

CATZ\*

bonn



DAS CATZ PROGRAMM  
FÜR APRIL

Programmheft 2024/04

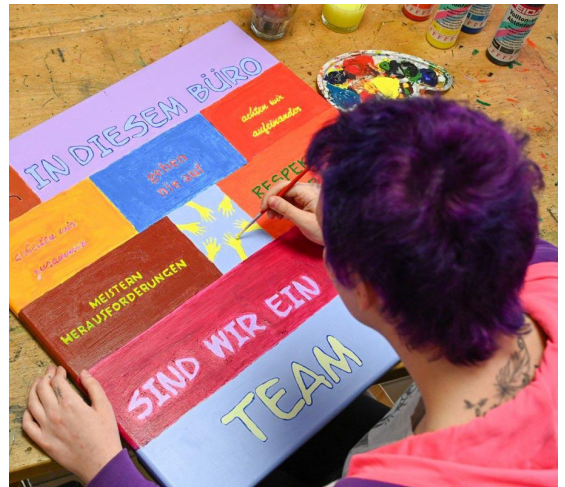
# Liebe Leserinnen und Leser

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**



## 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

## **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!

## **U40 Gruppe**

*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?

## **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](http://www.caritas-bonn.de/hilfen-angebote/sozialpsychiatrie)

# Neu bei uns: Sabine Hengmith



<b>Name:</b>	<b>Sabine Hengmith</b>
<b>Position / Einrichtung:</b>	Einrichtungsleitung Maria von Bernadette- Haus
<b>Spezialgebiet:</b>	Besondere Wohnformen
<b>Wie bin ich zur Caritas gekommen?</b>	Kontakt zu Frau Schönenberg. Wir waren in einem gemeinsamen Arbeitskreis
<b>Meine ersten Wochen waren:</b>	Aufregend, schön und spannend. Ich finde es gut, sich auf neue Situationen einzulassen und Menschen kennenzulernen.
<b>Welche Themen interessieren Sie außerhalb der Arbeit?</b>	Wandern, andere Länder in Form von Urlaub, Fußball, Kulturveranstaltung
<b>Worauf freue ich mich zurzeit am meisten?</b>	auf der Arbeit: die Einrichtungen und die Menschen weiter kennenzulernen, so dass ich weiterhin wohlfühle und noch mehr ankomme.  Privat: dass ich viel Zeit mit meiner kleinen Familie verbringe und sehe, wie schnell sich Kinder entwickeln 😊
<b>Was ich sonst noch sagen möchte:</b>	Ich bin froh hier zu sein 😊

