

Frohsinns G'schichtn

Themen in dieser Ausgabe

- Neuigkeiten aus dem Team „Frohsinn“
- Ab ins neue Jahr 2023
- Einblick in das Strickcafé
- Faschingstreiben am Unsinnigen Donnerstag
- Winterwanderung
- Nawareum - Nachhaltigkeit erleben
- Alberts Künstlerseite
- Neues aus der Küchenecke ...
- und der Backstube
- Soziales Kompetenztraining
- Pfandrückgabe
- Vorschau



Impressum

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

Verantwortliche: Friedberger Stephanie, Stellenleitung

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

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

Auflage: 1. Ausgabe Frühjahr 2023

Quellenangaben: www.chefkoch.de

Grußwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

vor Ihnen liegt die Frühjahrsausgabe 2023 der Zeitung „Frohsinns G'schichtn“ des Tageszentrums „Frohsinn“.

Die Zeitung erscheint viermal im Jahr, jeweils zum Quartalsende, und bietet einen Einblick in unseren Alltag und unsere Aktivitäten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Durchblättern und freuen uns über Ihr Interesse an unseren Angeboten.

Das Tageszentrum „Frohsinn“ versteht sich als Anlaufstelle und Ankerpunkt für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Belastungen, die sich einsam fühlen und Kontakt zu Gleichgesinnten suchen. Unser Auftrag ist es, betroffene Menschen in ihrer Selbstbestimmung zu unterstützen, ihre Lebensqualität zu steigern und positive Erfahrungen in den Alltag zu bringen. Wir bieten neben einer psychosozialen Begleitung einen Ort der Begegnung, einen Platz zum Wohlfühlen und Gelegenheiten zum Ratschen, Lachen und Leben.

In dieser Ausgabe finden Sie einen Einblick in neue Gruppenangebote, unsere Freizeittreffs, erfahren Neuigkeiten aus dem Team und finden tolle Rezepte zum Nachkochen und -backen mit Tipps aus der Küche. Auf den letzten beiden Seiten erhalten Sie eine Vorschau über die kommenden Veranstaltungen.

Haben Sie Interesse an unseren Angeboten? Dann freuen wir uns auf Ihren Anruf. Der Besuch ist für Sie unverbindlich und kostenlos.

Darüber hinaus suchen wir immer wieder ehrenamtliche Unterstützung. Gerade beim Hol- und Bringdienst und bei verschiedenen Gruppenangeboten werden dringend Helferinnen und Helfer gebraucht. Wer Spaß und Freude an der Mitarbeit im Tageszentrum „Frohsinn“ der Caritas Landau hat, darf sich jederzeit bei uns melden.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße

Martin Hohenberger
Geschäftsführender Vorstand

Stephanie Friedberger
Stellenleitung, Ergotherapeutin

Neuigkeiten aus dem Team „Frohsinn“

Willkommen Lisa ...

Lange nicht gesehen, aber gleich wiedererkannt!

Ich heiße Lisa Lilienberg, bin 21 Jahre alt und arbeite nun im Tageszentrum „Frohsinn“ als Sozialpädagogin.

Bereits letztes Jahr durfte ich euch ein halbes Jahr lang als Praktikantin begleiten und freue mich jetzt, nach Abschluss meines Studiums, wieder ein Teil des Teams im Tageszentrum zu sein.

Auf eine schöne gemeinsame Zeit!



... Servus Susanne – „ein kleiner Abschied“

Sozialpädagogin Susanne Gruber verließ Anfang des Jahres den Dienst und wechselte im Verband Vollzeit in die Beratungsstelle für seelische Gesundheit.

Im Januar gab es eine kleine Abschiedsfeier im Gesamtteam. Stellenleiterin Stephanie Friedberger überreichte dazu ein Abschiedsgeschenk

„Susanne – vielen Dank für den Spaß und Humor, den du ins Team gebracht hast; vielen Dank für deine Unterstützung, tollen Ideen und die sehr gute Zusammenarbeit – DANKE für die schöne Zeit mit dir“.



Da du ja dem Verband treu bleibst ☺, werden wir sicher noch die ein oder andere Gelegenheit einer Zusammenarbeit finden und uns

sicher einmal auf einen Ratsch über den Weg laufen ☺.



Beim Abschiedskuchen mit den Besuchern gab es ein kleines Geschenk

Ab ins neue Jahr 2023

Am letzten Öffnungstag 2022 wurde zum Jahresabschluss/-wechsel eine kleine (Vor-)Silvesterparty mit lustigem Spielenachmittag veranstaltet.



