



Yayoi Kusama



Museum Ludwig



Noch bis 2. August

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**



Es ist wieder so weit: Von Montag bis Freitag findet jeweils von 18:30 bis 19:30 Uhr „Sport im Park“ statt.

An fünf Standorten – Hofgarten, Beueler Rheinufer, Rochusplatz, Kurpark und Römerbad – können alle kostenlos teilnehmen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich: einfach vorbeikommen und mitmachen.

Alle Infos unter:

<https://www.ssb-bonn.de/themen/sport-im-park>



**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:

11. Juni // 15:00 Uhr im CaTz



## 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!

### **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**

21. Mai und 18. Juni, 16:00 Uhr

Spaß beim Singen!

### **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 Grüber oder unter 0228 68826-0 zur Terminvereinbarung

Wir unterliegen der Schweigepflicht.

## Das SPZ in den Sozialen Medien

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

So finden Sie uns:  
Facebook: **spzcaritasbonn**  
Insta: **caritasbonn\_spz**

Oder die QR-Codes scannen

# CaTz\*

## Yayoi Kusama

### Ausstellung im Museum Ludwig in Koeln

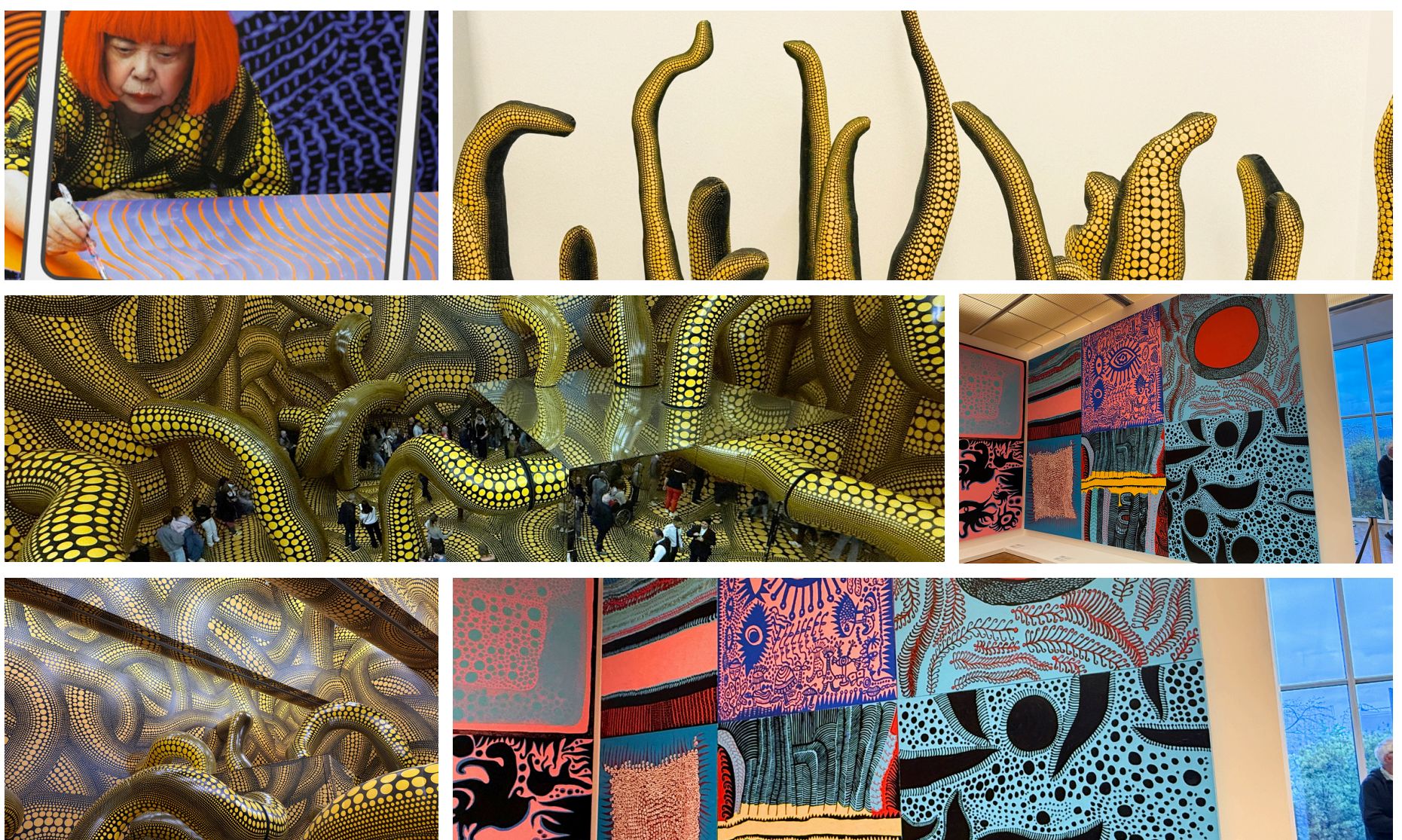
Yayoi Kusama (geb. 1929 in Matsumoto) zählt zu den bekanntesten Künstlerinnen der Gegenwart – und ihre Arbeit ist eng mit ihrer psychischen Erkrankung verbunden. Schon als Kind litt sie unter Halluzinationen und Zwangsvorstellungen: Muster, Punkte und sich ins Unendliche ausdehnende Räume bestimmten ihre Wahrnehmung. Diese Eindrücke verarbeitete sie künstlerisch, wodurch ihre charakteristischen „Polka Dots“ und Wiederholungen entstanden.

