

Frohsinns G'schichtn



Themen in dieser Ausgabe

- „Fest der Freude“ - Tageszentrum feiert Ostern
- 2. Spieltournament im „Frohsinn“
- Englischkurs
- Reise in die Vergangenheit—Ausflug zum Bauernhofmuseum
- Naturkundeecke
- Spendenaktion
- Auf zum Minigolf!
- Albers Kunst
- Die Kompetenzgruppe
- Neues aus der Küchenecke und Backstube
- Ausflug zum Vogel- und Tierpark Irgenöd
- Wanderung um den Dreiburgensee
- Vorschau



Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag

von 09:00 Uhr - 16:00 Uhr

„Das Fest der Freude“

- Tageszentrum „Frohsinn“ feiert Ostern



Ostern, das höchste christliche Fest im Jahr und das Fest der Freude, das auch das Tageszentrum „Frohsinn“ mit seinen Besucherinnen und Besuchern am Gründonnerstag in seinen Räumlichkeiten herzlich feierte.

Begrüßen dazu konnte auch stellvertretende Leiterin Stephanie Friedberger den Vorsitzenden Josef Brunner, Geschäftsführer Rudi Kramer und den neuen Stadtpfarrer August Lindmeier.

„Das Erleben von Lebensfreude, Spaß und Fröhlichkeit wollen wir unseren Besucherinnen und Besuchern in unserer Einrichtung ermöglichen“, so Friedberger bei der Begrüßung.

Durch die verschiedenen Aktivitäten im Tageszentrum, wie zum Beispiel beim gemeinsamen Kochen, Backen und Essen, Tanzen und Singen, den monatlichen Ausflügen oder den geselligen Spielerunden können wieder mehr positive Erfahrungen in den Alltag gebracht werden.

Friedberger betonte auch, dass Ostern für die Menschen noch etwas ganz Wesentliches mit sich bringt: meist fängt um diese Osterzeit auch das schöne Frühlingswetter an, die Welt erstrahlt in neuem Leben und das warme, sonnige Wetter wirkt sich bei vielen von uns positiv auf das Gemüt aus.



Mit den Besucherinnen und Besuchern wurde mit viel Engagement und Freude fleißig ein Buffet u.a. mit Suppe, Aufstrichen, Wurst- und Käseplatten, Ostereier und zum Kaffee Osterlämmchen und Muffins gerichtet.



Neben dem gemütlichen Beisammensein und gemeinsamen Essen erwartete den Besucherinnen und Besuchern noch eine kleine Osterüberraschung. In den Räumlichkeiten des Tageszentrums wurden Ostereier versteckt, welche mit großem Spaß und Ehrgeiz gesucht und gefunden wurden.



2. Spielturnier im „Frohsinn“

Schon im vergangenen Jahr war die Begeisterung sehr groß, als wir das erste Spielturnier für unsere Besucherinnen und Besucher im Tageszentrum „Frohsinn“ veranstalteten. Da dieses besondere Event bei den Beteiligten sehr gut ankam, organisierten wir auch dieses Jahr erneut ein Spielturnier - mit dem Spiel „Rummy Cub“.

Zu Beginn wurde wieder der Spieleplan besprochen und die Regeln geklärt, damit sich die acht Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein faires Match liefern konnten.

Turnierplan RummyCub
Verpflichtende Teilnahme von allen TeilnehmerInnen ab 18 Jahren
Das Turnier wird am Dienstag, dem 21. Mai 2013
Einzelrunden am Dienstag, dem 21. Mai 2013

Mannschaft A		Mannschaft B	
Name	Spunkte	Name	Spunkte
Wendy	1	Wendy	2
Dijschka	1	Wendy	3
Wendy	4	Wendy	3
Dijschka	2	Wendy	1
Wendy	3	Wendy	1

Matchplan am Dienstag, dem 21. Mai 2013

Mannschaft 1		Mannschaft 2	
Name	Spunkte	Name	Spunkte
Wendy	1	Wendy	2
Dijschka	1	Wendy	3
Wendy	4	Wendy	3
Dijschka	2	Wendy	1
Wendy	3	Wendy	1

Die Finalisten
Jenny, Wendy, Dijschka, Wendy

Finalturnier am Dienstag, dem 21. Mai 2013

Turnierplan



Das Finale kann kommen!



So zogen dann zwei Damen und zwei Herren ins Finale ein, die sich spannende und lustige Partien lieferten.



