

Frohsinns G'schichtn



Themen in dieser Ausgabe

- Sommerfest
- Neues aus dem Team „Frohsinn“
- Unser Hol- und Bringdienst
- Impressionen Freizeittreffs
- Samstag-Öffnungstag
- Künstlerseite
- Neues aus der Küchenecke...
- ... und der Backstube
- Landesgartenschau Freyung
- Unterstützung für den „Frohsinn“
- Impressionen aus dem Alltag
- Vorschau



Eine neue Couch für den „Frohsinn“: Seite 15

**Tageszentrum
„Frohsinn“** bietet
einen gemütlichen Ort
zum Wohlfühlen und Raum
für tolle Begegnungen



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: 3. Ausgabe Herbst 2023

Quellenangaben: Google Bilder, Landauer Neue Presse

Grußwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

vor Ihnen liegt die Sommerausgabe 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 unser beliebtes Sommerfest, erfahren Neuigkeiten aus dem Team und finden tolle Rezepte zum Nachkochen und -backen.

Das Tageszentrum „Frohsinn“ erhielt Geld- und Sachspenden. Ein herzliches Dankeschön geht an die Firma EDEKA Leeb in Landau und Firma Schreiner aus Wallersdorf. Weitere Informationen können Sie auf der Seite 15 nachlesen. Auf den letzten drei 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

Sommerfest auf der Falterhütte

Am Mittwoch, den 26. Juli 2023 organisierte das Tageszentrum „Frohsinn“ für ihre Besucherinnen und Besucher wieder ein Sommerfest.

„Uns ist es wichtig, die Gemeinschaft zu stärken“ so Stellenleiterin Stephanie Friedberger. „Die Feierlichkeiten bieten einen idealen Rahmen, Menschen zusammenzubringen“.

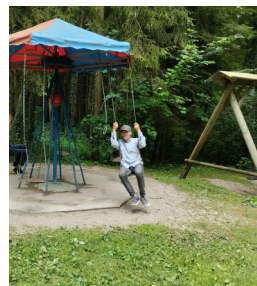


Ab Mittag herrschte auf der Falterhütte in Pilsting-Kreuth geselliges Treiben. Über 30 Leute folgten der Einladung und freuten sich auf die Begegnungen.

Da das Wetter etwas unbeständig war und es zeitweise auch regnete, wurde die Feierlichkeit unter das Vordach der Hütte verlegt – sodass die Gruppe sich dennoch draußen aufhalten konnte.

Neben einer musikalischen Umrahmung gab es zwei lustige Theaterstücke der Theater AG und ein Bewegungsspiel zur Unterhaltung. Mit Kaffee, Kuchen und gemütlichem Beisammensein ließen die Gäste das Fest ausklingen. Es wurde viel gelacht und es war für alle Beteiligten rundum eine gelungene Veranstaltung.





Schön war's wieder ... ☺



Neues aus dem Team „Frohsinn“

Willkommen ^{lich} im Team

Hallo, ich heiße Claus und bin auf die Caritas aufmerksam geworden, weil ich mit eigenen Augen erlebt habe, was für ein unschätzbar wertvoller Beitrag dort für Menschen in Notlagen geleistet wird. Das hat mich so beeindruckt, dass ich ein Teil davon sein wollte.

Mit meiner ehrenamtlichen Tätigkeit im Tageszentrum „Frohsinn“ unterstütze ich das Team beim Hol- und Bringdienst.

Ich bin in meiner Freizeit gerne draußen unterwegs, reise gerne und lerne gerne neue Menschen kennen.



Hol- und Bringdienst: was ist das eigentlich?

Das Tageszentrum „Frohsinn“ bietet für seine Besucher/innen aus dem Landkreis Dingolfing-Landau einen kostenlosen Hol- und Bringdienst an. Nach einem bestimmten Fahrplan, bzw. auf individuelle Anmeldung hin, werden verschiedene Orte regelmäßig angefahren.

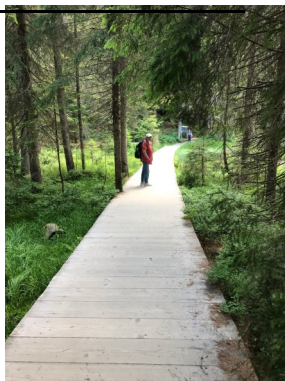
Der Service steht den Besucher/innen zur Verfügung, die es alleine nicht ins Tageszentrum schaffen.