Für Kusama wurde Kunst zu einem Mittel, ihre inneren Bilder zu bewältigen und kontrollierbar zu machen. Auch das Motiv der „Selbstausslöschung“ – das Aufgehen des eigenen Ichs im Muster – spiegelt ihr Erleben wider. Trotz ihres Erfolgs, besonders während ihrer Zeit in New York in den 1950er und 60er Jahren, blieb ihre psychische Belastung prägend.

Seit den 1970er Jahren lebt sie freiwillig in einer psychiatrischen Einrichtung in Japan und arbeitet weiterhin täglich in ihrem Atelier. Kusama spricht offen über ihre Erkrankung und trägt so zur Enttabuisierung psychischer Gesundheit bei. Ihre Werke, darunter die „Infinity Mirror Rooms“, geben Einblick in eine Wahrnehmungswelt, die von Wiederholung, Unendlichkeit und innerer Spannung geprägt ist. Karten müssen vorab online gekauft und ein Zeitslot reserviert werden.



Museum Ludwig






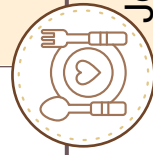
# Angebote und Aktivitäten im Mai 2026



Bitte anmelden unter: 0228 – 68826-13

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Allgemeine Öffnungszeiten</b>				
10:00-14:00 Uhr		10:00-14:00 Uhr		10:00-14:00 Uhr

<b>Mittagessen</b>				
 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

<b>Weitere Angebote- für die Gruppenangebote - freie Plätze jeweils anfragen, mit Voranmeldung</b>				
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>Kreativ-Gruppe</b>
13:00 Uhr bis 14:00 Uhr <b>Strickrunde</b> Jeden 1. Montag im Monat 13:00 Uhr <b>Frauengruppe</b>		11:00 Uhr bis 12:00 Uhr <b>Bewegungsgruppe</b>	 16:00-19:00 Uhr <b>Spiele-Nachmittag</b>	Jeden 1. Sonntag im Monat ist das <b>CaTz geöffnet</b> von 11:00 bis 14:00 Uhr <b>mit Mittagessen</b> nach Voranmeldung um 12:30 Uhr. Nächster Sonntag: 03.05.

# CaTz\*

## Ausflug Kloster Heisterbach

### Das CaTz war wieder unterwegs

Das CaTz war wieder unterwegs, diesmal führte uns unser Ausflug ins idyllische Siebengebirge. Bei angenehmem Wetter machten wir uns auf den Weg zum Kloster Heisterbach, dessen beeindruckende Ruinen und die weitläufige Parkanlage sofort eine besondere Ruhe ausstrahlten. Gemächlich schlenderten wir durch die gepflegten Wege, ließen den Alltag hinter uns und genossen die Atmosphäre dieses geschichtsträchtigen Ortes. Dabei stießen wir auch auf die bekannte Legende des Mönchs von Heisterbach.

Ein junger Mönch soll einst gezweifelt haben, wie die Ewigkeit im Paradies vorstellbar sei. Während eines Spaziergangs im Wald hörte er den Gesang eines Vogels und blieb fasziniert stehen. Als er schließlich ins Kloster zurückkehrte, war dort alles verändert – Jahrhunderte waren vergangen, ohne dass er es bemerkt hatte.

Auf dem Bild ist die Tür zu sehen, wo der Mönch das Kloster verlassen haben soll, um in den Wald zu gehen.