Am Ende standen dann die drei Gewinner fest. Neben Urkunden gab es für den Erstplatzierten sogar wieder einen Pokal zu gewinnen.

Englischkurs

Am 17. Mai fiel der Startschuss für den ersten Englischsprachkurs im Tageszentrum, der nun regelmäßig einmal in der Woche stattfindet. Der Kurs ist für Neueinsteiger gedacht, aber auch Wiedereinsteiger, die bereits Englisch in der Schule gelernt haben und nun ihre Kenntnisse auffrischen wollen, sind herzlich willkommen.

Denn es gibt viele gute Gründe Englisch zu lernen.

Die englische Sprache ist eine Weltsprache. Sie wird von etwa 340 Millionen Muttersprachlern gesprochen und ist offizielle Sprache in mehr als 50 Ländern der Erde, z.B. in Großbritannien, den USA, Kanada und Australien. Jeder, der diese Länder bereits besucht hat, weiß, wie hilfreich es ist, Englisch zu sprechen und zu verstehen, um im Urlaub zurecht zu kommen.



In den meisten Ländern der Erde wird Englisch zudem als erste Fremdsprache gelernt. Also auch für den nächsten Italien- oder Griechenlandurlaub sind Englischkenntnisse von Vorteil.

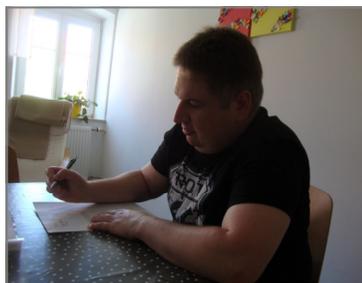
Selbst in Deutschland zieht Englisch immer mehr in den Alltag ein. Mit Kenntnissen der



englischen Sprache versteht man die Texte von englischen Liedern, die im Radio gespielt werden, und kann z.B. Werbeslogans übersetzen. Man weiß also, was es bedeutet, wenn auf der Shampooverpackung geschrieben steht: silky & shiny. Für alle, die den Kurs (noch) nicht besuchen: seidig & glänzend.

Eine neue Sprache zu lernen trainiert noch dazu ganz nebenbei das Gedächtnis und fördert die Konzentration. Spaß bringt das Ganze natürlich auch noch.

Englisch lernen lohnt sich also unbedingt.



Bei wem jetzt Interesse am Englischkurs geweckt wurde: man kann jederzeit noch mit einsteigen.

Reise in die Vergangenheit - Ausflug zum Bauerndorfmuseum Tittling

Am Mittwoch, den 17. April 2019 ging es nach dem gemeinsamen Mittagessen nach Tittling. Über 1 3/4 Stunden spazierten wir durch das Museumsdorf. Uns erwarteten wunderschöne alte Bauernhöfe aus dem 17. bis 19. Jahrhundert, alte Kapellen, Mühlen und Feuerweh in einer historischen Dorfanlage.

Den Tag liesen wir noch im Gasthaus „Mühlhiasl“ vor Ort ausklingen.



Naturkundeecke

Laue Nächte

Die lauen Nächte küssen dich,
streicheln zärtlich dein Gesicht.
Die Hitze lässt den Geist weit träumen,
einen Sommer lang will er dir Blumen streuen.

Monika Minder



Siebenschläfer

Kurze Nächte und lange Tage. Im Juni geht der Frühling in den Sommer über, dann werden die Vögel langsam etwas ruhiger und die meisten Arten haben ihr Brutgeschäft abgeschlossen oder begleiten ihre Jungvögel noch bis zur Selbstständigkeit.

Die Altvögel der Kuckucke haben bereits Mitte Juni ihre Reise in den Süden angetreten, aber die jungen Kuckucke folgen ihren Eltern erst im August.

Manche Arten wie der Zaunkönig, der Hausrotschwanz und die Bachstelze brüten jetzt ein zweites Mal.

Im Wald spielen die Jungfuchse jetzt vor ihrem Bau, die grünen Sommerlinden blühen, die Rehgeißen setzen ihre Kitze und die Wegwarten, am Rande von Feldwegen, erfreuen uns Menschen mit ihren himmelblau leuchtenden Blüten.

Vielerorts feiert man am 21. Juni die Sonnenwende. Ab nun werden die Tage in kleinen Schritten wieder kürzer

und am **27. Juni ist Siebenschläfer-Tag**.