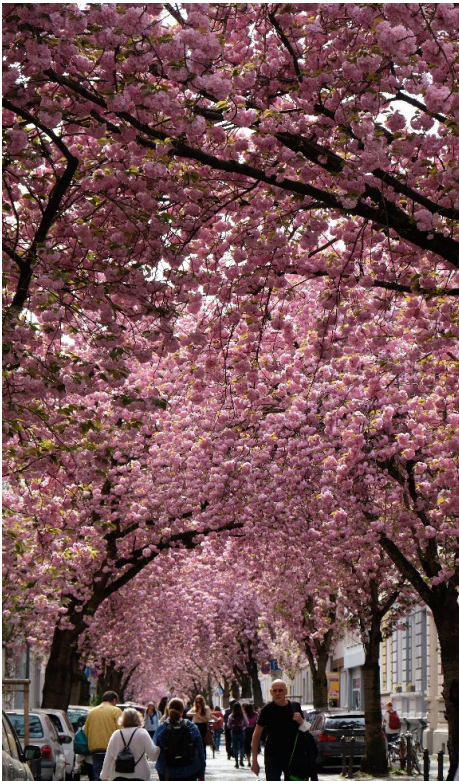


Montags	Dienstags	Mittwochs	Donnerstags	Freitags
<b>Allgemeine Öffnungszeiten</b>				
10:00-14:00 Uhr		10:00-14:00 Uhr	15:00-19:00 Uhr	10:00-14:00 Uhr
11:45-12:00 Uhr		11:45-12:00 Uhr	11:45-12:00 Uhr	11:45-12:00 Uhr
<b>Mittagessen</b>				
12:30 Uhr <b>Mittagessen</b> Anmeldung bis 10.30 Uhr		12:30 Uhr <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		11:00 Uhr bis 12:00 Uhr	Jeden 1. Donnerstag um 16:00 Uhr	10:00 Uhr bis 12:00 Uhr <b>Kreativ-Gruppe</b>
<b>Gedächtnstraining</b>		<b>Bewegungsgruppe</b>	<b>Karaoke</b>	11:00 Uhr bis 12:00 Uhr <b>Sing-Gruppe</b>
13:00 Uhr bis 14:00 Uhr	15:00 Uhr bis 17:00 Uhr			Jeden 1. Sonntag im Monat ist das CaTZ geöffnet von 11:00 bis 14:00 Uhr mit Mittagessen nach Voranmeldung um 12:30 Uhr. <b>Nächster Sonntag: 07.04.</b>
<b>Strickrunde</b>	<b>U40 Gruppe</b>			

# Wusstest Du schon ?

## Bonner Kirschblüte

Die Bonner Kirschblüten-Straßen gibt es seit 1985. Damals wurden bei der Altstadtsanierung nicht nur Fassaden erneuert, sondern auch etwa 300 Japanische Blütenkirschen gepflanzt. Bis heute werden veraltete und marode Bäume durch jüngere Kirschbäume ersetzt.



Jedes Jahr im Frühling ist die etwa zweiwöchige Blütezeit der Kirschbäume in Bonns Altstadt, genauer gesagt in der Heerstraße und Breite Straße. Dieses Ereignis lockt Besucher aus der ganzen Welt nach Bonn, die diese berühmten weiß-rosa- Blütentunnel selbst erleben möchten.

Wann genau die Kirschblüte jedes Jahr stattfindet, ist stark wetterabhängig, aber erfahrungsgemäß zwischen Ende März und Mitte April. Die städtischen Baumfachleute rechnen dieses Jahr mit einer Blütezeit von Anfang April.

Wer sich für den aktuellen Stand der Blüte interessiert, kann sich auf [Kirschblüte. | Bundesstadt Bonn](#) jederzeit informieren.

Weitere sehenswerte blühende Kirschbäume findet man in Beuel in der Professor-Neu-Allee, Heinrich-Heine-Straße und Rilkestraße. Auch in Bad Godesbergs Am Lenkert finden sich Nelken- und Zierkirschen.



# Entscheiden oder nicht? ToDo Liste oder nicht?

Menschen mit Depression fällt es oft schwer, sich im Alltag für Dinge zu entscheiden. Was hilft dir im Alltag damit umzugehen? Hast du Tricks oder Hilfe?

So gehen andere damit um:

**@Moritz Musher** Ich versuche, keine Entscheidungen zu treffen, wenn es nicht sein muss. Klamotten sind einfach: Immer die obersten aus dem Schrank; Lebensmittel kaufe ich auch immer die gleichen. Für Experimente fehlt mir in schlechten Phasen schlicht die Energie.



Für den Alltag finde ich extrem detaillierte TO-DO-Listen hilfreich. Etwas wie "aufstehen" oder "Zähne putzen" abhaken zu können, gibt mir das Gefühl, wenigstens irgendetwas geschafft zu haben. Und das gibt mir oft (nicht immer) den nötigen Antrieb, um noch ein paar weitere Dinge zu erledigen.

**@Patrick Süßmeier** Mir half es während meiner "Dunklen Zeit" unheimlich einen rudimentären "Überlebens-Basisplan" zu haben. Damit meine ich, dass ich z.B. das morgendliche Duschen und bestimmte alltägliche Dinge nicht vernachlässigt habe. So habe ich mir auch Abends immer die Klamotten für den nächsten Tag rausgelegt (dabei war es aber doch ziemlich egal, welche das waren ...). Das ähnelte einer "To-Do-Liste", die ich mehr oder weniger abgearbeitet habe. Das gab mir eine gewisse Tages-Struktur, die für mich zu dieser Zeit so wichtig war... Das hat nicht immer funktioniert! Aber der Plan war da und ich konnte immer darauf zurückgreifen. Wie ein kleiner Sicherheitsanker.

