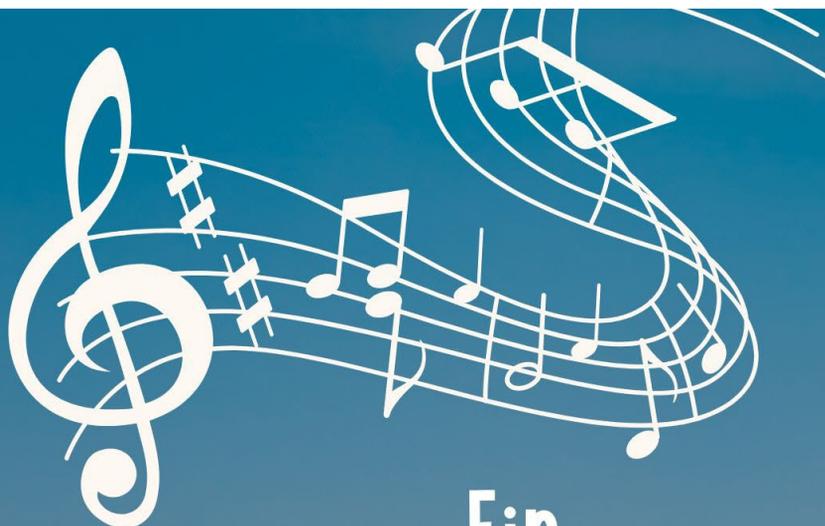


CaTZ\*

bonn



Ein

# KONZERTSOMMER IN BONN

Umsonst-Veranstaltungen im Heft



Programmheft 2023/08

# Liebe Leserinnen und Leser

Wir laden Sie herzlich ein, ein 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**



Herr Röwekamp präsentiert beim Symposium zum Abschluss des Projektes „Peer-Beratung im Tandem-Modell“, Artikel im Heft.

## CaTz\*-U40

**Dienstags von 15:00-17:00 Uhr.**

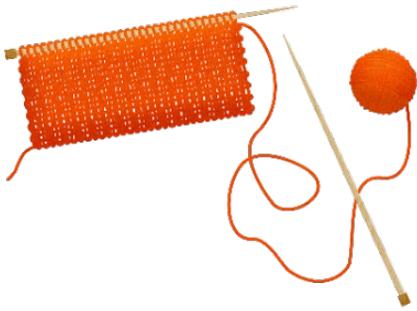
CaTz U40 Gruppe bietet jungen Menschen zwischen 20 und 39 Jahren einen Ort, sich zu treffen, sich auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Möchten Sie unser Angebot kennenlernen?

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**

*Mittwochs 13:00-14:00 Uhr*

Wir sprechen über alles, was uns im täglichen Leben beschäftigt.

### **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, Diplom-Sozialarbeiterin

## 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)

# Bonner Sommer UMSONST und draussen

**SWB-SOMMERFESTIVAL**  
Di - Sa 19:30 - 22 Uhr • Mo spielfrei • So 14 - 17 Uhr im Biergarten  
Parkrestaurant Rheinaue • Ludwig-Erhard-Allee 20 • Bonn • [www.rheinaue.de](http://www.rheinaue.de)  
**04. JULI - 26. AUGUST 2023**  
Parkrestaurant - Café - Terrassen  
RheinAue  
Rheinischer Biergarten

+++ EINTRITT FREI +++ EINTRITT FREI +++ EINTRITT FREI +++ EINTRITT FREI +++



➔ [www.rheinaue.de/konzerte/](http://www.rheinaue.de/konzerte/)



➔ **Stadtgartenkonzerte** (Biergarten und Wiesen am Alten Zoll).  
An fünf Wochenenden, vom 4. August bis zum 2. September.  
[www.bonn.de/bonn-erleben/ausgehen-und-erleben/stadtgartenkonzerte.php](http://www.bonn.de/bonn-erleben/ausgehen-und-erleben/stadtgartenkonzerte.php)



➔ **Stadtmusik 2.0 am 5. August**  
**Wo?**

- Beuel – Rheinufer, Rondell
- Hardtberg – Fußgängerzone Duisdorf
- Bonn – Friedensplatz
- Bad Godesberg – Stadtpark, Konzertmuschel



### Programm:

<https://www.bonn.de/veranstaltungenkalender/veranstaltungen/hauptkalender/kulturamt/stadtgartenkonzerte-2023/stadtmusik-ein-tag-die-ganze-stadt-klingt.php>

# Seelische Gesundheit: Zwei Schreibaufrufe

„Leigarnik-Effekt“: So nennt es sich, wenn Dinge, die wir nicht richtig abschließen oder bewältigen konnten dazu führen, dass wir im Kopf ständig Gedankenschleifen drehen. Schreiben kann dabei helfen diesen Gedanken und Gefühlen eine Struktur zu geben und dadurch Erlebtes zu verarbeiten. Nicht umsonst heißt es sich „etwas von der Seele reden oder schreiben“. Gleich zwei Schreibaufrufe laden Neu- und Alt-Schreibende dazu ein ihre Textbeiträge einzureichen.