Nach einer alten Bauernregel heißt es, so wie das Wetter an diesem Tage sei, so verhält sich das Wetter auch die kommenden sieben Wochen.

Einer Sage nach erinnert dieser Tag auch an sieben Brüder, die aus religiösen Gründen verfolgt wurden und zu ihrem Schutz, in einer Höhle, die gefährliche Zeit verschlafen haben. Ein mausähnliches Säugetier mit buschigem Schwanz erinnert ebenfalls an diesen Tag, nämlich der Siebenschläfer, so genannt, weil er sieben Monate eines Jahres verschläft.

*unser Vogelexperte vom
„Frohsinn“*

Spendenaktion beim EDEKA Leeb in Landau

In der Zeit vom 01.07. bis 30.09.2019 läuft eine Spendenaktion am Pfandrückgabeautomaten beim Edeka-Leeb in Landau.

Dank der Fam. Leeb wurde uns die Möglichkeit gegeben, dass durch die Spenden das Tageszentrum finanziell unterstützt werden kann.

Herzlichen Dank dafür!

Team „Frohsinn“ des Caritasverbandes Isar/ Vils e. V. Landau

Ihre Unterstützung für das Tageszentrum „Frohsinn“ – eine ambulante Einrichtung der Caritas Landau a. d. Isar



Gemütliches Beisammensein bei Kaffee & Kuchen



Ausflug an den Dreiburgensee bei Tittling

Im Tageszentrum „Frohsinn“ finden Menschen mit einer psychischen Erkrankung und Belastungen unter Anleitung von qualifiziertem Fachpersonal:

- Unterstützung bei der Strukturierung des Tagesablaufs
- Anregung zur (Wieder-)Erlangung von Kompetenzen und Interessen
- Kontaktmöglichkeiten zu Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben
- ein offenes Ohr, ein Platz zum Wohlfühlen, Gelegenheiten zum Ratschen, Lachen und Leben

Angebote des Tageszentrums:

- Kreativ- handwerkliches Gestalten
- Gemeinsames Kochen, Backen und Essen
- Gedächtnis-/ Konzentrationstraining
- Bewegungsangebote z. B. Walking-Gruppe, Gymnastik
- Englischkurs
- Tanz- und Singgruppen
- Freizeitangebote, Ausflüge
- Psychosoziale Begleitung, Förderung durch das Fachpersonal
- und weitere Angebote...

Kontakt:

Tageszentrum „Frohsinn“
Marienplatz 6
94405 Landau an der Isar
tageszentrum@caritas-landau.de
Tel.: 0 99 51/ 6 03 45 36

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag
9:00 – 16:00 Uhr

Herzlichen Dank für Ihre Spende!