Aus: <https://www.facebook.com/DeutscheDepressionshilfe>





# Farben der Seele Psychiatrie im Gespraech

## LVR Filmtage im April

Die LVR-Klinik Bonn veranstaltet auch dieses Jahr wieder die Filmtage "Farben der Seele – Psychiatrie im Gespräch" im LVR-Museum Bonn und im Kurtheater Hennef.



Vom 9.-11. April werden drei Filme zu Themen der seelischen Gesundheit gezeigt, mit anschließender Podiumsdiskussion mit Expert\*innen zum jeweiligen Thema.

Auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn sowie das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe, werden am 10. April mit einem Infostand dabei sein und Interessierte beraten sowie für Sie, die Bonner Selbsthilfegruppen, werben.

Alle Vorstellungen sind kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Dienstag, 09.04.2024, 19.00 Uhr  
(LVR-LandesMuseum Bonn) –  
„The Whale“



Mittwoch, 10.04.2024, 19.00 Uhr  
(LVR-LandesMuseum Bonn) –  
„Rose – Eine unvergessliche  
Reise nach Paris“



Donnerstag, 11.04.2024, 19.00 Uhr  
(Kurtheater Hennef) –  
„Wochenendrebellen“ (2023)



## Rezept des Monats

### Mangold-Suesskartoffel-Lasagne

*Mildes Miteinander: Süßkartoffeln, Ziegengouda und Mangold fügen sich zum Genuss in Schichten. Ein klein wenig aufwändiger, aber vielleicht ein Rezept für lieben Besuch oder einen Abend mit gemeinsamem Kochen?*

#### Zutaten für 4

##### Personen

50g Butter	3Schalotten
40g Mehl	2Zehen Knoblauch
700ml Milch	3Stiele Thymian
2Lorbeerblätter	4EI Olivenöl
2Gewürznelken	Pfeffer
Salz	450g Süßkartoffeln
Zucker	200g Ziegengouda
Muskat	9 Lasagne-Blätter (ohne Vorkochen)
2TI Zitronensaft	Außerdem: Auflaufform (ca. 30x20 cm)
500g Mangold	



#### Zubereitung:

- Für die **Béchamel** 40 g Butter in einem Topf bei milder Hitze zerlassen. Mehl durch ein feines Sieb einstreuen und untermischen. Unter ständigem Rühren mit der Milch auffüllen. Lorbeer und Nelken zugeben und bei milder Hitze 20-25 Minuten leise kochen lassen, dabei mehrmals umrühren. Mit Salz, 1 Prise Zucker, etwas Muskat und Zitronensaft würzen. Sauce beiseitestellen. Zur Weiterverarbeitung leicht erwärmen und Lorbeerblätter und Nelken entfernen.
- Mangold putzen, waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Blätter in reichlich kochendem Salzwasser portionsweise ca. 30 Sekunden blanchieren. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Blätter zwischen Küchentücher legen und trocken tupfen.
- Mangoldstiele, Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen.
- 2 EI Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mangoldstiele zugeben und 3-4 Minuten mitdünsten. Thymianblätter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
- Süßkartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Käse fein reiben.
- Auflaufform mit der restlichen Butter fetten. Etwas Béchamel auf dem Boden der Form glatt streichen. Mit Lasagneblätter dicht an dicht auslegen. Je 1/3 der Mangoldstiele und -blätter, Süßkartoffelscheiben, Béchamel und 1/3 vom Käse darauf verteilen. Restliche Zutaten ebenso darüber schichten und mit Mangold und Käse abschließen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft 160 Grad) 45-50 Minuten garen. Lasagne kurz abkühlen lassen und servieren.

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

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