Ein Neujahrs-Kuchen zum Kaffee



Mit Wachgießen einen Blick
in die Zukunft geworfen



Lustige Spielerunden



Einblick in das Strickcafé

Im Strickcafé geht es, wie der Name schon sagt, ums Stricken. Schon seit Dezember letzten Jahres kommen die Strickfreunde immer mittwochs ab 14:00 Uhr im Tageszentrum „Frohsinn“ zusammen.

Der neue Treffpunkt ist für Gleichgesinnte gedacht, die sich untereinander austauschen und gemeinsam ihrem Hobby nachgehen wollen.

Die Gruppe wird von Heidimarie, der Hauswirtschaftskraft des „Frohsinn“ geleitet und sie gibt Anleitung, Hilfe und Tipps beim Stricken. Es wurden schon tolle Socken, Schals und Mützen, sogar ein Pullunder gestrickt.

Natürlich, wie der Name auch verrät, muss keiner am Mittwochnachmittag auf seinen Kaffee und Kuchen verzichten ☺.

In gemütlicher Atmosphäre lassen sich die Besucherinnen und Besucher einen Kaffee und selbstgemachten Kuchen schmecken.

Herzlich eingeladen zum Strickcafé, sind auch alle Besucherinnen und Besucher, die einfach nur zugucken oder auf einen Ratsch vorbei kommen wollen.

Wir freuen uns auf euch.



Impressionen vom Faschingstreiben am Unsinnigen Donnerstag

Am Unsinnigen Donnerstag war es wieder so weit und auch bei uns zog die Faschingsstimmung ein.

Für unsere alljährliche Faschingsfeier schmückten wir das Tageszentrum bereits zwei Tage zuvor mit Luftschlangen und selbstgebastelten Bommeln. Hauptattraktion waren allerdings unsere leckeren Quarkbällchen und natürlich Kaffee.



Mit „Looping Louie“ und den „Montagsmalern“ eröffneten wir die Feierlichkeiten.



Unsere lustige Polonaise durfte natürlich auch nicht fehlen!



Sogar eine Krawatte musste daran glauben!



Die Menschen im Frohsinn waren verkleidet und tierisch in Faschingslaune.

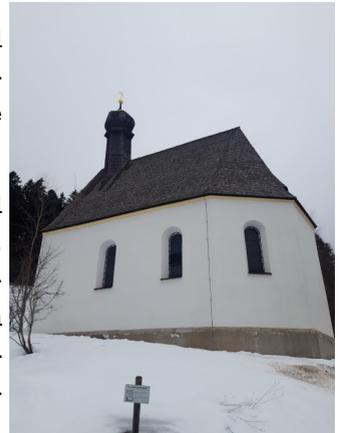
Eine Winterwanderung



Am Montag, den 13. Februar, veranstaltete das Tageszentrum eine Winterwanderung durch das wunderschöne St. Englmar und dessen Natur. Wir fuhren mit unserem Bus inmitten des Ortes und parkten dort. Zunächst stärkten wir uns im Wirtshaus „Zum Kirchwirt“ mit warmen Speisen und Getränken und wärmten uns für die nächsten Stunden auf.

Anschließend wanderten wir durch die Ortschaft und die verschneiten Wälder. Wir bewunderten die winterliche Hügellandschaft und entdeckten eine kleine Kapelle, sowie beschriftete Tafeln auf unserem Weg.

Die Leonhardi Kapelle ist 1480 erbaut worden und somit das älteste Bauwerk des Dorfes Sankt Englmar. Dem Wasser aus dem kleinen Brunnen sagt man Heilskraft nach. Im Volksmund wird die Kapelle auch „Kobel-Kirche“ genannt, da sie sich am Fuße des Kobelberges befindet. Diesen sind wir hinauf gewandert.



Langweilig wurde uns nicht, denn wir stapften durch hohen Schnee, bezwangen zwei Hügel und erholten uns zwischenzeitlich wohl verdient auf einer Bank auf dem Weg. Dort sammelten wir neue Energie und kamen alle nach einer anstrengenden Wanderung wieder im Dorf an. Dort bewunderten wir einen kleinen Bach und einen Teich und begaben uns ausgepowert auf den Heimweg.