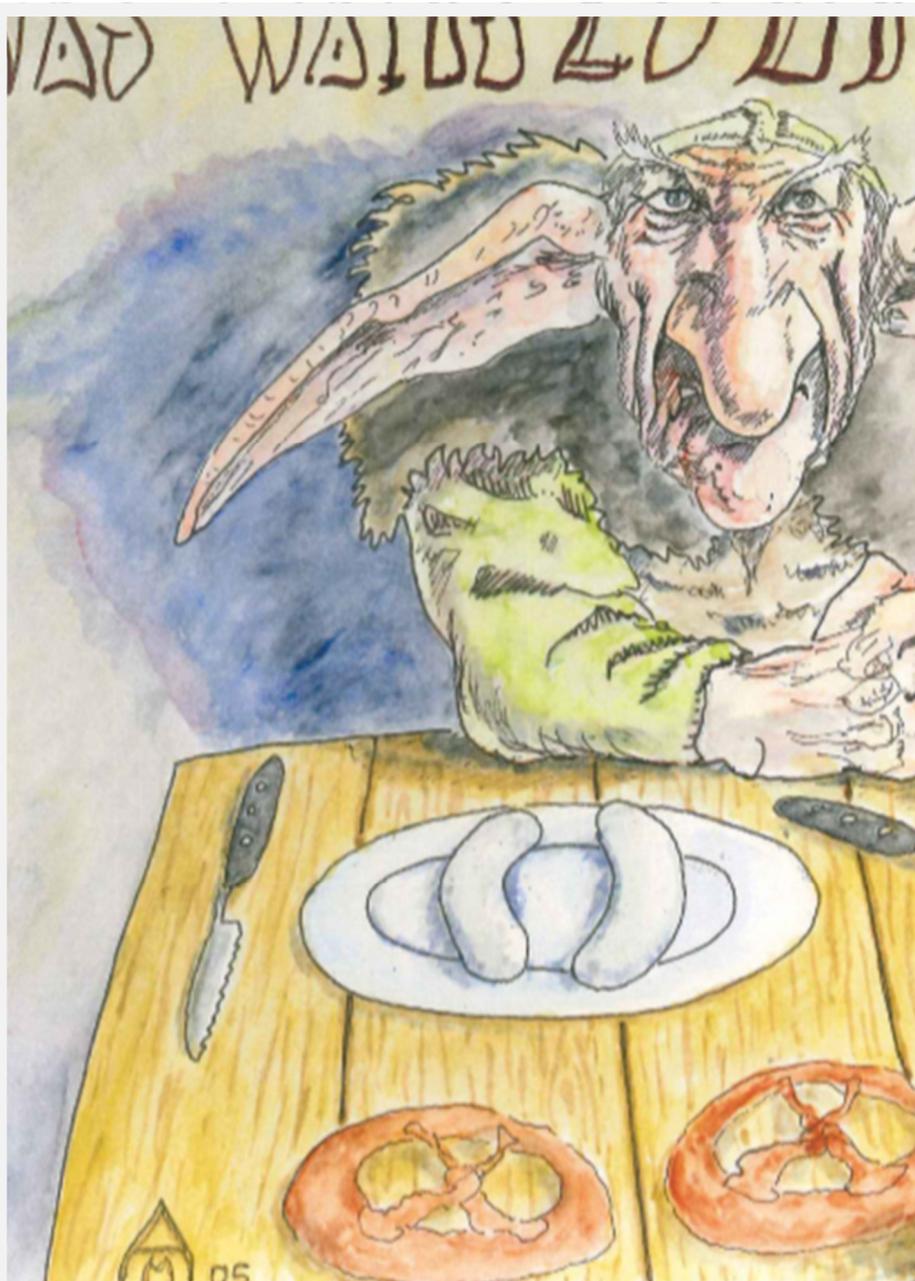
Auf zum Minigolf!

Am 11.06. schwangen wir im Rahmen unseres monatlichen Freizeittreffs auf der Minigolfanlage der Familie Lehermeier in Reisbach unsere Schläger. Gut gelaunt und bei bestem Wetter bespielten wir die 19 Stationen der Anlage. Ziel war es, den Ball an jeder Station an Hindernissen vorbei mit möglichst wenig Schlägen ins gegenüberliegende Loch zu befördern.

Hierbei zeigten einige Teilnehmer ungeahnte golferische Fähigkeiten. Nach der ganzen „Anstrengung“ ließen wir es uns noch im Garten des angrenzenden Restaurants gutgehen, wobei sich der ein oder andere einen Eisbecher gönnte.



Alberts



s Kunst



Unterscheidung von unsicherem und sicherem Verhalten

	selbstsicher	unsicher	aggressiv
Stimme	laut, klar, deutlich	leise, zögerlich	brüllend, schreiend
Formulierung	sachlich, eindeutig	unklar, vage	beleidigend, drohend, entwürdigend
Inhalt	„ich“-Botschaften kurze, präzise Begründung Gefühle werden direkt ausgedrückt	überflüssige Erklärungen Ueblugnung eigener Bedürfnisse Gefühle werden indirekt ausgedrückt	„dumm danebengeht“ Tatsache der Anderen werden ignoriert keine Erklärung oder Begründung
Gestik / Mimik	Blickkontakt entspannte Körperhaltung	kein Blickkontakt verkrampft	kein Blickkontakt oder „Anstarren“ wild gestikulierend

Die Grundannahme, auf der das Training basiert, ist, dass selbstsicheres, sozial kompetentes Verhalten gelernt werden kann, und man immer besser wird, je öfter man übt.

Aus diesem Grund steht das Üben von selbstsicherem Verhalten im Mittelpunkt des Trainings. Geübt wird von den Teilnehmer in Rollenspielen, das heißt, wir nehmen Alltagsszenen oder -konflikte, die wir in der Gruppe durchspielen und anschließend gemeinsam besprechen.

