

CaTz*

bonn



Merry

CaTz* MAS

UND EIN FROHES NEUES JAHR!



UNSERE TERMINE ZUR WEIHNACHTSZEIT IM HEFT!

Programmheft 2023/12

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 ein günstiges Mittagessen an drei Wochentagen und viele interessante Gruppenaktivitäten.

Bei Ihrem Besuch bitten Sie weiterhin, die bekannten Hygieneregeln einzuhalten (Handdesinfektion, Hände waschen, Niesen in die Armbeuge) und bei Krankheitssymptomen zu Hause zu bleiben.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr **CaTz*-Team**

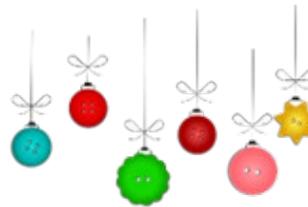


Liebe Besucherinnen und Besucher des CaTz,

wir wünschen Ihnen friedvolle und gesegnete Weihnachten, gerade auch in einer sehr herausfordernden Zeit. Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund bleiben und mit uns gemeinsam jeden Tag aufs Neue Mut Kraft und Hoffnung schöpfen, um das, was ansteht in Ihrem Alltag im Guten zu bewältigen.

Ihnen allen wünschen wir ein gutes, neues Jahr und viel Zuversicht!

Ihr SPZ-Team



CaTz*-U40

Dienstags von 15:00-17:00 Uhr.

CaTz U40 Gruppe bietet jungen Menschen zwischen 20 und 39 Jahren einen Ort, sich zu treffen, sich auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Möchten Sie unser Angebot kennenlernen?

Kommen Sie einfach vorbei oder melden sich telefonisch vorher bei uns. Frau Wirz, die das Angebot begleitet, kann Sie vorab informieren und Ihnen den Weg zu uns erleichtern.

Gruppenangebote im

CaTz*

Gedächtnistraining

Montags 10:30-11:30 Uhr

In einer netten Runde und unter Anleitung macht es sicherlich auch sehr viel Freude.

Strickrunde

Montags von 13:00 bis 14:00 Uhr

Alleine stricken macht keinen Spaß? Kommen Sie doch ins CaTz zu unserer Strickrunde!

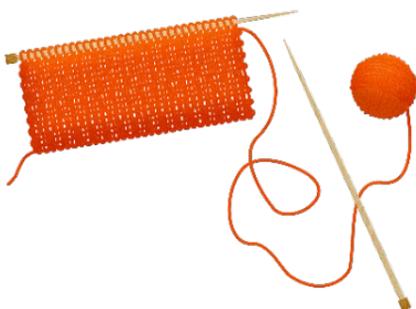
Bewegungsgruppe

*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 Entspannungs-übungen. Anmeldung erforderlich.

Frauengruppe

^pausiert



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 Gruppenangeboten 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
oder ein Erlebnis, das Sie
in Facebook oder
Instagram erzählen
möchten?*

*Schicken Sie es uns an
Socialmedia.spz@caritas-
bonn.de*



SCAN ME

NAME: SPZCARITASBONN



SCAN ME

NAME: CARITASBONN_SPZ



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

SEHNSUCHT

IM ADVENT
DIESE HEIMLICHE
SEHNSUCHT NACH
INTENSITÄT

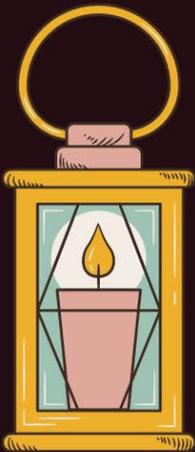
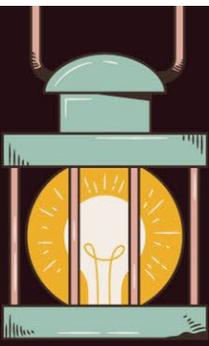
DARUM
SICH GELEGENTLICH
VON LICHTINSELN
EINLADEN LASSEN

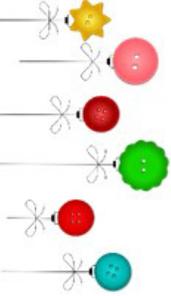
BEI LEBKUCHEN
UND KERZENSCHNITT
PAUSE EINLEGEN

KLEINE AUSZET
AM RANDE

IN DIE STILLE
DER EINKEHRENDEN
RUHE DES WINTERS
HINEIN

REGINE PLASS



| Montags | Dienstags | Mittwochs | Donnerstags | Freitags |
|---|--|---|--|--|
| Allgemeine Öffnungszeiten | | | | |
| 10:00-14:00 Uhr |  10:00-14:00 Uhr | 10:00-14:00 Uhr | 15:00-19:00 Uhr | 10:00-14:00 Uhr |
| 11:45-12:00 Uhr |  11:45-12:00 Uhr | 11:45-12:00 Uhr | 11:45-12:00 Uhr | 11:45-12:00 Uhr |
| Mittagessen | | | | |
| 12:30 Uhr Mittagessen Anmeldung bis 10.30 Uhr |  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  | <i>Wir wünschen Ihnen eine gesegnete Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr!</i> | 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr Bewegungsgruppe | Jeden 1. Donnerstag um 16:00 Uhr Karaoke | 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 | 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr U40 Gruppe | |  | 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: 03.12. |

Ergebnisse: Open-World-Cafe im CaTz

Beim Open-Word-Café am CaTz Geburtstag sind durch Ihre rege Teilnahme viele neue Veränderungs- und Verbesserungsvorschläge und auch Ideen zur Mitgestaltung des CaTz zusammengekommen.

