

Frohsinns G'schichtn

Themen in dieser Ausgabe

- Neujahrsbrunch
2025
- Einblicke in die
Freizeittreffs
- Gesprächskreis
für seelische
Gesundheit
- Modenschau
LanZE
- Neues aus der
Küchenecke und
der Backstube
- Faschingstreiben
Teisbach
- Premiere: Burger-
Stand auf dem
Speisemarkt
- Urlaubsmaßnahme
Chiemgau
- 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 2025

Quellenangaben: chefkoch.de

Grußwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

vor Ihnen liegt die Frühjahrsausgabe 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 unseren Start ins neue Jahr 2025 und in die ersten Freizeittreffs. Im Februar fand von unseren Kollegen, der Zuverdienst-einrichtung „lanZE“, eine nachhaltige Modenschau in der Landauer Stadthalle statt. Dieses Event haben wir uns nicht entgehen lassen und gemeinsam mit den Besucherinnen und Besuchern der Einrichtung besucht.

Im Rahmen unserer psychosozialen Begleitung bieten wir seit Januar 2025 ein neues Gruppenangebot an, einen Einblick in den Gesprächskreis für seelische Gesundheit erhalten Sie auf der Seite 8.

Neben den Rezepten zum Nachkochen erhalten Sie auf den letzten Seiten eine Vorschau über die kommenden Veranstaltungen. Im Sommer 2025 wartet auf unsere Besucherinnen und Besucher ein neues Highlight - eine erste Urlaubsmaßnahme ins schöne Chiemgau. Auf den Seiten 14 und 15 können Sie sich darüber informieren.

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

Darüber hinaus suchen wir immer wieder ehrenamtliche Unterstützung. Gerade beim Hol- und Bringdienst, aber auch bei verschiedenen Gruppenangeboten werden dringend Helferinnen und Helfer gebraucht. Wer Interesse an der Mitarbeit im Tageszentrum „Frohsinn“ der Caritas Landau hat, darf sich jederzeit bei uns melden. Wir freuen uns auch über weitere Unterstützung in Form von Spenden und Sponsoring für unsere Einrichtung. Hierzu nehmen Sie gerne Kontakt zu unserem Geschäftsführenden Vorstand Martin Hohenberger auf.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße

Martin Hohenberger
Geschäftsführender Vorstand

Stephanie Friedberger
Stellenleitung, Ergotherapeutin

Ankommen im neuen Jahr



Als alle beim Neujahrsbrunch gut gegessen hatten und satt waren, gingen wir zu einem gemütlichen Spielenachmittag über.

Beim Zinngießen konnte jeder mit Humor erfahren, was das neue Jahr wohl bringen wird.

Neben dem beliebten Rummykub-Spielerunden spielten wir einige amüsante Bingo-Runden. Bei Kaffee & Kuchen ließen wir den Tag ausklingen.



Einblicke in die Freizeittreffs



Ausflug ins deutsche Kaffeekannemuseum

Wir durften ca. 4.000 Exponate in dem kleinen Museum in Jandelsbrunn bestaunen und bekamen eine ausführliche Erklärung zu den einzelnen Kannen. Anschließend gab es noch eine Stärkung im Restaurant am See.



Stockschießen mit Einkehr beim Griechen

Auch dieses Jahr durfte wieder ein Abstecher zum Stockschießen nicht fehlen. Im Vereinsheim des EC Kleegarten - Zeholfing durften wir vor Regen und Wind geschützt unserer Lieblingsbeschäftigung im Winter nachgehen.



Einblicke in die Freizeittreffs

Pizza-Party mit Kinobesuch in Plattling

Im Februar schauten wir den neuen Film:
„Mufasa - Der König der Löwen“ im Plattlinger
Kino an, nachdem wir uns zuvor im
Tageszentrum Essen liefern ließen.



Besuch des Haus am Strom

Ende März machten wir uns auf den Weg nach Unter-
griesbach um das Haus am Strom - eine Umweltstati-
on mit Erlebnisausstellung über die Natur im Donau-
engtal - zu besichtigen.





Gesprächskreis für seelische Gesundheit

Seit dem neuen Jahr gibt es bei uns einen Gesprächskreis für seelische Gesundheit. In der Gruppe tauschen wir uns gegenseitig aus und lehnen den Austausch an der sogenannten „Stabilisierungsgruppe“ an.

Das Material hierfür nehmen wir aus dem Buch:

*„Krisen bewältigen, Stabilität erhalten, Veränderungen ermöglichen.
Ein Handbuch zur Gruppenmoderation und zur Selbsthilfe“.*

Dabei ist der Aufbau des Gesprächskreises immer gleich:

Wir starten mit einer **Achtsamkeitsübung**, schneiden anschließend mit Hilfe von Arbeitsblättern ein Thema an und **tauschen uns** in der Runde zu diesem Thema und unseren Erfahrungen **aus**.