Wir bearbeiten zudem miteinander verschiedene Aufgaben, wobei die Teilnehmer zugleich praktische Tipps und Informationen erhalten. Beispielsweise haben wir die Unterschiede zwischen selbstsicherem, unsicherem und aggressivem Verhalten gesammelt und besprochen.

Die Kompetenzgruppe bietet außerdem eine gute Möglichkeit, sich über seine eigenen Erfahrungen auszutauschen und miteinander Lösungen für Fragen und Probleme der einzelnen Teilnehmer herauszuarbeiten.

Vorbeischaun lohnt sich!

Euer Team „Frohsinn“

Neues aus der Küchenecke...

Spinatknödel mit Zucchini - Tomatensoße



Zutaten Spinatknödel

300 g	Weißbrot, altgebacken
250 ml	Milch
300 g	Spinat gefroren
30 g	Butter
1	Zwiebel
2	Eier
	Salz und Pfeffer
2 EL	Mehl
4 EL	Semmelbrösel
80 g	Butter
	Parmesan, frisch gerieben
1 Zehe	Knoblauch
	Muskat

Zubereitung Spinatknödel

- 1** Das klein gewürfelte Weißbrot mit soviel Milch übergießen wie es annimmt.
- 2** In einem Topf Butter zerlassen und Knoblauch und klein gehackte Zwiebeln darin anschwitzen, den Spinat zugeben und 5 Minuten dünsten, dann etwas auskühlen lassen.
- 3** Eier und Spinat zum Brot geben, gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- 4** Mehl und Semmelbrösel zugeben und aus der Masse acht Knödel formen. In Salzwasser ca. 15 Minuten leicht köcheln.

Zutaten Zucchini - Tomatensoße

2	kleine Zucchini
	Knoblauch
	Salz und Pfeffer
400 ml	Passierte Tomaten
2 EL	Tomatenmark
	Butter



Zubereitung Zucchini - Tomatensoße

1 Die Zucchini in halbe Scheiben schneiden und in der Pfanne mit Knoblauch und Salz dünsten und rausnehmen.



2 Passierte Tomaten in der Pfanne aufkochen lassen, Tomatenmark hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Am Ende die Zucchini wieder hinzugeben.

Das Gericht kann mit frisch geriebenen Parmesan bestreut werden.

Viel Spaß beim Nachkochen 😊



... und der Backstube

Biskuitrolle mit Erdbeer-Quark-Sahne Füllung

Zutaten Biskuitteig

5	Eier
Wenig	Zitronensaft
125 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
125 g	Mehl
1Msp.	Backpulver



Zubereitung Biskuitteig

1. Eier sorgfältig trennen, kalt gestelltes Eiweiß zu sehr steifem Schnee schlagen, einige Tropfen Zitronensaft unterschlagen;
2. Zucker löffelweise nach und nach unter Schlagen einrieseln lassen, kräftig weiter-schlagen, bis der Eischnee wieder steif ist.
3. Verquirlte Eigelb, Vanillezucker sowie gesiebtes Mehl mit Backpulver rasch und leicht unterheben. Teig muss lockere und gleichmäßige Beschaffenheit haben.

Tip:

Mehl nie untermischen, da Teig hierdurch die lockere Beschaffenheit verliert.

4. Biskuitteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech füllen und im vorgeheiztem Backofen bei 200 Grad auf mittlerer Schiene ca. 8-10 Minuten backen.
5. Dann auf ein mit Zucker bestreutes trockenes Geschirrtuch stürzen, Backpapier vorsichtig abziehen, den Biskuit einrollen und auskühlen lassen.

Zutaten Füllung

200 g	Erdbeerkonfitüre
300 g	Erdbeeren
250 g	Magerquark
1 Pck.	Vanillezucker
250 g	Schlagsahne
1 Pck.	Sahnesteif
80 g	Zucker
6 Blatt	Gelatine, weiß



Zubereitung Erdbeer-Quark-Sahne Füllung

1. Etwa 2/3 der Erdbeeren mit dem Stabmixer passieren.
2. Den Quark mit Zucker, Vanillezucker gut verrühren. Die Schlagsahne mit Sahnesteif gut aufschlagen und zur Quarkcreme geben.
3. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und dann bei kleiner Hitze auflösen. Einige Löffel Erdbeerpüree zur flüssigen Gelatine rühren und dann die Gelatine in die passierten Erdbeeren einrühren und dies zur Quark-Sahne-Mischung geben. Für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank geben, bis die Masse fest ist.

