

CaTz*

bonn



Programmheft 2024/03

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**



Karfreitag, 29.03. geschlossen
Ostersonntag, 31.03./11-14:00 Uhr:
Osterbrunch (Anmeldung im CaTz)
Ostermontag, 01.04. geschlossen



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

Neu bei uns: Franziska Mueller



Name:	Franziska Müller
Position / Einrichtung:	Bezugsbetreuerin/BEWO
Spezialgebiet:	Kinderschutz/Traumapädagogik
Ich kann Ihnen weiterhelfen bei:	Soziale Kompetenzen zu erkennen und weiterzuentwickeln
Wie sind Sie zur Caritas gekommen?	Über eine Stellenausschreibung im Internet
Meine ersten Wochen waren:	Aufregend und schön. Ich bin sehr herzlich aufgenommen worden und fühle mich bereits sehr wohl
Welche Themen interessieren Sie außerhalb der Arbeit?	Achtsamkeit, Spiritualität, Kochen, Musik, Kunst & Kultur
Was ich sonst noch sagen möchte:	Ich freue mich immer darüber neue Bekanntschaften zu machen und in den Austausch zu kommen. Deshalb spricht mich gerne bei Fragen oder Anliegen an

Montags	Dienstags	Mittwochs	Donnerstags	Freitags
Allgemeine Öffnungszeiten				
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
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		11:00 Uhr bis 12:00 Uhr	Jeden 1. Donnerstag um 16:00 Uhr	10:00 Uhr bis 12:00 Uhr Kreativ-Gruppe 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr Sing-Gruppe
Gedächtnistraining		Bewegungsgruppe	Karaoke	
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. Nächster Sonntag: 03.03.		
Strickrunde	U40 Gruppe	Karfreitag, 29.03. geschlossen Ostersonntag, 31.03./11-14:00 Uhr: Osterbrunch; Anmeldung im CaTz Ostermontag, 01.04. geschlossen		

Weltfrauentag am 8. März

Am 8. März wird der Internationale Frauentag weltweit gefeiert. Bei uns hat er es sogar in einigen Bundesländern in die Riege der Feiertage geschafft.

Seine Wurzeln hat der Weltfrauentag in der Arbeitnehmerinnenbewegung im Kampf um bessere Arbeitsbedingungen. Unter menschenunwürdigen Umständen mussten Frauen am Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts in Fabriken arbeiten. Der Weltfrauentag geht zurück auf den 8. März 1908. Damals starben bei einem schrecklichen Brand in einer amerikanischen Fabrik 129 Arbeiterinnen. Drei Jahre später wurde der erste Weltfrauentag begangen, um an das furchtbare Unglück zu erinnern und mehr Gleichberechtigung und das Wahlrecht für Frauen zu fordern.

- 1909 benannte man den ersten nationalen Frauentag in den Vereinigten Staaten.
- 1910 wurde anlässlich der II. Internationalen Sozialistischen Frauenkonferenz in Kopenhagen beschlossen, einen jährlichen Internationalen Frauentag einzuführen. Die Forderung stammte von der deutschen Sozialistin Clara Zetkin. Ziel sollte sein, Ausbeutung und Unterdrückung zu beenden, die Gleichberechtigung der Frauen voranzutreiben und das Wahl- und Stimmrecht zu erkämpfen.
- 1921 wurde der Internationale Frauentag erstmals am 8. März – zur Erinnerung an die Fabrikarbeiterinnen, die beim Brand ums Leben gekommen waren – begangen.
- In Deutschland wurde der Frauentag im Nationalsozialismus verboten und stattdessen der Muttertag eingeführt, um die Bestimmung der Frau als Hausfrau und Mutter in den Fokus zu stellen.
- In den Sechzigerjahren wurde der Internationale Frauentag wiederbelebt und gilt bis heute als Symbol für Gleichberechtigung und Frauenrechte.
- 1975 verkündeten die Vereinten Nationen den 8. März zum Weltfrauentag.