Ein herzliches Dankeschön geht hier nochmal an Claus, Stefan und Peter, die uns beim Hol- und Bringdienst ehrenamtlich unterstützen.

Herzlichen Dank

Impressionen aus den Freizeittreffs

Rundwanderung um den Arbersee



Minigolf in Voglsam



Samstag-Öffnungstag

Ilztalbahn-Fahrt bei Passau mit Wanderung

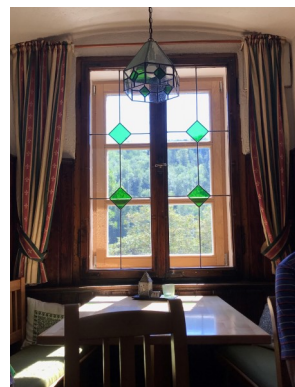
Am Samstag, den 12.08, machten wir uns auf den Weg nach Kalteneck. Das beschauliche Dorf liegt zwischen Passau und Freyung. Um die wundervolle Natur entlang der Strecke bestaunen zu können, wanderten wir auf einem Weg, der zwischen der Ilz und dem Gleis der Ilztalbahn verläuft, nach Fürsteneck.



Einige interessante Infotafeln informierten über die Flora und Fauna im Ilztal. So haben wir gelernt, dass seltene Vögel durch die gute Wasserqualität der Ilz dort eine Heimat gefunden haben. Auch Spuren von Bibern konnten wir finden, sowie mehrere Blindschleichen. Der immer schwieriger zu bezwingende Berg lud uns zu einigen ausgiebigen Pausen ein.



Auf dem Berg angekommen konnten wir sehr stolz auf unsere Leistung sein. Das Schloss Fürsteneck und dessen Gaststätte dienten als Lichtblick nach dem harten Weg. Nachdem wir uns in der Burg bei Schnitzel und erfrischenden Getränken erholt haben, haben wir das schöne Gelände besichtigt, sowie die Infostelle über das Ilztal besucht.



Nach der wohlverdienten Erholung machten wir uns mit der Ilztalbahn auf den Heimweg. Diese haben wir bereits bei dem Hinweg vom Wanderweg aus bestaunen können. Die wundervolle Natur konnten wir so aus einer neuen Perspektive sehen.



Kevins Künstlerseite





Neues aus der Küchenecke ...

Zigeunerschinken mit Reis



Zutaten für 4 Portionen

4 Scheiben	Gekochter Schinken ca. 1,5cm dick
2 EL	Butter oder Margarine
1	Zwiebel in Ringen
je 1	rote und grüne Paprika
400g	Champignons
	Salz, Pfeffer
1 P.	Bratensoße
1	Mozzarella
200 g	Reis

1. Den Reis nach Packungsanleitung kochen. In der Zwischenzeit ein Backpapier auf das Backblech legen und die Schinkenscheiben darauf verteilen.

2. In der Pfanne die Zwiebelringe

in Fett goldgelb dünsten. Währenddessen die Paprika und die Champignons fein würfeln. Beides zu den Zwiebeln geben und alles ca. 3-5 Minuten unter rühren dünsten.

3. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Schinkenscheiben verteilen.

4. Die restliche Flüssigkeit in der Pfanne mit 1/4 l Wasser auffüllen, dann das Soßenpulver darin nach Packungsanleitung anrühren. Die Soße bei Bedarf nochmal abschmecken und auf dem Backblech verteilen.

5. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf dem Backblech verteilen. Bei 160° Grad Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten in den Ofen schieben.

Guten Appetit!

... und der Backstube

Versunkener Apfelkuchen



Zutaten für ein Blech

250 g	weiche Margarine
180 g	Zucker
6	Eier Größe M
1 Prise	Salz
300 g	Weizenmehl
100 g	gemahlene Mandeln
1/2 TL	Vanillemark oder Zitronenabrieb
1 P.	Backpulver
ca. 130 ml	Milch

1. Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Ofen auf 175° Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2. Die Äpfel schälen, entkernen und vierteln. Die Viertel auf dem Rücken mit mehreren Schnitten längs einschneiden, dabei aber nicht durchneiden. Mit dem Zitronensaft mischen und auf die Seite stellen.

3. Für den Teig die Margarine und den Zucker einige Minuten schaumig schlagen. Nach und nach einzeln alle Eier unterrühren. Vanillemark bzw. Zitronenabrieb dazugeben. Das Mehl mit den Mandeln, Backpulver und Salz mischen und nach und nach einrühren. Dazwischen immer etwas Milch zugeben.