Fertigstellung der Biskuitrolle

Den ausgekühlten Biskuit ausrollen, mit der Erdbeermarmelade bestreichen, die Quark-Sahne-Erdbeer-Mischung nochmals gut durchrühren und dann darauf verteilen. Die restlichen, in Stückchen geschnittenen Erdbeeren ebenfalls darauf verteilen. Den Biskuit samt der Füllung aufrollen und über Nacht kühlen.

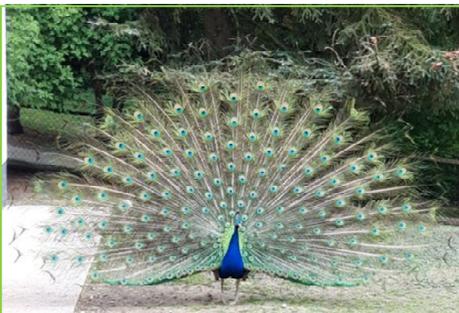
Ausflug zum Vogel- und Tierpark Irgenöd

Im Rahmen unseres monatlichen Freizeittreffs ging es im Mai zum Vogelpark nach Irgenöd bei Ortenburg.

Auf gut ausgebauten Wegen konnten wir verschiedenste Vogel- und Tierarten in einem ca. 60.000 qm großem Gelände aus unmittelbarer Nähe erleben.

Für über 100 verschiedene Vogelarten wurde dort ein kleines Paradies geschaffen. In den letzten Jahren wurde der Vogelpark zu einem kleinen Tiergarten umgebaut, welche von einer Familie geführt wird.

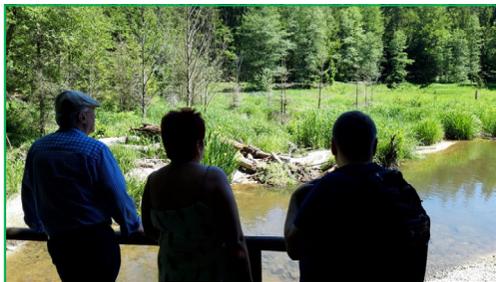
So konnten wir neben Storche, Geier, Pfauen, sprechenden Papageien auch Zebras, Kängurus, Erdmännchen und Co. bewundern.



Wanderung um den Dreiburgensee



Am Montag, den 3. Juni 2019 machten wir uns nach dem Mittagessen auf den Weg in den südlichen Bayerischen Wald. Unsere Wanderung um den Dreiburgensee starteten wir am Parkplatz des Museumsdorfes. Der Weg verlief durch Wald und Wiesen, kamen an einem Bach vorbei und überquerten Brücken. Am Ende kehrten wir im Biergarten direkt am See ein und genossen die idyllische Aussicht, bevor es wieder zurück zum Bus ging.





Vorschau

Freizeittreffs

Caritasverband Isar/ Vils e.V. Landau 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!

★ Juli 2019:

Wann: Montag, den 08.07.2019; Abfahrt 12:30 Uhr
Was: Fahrt nach Wiesent zum Himalayapark

★ August 2019:

Wann: Dienstag, den 06.08.2019; Abfahrt 09:30 Uhr
Was: Ganztagesausflug zum Chiemsee mit Mittagessen und Schifffahrt auf die Fraueninsel

★ September 2019:

Wann: Montag, den 16.09.2019; Abfahrt 12:30 Uhr
Was: Fahrt nach Gut Aiderbichl bei Deggendorf

Weitere Informationen erfahrt ihr über die Aushänge im Tageszentrum.

Veranstaltungen

★ Besuch des Teestuben-Sommerfestes im Juli

Wir sind wieder recht herzlich zum Sommerfest der Dingolfinger Teestuben eingeladen.

Wann: Dienstag, den 23.07.2019; Abfahrt 13:30 Uhr



★ Grillfeier in Mamming

Frohsinn's Grillfeier auf dem Zeltplatz an der Isar in Mamming

Wann: Dienstag, den 03.09.2019; Abfahrt 10:30 Uhr



Impressum

Herausgeber: Tageszentrum „Frohsinn“
Marienplatz 6; 94405 Landau a. d. Isar

Verantwortliche: Friedberger Stephanie

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

Auflage: 2. Auflage Sommer 2019

Quellenangaben: www.rätseldino.de, Google Bilder