Der Wunsch nach Mitwirkung im CaTz wurde deutlich, z.B. durch

- verschiedene Gruppen (wie eine Deko- oder Einrichtungsgruppe)
- Freiwilligenarbeit (Ehrenamt) und
- Gremien oder die Mitentscheidung durch Abstimmungen und Wahlen

Weitere Wünsche:

- frühere oder auch längere Öffnungszeiten des CaTz
- vegetarische Essensalternativen und mehr/ andere Getränkeauswahl
- Raucherbereiche verschiedenen Gruppen und Gesprächsthemengruppen (es ist eine Vielzahl an Vorschlägen und Ideen für Gruppenthemen zusammengekommen)
- Workshops und Vorträge zu bestimmten Themen
- Entzerrung des Gruppenangebots.

Des Weiteren kamen viele Vorschläge zur Gestaltung der Räumlichkeiten und des Miteinanders zusammen, wie

- eine Tausch- oder Suche-/ Bietewand oder einen Verschenktisch einzurichten
- mehr Pflanzen oder Dekoration anzuschaffen
- zu renovieren
- neue Spiele anzuschaffen
- Ansprechpartner (oder auch alle Namen in Form von Namensschildern) sichtbar zu machen
- ein Erzählcafé zu bestimmten Themen anzubieten und generell mehr angeleitete Angebote anzubieten

Wir bedanken uns bei Ihnen herzlich für die Teilnahme und werden die Vorschläge und Wünsche auf Umsetzbarkeit prüfen. Wir werden Sie über neue Entwicklungen informieren und wenn möglich, gemeinsam mit Ihnen zwecks Umsetzung entscheiden.

Ergebnisse: Open-World-Cafe im CaTZ

Bestehende Gruppenangebote

- Gedächtnistraining
- Strickrunde
- Bewegungsgruppe
- Kreativgruppe
- Singgruppe
- Frauengruppe
- U-40 Gruppe
- Bauch
- Englisch
- Karaoke

Handwritten notes in circles:

- Umweltgruppe Pflanzen, Tiere u. d. Land
- Instrumentale Musik (Jahresarbeit)
- andere Tätigkeiten oder Angebote?
- Kurse für PC, Handy, Internet u. d. Seminar
- Tanzgruppe (früherer Zeiten, Kursbuch)
- Buchbesprechung (auch Sachliche, unterschiedliche Ansichten)
- Film und Literatur (Bspweise darüber, Buchclub für Kinder)
- Bratengruppe (in der Küche, in der Stadt)
- Kochgruppe
- Fotogruppe

Mitbestimmung

- Catz - Beirat
- Begrüßung neuer Besucher
- Peerberatung
- Beschwerde-Beirat
- Organisationsteam
- Hausversammlung

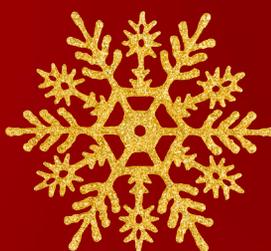
Handwritten notes in circles:

- weniger Fleisch
- in Team besprechen
- Wahlen (versch. Abstammungsmögl., offen legen/ausstellen)
- Stimmzettel
- Patensystem
- Ansprechpartner offen legen
- Mitbestimmung bei Gruppen, Einrichtung (Möbel), Spieleauswahl
- essen/wasser trinken, Planung
- Leute einladen für Workshops, Mitbestimmung
- regelmäßiger Tag (Kommunikation) wo man diskutieren darf
- Patensystem
- Festveranstaltungen
- Peerberater mehr einbinden
- eine runde/biete - Wand
- ehrenamtliche Arbeit
- häufiges Angebote
- Neufrage Angebote machen wie z.B. ... so ist mein Alltag heute ... so wäre es schön ...

CATZ*



Dezembertermine



Im Dezember haben wir zusätzlich zu den normalen Terminen wieder einiges Weihnachtliche geplant:

Nikolausfeier: Donnerstag, 07.12.2023 ab 15:00 Uhr

Weihnachtessen: Sonntag, 24.12.2023, 15:00-19:00 Uhr
(Anmeldung ab 01.12.)

Weihnachtessen: Dienstag, 26.12.2023, 15:00-17:30 Uhr
(ohne Anmeldung)

Neujahrsbrunch: Montag, 01.01.2024, ab 10:00 Uhr

Rezept des Monats

Marzipansterne

Zutaten für 4 Personen:

Marzipanrohmasse 100 g
Butter 150g
Zucker 80g
Prise Salz
Weizenmehl, Type 405, 200g
1 TL Backpulver
Mandeln, ganz 90 g
Eier 1 St.



Zubereitung:

- Ofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen. Marzipan würfeln. In einer Schüssel mit gewürfelter Butter, Zucker, Salz, Mehl und Backpulver verkneten.
- Teig etwa 2 Std. kühl stellen.
- Teig auf wenig Mehl ca. 1 cm dick ausrollen und Sterne ausstechen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.
- Mandeln hacken (es gibt auch gehackte Mandeln fertig zu kaufen). Ei trennen und in einer Schüssel Eigelb verquirlen. Sterne damit bestreichen und mit Mandeln belegen. Im Ofen ca. 20 Min. backen. Marzipansterne in einer luftdichten Box aufbewahren.

*Bon
Appetit!*

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

Website: www.caritas-bonn.de

Mo. 10:00 – 14:00 Uhr

Di. 15:00 – 17:00 Uhr U40

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.