4. Den Teig auf dem Blech verteilen und die Apfeliertel mit den Schnitten nach oben darauf legen und leicht eindrücken. Den Kuchen ca. 35 Minuten backen. Nach Belieben mit etwas Zimtucker oder Puderzucker bestäuben.

Zutaten zum Belegen

800 g	Äpfel
2 EL	Zitronensaft
3 EL	Zimtucker oder Puderzucker

Landesgartenschau Freyung



Wir haben die letzten heißen Sommertage im September genutzt und haben uns auf den Weg zur Landesgartenschau gemacht. Dort angekommen überwältigte uns ein Meer aus Blumen und verschiedenen Gewächsen. Für alle war etwas dabei, ob es seltene Blumen waren, die trotz der Jahreszeit noch in aller Pracht blühten, interessante Nutzpflanzen, verschiedene Bäume, vielfältige Gartenausstattung oder kreative Kunstwerke.



Nach den vielen Eindrücken waren wir froh über unsere Einkehr beim Wiesenwirt, wo wir saisonales Gemüse oder leckere Süßspeisen verdrückt haben.

Nach der Erholung ging es für uns durch ein Waldstück, wo weitere Informationen und Ausstellungen auf uns warteten. Durch die Lage auf dem Geyersberg hatten wir eine wunderschöne Aussicht. Abgerundet wurde das ganze durch ein Softeis vor der Heimfahrt.

So lässt sich der Sommer ausklingen!



Unterstützung für den „Frohsinn“

250 Euro für das Tageszentrum „Frohsinn“

Das Tageszentrum „Frohsinn“ war im Zeitraum von März - Juni 2023 Spendenempfänger bei der Pfandspende von EDEKA Leeb in Landau.

Am Mittwoch, den 19. Juli, war die Stellenleiterin Stephanie Friedberger zu Gast bei EDEKA Leeb. Dort konnte sie von der stellvertretenden Marktleiterin Birgit Sperl den Betrag von 250 Euro in Empfang nehmen. Viele Kunden haben auf diesem Weg das Tageszentrum „Frohsinn“ unterstützt.



Der Betrag wurde für Tagesangebote und für Unkosten des Sommerfestes im Juli 2023 für die Besucherinnen und Besucher genutzt.

Herzlichen Dank an allen Kunden, die bei dieser Aktion mitgeholfen haben und natürlich auch an EDEKA Leeb in Landau.

Herzlichen Dank

Eine neue Couch für den „Frohsinn“

KURZ GEMELDET

„Frohsinn“ freut sich über neue Couch



Landau. Eine Spende in Höhe von 2000 Euro und etwas Bequemes hatte **Jochen Schreiner** (rechts) aus Wallersdorf vom gleichnamigen Möbelhaus am gestrigen Dienstag für das Tageszentrum Frohsinn des Kreis-Caritasverbandes Landau im Gepäck. „Unser Wohnzimmer ist jetzt wohnlicher“, freuten sich geschäftsführender Vorstand **Martin Hohenberger** (links) und Stellenleiterin **Stephanie Friedberger** über die Aufwertung des Tageszentrums, das für psychisch erkrankte Menschen ein täglicher Ankerpunkt, ein Ankommen und sich Wohlfühlen ist. „Einige Besucher bezeichnen es oft selbst als ihr zweites Wohnzimmer“, bestätigte Stephanie Friedberger. Da passe die Spende des Sofas ideal. „Es ist wichtig in unserer Region diese Grundstruktur für die erkrankten Menschen aufrecht zu erhalten“, betonte Martin Hohenberger und sah es umso wichtiger, dass diese Wertschätzung auch mit neuen Möbeln passiert. „Ich will unsere Region sozial stärken“, erklärte Jochen Schreiner und betonte seinen Grundsatz: „Wecken Sie Ihre Glücksgefühle.“ Schreiner sieht es als wichtig an, dass gerade regionale Unternehmen die hilfsbedürftigen Menschen direkt vor Ort unterstützen und stärken.

