

Frohsinns G'schichtn



Themen in dieser Ausgabe

- Rückblick auf unser Ostern 2021
- Einblick in die Kreativwerkstatt
- Miteinand Garten - Einpflanzen & Info-Ecke
- Neues aus dem Team - unsere Ehrenamtlichen
- Alberts Künstlerseite
- Selbstwert - Gruppe
- Neues aus der Küchenecke ...
- ... und der Backstube
- Vorschau neuer Angebote



Boccia im Mehrgenerationenpark

... und Ausflüge wieder möglich. Weitere Infos Seite 19.



Rückblick auf unser Ostern 2021

Auch heuer konnte im Tageszentrum „Frohsinn“ nur eingeschränkt Ostern gefeiert werden. Aber das Team wurde dabei sehr einfallreich. So wurden in der Kreativwerkstatt gemeinsam Ostereier bemalt, dekoriert und Ostertüten gestaltet.

Diese wurden vom Team mit ein paar Leckereien gefüllt und als kleine Osterüberraschung an alle Besucherinnen und Besucher verteilt. Am Gründonnerstag gab es dann zum Kaffee auch noch ein selbstgebackenes Osterlamm und als lustigen Abschluss eine frohe Ostereiersuche.

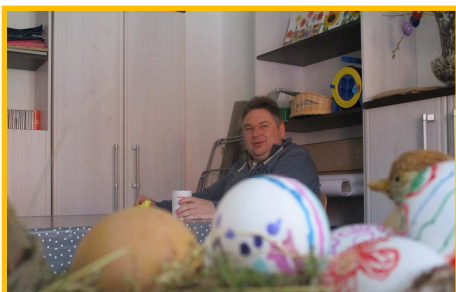


Selbstgestaltete
Ostereier



Bemalte Ostertüten mit einer kleinen
Osterüberraschung für jeden Besucher





Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und selbstgemachtem Osterlamm



Frohes Ostereiersuchen im Tageszentrum „Frohsinn“

Einblick in die Kreativwerkstatt

In unserer Kreativwerkstatt wird aktuell fleißig gesägt, gehämmert und Fäden um Nägel gewickelt—wir gestalten ein Fadenbild.

Ein Fadenbild ist eine kreative Möglichkeit, ein Motiv seiner Wahl mit Nägeln und Fäden auf einen Untergrund zu fixieren. Wir haben als Motiv unseren Namen „Frohsinn“ ausgewählt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben für jeden Buchstaben andere Gestaltungsmöglichkeiten.



Die Technik für ein Fadenbild ist an und für sich sehr einfach - sie erfordert lediglich etwas Geduld. Wir erklären Schritt für Schritt, wie ein Fadenbild gelingt.

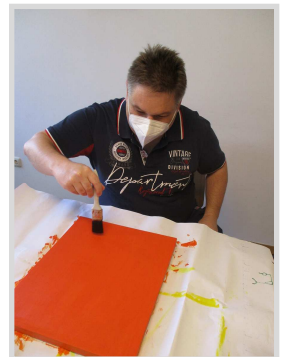
Materialien:



- Untergrund: am besten eignet sich eine Holzplatte
- Nach Bedarf: Holzfarbe, Pinsel oder Schwamm
- Nägel: kurze Nägel (ca. 2 cm) mit breiten Köpfen
- Hammer
- Schablone (bei uns: die einzelnen Buchstaben)
- Faden (z. B. Garn, Jutefaden)

Anleitung:

1. Vorbereitung: Streiche dein Holzbrett in der gewünschten Farbe. Wenn die Holzmaserung durchscheinen soll, ist Holzlasur das Mittel der Wahl. Anstelle eines Pinsels kannst du die Farbe auch mit einem kleinen Schwämmchen auftragen.



2. Nutze eine **Schablone**, um dein Motiv auf das Holz zu übertragen: Dabei fixierst du die Schablone mit etwas Klebeband an den Ecken und entfernst sie später.

3. Schlage die Nägel entlang der Umrissse der Papierschablone ein. Achte darauf, dass sie gleich tief eingeschlagen werden. Die Abstände der Nägel sind dir überlassen: Bei feinen Details ist es sinnvoll, die Nägel etwas enger einzuschlagen, während auf geraden Strecken der Abstand ruhig etwas weiter sein kann.