## Schreibaufruf Nummer eins:

Einige Menschen, die eine Psychose erleben, machen dabei auch spirituelle Erfahrungen, z.B. das Erleben des Eins-Seins mit dem Universum oder mit Gott. Nach unserer Auffassung sind das nichtalltägliche Bewusstseinszustände an der Grenze des Ich-Bewusstseins, die Menschen auch ohne eine Psychose erleben können, z.B. in tiefer meditativer Trance oder religiöser Versenkung. Natürlich gehören zur Diagnose einer Psychose andere, seelisch belastende Veränderungen des Denkens und Empfindens, meist verbunden mit der Störung von bisher verfügbaren Fähigkeiten.

Die Beachtung spiritueller Erlebnisse im Rahmen einer Psychose durch Fachkräfte und Psychiatererfahrene kann aber Betroffenen helfen, ihr psychotisches Erleben biographisch einzuordnen und eine tiefere seelische Resilienz zu entwickeln.

Wir suchen Menschen, die wir anonym interviewen und die uns über ihre spirituellen Erlebnisse während einer Psychose berichten. Die Interviews werden telefonisch oder persönlich geführt, der Interviewtext zur Korrektur zugeschickt. Ebenso suchen wir Beiträge von Fachkräften, die bereit sind, für das Buchprojekt einen Beitrag zu diesem Phänomen zu verfassen.

## Kontakt:

Ohne Deadline Dr. Jo Becker,  
Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie:  
j.becker@spix-ev.de

Klaus Nuißl, Diplom-Psychologe und  
Ex-In-Genesungsbegleiter:  
Klaus.nuissl@posteo.de -





## **Schreibaufruf Nummer zwei:**

**Aus der Stigmaforschung, aber auch aus persönlichen Berichten von Menschen mit Psychiatrieerfahrung wissen wir, dass Erfahrungen des Ausgegrenztseins und der Kränkung den Genesungsprozess blockieren und unterlaufen können. Wir wissen aber auch, dass Unterstützung und Verständnis heilsam sind. Dafür möchten wir werben.**

Es gibt viele Erfahrungsberichte von Menschen, die über Ihre psychische Beeinträchtigung und deren Bedeutung für die Biografie berichten. Wir möchten Sie einladen, Ihre Geschichte mit einer besonderen Schwerpunktsetzung zu erzählen:

- Wie haben vertraute Menschen auf Ihre Beeinträchtigung reagiert?
- Welche Erfahrungen haben Sie in der Familie, am Arbeitsplatz, mit Behandelnden und Betreuenden und auch in der Öffentlichkeit gemacht?
- Was haben diese Erfahrungen bei Ihnen ausgelöst?
- Wie sind Sie mit diesen Erfahrungen umgegangen?
- Wer oder was hätte Ihnen ggf. helfen können?
- Wer oder was hätte Ihnen ggf. helfen können?
- Was würden Sie anderen Menschen empfehlen, die sich fragen, ob und unter welchen Umständen sie wem von Ihren Psychiatrie-Erfahrungen berichten können?

Es müssen nicht alle Aspekte in Ihrem Bericht vorkommen, erzählen Sie von Ihren eindrücklichsten Erfahrungen. Ziel ist es, ca. 10-15 Berichte im Psychiatrie Verlag zu publizieren und mit dem Buch über Lesungen vor Ort ins Gespräch zu kommen. Parallel wird eine Website mit weiteren Beiträgen erstellt. Herausgeber sind Prof. Arno Deister und Prof. Andreas Speck

**E-Mails mit Word-Datei bitte an: [stigmaerfahrung@psychiatrie-verlag.de](mailto:stigmaerfahrung@psychiatrie-verlag.de)  
Betreff: Die zweite Krankheit, Einsendeschluss ist der 04.08.2023**

Es ist möglich, unter Pseudonym zu veröffentlichen, für die Einreichung bitten wir um den vollständigen Namen und eine Adresse.

Wir freuen uns sehr über Zuschriften und sind gespannt auf Ihre Erfahrungen!