Nawareum - Nachhaltigkeit erleben

Beim nächsten Ausflug machten wir uns auf den Weg nach Straubing, ins neue Museum „Nawareum“. Wir lernten dort vieles über Natur, Klimawandel, Pflanzen und die Umwelt. Dadurch, dass das „Nawareum“ ein Mitmach-Museum ist, wurde uns auch nicht langweilig. Wir konnten Filme schauen, Bilder betrachten, Figuren anfassen und Spiele spielen, die uns die Themen noch mal verdeutlicht haben. Nachdem wir viel gelernt und erlebt haben, wanderten wir in die schöne Straubinger Altstadt, wo wir uns im Café „Krönner“ bei einer netten Unterhaltung erholt haben und leckere Kuchen, sowie Kaffee genossen haben.



Bereits im Eingangsbereich wurden wir von einem eindrucksvollen Kunstwerk begrüßt.



Im Souvenir-Shop haben wir süße Mäuse gefunden.



Die Stärkung im Café war ebenfalls sehr süß.

Alberts Künstlerseite





Neues aus der Kchenecke ...

Pichelsteiner Eintopf



Zutaten für 4 Portionen

500 g	Schweinefleisch gewürfelt
1	Zwiebel grob zerkleinert
1/2 Knolle	Sellerie
250 g	Mhren, in Scheiben
1	Petersilienwurzel gewürfelt
1.000 g	Kartoffeln gewürfelt
250ml	Wasser
etwas	Salz und Paprika zum Würzen
etwas	Öl zum Anbraten

1. Das Öl im Schnellkochtopf erhitzen, Fleisch unter Wenden schwach anbräunen. Kurz bevor das Fleisch genügend gebräunt ist, die Zwiebel kurz miterhitzen.

2. Das Fleisch mit Salz und Paprika würzen. Dann das Gemüse und danach die Kartoffeln hinzugeben und mit Wasser bergieen.

3. Die Zutaten nicht umrühren und den Topf mit dem Deckel verschließen. Die Kochplatte auf Stufe 3 schalten, bis Dampf entweicht.



4. Dann die Kochplatte auf Stufe 1 zurückdrehen und alles für 30 Minuten köcheln lassen. Die Kochplatte ausschalten und 10 Minuten nachgaren lassen. Dabei den Deckel immer geschlossen lassen.

5. Wenn das Gericht gar ist, bei Bedarf nochmal mit Salz und Paprika abschmecken.

Vorteile eines Schnellkochtopfs

Kochen im Schnellkochtopf ist ausgesprochen praktisch, nährstoffschonend und energiesparend. Fleisch. Eintöpfe. Vegetarische Gerichte.

Durch die höhere Temperatur garen die Speisen schneller und deshalb schonender: In der kürzeren Kochzeit gehen weniger der wertvollen Nährstoffe in das Wasser über.

Weil der Schnellkochtopf ein geschlossenes System ist, kann kein Wasserdampf und damit auch keine Energie entweichen. Im Zusammenspiel mit der kürzeren Garzeit und der geringeren Menge an Wasser, die beim Dämpfen erhitzt werden muss, lässt sich im Vergleich zum normalen Kochen bis zu 60 Prozent an Energie sparen.



... und der Backstube

Nusszopf mit Hefeteig



Zutaten für den Hefeteig

400 g	Mehl
25 g	Hefe
125 g	Milch
60 g	Butter
40 g	Zucker
1	Ei

Zutaten für die Füllung

250 g	Haselnüsse gemahlen
124ml	Milch
1 Prise	Zimt

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und diesem ca. 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Für die Füllung alle Zutaten in einer Schüssel gut vermengen.
3. Den Teig zu einem Rechteck (ca. 30x20cm) ausrollen. Die Nussfüllung darauf verstreichen und den Teig aufrollen.
4. Die Teigrolle der Länge nach halbieren und beide Hälften miteinander verdrehen. In eine ausgefettete Kastenform legen und zugedeckt nochmal ca. 30 Minuten gehen lassen.
5. Bei 190° Grad ca. 30-40 Minuten backen.

Geling-Garantie Hefeteig

Auf was muss ich achten bei der Arbeit mit Hefe?

Alle Zutaten sollten beim Verarbeiten Zimmertemperatur haben.

Den Teig lange genug kneten, mit der Küchenmaschine mind. 5 Minuten, gerne länger.

Hefeteig braucht genug Zeit zum Gehen an einem warmen Ort, z.B. in der Nähe der Heizung, abgedeckt unter der Bettdecke, im Ofen bis max. 40 Grad oder im Spülbecken mit warmen Wasser. Aber bitte nicht zu warm!



In der Regel sollten Hefeteige warm mindestens zwei Mal gehen. Alternativ kann der Hefeteig auch über Nacht im Kühlschrank gehen.