4. Falls du eine Papiervorlage genutzt hast, entferne diese nun.

5. Fäden spannen: Zu Beginn knotest du das Garn fest an einen Nagel. Bei detailreichen Vorlagen ergibt es einen schönen Effekt, wenn der Faden zuerst vollständig an der Außenlinie entlang gelegt wird. Je nach Wölbung wechselt die Fadenführung dabei zwischen der Innen- und Außenseite der Nägel. **Achtung:** Hin und wieder solltest du eine Schlaufe um einzelne Nägel legen, so wird das Fadenbild stabiler. Sollte es sich um ein sehr komplexes Motiv handeln, lohnt es sich, den Faden an einigen Stellen festzuknoten: So bleibt die Arbeit erhalten, solltest du den Faden doch mal verlieren!



6. Um den Innenbereich des Motivs auszufüllen, wird der **Faden anschließend kreuz und quer gespannt**, sodass ein Netz entsteht. Mit Knoten und Schlaufen erhöhst du die Stabilität des Fadenbildes. Achte darauf, dass der Faden immer gut gespannt bleibt!

7. Knote das Fadenende am Schluss fest.

Miteinand-Garten

Einpflanzen der Setzlinge



Anfang März wurden im Tageszentrum Tomaten, Paprika und Chili ausgesät.



Mitte Juni, nach den Eisheiligen, war es dann soweit: die kleinen Pflänzchen konnten in die Hochbeete eingepflanzt werden. Nun heißt es, regelmäßig gießen und hoffen, dass die Pflänzchen gut anwachsen. Ab einer bestimmten Höhe bekommen sie noch eine Rankhilfe. Wir warten schon gespannt, bis die ersten Früchte zu sehen sind.



Die Freude war bereits groß, als verschiedene Blattsalate und Kräuter für das gemeinsame Mittagessen geerntet werden konnten.



Info-Ecke Gemüse

Tomaten

Ob Koch-, Fleisch-, Kirsch- oder Strauchtomate: jede Sorte ist sehr kalorienarm, da sie zu gut 95% aus Wasser besteht und **unter 20 Kalorien** auf 100g aufweist. Dabei schmeckt sie nicht nur gut, sondern trägt durch verschiedene Vitamine zur ausgewogenen Ernährung bei. So ist die Tomate eine kleine unterschätzte Geheimwaffe.



Tomaten enthalten eine Menge **Kalium, Vitamin C, Vitamin A** und sogar **Magnesium**. Sie sind für unseren Körper kleine Fitmacher.

Im Durchschnitt verzerrt jeder Deutsche ca. 26 kg Tomaten pro Jahr.

Chili

Chilis verleihen nicht nur Lebensmitteln Würze. Sie sind auch **sehr gesund**: Unter anderem machen sie **glücklich**, stärken das **Immunsystem**, helfen beim **Abnehmen** und **verlängern sogar das Leben**.



Chili, Peperoni, Jalapenos, Habaneros, Cayenne: Sie alle gehören zur **Familie der Paprika** – und zu den **schärfsten Lebensmitteln** der Welt.

Paprika

Hast du schon mal darauf geachtet, wie die Unterseite der Paprika aussieht, wenn du sie in den Händen hältst? Mal sind es drei Beulen, mal vier! Dieser Unterschied verrät dir, ob die Paprika **weiblich oder männlich** ist. Die **weibliche Paprika besitzt vier Beulen** und ist in der Regel etwas **süßer**. Dafür hat sie im Vergleich zur männlichen Variante deutlich mehr Kerne im Gehäuse. Von daher eignet sich die **männliche Paprika eher zum kochen**, während die weibliche Variante ein idealer Rohkost-Snack ist.



Neues aus dem Team - unsere Ehrenamtlichen

Das hauptamtliche Team des Tageszentrums bekommt tatkräftige Unterstützung durch ehrenamtliche Helferinnen und Helfer. Seit März 2021 können wir zwei neue Gesichter im Ehrenamtsteam begrüßen.

Julia

Zu meiner Person:

Ich bin 21 Jahre alt und studiere Soziale Arbeit in Landshut. In meiner Freizeit gehe ich gerne schwimmen oder mache Ausflüge mit meinen Freunden oder meiner Familie.