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 <b>Gedächtnstraining</b>		11:00 Uhr bis 12:00 Uhr <b>Bewegungsgruppe</b>		10:00 Uhr bis 12:00 Uhr <b>Kreativ-Gruppe</b> 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr <b>Sing-Gruppe</b>
13:00 Uhr bis 14:00 Uhr <b>Strickrunde</b>	15:00 Uhr bis 17:00 Uhr <b>U40 Gruppe</b>	13:00 Uhr bis 14:00 Uhr <b>Frauengruppe</b>		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: 06.08.</b>

# Kuenstliche Intelligenz (KI)

## Was ist eigentlich Chat GPT?

Was ist Chat GPT? Als erstes fragen wir doch einmal die Künstliche Intelligenz (KI) Chat GPT selbst, wie sie sich selbst definiert:

 ChatGPT ist ein fortschrittliches Sprachmodell, das auf der GPT-3.5-Architektur von OpenAI basiert. Es wurde entwickelt, um menschenähnliche Unterhaltungen zu ermöglichen und auf verschiedene Fragen und Anfragen zu antworten. ChatGPT kann Texteingaben verstehen und kontextbezogene Antworten generieren. Es wurde durch das Training auf einer großen Menge an Textdaten trainiert und kann Wissen zu einer Vielzahl von Themen abrufen. ChatGPT wird in verschiedenen Anwendungen eingesetzt, darunter Chatbots, Kundenbetreuung, Hilfe bei Aufgaben und mehr.

Chat GPT ist eine Anwendung, die jeder benutzen kann. Nach dem Erstellen eines (kostenlosen) Accounts z.B. auf der Website <https://chat.openai.com> kann man „Unterhaltungen“ mit der KI eröffnen, d.h. zum Beispiel Fragen stellen oder Chat GPT eine Aufgabe stellen. Wo Google nur Websites auflistet, gibt Chat GPT erstaunlich schnell ganze, meist intelligent zusammengesetzte Inhalte wieder. Es gibt es auch eine App für's Smartphone.

Wozu Chat GPT? Einige nutzen es bereits jetzt regelmäßig, um Texte verfassen zu lassen, die sie dann als Grundlage nehmen, um sie weiter zu entwickeln. Chat GPT kann sehr nützlich sein, um Wissensfragen zu beantworten oder eben Texte zu schreiben. Zugriff z.B. auf Fahrpläne hat die KI aber nicht, hier empfiehlt sie die einschlägigen Fahrplanauskünfte der Bahn etc.

Die KI lernt mit den Fragen, die Sie stellen – am besten fragt man so detailliert wie möglich und wenn nötig mehrfach. Hier kommen ganz beachtliche und auch hilfreiche Ergebnisse heraus.

Ein bisschen ist es aber wie der Bord-Computer in Raumschiff Voyager: er kann nur das wissen, was ihm im Internet zugänglich ist. So kann Chat GPT auch mal recht allgemein oder nicht ganz stimmig antworten. Manchmal hilft hier, noch einmal detailliert nachzuhaken.



Wir haben Chat GPT gefragt, wozu man es gebrauchen kann:



ChatGPT kann in verschiedenen Situationen nützlich sein. Hier sind einige Beispiele:

1. **Informationsbeschaffung:** ChatGPT kann Ihnen bei der Beschaffung von Informationen zu verschiedenen Themen helfen. Sie können Fragen zu Fakten, Definitionen, aktuellen Ereignissen, historischen Daten und vielem mehr stellen.
2. **Allgemeine Wissensfragen:** Wenn Sie einfach neugierig auf ein bestimmtes Thema sind oder eine Frage haben, kann ChatGPT Ihnen dabei helfen, eine Antwort zu finden oder weiterführende Informationen zu erhalten.
3. **Schreib- und Redigierhilfe:** Wenn Sie Unterstützung bei der Formulierung von Texten benötigen, können Sie ChatGPT um Vorschläge oder Korrekturen bitten. Es kann Ihnen auch helfen, Ideen für kreative Projekte oder Schreibarbeiten zu entwickeln.
4. **Sprachpraxis:** Wenn Sie Ihre Sprachkenntnisse verbessern möchten, können Sie mit ChatGPT in der gewünschten Sprache interagieren und Ihre Fähigkeiten beim Verfassen von Sätzen und Ausdrücken von Gedanken üben.
5. **Hilfestellung bei Problemlösungen:** Wenn Sie vor einem Problem stehen und nach Lösungen suchen, können Sie ChatGPT um Ratschläge oder Ideen bitten. Es kann Ihnen verschiedene Perspektiven aufzeigen und mögliche Lösungsansätze liefern.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass ChatGPT ein KI-Modell ist und seine Antworten auf vorherigen Daten basieren. Es kann gelegentlich falsche oder ungenaue Informationen liefern. Daher sollten kritische Fragen und Entscheidungen nicht allein auf den Antworten von ChatGPT basieren, sondern zusätzliche Quellen und Informationen herangezogen werden, um eine fundierte Meinung zu bilden.