– al/Foto: Luderer-Ostner

Impressionen aus dem Alltag



Monatliches Frühstück

Fleißig beim
Kochen



Mit lustigen Spielerunden den Tag verschönern



Danke an den KJR
Deggendorf für die neuen
Spiele 😊



Gemeinsame
Geburtsstagsfeier im
Frohsinn



Kreativwerkstatt: hier mit Praktikantin Kinga (rechts)

Vorschau für kommende Veranstaltungen und Aktionen

Veranstaltung zum Tag der seelischen Gesundheit

Zum „Welttag der seelischen Gesundheit“ am 10. Oktober besuchen wir in diesem Jahr einen Vortrag und Workshop zum Thema „Praktische Tools zur Resilienz“. Alle interessierten Besucherinnen und Besucher sind herzlich eingeladen!

Praktische Tools zur Resilienz

Ein Angebot mit der Caritas Landau zum internationalen Tag der seelischen Gesundheit 2023

Vortrag

Seit 1992 wird der 10. Oktober als der internationale Tag der seelischen Gesundheit begangen. Die Beratungsstelle für seelische Gesundheit der Caritas Landau bietet aus diesem Anlass in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung Dingolfing-Landau einen Abend-Vortrag zum Thema Resilienz an: Wir alle brauchen innere Stärke, um Druck, Konflikten und Stress entspannter begegnen zu können. Fachleute bezeichnen dies als Resilienz. Diese Fähigkeit lässt sich ein Leben lang trainieren und weiterentwickeln. Die Referentin des Abends, Christine Miedaner, wird insbesondere auf folgende Themen eingehen:

- Was ist Resilienz? Wie definiert man sie?
- Welche Resilienzfaktoren gibt es?
- Wie kann ich meine persönliche Resilienz trainieren?

Im Vortrag wechseln sich theoretische Inputs mit kleinen Übungen und dem Austausch in Gruppen ab. Es besteht selbstverständlich die Möglichkeit, Fragen zu stellen und in den Austausch zu gehen.

Referent:

Christine Miedaner, Supervisorin (DGSv) und Systemischer Businesscoach



Christine Miedaner

Wann: Montag, den 09.10.2023 ab 19:00 - ca. 21.00 Uhr

Wo: Herzogsaal im Kastenhof, Oberer Stadtplatz 20, 94405 Landau

Vor der Veranstaltung kehren wir ab 17:00 Uhr beim „Gattopardo“ in Landau ein.

Vorschau

Safe the Date für besondere Veranstaltungen

Nikolausfeier

am Mittwoch, den 6. Dezember 2023
ab 13:30 Uhr im Tageszentrum



Weihnachtsfeier

am Mittwoch, den 13. Dezember 2023
ab 11:00 Uhr im Pfarrsaal St. Maria

Herbstaktion

Das „große“ Kürbisschnitzen

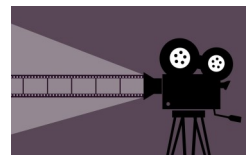
am Donnerstag, den 31. Oktober 2023 ab 13:00 Uhr im Tageszentrum

„Langer Dienstag“

An diesen Tagen schließt das Tageszentrum erst um 17:30 Uhr:

- Dienstag, den 24. Oktober 2023
- Dienstag, den 14. November 2023

Neben einem offenen Treff zum Ratschen, Lachen und Spielen planen wir ab 15:00 Uhr einen **Film-Nachmittag** und anschließend ab 16:30 Uhr eine Brotzeit ein.



Angebote in der Vorweihnachtszeit



Weihnachtsbäckerei

am Montag, den 27. November und
Mittwoch, den 29. November
ganztags im Tageszentrum

Adventskranzbinden

am Dienstag, den 28. November und
Donnerstag, den 30. November
ab 13:00 Uhr im Tageszentrum

Adventsnachmittage

Jeweils am Freitagnachmittag vor den
Adventswochenenden ab 14:00 Uhr im
Tageszentrum

Termine der nächsten Freizeittreffs

Oktober

- Donnerstag, den 05. Oktober 12:30 Uhr
Hofcafé Venus Regional
- Freitag, den 13. Oktober, 14:00 Uhr
Besuch der Landauer Spieletage

November

- Dienstag, den 07. November 2023, 09:30 Uhr
Naturkundemuseum Regensburg mit
anschließender Einkehr zu Mittag
- Donnerstag, den 23. November 2023, 14:45 Uhr
Bowling im Starlight Landau

Dezember

- Dienstag, den 19. Dezember 2023, 12:30 Uhr
Besuch des Christkindlmarktes am Alten Rathaus,
Deggen Dorf

Weitere Informationen sind im Tageszentrum erhältlich.
Änderungen vorbehalten!

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen.

**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

www.caritas-
landau.de



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