Das mache ich bei der Caritas:

Ich habe 2020 mein Praxissemester in der Beratungsstelle für seelische Gesundheit (SpDi) absolviert. Zur Hälfte war ich auch hier im Tageszentrum „Frohsinn“. Dort hat es mir so gut gefallen und ich habe mich so gut mit allen verstanden, dass ich mich nicht so einfach trennen konnte. Deshalb werdet ihr mich auch künftig nicht los! Jeden Montagnachmittag spiele ich mit euch im Mehrgenerationenpark Boccia oder bei schlechtem Wetter eine Runde Dart. Zukünftig begleite ich euch auch hoffentlich zu dem ein oder anderen Ausflug. 😊



Stefan

Zu meiner Person:

Ich bin 57 Jahre, ledig und habe 6 Geschwister. Meine Hobbys sind sportlicher Art, wie Tennis, Bogenschießen und Golf. Ich fotografiere aber auch gerne und betätige mich im Garten.

Das mache ich bei der Caritas:

Als Ehrenamtlicher bin ich seit Mitte März 2021 im Team „Frohsinn“ dabei und übernehme hier den Fahrdienst und gehe gerne mit den Besuchern des Tageszentrums am Mittwochmittag Boccia spielen.

Das habe ich vorher gemacht:

Nach meiner Ausbildung bei BMW war ich dann insgesamt 40 Jahre, überwiegend im Bereich der Qualitätssicherung, im gleichen Unternehmen tätig.



Unsere Ehrenamtlichen unterstützen das Team bei verschiedenen Aufgaben:

- ◆ Touren beim Fahrdienst (Hol- und Bringdienst für die Besucher/innen)
- ◆ Aktivitäten im Freien wie:
 - ◇ Boccia am Montagnachmittag im Mehrgenerationenpark mit Julia und
 - ◇ am Mittwochnachmittag mit Stefan
 - ◇ Walking-Gruppe am Dienstagnachmittag mit Katharina
- ◆ Begleitung des Freizeittreffs: die zweite helfende Person bei Ausflügen in die Umgebung



Katharina beim Walking

Herzlichen
Dank!

Ein Präsentkorb für Gabi

Gabi ist seit 01. März 2020 bei der Caritas Landau ehrenamtlich beschäftigt. Lange Zeit unterstützte sie uns zu festen Zeiten tatkräftig beim Fahrdienst, beim offenen Treff und bei Außenaktivitäten wie Boccia und den Freizeittreffs.