Na dann: ran an die Tasten und löchert die KI!

# Fair Und kein Grad mehr

## Nachhaltigkeit und die faire Woche in Bonn

Von Hilde Kölb

*„Fair. Und kein Grad mehr!“  
Klimagerechtigkeit steht in diesem Jahr im Mittelpunkt der Fairen Woche. Mit dem Motto soll während der bundesweiten Aktionswochen vom 15. bis 29. September auf die globalen Nachhaltigkeitsziele eingegangen werden.*



Dieses Jahr im Fokus: den globalen Temperaturanstieg begrenzen, Schwellen- und Entwicklungsländer beim Klimaschutz unterstützen und 500 Millionen arme Menschen bis 2025 gegen Klimarisiken absichern. Auch in Bonn machen viele mit, die fairen Handel unterstützen.

Am 04. Mai war es dieses Jahr so weit. Umweltschützer haben berechnet, das Deutschland ab diesem Tag seine ökologischen Ressourcen für das Jahr 2023 aufgebraucht hat. Das heißt, dass wir seit diesem Tag der Erde mehr Holz, Pflanzen und Nahrungsmittel nehmen, als in einem Jahr nachwachsen können. Und wir stoßen seit dem 04. Mai rechnerisch mehr CO<sup>2</sup> aus, als Ozeane und Wälder in einem Jahr aufnehmen können.

Seitdem leben wir auf Pump – also auf Kosten unseres Planeten und kommender Generationen. Oder anders ausgedrückt: Lebten alle wie die Menschen in Deutschland, bräuchte es drei Erden. Unsere Art zu leben, schadet der Erde und damit auch uns Menschen.

Fast täglich hören wir Nachrichten über die Folgen des Klimawandels: Es gibt Flutkatastrophen, Dürren und Brände. Nachhaltigkeit – also das wir jetzt dafür sorgen, dass auch die Menschen in der Zukunft noch gute Lebensbedingungen haben, ist total wichtig für unsere Zukunft! Denn wie wir essen, leben und einkaufen hat weitreichende Konsequenzen für uns selbst, unsere Umwelt und alle die an Produktionsketten beteiligt sind.

## Was können wir tun?

### Die 1. gute Nachricht:

Genau da gibt es ganz praktische Möglichkeiten :) Wir können

- Weniger Fleisch- und Milchprodukte konsumieren, denn in Deutschland wird über die Hälfte des Getreides an Tiere verfüttert, für die Futtermittel wird Regenwald abgeholzt und dabei CO<sup>2</sup> freigesetzt
- Weniger Essen wegwerfen
- Seltener neue Kleidung kaufen Es gibt Tausch- und Verschenkemärkte, z. B. von Bonn Orange, Der Flyer „Gesucht und gefunden, verrät wo Sie in Bonn gebrauchte Gegenstände kaufen, leihen oder abgeben können. Bestellbar bei: kundenservice@bonnorange.de
- Regionale und saisonale Produkte kaufen. Das spart überflüssige Transportwege
- Müll trennen: z.B. Aludeckel ganz abziehen, Kompost oder Papier trennen
- zero waste: keine Plastikverpackungen, mit Mehrwegtasche einkaufen gehen, Nachfüllpacks bevorzugen, Mehrweg statt Einweg Verpackungen.
- Abschaltbare Steckdosenleisten nutzen, um Geräte ganz auszuschalten (Stand-by-Modus verbraucht weiter Strom)

**Die 2. Gute Nachricht:** Wir sind nicht allein mit Ideen zu Klimafreundlichkeit. In Bonn und Umgebung gibt es bereits viele Initiativen, Vereine und engagierte Menschen, die sich für regionales, gesundes und klimafreundlich produziertes Essen, gegen Lebensmittelverschwendung und Plastikmüll, für bessere Arbeitsrechte in Produktionsländern und ökologischen fairen Konsum einsetzen.

Viele Gründe, um bei der „Fairen Woche“ vom 15. bis 29. September mitzumachen. Dazu gibt es Vorträge, Diskussionen, Filmabende, ... Die Stadt Bonn fasst alles in einem Programmheft zusammen <https://www.bonn.de/fairewoche> .

Die Website der fairen Woche: <https://www.faire-woche.de/start>

Am Samstag, den 17. September findet das Festival „Bonn - Rundum nachhaltig“ auf dem Bonner Münsterplatz statt und viele Akteure stellen sich vor.