Einige der Errungenschaften, die durch großes Engagement (u.a.) von Frauen in den letzten Jahrzehnten politisch erzielt werden konnten

- Reform des Familienrechts
- Recht auf Arbeit ohne Zustimmung des Ehemanns
- Reform des Namensrechts
- Reform des Scheidungsrechts
- Gesetz zur Sicherung des Unterhalts von Kindern alleinstehender Mütter



Forts. Errungenschaften:

- Gleichbehandlungsgesetz
- Die Fristenregelung (straffreier Schwangerschaftsabbruch während der ersten 12 Wochen)
- Verbesserte Mutterschutzbestimmungen
- Elterngeld
- Elternzeit, auch für Väter
- Vergewaltigung in der Ehe wird unter Strafe gestellt
- Verfassungsmäßige Gleichstellung der Geschlechter



<https://frauenmuseum.de/>

In dutzenden Staaten ist der 8. März sogar gesetzlicher Feiertag, unter anderem in Angola, Uganda und der Ukraine. In Deutschland haben Arbeitnehmer:innen in Berlin und Mecklenburg-Vorpommern frei. Was passiert an diesem Tag? In Kundgebungen und Demos machen Tausende auf die Rechte der Frauen aufmerksam, Missstände werden thematisiert, wir ziehen Bilanz, welche Erfolge bezüglich der Geschlechtergleichstellung im vergangenen Jahr erzielt wurden. An diesem Tag ergreifen aber auch viele Menschen und Organisationen die Gelegenheit, Frauen zu würdigen und Danke zu sagen.

aus: www.finanzielle.de

Neues Stueck vom Theaterprojekt fulminant

DASDA - Stempeln gegen Stempeln

„DASDA“ wirft einen kritischen Blick auf die Thematik der **Stigmatisierung von psychischen Krankheiten** und präsentiert eine fiktive Betrachtung eines Amtes für Stigmatisierung.

Die Szenen, die sich im „DASDA (Deutsches Amt für Stigmatisierung und Diskriminierung im Alltag)“ abspielen, erscheinen auf den ersten Blick absurd, doch offenbaren sie gleichzeitig die allgegenwärtige Problematik der Stigmatisierung von psychisch erkrankten Menschen.

Die Theatergruppe Fulminant setzt dabei auf fiktive Geschichten, die dem täglichen Leben entspringen könnten, um ein **Bewusstsein für die Diskriminierung** von Menschen mit psychischen Erkrankungen zu schaffen. Das Ziel des Stücks ist es, einen klaren Appell zu senden: Schluss mit dem Abstempeln von psychisch erkrankten Menschen!



„Wenn die Opfer von Stigmatisierung nur noch eine Zahl sind.

Wenn Geschichten und Menschen hinter Papierbergen verschwinden.

Wenn andere urteilen und wieder andere das Urteil beurteilen.

Ein niemals endender Kreislauf aus Absurditäten.

*Die neue Inszenierung des Theater Fulminant ermöglicht es dem Publikum, aktiv teilzunehmen und sich in die Lage der Charaktere zu versetzen. Die Darsteller*innen beweisen Improvisationstalent und laden Sie ein in eine groteske Welt aus Stempeln und gestempelt werden.*

Herzlich Willkommen im DASDA!“*

DASDA - Stempeln gegen Stempeln

14. März 2024 | 19.30 Uhr (Premiere)

15. März 2024 | 19.30 Uhr

Pauke -LIFE | Endericher Straße 43 | 53115 Bonn

Eintritt: 10 € / 5 € (ermäßigt)

Rezept des Monats

Gratin mit Bärlauch

Mitte März beginnt die Bärlauch-Saison. Die Blätter haben ein intensives Aroma, das an Knoblauch erinnert. Allerdings hinterlassen sie keinen Nachgeschmack. Wer mal was anderes als Pesto probieren möchte, sollte dieses leckere Gratin nachkochen.

Zutaten für 4 Personen

700 g Kartoffeln
(vorwiegend festkochend)
100 g Bärlauch
100 g Bergkäse
2 Eier
250 ml Sahne
Salz, Pfeffer
Chilipulver
1 EL Butter



Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Bärlauch waschen und in Streifen schneiden. Käse reiben.
- Eier mit Sahne verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und ein wenig Chilipulver würzen. Die Hälfte des Käses unterrühren.
- Auflaufform mit Butter fetten. Kartoffelscheiben dachziegelartig zusammen mit dem Bärlauch in die Form schichten. Einen kleinen Teil des Bärlauchs beiseitestellen. Mit der Eiersahne übergießen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/ Unterhitze ca. 45 Minuten überbacken.
- Mit dem restlichen Bärlauch bestreut servieren.

*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.