Dabei gibt es folgende Themenblöcke: Stabilisierung, Achtsamkeit, Genießen, Krisen, Stresstoleranz, Radikale Akzeptanz der Realität und den goldenen Mittelweg. Das Gesprächsthema ist dabei nicht in Stein gemeißelt und je nach aktueller Lage auch abwandelbar zu etwas, was euch beschäftigt.

Zum Abschluss nutzen wir die sogenannte **Schatzkiste**, die uns beispielsweise Gedichte, Zitate oder ähnliches bietet und den Gesprächskreis somit abrundet.

Ab und zu, beispielsweise nach umfangreichen Themen, bauen wir immer wieder eine sogenannte **Atempause** ein, die aus einfachen und entspannenden Übungen besteht.

Ziel des Ganzen ist es, eine offene und gemütliche Runde zu schaffen, die sich gegenseitig bei der Bewältigung von Krisen und dem Erlangen von Stabilität behilflich ist.



Modenschau LanZE

Am Donnerstag, den 20. Februar fand im Rahmen des Kreis-Caritasverbands ein ganz besonderes Event statt. Zum ersten Mal organisierte die LanZe eine Modenschau im Pfarrsaal, wobei mehr Menschen als erwartet kamen, um die Veranstaltung zu bestaunen.

Vor unserem Aufbruch in den Pfarrsaal stärkten wir uns mit leckerem Chili. Um 17:30 Uhr machten wir uns auf den Weg zum Veranstaltungsort, um dort mit weiteren Snacks, Häppchen und alkoholfreien Sekt versorgt zu werden. Um 18:00 Uhr ging die Modenschau los und uns wurden schöne Kleidungsstücke von Kopf bis Fuß an gut gelaunten Models präsentiert.

Dabei gab es mehrere Durchgänge und einige kurze, sowie eine lange Pause. Sogar in den kleinen Pausen wurden wir unterhalten und bekamen beispielsweise eine Vorführung der Rasenmäh-Fähigkeiten der LanZE. Insgesamt war es eine amüsante Veranstaltung, bei der wir viel lachen konnten und gut versorgt wurden.

*Wir danken der LanZe für die tolle
Abendveranstaltung!*



Neues aus der Küchenecke

Kassler überbacken

Zutaten für 4 Portionen

4 Scheiben	Kassler ohne Knochen
2 EL	ÖL
2 EL	Margarine
1	Zwiebel
2 Stangen	Porree
2	Paprika rot und grün
200 g	Champignons
1/4 l	Gemüsebrühe

2 EL	Tomatenmark
	Salz und Pfeffer
	Majoran
100 g	geriebener Emmentaler



1. Die Kassler - Scheiben von beiden Seiten in heißem Öl anbraten. Dann heraus nehmen und warm stellen.

2. Margarine im Bratenfond schmelzen lassen.

3. Die Zwiebel schälen und würfeln, den geputzten Porree in Ringe schneiden, die von Kernen und weißen Teilen befreite Paprika in Würfel schneiden. Die Pilze gründlich säubern, aber nicht zerkleinern.

4. Das Gemüse in der Margarine anbraten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, das Tomatenmark zugeben und ca. 3 Min dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

5. Die Kasslerscheiben in eine gefettete Form legen, das Gemüse rundum verteilen. Alles mit geriebenem Käse bestreuen und im 220 Grad heißen Ofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

6. Dazu passen Salzkartoffeln und Rosenkohl.

Neues aus der Backstube

Zitronenkuchen

Zutaten für 1 Portion

350 g	Margarine
400 g	Mehl
350 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
2 TL	Backpulver
6	Eier
1	Bio Zitrone
1 Pck.	Geriebene Orangenschale
300g	Puderzucker



1. Den Backofen auf 175° C - 195° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Zuerst die Schale von der Zitrone abreiben und sie dann auspressen.
3. Dann Eier und Zucker schaumig rühren. Das Mehl sieben und mit Vanillezucker, Backpulver, Zitronenschale, geriebener Orangenschale und Margarine nach und nach dazugeben. Alles gut mixen. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. In den vorgeheizten Backofen schieben und ca. 20 Min. auf der mittleren Schiene backen.
4. Nun aus dem Zitronensaft und dem Puderzucker nach und nach eine Glasur mischen - bitte sehr sparsam mit dem Zitronensaft umgehen, die Glasur muss schön dickflüssig sein.
5. Solange der Kuchen noch warm ist, mit einer Gabel überall einstechen. Somit wird er schön saftig, denn die Glasur kann so einsickern. Dann schnell die Glasur auf dem warmen Kuchen verstreichen und auskühlen lassen.

Faschingstreiben Teisbach

Wir starteten in den März mit einem Faschingsangebot:
Es ging in die Faschingshochburg nach Teisbach.

Um 10.30 Uhr fuhren wir los.

Zuerst kehrten wir im Gasthaus Geislinger zum Mittagessen ein.



Bei schönstem Wetter konnten wir 41 Gruppen beim Umzug bestaunen. Darunter war auch ein Wagen vom Gaudinetzwerk aus Landau.

