

CaTz*



caritas
bonn

Woche der seelischen Gesundheit

10. – 20. Oktober 2026



*Stark im
Miteinander.*

Seelische Gesundheit
geht uns alle an.
In jedem Alter.
An jedem Tag.

Die Woche möchte zu mehr Offenheit, Verständnis und Akzeptanz beitragen
und helfen, Vorurteile gegenüber psychischen Erkrankungen abzubauen.



Jeder Mensch
ist wertvoll.



Jede Geschichte
verdient Respekt.



Niemand sollte aufgrund
einer psychischen Erkrankung
ausgegrenzt werden.

*Das CaTz ist ein Ort
der Begegnung und
Gemeinschaft.*



Mehr Informationen zur Aktionswoche:
www.seelichegesundheits.net/aktionen/aktionswoche/

Programmheft 2026/10



**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 Hygieneregeln einzuhalten und bei Krankheitssymptomen zu Hause zu bleiben.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr SPZ-Team

**Woche der seelischen
Gesundheit 10.-20.
Oktober**



Vom 10. bis 20. Oktober findet bundesweit die Woche der seelischen Gesundheit statt. Sie macht auf ein Thema aufmerksam, das uns alle betrifft: unsere psychische Gesundheit. Seelische Gesundheit bedeutet nicht, immer glücklich, stark oder belastbar sein zu müssen. Jeder Mensch erlebt schwierige Zeiten, Sorgen, Ängste oder Krisen. Psychische Erkrankungen gehören zum Leben vieler Menschen – und sollten kein Grund sein, sich zu verstecken oder zu schämen. Die Woche möchte zu mehr Offenheit, Verständnis und Akzeptanz beitragen und helfen, Vorurteile gegenüber psychischen Erkrankungen abzubauen.

Auch im CaTz sind diese Gedanken wichtig. Das CaTz ist ein Ort der Begegnung und Gemeinschaft – ein Ort, an dem Menschen so sein dürfen, wie sie sind. Hier kann man miteinander ins Gespräch kommen, gemeinsam lachen, Unterstützung erfahren oder einfach bei einer Tasse Kaffee Zeit mit anderen verbringen.

Denn für unser seelisches Wohlbefinden sind nicht nur professionelle Hilfen wichtig. Auch Begegnung, Zugehörigkeit und das Gefühl, nicht allein zu sein, können einen wichtigen Unterschied machen. Die Woche der seelischen Gesundheit erinnert uns daran:

- Jeder Mensch ist wertvoll.
- Jede Geschichte verdient Respekt.
- Niemand sollte aufgrund einer psychischen Erkrankung ausgegrenzt werden.

Ein Gedanke, der nicht nur vom 10. bis 20. Oktober wichtig ist, sondern das ganze Jahr über.

Schön, dass ihr Teil des CaTz seid!



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 pausiert

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.

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 Grüber 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

CaTz*



caritas
bonn



Farewell liebe
Anita Schönenberg!



CaTz*



Angebote und Aktivitaeten im Oktober 2026

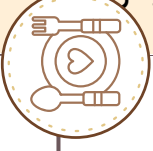
Bitte anmelden unter: 0228 – 68826-13



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	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 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: 04.10.



Termine im LebensRAUM

Noeggerathstrasse 5

Beim gemeinsamen Kochen in Kontakt kommen

Wir möchten Menschen bei unseren
Topfgesprächen zusammenbringen.
Alle sind willkommen!

Nächster Termin:

14. Oktober 2026
17:00 Uhr bis 20:00 Uhr



Spaziergang in der Waldau

Rundweg durch den Kottenforst
Dauer ca. 1,5 Stunden
Mittwoch, 07. Oktober
Treffpunkt: 15:00 Uhr, Bushaltestelle
Waldau

Spieletreff

Doppelkopf und Gesellschaftsspiele
Mittwoch, 21.10., 28.10.
14:00 bis 16:00 Uhr

Selbstsicherheit

Für Oktober ist ein Selbstbehauptungskurs
an drei Terminen (einmal pro Woche)
geplant. Informationen unter 0228/7481152.
Anmeldungen bitte an
ts-zentrum@caritas-bonn.de

Woche der seelischen Gesundheit: Schreibwerkstatt

Selbstwirksamkeit & Selbstsabotage

Wo stehen wir uns selbst im Weg und wie
finden wir zurück in die eigene Kraft?
In dieser Schreibwerkstatt widmen wir uns
dem Thema Selbstwirksamkeit und
Selbstsabotage ganz praktisch: mit dem Stift
in der Hand.

In fünf Blöcken à sieben Minuten laden kurze
Schreibimpulse zum Free Writing ein, ganz
ohne Vorwissen oder literarischen Anspruch.
Es geht ums Schreiben, nicht ums
Formulieren.

Dienstag, 13. Oktober
Dauer: 45–60 Minuten.
Geleitet wird die Werkstatt von Peer-Berater
Klaus Fretter.
Anmeldung: ts-zentrum@caritas-bonn.de



Kontakt

Telefon: 0228 7481152
ts-zentrum@caritas-bonn.de
LebensRAUM, Teilhabezentrum
Noeggerathstraße 5,
53111 Bonn.