Nach so viel frischer Luft und Eindrücken stärkten wir uns in der gemütlichen Klosterstube, wo wir gemeinsam einkehrten und den Ausflug kulinarisch abrundeten. Gut gelaunt teilte sich die Gruppe anschließend. Ein Teil machte sich auf, zu einer kleinen Wanderung durch das malerische Mühlental in Richtung Bahnhof, während andere den bequemeren Weg wählten und entspannt mit dem Bus zurückfahren. Es war ein schöner Tag, geprägt von Natur, Geschichte und guter Gemeinschaft



# CaTz\*

## Mai- Mental Health Awareness Month



Der Mai steht international im Zeichen der psychischen Gesundheit und wird vielerorts als „Mental Health Awareness Month“ begangen. Ziel dieser Zeit ist es, das Bewusstsein für psychische Erkrankungen zu stärken, Vorurteile abzubauen und Menschen dazu zu ermutigen, offen über ihre mentale Verfassung zu sprechen.

Ins Leben gerufen wurde diese Initiative bereits 1949 von der Mental Health America und hat sich seither zu einer weltweit beachteten Bewegung entwickelt. Im Verlauf des Monats beteiligen sich zahlreiche Organisationen, darunter auch die Mental Health Foundation, mit Kampagnen, Informationsangeboten und Veranstaltungen. Themen wie Stressbewältigung, Depression, Angststörungen und Selbstfürsorge stehen dabei im Mittelpunkt.

Ein besonderer Fokus liegt darauf, Hemmschwellen abzubauen und den Zugang zu Hilfsangeboten zu erleichtern. Gerade in einer Zeit, in der viele Menschen im Alltag unter zunehmendem Druck stehen, gewinnt die Auseinandersetzung mit der eigenen psychischen Gesundheit immer mehr an Bedeutung.

Nicht zuletzt geht es im Mental Health Awareness Month auch darum, Solidarität zu zeigen und Betroffenen das Gefühl zu vermitteln, nicht allein zu sein. Offene Gespräche im Freundes- und Familienkreis, das Teilen persönlicher Erfahrungen oder die Unterstützung von Initiativen können dazu beitragen, das Thema weiter zu enttabuisieren und langfristig einen achtsameren Umgang mit psychischer Gesundheit in der Gesellschaft zu etablieren.

# CaTZ\*

## Termine im LebensRAUM Noeggerathstrasse 5

### Gemeinsam kochen

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

### Unterwegs in Bonn

Spaziergang am Rhein  
Samstag, 20.06.2026  
11:00 bis etwa 12:30 Uhr  
Treffpunkt: Rheinufer Beuel  
am China-Schiff

### Spaziergang im Ennert

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

### Spaziergang in der Rheinaue

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

### 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



### Kreativ und spielen

Kreativtreff – Malen am Mittwoch  
17.06.26, 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr  
LebensRAUM – Noeggerathstraße 5

### Café und Gespräch

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

### Dienstags-Café und Spieletreff

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

### Zucchini-Kartoffel-Auflauf



5 dicke Kartoffel(n)  
1 Zucchini  
2 Knoblauchzehe(n)  
1 Chilischote, wenn scharf  
gewünscht ist  
1 Becher Sahne ca. 200 g  
1 EL Tomatenmark  
1 TL, gehäuft Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer  
etwas Butter oder Margarine,  
Sonnenblumeöl etc. zum Braten  
ggf geriebenen Käse



1 Die Kartoffeln schälen und 15 Minuten in Salzwasser kochen. Sie können erst nach dem Kochen geschält werden oder vorher, das kann jeder machen, wie er möchte. Währenddessen die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Butter und den kleingehackten Knoblauch erhitzen, dann die Zucchini darin erst auf voller Stufe anbraten und anschließend auf niedriger Stufe mit Deckel ca. 5 Minuten schmoren lassen.

2 Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in einer Auflaufform auslegen. Die Zucchini mit dem Öl über die Kartoffeln geben. Nach Belieben auch eine kleingeschnittene Chilischote dazugeben.

3 In derselben Pfanne Sahne, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und Tomatenmark erhitzen, bis die Sahne Bläschen wirft. Die Sahne über die Kartoffeln und Zucchini gießen und einmal umrühren. Wer möchte kann nach 20 min auch etwas geriebenen Käse darüber streuen.

4 Den Zucchini-Kartoffel-Auflauf für 25 Minuten in den Backofen geben und bei 200 Grad Ober-/Unterhitze in der Mitte des Ofens backen.



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

Website: [www.caritas-bonn.de](http://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.