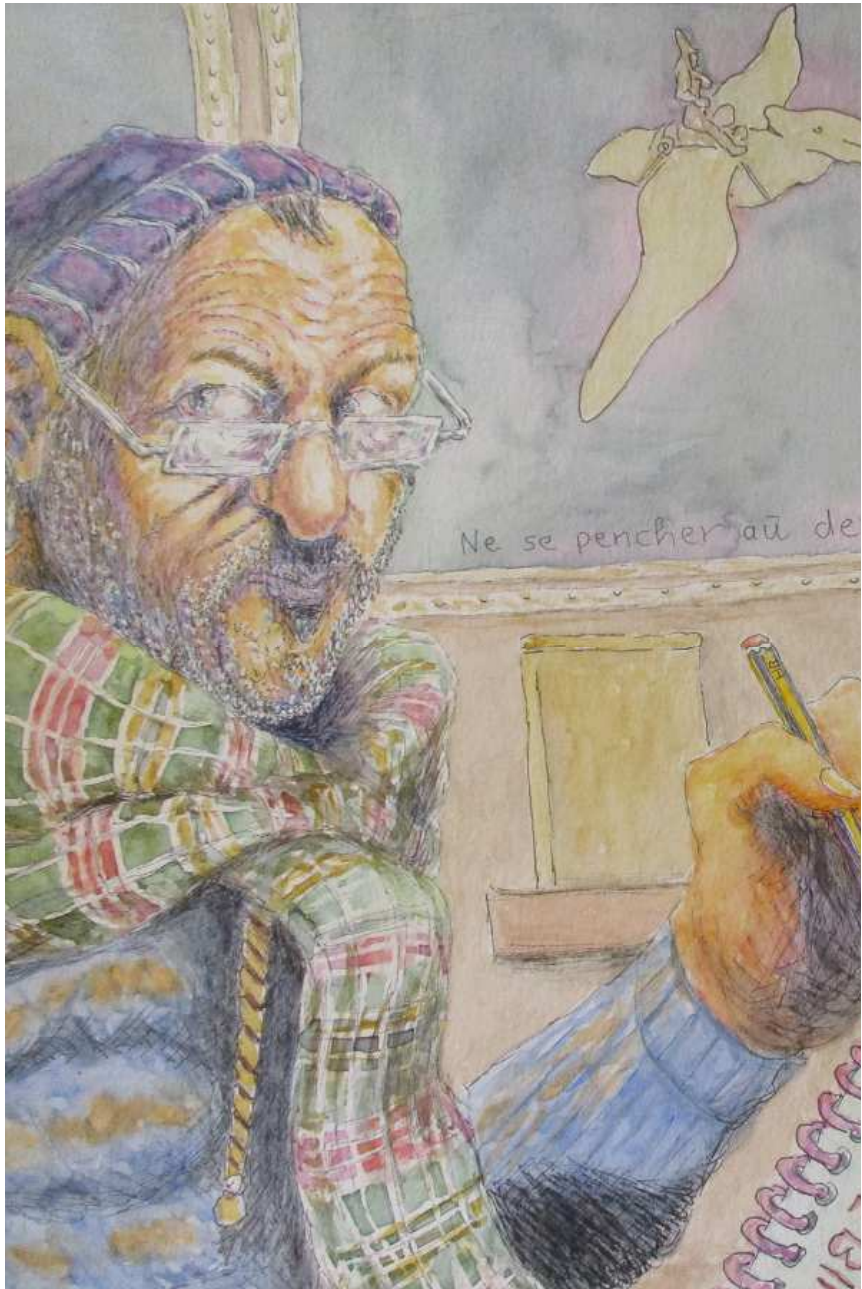
Da Gabi etwas kürzer tritt und ihre Freizeit mit ihrer Familie und ihren drei sanften Riesen (den Leonbergern) genießen möchte, übernimmt sie nur noch feste ehrenamtliche Tätigkeiten in der LanZE.

Wir sind aber sehr froh und freuen uns, dass uns Gabi als Vertretung bei Engpässen und Urlaubszeiten erhalten bleibt.

Als Dankeschön für ihre Unterstützung an ihrem vorerst „letzten“ Tag gab es einen kleinen Präsentkorb.



Alberts Künstlerseite



Night Train



Selbstwert - Gruppe

- neues Gruppenangebot im Rahmen der psychosozialen Begleitung

Bereits seit dem 08. April wird im Tageszentrum „Frohsinn“ die Selbstwertgruppe angeboten. Diese Gruppe findet nun regelmäßig jede Woche donnerstags statt.

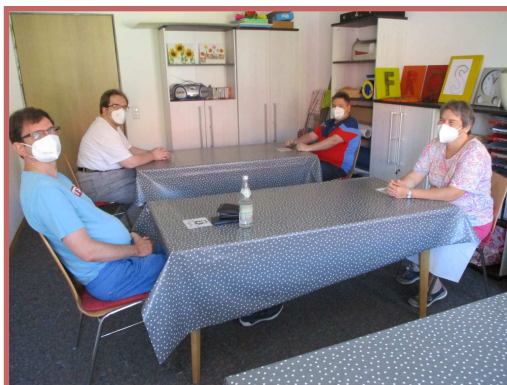
Das Thema Selbstwert haben wir deshalb gewählt, weil ein geringer Selbstwert viele Menschen betrifft und eine solche Gruppe daher auch Vielen eine Hilfe sein kann. Wir arbeiten in der Selbstwertgruppe mit Therapiekarten, die wir als Anregung für Gespräche über die verschiedenen Aspekte von Selbstwert benutzen.



In unserer Gruppe geht es zunächst darum, die eigenen Probleme in Bezug auf den Selbstwert besser einschätzen zu können.

Hat jemand einen zu geringen Selbstwert, dann behandelt sich die Person selbst oft zu streng und ist überkritisch mit sich selbst, d.h. bei sich selbst werden oft härtere und strengere Maßstäbe angesetzt als bei anderen. In der Selbstwert-Gruppe geht es nun darum, gemeinsam Wege zu suchen, um nicht mehr so streng mit sich selbst zu sein und sich stattdessen liebevoller und nachsichtiger zu behandeln.

