



Die Würde des Menschen ist unantast- bar.

Artikel 1 des
Grundgesetzes

Für Menschenwürde
und Demokratie:

Teilnehmer*innen der
SPZ Einrichtungen
gestalten
"Würdetäfelchen"
nach einer Idee des
Künstlers Ralf
Knobloch, dem
Erschaffer der
Königsskulpturen.



ralfknoblauch.de



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**



Würdetafelchen aus dem LTZ (S. 8)

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

Zufriedenheitsbefragung IM CaTZ

Liebe Besucherinnen und Besucher des CaTZ.

Wir möchten auch in diesem Jahr wieder eine Besucherinnen- und Besucherbefragung machen. Solche Umfragen sind ein wichtiger Bestandteil eines demokratischen Handelns und ermöglichen es, Ihre Meinungen und Bedürfnisse besser zu verstehen. Indem wir regelmäßig von Ihnen Ihr Feedback bekommen, können wir sicherstellen, dass wir auf die Anforderungen und Ihre Wünsche eingehen.



Die Ergebnisse und die Auswertung der Befragung werden wir im CaTZ veröffentlichen und mit Ihnen besprechen. Die Befragung findet vom 1. Juni 2024 bis zum 31. Juni 2024 im CaTZ statt. Falls Sie Fragen haben, können Sie sich an die Peer-BeraterInnen oder an die Mitarbeitenden wenden. Sie stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir wünschen uns, dass Sie sich Zeit nehmen und an der Befragung teilnehmen.

Vielen Dank für Ihre Mitwirkung!
Anita Schönenberg

Fest der Demokratie Am 25. Mai In Bonn

Mit einem abwechslungsreichen und bunten Fest feiert Bonn, die Stadt des Grundgesetzes, am 25. Mai 2024 die Demokratie. Das Grundgesetz ist die Verfassung der Bundesrepublik Deutschland und wurde vor 75 Jahren, am 23. Mai 1949, in Bonn offiziell unterzeichnet.

Programm auf drei Bühnen

Auf drei Bühnen - im Park der Villa Hammerschmidt, im Garten des BMZ und auf dem Platz der Vereinten Nationen – gibt es ein buntes Talk-, Kleinkunst- und Musikprogramm mit Gästen aus Politik und Gesellschaft. Ab 19 Uhr findet ein Abschlusskonzert auf der Bühne im Park der Villa Hammerschmidt statt.



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
Gedächtnistraining		Bewegungsgruppe	Karaoke	11:00 Uhr bis 12:00 Uhr Sing-Gruppe
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: 5.5.
Strickrunde	U40 Gruppe			

Was sind denn eigentlich Würdetafelchen?

Im CaritasPortal am Bonner Münster wurden am 15.4.24 die „Würdetafeln“ vorgestellt, das neueste Projekt des Künstlers Ralf Knoblauch. Die kleinen Holztafeln tragen die eingravierten Worte „Würde“ und „unantastbar“ sowie eine Krone in Anlehnung an den ersten Artikel des Grundgesetzes, der in diesem Jahr 75 Jahre alt wird.

Die Idee hinter den Würdetafeln ist es, ein starkes Symbol für Menschenwürde und Demokratie zu setzen. Die Herstellung, Verteilung und Rezeption der Würdetafeln bilden zusammen eine „soziale Plastik“ – so werden an verschiedensten Orten die Tafelchen auch gemeinsam gefertigt: Die 100 Tafelchen, die die Gäste im CaritasPortal erhielten, haben Klient*innen im Sozialpsychiatrischen Zentrum der Bonner Caritas gefertigt:

„Gemeinsam mit unseren Klient*innen haben wir die Tafelchen auch zum Anlass genommen, uns im Rahmen einer Projektwoche intensiv mit dem Thema Menschenwürde zu beschäftigen“, erklärt Anita Schönenberg. Dazu gehörte auch, dass jeder für sich ein individuelles Würde-Schild entwarf und herstellte. „Es hat mich sehr berührt, wie intensiv sich die Teilnehmenden damit auseinandergesetzt haben und wie sie die Individualität und Einzigartigkeit jedes Menschen in den Mittelpunkt ihrer Arbeit gestellt haben. Sich selbst als wertvoll zu begreifen, konnten die Teilnehmenden erst im Prozess der Herstellung der Würdetafeln mehr und mehr akzeptieren. Die Arbeit mit den Würdetafeln ist ein wunderbares Medium, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Ich finde, so fängt gelebte Demokratie an.“

Auch die Gäste im CaritasPortal durften an der „Caritas-Werkbank“ mit Holz und Brennstempel eine Würde-Tafel gestalten und den Prozess von Reflexion und Diskussion selbst erleben.



Weniger Stress durch vermehrte Achtsamkeit

Von Hilde Koelb

Achtsamkeit hilft, Negativschleifen im Kopf zu erkennen und zu beenden. Schwierige Gedanken verlieren Schritt für Schritt ihre Macht und eine wohlwollende Haltung sich selbst gegenüber kann entstehen.

