, kreativ und gemeinschaftlich.

**Kontakt Fragen!?**

Marie Wurscher (sie/ihr)
marie.wurscher@caritas-bonn.de
(Signal): +49 1523 76 94 817

Warum Du dabei sein solltest:

- ☐ Du willst ein Projekt von Anfang an mitgestalten (Ideen für Organisation, Ablauf und Aktivitäten)
- ☐ Du magst Teamarbeit, gemeinsames Kochen & Begegnungen
- ☐ Du hast Interesse an Nachhaltigkeit
- ☐ Du bist offen für Menschen mit unterschiedlichen Sprachen



Spaziergang in der Rheinaue

Samstag, 01.08.2026
11:00 Uhr bis etwa 12:30 Uhr Treffpunkt:
Rheinaue, Haupteingang
(Herbert-Wehner-Platz)

Spaziergang im Ennert

Samstag, 11.07.2026
11:00 Uhr bis etwa 12:30 Uhr
Treffpunkt: Bushaltestelle Ennertbad

Café und Gespräch

Senior*innencafé
jeden 3. Mittwoch (Juni, Juli, August)
15:00 Uhr bis 17:00 Uhr
LebensRAUM – Noeggerathstraße 5

Dienstags-Café und Spielertreff

Offenes Kontaktangebot im LebensRAUM
Jeden ersten Dienstag
im Juni, Juli, August
14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
LebensRAUM – Noeggerathstraße 5

Selbstsicherheit

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



Rezept des Monats

Gazpacho - spanische kalte Suppe



0.5 kg Kirschtomate(n)
0.5 Salatgurke(n)
1 Paprikaschote(n), grüne entkernte
1 Paprikaschote(n), rote entkernte
1 Gemüsezwiebel(n)
750 ml Tomaten, passierte
250 ml Gemüsebrühekalte
50 ml Balsamico Essig
75 ml Olivenöl
2 Knoblauchzehe(n)zerdrückte
1 kleine Chilischote(n)ohne Kerne
Salz und Pfeffer
Zucker



1 Das Gemüse in feine Würfel schneiden (Tipp: Ich nehme die 3 mm Scheibe vom Fleischwolf, das ist weniger Arbeit und geschmacklich kein Unterschied).

2 Das Gemüse in eine Schüssel geben. Passierte Tomaten mit Gemüsebrühe, Essig, Öl, Knoblauch und Chili vermischen und darüber geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und richtig kalt (auf Eis) servieren.

3 Dazu passt geröstetes Bauernbrot, mit Knoblauch abgerieben, leicht gesalzen und mit Olivenöl beträufelt. Super an heißen Hochsommertagen!



Kontakt- und Beratungsstelle CaTz:

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

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.