Probleme mit dem eigenen Selbstwert zeigen sich nicht nur im Umgang mit sich selbst, sondern auch im Umgang mit anderen Menschen. Deshalb gehört es auch zu den Zielen dieser Gruppe, selbstbewusster im Umgang mit anderen zu werden.



Zuletzt geht es auch darum, sich die eigenen Ziele im Leben zu verdeutlichen und unrealistische, also mit den eigenen Fähigkeiten nicht erreichbare Ziele, zu überdenken. Im Anschluss versuchen wir, gemeinsam Wege zu finden, angemessene Ziele besser erreichen zu können und sich auf dem Weg dahin nicht entmutigen zu lassen.

Bei wem jetzt Interesse geweckt wurde: neue Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen!

Believe in yourself!

Neues aus der Kchenecke ...

Pikante Pfannkuchen mit Schinken und Käse

1. Aus Mehl, Milch und Eiern einen Pfannkuchenteig rhren.

Die Petersilie fein wiegen und unterrühren. Den Teig salzen und danach 30 Minuten quellen lassen.

2. In etwas Butter 3 - 4 dünne Pfannkuchen backen.

Zutaten für 3 Portionen

125 g	Mehl
250 ml	Milch
2	Eier
1 EL gehäuft	gehackte Petersilie
	Butter
	Salz

Zutaten für die Fllung

150 g	roher Schinken, z.B. Schwarzwälder Schinken
150 g	Emmentaler oder Gouda ge- rieben
3 EL	Schmand oder Creme Fraiche
1	mittlere bis große Zwiebel
	Salz und Pfeffer

3. Den Schinken klein würfeln , die Zwiebel fein hacken und mit dem Käse und dem Schmand mischen. Die Masse mit etwas Pfeffer würzen.

4. Die Auflaufform buttern.

Die Füllung auf den
Pfannkuchen verteilen.

Die Pfannkuchen aufrollen und
in die Auflaufform geben.

5. Im vorgeheizten Backofen

bei 160 Grad (Umluft)
ca. 20 Minuten backen.



Tipp: Dazu passt hervorragend ein gemischter Salat.

*Wir wünschen
einen
Guten Appetit!*

... und der Backstube

Dresdner Eierschecke

Zutaten für den Boden

50 g	Margarine
50 g	Zucker
2	Eier
100 g	Mehl

Zutaten für die Quarkcreme

500 g	Quark (20% Fett)
2	Eier
150 g	Zucker

Weitere Zutaten

1 Pck.	Vanillepuddingpulver
500ml	Milch
125 g	Butter, zerlassen
75 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
3	Eier, getrennt
evtl.	Mandelplättchen zur De-

Zubereitung (für eine 28er Springform)

1. Zuerst mit dem Vanillepuddingpulver, Milch, 75g Zucker und dem Vanillezucker einen Pudding kochen. Hierzu der Packungsanleitung des Vanillepuddings folgen, aber mit den hier angegebenen 75g Zucker!

2. Jetzt den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und die Springform mit Butter einfetten.

3. Die Zutaten für den Boden zu einem Teig vermengen und in die Springform füllen. Den Boden ca. 10 Minuten vorbacken, bis er goldgelb ist und danach abkühlen lassen.

4. Die Zutaten für die Quarkcreme gut vermischen.

5. Für die Schecke die drei Eier trennen. Den Pudding mit dem Schneebesen aufschlagen und die zerlassene Butter und die 3 Eigelb unterrühren. Das Eiweiß in einer extra Schüssel steif schlagen und vorsichtig und langsam unter die Puddingmasse heben.



6. Den erkalteten Boden mit der Quarkcreme bestreichen, dann die Puddingmasse darauf geben. Eventuell mit Mandelplättchen bestreuen.

7. Die Schecke bei 180° Grad Umluft backen. Ober-/Unterhitze ist nicht so geeignet, hier fällt die Schecke leicht zusammen.



Tipp: Man kann die Schecke gleich nach dem Abkühlen essen. Nach 12 Stunden ist sie aber lecker durchgezogen und der Rand nicht mehr so trocken.