Durch Achtsamkeit lernen Sie wieder im Hier und Jetzt zu sein. Durch die bewusste Wahrnehmung des Moments können Sie sowohl ihre eigenen Gedanken als auch die Umwelt besser registrieren. Darauf setzen Achtsamkeitsübungen und MBSR.

Die Abkürzung MBSR steht für "Mindfulness-Based Stress Reduction" und bedeutet übersetzt so viel wie achtsamkeitsbasierte Stressreduktion.

Entwickelt wurde MBSR in den USA der 1970er Jahre von Jon Kabat-Zinn. Es ist eine wissenschaftlich basierte Methode zur Bewältigung von Stress, Ängsten und Depressionen und eignen sich ebenfalls perfekt für Menschen, deren Gedanken niemals stillstehen.

Dabei liegt der Fokus auf der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper. Egal welche Übung durchgeführt wird, das Ziel besteht immer darin, den Alltag hinter sich zu lassen und sich voll und ganz auf den Moment zu konzentrieren.

Bei den ersten Versuchen fällt es vielleicht noch schwer. Wird regelmäßig geübt, kommt die Wirkung schon nach kurzer Zeit, der Alltag wird entspannter und das Training beruhigt. Stressige Situationen können leichter gemeistert werden und äußeren Einflüsse verunsichern weniger.

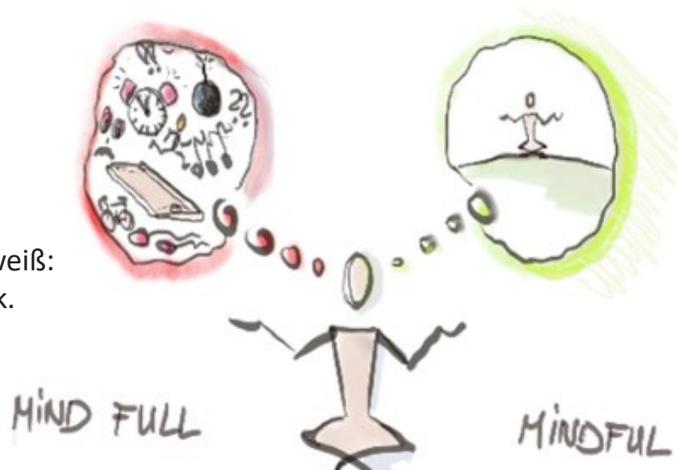
Übung: Dem Atem folgen

Ich atme ein
und entspanne meinen Körper.
Ich atme aus und lächle.
Ich bin ganz im Hier und Jetzt und weiß:
Dies ist ein wunderbarer Augenblick.

Übung 2:

Das Essen achtsam gestalten
Konzentrieren Sie sich einige
Bissen lang ganz genau auf den
Geschmack des Gerichts. Das Essen mit der Zunge abtasten, dabei die Konsistenz erkunden.
Beobachten Sie, wie der Speichel fließt und spüre, wie das Getränk im Mund bitzelt.

Wenn Sie gerade nicht essen, können Sie in ihrer Vorstellung eine Zitrone nehmen, sie gemächlich aufschneiden, daran riechen und hineinbeißen. Können Sie die Säure schmecken?



Wettbewerb

Take Ten: Zehn Sätze

Poesie oder Prosa: im CaTz wird's literarisch!

Schreiben Sie uns 10 Sätze, in denen die Worte „Würde“, „Bonn“ und „CaTz“ vorkommen. Eine 5-köpfige Jury wählt die besten Beiträge aus, und den ersten drei Gewinnern winken tolle Preise!

Ihren Beitrag können Sie bis zum 14.06.24 im CaTz einreichen. Wir freuen uns auf Ihre kreativen Gedanken!



Ausflüge

Das CaTz geht auf Tour

Die nächsten Termine:

- 22.5. Tierpark Rolandseck
- 11.6. Friedensbrücke Remagen mit Friedensmuseum
- 30.7. Raumfahrtzentrum Köln

Anmeldung im CaTz

Fotos vom Ausflug am 20.4. zum Gertrudenhof Hürth



Rezept des Monats

Nudelsalat mit getrockneten Tomaten, Pinienkernen, Schafskäse und Basilikum

Superschneller Salat – die Mischung macht's!

Zutaten für 4 Personen

500 g Farfalle
(Schmetterlingsnudeln)
200 g Tomaten, getrocknete in Öl
200 g Schafskäse
2 Knoblauchzehe(n)
100 g Pinienkerne
30 Basilikumblätter
50 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen.

In der Zwischenzeit die Tomaten klein schneiden und den Schafskäse würfeln. Den Knoblauch abziehen, durchpressen oder winzig klein schneiden. Die Pinienkerne vorsichtig in einer Pfanne ohne Fett anrösten (Vorsicht - sie werden schnell schwarz!). Die Basilikumblätter klein reißen oder schneiden.

Die gekochten Nudeln abgießen und nun alles zusammen in eine Schüssel geben. Nun das Olivenöl (die Menge ist geschätzt) darüber geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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.