# ZUM ABSCHLUSSSYMPOSIUM DES PROJEKTES Peer-Beratung im Tandem-Modell

Am Morgen des 25. Mai 2023 fuhren wir bei sonnigem Wetter zu viert nach Schwerte, um den Abschluss des vierjährigen Projektes „Peer-Beratung im Tandem-Modell“ auf einem Symposium zu feiern. Wir, das sind: Zwei unserer Peer-Berater\*innen, Senay und Marek sowie die Tandem-Partner\*innen Frau Grübler und Herr Röwekamp vom SPZ in Bonn-Beuel.

Es erwartete uns eine buntgemischte Runde aus anderen Projektteilnehmer\*innen, wissenschaftlichen Begleiterinnen des Projektes, Förderern von der Aktion Mensch Stiftung und auch für die Peer-Arbeit verantwortliche Mitarbeiter\*innen von den Diözesan-Caritasverbänden Paderborn und Köln sowie des Landschaftsverbandes Rheinland.



Nach einer kurzen Einführung gab es Vorträge von der Projektleitung, dem Institut IMEW und der Aktion Mensch Stiftung, in denen die Wichtigkeit der Peer-Beratung bekräftigt wurde. In den Beratungen ging es z.B. um Beruf, Gesundheit, Finanzen und Freizeit. Im Projekt sei wichtig gewesen, dass die Gespräche auf Augenhöhe geführt werden konnten und die Erfahrungen, die man als Peer-Berater\*in gemacht hat, eingebracht werden konnten.

Durch das Projekt konnten die Peer-Berater\*innen an Selbstbewusstsein gewinnen und Anerkennung darüber bekommen, dass man sich weiterbildet. Senay wurde klar, dass sie bestimmte Fähigkeiten und individuelle Stärken hat. Nach einer kurzen Pause ging Marek auf die Bühne, um von seinen Erlebnissen und Erfahrungen als Peer-Berater zu erzählen. Er bekam Beifall und auch ein paar Lacher, weil wir das Ganze etwas lustiger präsentiert haben.

Nach der Mittagspause gab es noch einen Film zur Peer-Beratung, der in zwei teilnehmenden Einrichtungen gedreht worden war und auf der Internetseite [www.PiT-Projekt.de](http://www.PiT-Projekt.de) angeschaut werden kann. Zum Abschluss wurde in einer Expertenrunde (natürlich auch mit einer Peer-Beraterin) über die Zukunft der Peer-Arbeit gesprochen. Ein Ergebnis war, dass es definitiv mehr Peer-Beratung geben werde, da dies im Bundesteilhabegesetz (BTHG) so festgeschrieben ist.

Wie erlebten wir Peerberater\*innen den Tag?

Marek erlebte den Tag als sehr positiv, informativ und auch lustig. Er konnte neue Perspektiven erlangen und war um eine Erfahrung reicher geworden. Für Senay war es ein sehr schöner und informativer Tag mit viel Austausch mit verschiedenen Personen aus Ämtern, Vereinen und anderen Einrichtungen.

Wenn Ihr uns kontaktieren möchtet, meldet Euch doch im SPZ:

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

## Rezept des Monats

### Alkohlfreie Cocktails oder Smoothies

#### Sommerliebe für 2 Personen:

- 1 Banane
- 200 ml Maracujasaft
- 200 ml Orangensaft
- 2 Esslöffel Haferflocken
- Sesamsamen zum Garnieren

Alle Zutaten (bis auf die Sesamsamen) in einen elektrischen Mixer geben (oder mit Pürierstab) und gut durchmischen. Zum Schluss die Sesamsamen als Garnitur darüber streuen.



© SWZ/IZJA

#### Refresher für 1 Person

- 20 ml Limettensaft
- 20 ml Himbeersirup
- 4 Himbeeren
- Mineralwasser zum Auffüllen

Saft und Sirup in einem mit Eiswürfeln befüllten Glas verrühren, mit Mineralwasser auffüllen und umrühren. Die Himbeeren ins Glas geben und den Drink mit Löffel und Trinkhalm servieren.



© SWZ/IZJA

#### Hitzefrei für 2 Personen

- 2 Kiwis
- 1 Banane
- 250 ml Milch (oder Hafer/Mandelmilch)
- Crushed Ice

Die Banane und die Kiwis in Stücke schneiden und mit einem elektrischen Mixer pürieren. Crushed Ice und die Milch dazugeben und nochmals kurz durchmischen.  
servieren. (auch ganze Eiswürfel gehen!)



© SWZ/IZJA

# 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.