Vorschau neuer Angebote

Videotreff „Frohsinn dahoam“ Wir gehen ONLINE mit euch.

Da uns die Pandemie noch eine Weile begleiten wird, wollen wir für die Besucher/innen ein Gruppenangebot organisieren, an dem man sogar von zu Hause aus teilnehmen kann: unseren Videotreff „Frohsinn dahoam“.

Wir wollen dadurch auch die Besucher/innen ansprechen, die es aufgrund der Pandemie gar nicht oder nur wenig in das Tageszentrum schaffen. Teilnehmen darf aber natürlich jeder, der Interesse und Spaß an etwas Neuem hat.



Regelmäßig stattfindende Online-Treffen, um:

- Virtuell in Kontakt zu bleiben:
Austausch mit Gleichgesinnten über verschiedenste Themen
Ungezwungenes „Beisammensein“: Treffen zum Ratschen und Lachen
- Virtuell gemeinsam aktiv zu sein: z. B. mit
Rätseln und Spielen
- Informationen und Einblicke aus dem Tageszentrum zu erhalten

Beginn des Videotreffs „Frohsinn dahoam“

Der Starttermin des Videotreffs „Frohsinn dahoam“ war bereits am Dienstag, den 15. Juni. Die Gruppe bestand aus fünf Teilnehmer/innen. Geplant sind fünf Termine, jeweils 1x wöchentlich für ca. 1 Stunde.

Technische Hinweise und Voraussetzungen

Für eine Teilnahme ist eine E-Mail-Adresse und Laptop, PC etc. mit Internetzugang notwendig. Alle Teilnehmer/innen bekommen eine Einladung per E-Mail. Darin befindet sich ein Link zu dem Videotreff.

Bei Interesse wird der Videotreff „Frohsinn dahoam“ als festes Gruppenprogramm mitaufgenommen. In welcher Regelmäßigkeit und wann der Videotreff dann stattfindet, kann im Tageszentrum erfragt oder aus dem Wochenprogramm entnommen werden.

Die Gruppe wird offen gehalten, sodass jederzeit Interessierte miteinsteigen können.

Außenaktivitäten

Gruppen im Freien:

Ab sofort sind unter Einhaltung der aktuellen Kontaktbeschränkungen wieder Gruppenangebote im Freien möglich.

- Jeweils montag- und mittwochnachmittags finden im Mehrgenerationenpark Boccia, oder bei Interesse auch Federball, statt.
- Dienstags können sich der Walking-Gruppe wieder mehr Besucherinnen und Besucher anschließen.
- Miteinander Garten: Mitpflege der Hochbeete auf der Quartiersgarage - einpflanzen, gießen, Unkraut jäten und natürlich auch ernten.

Freizeittreffs:

Unter Einhaltung der aktuellen Kontaktbeschränkungen und der Schutzmaßnahmen werden wieder gemeinsame Ausflüge in die Umgebung organisiert. Der nächste Freizeittreff ist am:

- **Dienstag, den 13. Juli 2021 ab 13:00 Uhr**
Minigolf beim Lehrermeier

Weitere Informationen sind im Tageszentrum „Frohsinn“ erhältlich.





caritas

**Kreis-Caritasverband
Landau a. d. Isar e. V.
Tageszentrum „Frohsinn“
Marienplatz 6
94405 Landau a. d. Isar**

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag
09:00 - 16:00 Uhr

Telefon: 09951 6034536

Telefax: 09951 6043516

E-Mail:

tageszentrum@caritas-
landau.de

**Heiterkeit und Frohsinn
sind die Sonne unter der
alles gedeiht!**

Impressum

Herausgeber: Tageszentrum „Frohsinn“

Marienplatz 6; 94405 Landau a. d. Isar

Verantwortliche: Friedberger Stephanie

Verantwortlichen

Gestaltung: teilnehmende Besucher des Redaktionstreffs „Frohsinns G'schichtn“ unter Leitung der

Bildrechte: Einverständniserklärung für die Veröffentlichung von Fotos der gezeigten Personen liegt vor

Auflage: 2. Ausgabe Sommer 2021

Quellenangaben: www.brigitte.de

www.chefkoch.de

Beltz Verlag Therapiekartenset Selbstwert