Zum besseren Gehen einen Vorteig (Dampfl) ansetzen: dafür das Mehl in die Rührschüssel geben, eine Mulde reindrücken und die frische Hefe reinbröseln. Mit etwas Milch, einer Prise Salz (oder einem Teelöffel Zucker, je nach Rezept) und ein wenig Mehl vom Rand der Mulde zu einem Teiglein verarbeiten. Diesen an einem warmen Ort gehen lassen, bis er doppelt so groß ist. Der Vorteig wird dann mit den restlichen Zutaten verknetet und soll noch einmal gehen.

Trockenhefe

Ein großer Vorteil von Trockenhefe ist die lange Haltbarkeit, bei kühler und trockener Lagerung. Zum Gehen lassen reichen ca. 26-29 Grad. Ein Tütchen Trockenhefe entspricht ca. 1/2 Würfel frischer Hefe.

Frische Hefe

Frische Hefe ist im Kühlschrank 12 Tage haltbar. Sie hat eine höhere Triebkraft als Trockenhefe, braucht dafür aber ein wenig länger zum Aufgehen.. Zum gehen lassen braucht sie eine Temperatur von ca. 32 –36 Grad.

Soziales Kompetenztraining

Nach dem Ende der Selbstwertgruppe brauchten wir eine neue psychosoziale Gruppe. Da wir in der Vergangenheit bereits eine Kompetenzgruppe angeboten haben und ihr euch jetzt ein ähnliches Angebot gewünscht habt, starten wir Ende März das neue **Gruppentraining sozialer Kompetenzen**.

Die Gruppe wird von Lisa, der Sozialpädagogin im Tageszentrum „Frohsinn“, geleitet, wobei das Ziel lautet soziale Kompetenzen zu vermitteln, den Selbstwert zu verbessern und soziale Ängste zu überwinden. Dazu werden unterschiedliche Alltagssituationen geschildert, um mehr Sicherheit in schwierigen Situationen zu erhalten.

Dabei behandeln wir die Themen:

- Sich selbst in den Blick nehmen.
- Im Gespräch sein.
- In sozialen Situationen orientieren, fühlen, handeln.
- Neues ausprobieren.
- Übungen im Alltag.

Wir laden euch herzlich ein immer **donnerstags, 13:00 Uhr**, an dieser Gruppe teilzunehmen und euch mit euren Themen und Anliegen einzubringen.

Wir freuen uns auf rege Teilnahme!

Pfandrückgabespende EDEKA Leeb - Landau

01. April – 30. Juni 2023

EDEKA Leeb fördert verschiedene Einrichtungen durch das Sammeln von Pfandspenden. Das Tageszentrum „Frohsinn“ wurde für die Zeit vom 01. April – 30. Juni 2023 ausgewählt. Einfach auf „Spende“ drücken und Sie unterstützen mit Ihren Pfandrückgaben bei EDEKA Leeb in Landau, Hochstraße 7, die Einrichtung.

Herzlichen Dank für Ihre Spende!



Tageszentrum
FROHSINN

Ihre Unterstützung für das Tageszentrum „Frohsinn“

caritas

- eine ambulante Einrichtung der Caritas Landau a. d. Isar



Kleine Auszeit – Entspannung



Kreativwerkstatt



Kicker-Runden

„Einen Ort der Fröhlichkeit“ – den will das Tageszentrum „Frohsinn“ zur Förderung der seelischen Gesundheit schaffen. Erwachsene Menschen mit psychischen Erkrankungen und Belastungen finden hier ein offenes Ohr, einen Platz zum Wohlfühlen und Gelegenheiten zum Ratschen, Lachen und Leben.

Zudem bietet die Einrichtung unter Anleitung von qualifiziertem Fachpersonal:

- Gemeinsame Tagesgestaltung
- Anregung zur (Wieder-)Erlangung von Kompetenzen und Interessen
- Begleitung und Unterstützung bei seelischen Krisen
- Kontaktmöglichkeiten zu Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben

Es steht eine vielfältige Angebotspalette zur Verfügung:

- | | |
|--|--|
| • Kreativ- handwerkliches Gestalten | • Freizeitangebote, Ausflüge |
| • Gemeinsames Kochen, Backen und Essen | • Geleitete Gesprächskreise |
| • Gedächtnis-/ Konzentrationstraining | • Psychosoziale Begleitung, Förderung durch das Fachpersonal |
| • Bewegungsangebote z. B. Walking-Gruppe, Boccia | • und weitere Angebote..... |
| • Theater AG | |

Kontakt:

Kreis-Caritasverband Landau/Isar e. V.
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

Weitere Informationen

finden Sie unter www.caritas-landau.de



Vorschau

In diesem Jahr werden wieder einige besondere Feste und Events für die Besucherinnen und Besucher der Einrichtung organisiert.