KLIMAGEFÜHLE? PSYCHISCHE LAST? WIR WASCHEN UNS FREI!

Gemeinsam
für Klima
und Gesundheit!

Für
Klima



Für
Klima und
Gesundheit



Für
uns



✓ Klimakrise ist auch eine Gefühlskrise – Ohnmacht, Wut, Trauer sind normal.



✓ Gemeinsam handeln entlastet – du bist nicht allein!



✓ Kleine Schritte zählen – wir finden Lösungen, die zu dir passen.



✓ Psychische Gesundheit ist Klimaschutz – ein gesunder Kopf braucht eine gesunde Welt.



**KOMM ZUM
AKTIONSTAG**
UND WASCHE MIT UNS!



Freitag, 09. Oktober 2026
15:30–18:30 Uhr



Wo? Möhneplatz,
Bonn–Beuel,
vor dem Rathaus



15:30 Uhr:
Begrüßung mit

Grußwort von Lea Dohm



16:00–18:30 Uhr:
Mitmachangebote zu
Klima und Gesundheit mit
Abenteuer Lernen, Wila Bonn,
Wäscheleine der Fähigkeiten,
„River of Life“ mit
Petra Borgmann Durrie,
key designs



Oper Generalprobe am Donnerstag, 29.10.26, 18:00 Uhr Musical Jesus Christ Superstar

Dieses Kult-Musical wurde zu einem gesellschaftlichen Phänomen, das das Publikum seit Jahrzehnten begeistert: Rockmusik kombiniert mit packender Erzählung über die letzten Tage Jesu aus der Sicht von Judas Iskariot. Ursprünglich als Konzept-Album veröffentlicht, feierte das Musical 1971 am Broadway Premiere. Die Londoner Originalproduktion lief über acht Jahre lang und war das damals am längsten laufende Musical in der Geschichte des West End. Das HAIRSPRAY-Erfolgsteam setzt in Bonn dieses Musical in Szene.



Die letzten Tage Jesu, erzählt aus einer ungewohnten Perspektive: JESUS CHRIST SUPERSTAR rückt nicht den als Messias gefeierten Jesus selbst in den Vordergrund, sondern entscheidet sich bewusst für die Sicht seines engsten Vertrauten und späteren Verräters Judas. Neben der Verehrung Jesu nimmt auch das Misstrauen zu, und selbst sein engster Kreis gerät zunehmend unter Druck und beginnt, die Entwicklungen kritisch zu hinterfragen: Ist Jesus wirklich der verheißene Messias, oder doch ein Mensch, der von den Erwartungen seiner Anhänger überrollt wurde?

Andrew Lloyd Webber und Tim Rice verbinden in JESUS CHRIST SUPERSTAR die biblische Grundlage der Passionsgeschichte mit Elementen der Pop- und Rockmusik und schufen so eines der prägendsten Rockmusicals des 20. Jahrhunderts. Bereits im Jahr vor der Uraufführung 1971 in New York erschien in Großbritannien das gleichnamige Konzeptalbum mit Ian Gillan, dem Sänger der legendären Rockband Deep Purple, und machte die Musik von JESUS CHRIST SUPERSTAR noch vor der Bühnenpremiere international bekannt. Das Musical wurde daraufhin mehrfach verfilmt und gewann mehrere Auszeichnungen.

Anmeldungen hängen ab Oktober wieder in Ihren Einrichtungen aus.

Rezept des Monats

Kartoffel-Kuerbis-Ragout

Zutaten für 4 Personen

50 g Olivenöl
1 Paprikaschote
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehe(n)
2 TL Paprikapulver, edelsüßes
400 g Kartoffel(n)
500 g Hokkaidokürbis(se)
500 g Tomaten, passierte
150 ml Wasser
1 TL Salz
0.5 TL Pfeffer, schwarzeraus der Mühle
1 TL Currypulver
Gemüsebrühe für 500 ml Flüssigkeit (abschmecken)
0.5 Bund Petersilienblätter



1. Paprikaschote, waschen, putzen und klein würfeln. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken oder pressen. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Den Kürbis halbieren, Kerne herauschaben und das Fruchtfleisch in ca. kleine Würfel schneiden.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Paprika, Zwiebeln, Paprikapulver und Knoblauch dazugeben und ca. 7 Minuten unter Rühren dünsten. Kartoffeln und Kürbis zugeben und weitere 2 Minuten unter Rühren dünsten. Passierte Tomaten, Wasser, Salz, Pfeffer, Curry und den Brühwürfel zufügen und ca. 25 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen.

3. Petersilie dazugeben und das Ragout abschmecken, weitere 5 Minuten ziehen lassen.

4. Anschließend servieren und nach Belieben garnieren.

Tipp: Natürlich können weitere Zutaten variiert werden. Ebenso schmecken leckere Wienerle oder Mettenden in dem Ragout.



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.