Safe the Date für besondere Veranstaltungen

Osterfeier mit Brunch

am Donnerstag, den 30. März 2023

ab 11:00 Uhr im Pfarrsaal St. Maria



Spieltournament im Tageszentrum

am Dienstag, den 09. Mai 2023 + am Donnerstag, den 11. Mai 2023

ab 13:00 Uhr

ab 13:00 Uhr mit dem Finale



Sommerfest

am Mittwoch, den 26. Juli 2023

ab 11:00 Uhr auf der Falterhütte

Weihnachtsfeier

am Mittwoch, den 13. Dezember 2023

ab 11:00 Uhr im Pfarrsaal St. Maria



Betriebsschließung zwischen Weihnachten und Neujahr

Dieses Jahr plant das Tageszentrum „Frohsinn“ einen Betriebsurlaub zu Weihnachten. Die Einrichtung hat in der Zeit von **Montag, den 25. Dezember - Freitag, den 29. Dezember 2023 geschlossen**. Ab Dienstag, den 02. Januar 2024, sind wir wieder wie gewohnt da und starten mit neuer Energie, Ideen und Spaß mit euch ins neue Jahr.

Samstag-Öffnungstage

Da zwischen Weihnachten und Neujahr die Einrichtung für drei Tage geschlossen ist, bieten wir im Jahr 2023 **drei Samstag-Öffnungstage** an, d. h.: an drei Samstagen werden Ganztagesausflüge und besondere Aktionen geplant.

Termine der nächsten Freizeittreffs

April

Dienstag, den 04. April 2023, 13:30 Uhr
Kinonachmittag im KuKi

Samstag-Öffnungstag, den 22. April 2023, 08:30 Uhr
Ganztagesausflug nach München: Botanischer Garten mit BIOTOPIA Naturkundemuseum

Mai

Donnerstag, den 04. Mai 2023, 12:30 Uhr
Abensberg Hundertwasser-Turm und Kunsthaus Hundertwasser mit Einkehr beim Kuchlbauer

Dienstag, den 23. Mai 2023, 13:00 Uhr
Walking entlang der Isar mit Eisdielenbesuch

Juni

Samstag-Öffnungstag, den 03. Juni 2023, 08:30 Uhr
Event auf dem Alpakahof Schreiber in Sicking

Dienstag, den 13. Juni 2023, 12:30 Uhr
Tiergarten Straubing

Weitere Informationen sind im Tageszentrum erhältlich. Änderungen vorbehalten!
Wir freuen uns auf eure Anmeldungen.



caritas



Tageszentrum
FROHSINN

**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
E-Mail:
tageszentrum@caritas-
landau.de

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

Tageszentrum „Frohsinn“ zur Förderung der seelischen Gesundheit

Das Tageszentrum "Frohsinn" ist ein ambulanter Dienst der Sozialpsychiatrischen Einrichtungen des Kreis-Caritasverbandes Landau a. d. Isar e. V. Menschen mit psychischen Erkrankungen und Belastungen finden hier unter Anleitung von qualifiziertem Fachpersonal Unterstützung bei der Strukturierung ihres Tagesablaufs, Anregungen zur (Wieder-) Erlangung von Kompetenzen und Interessen, Kontaktmöglichkeiten zu Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben oder einfach nur ein offenes Ohr, einen Platz zum Wohlfühlen und Gelegenheiten zum Ratschen, Lachen und Leben.

Die Finanzierung erfolgt durch den Bezirk Niederbayern im Rahmen der ambulanten Eingliederungshilfe SGB XII, Eigenmittel des Trägers und durch Spendengelder.

Unser Spendenkonto

Kreis-Caritasverband Landau an der Isar e. V.
Verwendungsnachweis: Tageszentrum

Sparkasse Niederbayern-Mitte

IBAN: DE46 7425 0000 0026 0053 30BIC: BYLADEM1SRG

VR-Bank Landau e. G.

IBAN: DE52 7419 1000 0000 0000 19BIC: GENODEF1LND

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.



Boschstraße 15
94405 Landau a.d. Isar
Telefon (0 99 51) 60 02-0
Telefax (0 99 51) 60 02-50

DRUCKEREI
Wegmann
GmbH & Co. KG



info@druckerei-wegmann.de

www.druckerei-wegmann.de