Wir sahen beeindruckende Verkleidungen, ein schönes Prinzenpaar und Gardetänze.

Es gab viele Stände mit Essen und Getränken.

Nachdem Umzug fuhren wir gemütlich nach Hause.



Premiere: Burger-Stand zum verkaufsoffenen Sonntag auf dem Speisemarkt in Landau

SPEISEMARKT MIT
VERKAUFSOFFENEN SONNTAG

BURGER- STAND

TAGESZENTRUM
FROHSINN –

KREIS-CARITASVERBAND LANDAU
A. D. ISAR E. V.

06. APRIL 2025

12:00 – 17:00 UHR

Marienplatz
Landau a. d. Isar



Am ersten Aprilwochenende findet der Landauer Speisemarkt mit verkaufsoffenem Sonntag statt.

Dieses Jahr vertritt das Tageszentrum „Frohsinn“ den Kreis-Caritasverband Landau a. d. Isar mit einem eigenen Burger-Stand.

Kommt gerne vorbei, schlendert durch den Markt und lasst euch bei uns einen Caritas-Burger schmecken.

Wir freuen uns auf euren Besuch!

Reiseprogramm:

1. Tag, Donnerstag: Bergerlebnistag

Wir treffen uns um 8:30 Uhr im Tageszentrum „Frohsinn“. Packen unser Gepäck in die Autos und starten um 09:00 Uhr in Richtung Aschau im Chiemgau.

Dort steuern wir die Kampenwandbahn an. Mit der Gondel geht es auf luftige 1500 Höhenmeter. Dort wandern wir auf dem fast ebenen Panoramaweg von der Bergstation hinüber zur Steinigalm. Der perfekte Ort für eine Pause. Gestärkt gehen wir zurück zur Bergstation

und fahren mit der Bahn ins Tal.

Anschließend geht's ins Hotel. Nach dem Check in habt ihr Zeit zur freien Verfügung. Den Tag lassen wir bei einer gemeinsamen Brotzeit im Hotel ausklingen.



3. Tag, Samstag: Inselerlebnistag

Nach dem letzten Frühstück im Hotel heißt es Abschied nehmen. Gepackt geht es am Heimreisetag nach Gstadt am Chiemsee.

Dort beginnt der Ausflug mit einer Schifffahrt zur Fraueninsel. Neben traditionellen Topfereien, Fischereibetrieben und dem Benediktinerinnenkloster gibt es die malerischen und gepflegten Häuser und Gärten der Inselbewohner, die Gasthäuser und Biergärten, den alten Baumbestand mit zwei über 1000-jährigen Linden (Marien- und Tassilinde) und das eigenständige Dorfleben. Viele kleine Wege führen durch das Dorf und über die Fraueninsel. Zu Fuß lässt sie sich in 30 Minuten umrunden.

Am Ende kehren wir auf der Insel noch zu einem gemeinsamen Abschlussessen ein. Zurück in Gstadt geht es dann nach Landau zurück, wo wir um ca. 18:00 Uhr wieder ankommen.



2. Tag, Freitag: Wassererlebnistag

Los geht es mit einem gemeinsamen Frühstück im Hotel. Anschließend machen wir uns auf den Weg nach Prien.

Hier wartet auf uns ein besonderes Erlebnis: eine Kanutour nach Herrenchiemsee.

Erstmals bekommen wir vom Kanuprofi Rainer am und auf dem Wasser eine Einweisung in den Paddelsport. Sobald wir uns mit dem kenterischen Kanu vertraut gemacht haben, steuern wir in Begleitung von Rainer die Herreninsel an.

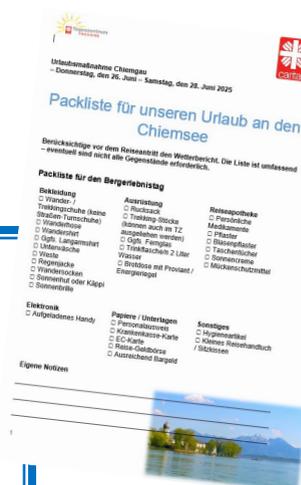
Dort kehren wir gemütlich zu einem gemeinsamen Essen ein und stärken uns für die Paddeltour an's Priener Ufer zurück.

Nach dem Erlebnis auf dem Wasser geht es zurück nach Eggstätt. Hier habt ihr wieder im Hotel oder im Ort Zeit zur freien Verfügung.

Den Tag lassen wir bei einer gemeinsamen Brotzeit im Hotel ausklingen.



Eine detaillierte Reisebroschüre, Anmeldebogen und eine umfangreiche Packliste sind im Tageszentrum „Frohsinn“ erhältlich.



Vorschau April - Juni 2025

Termine der nächsten Freizeittreffs

April



Wann: Donnerstag, den 10. April 2025,
12:30 Uhr

Wohin: Fahrt nach Dingolfing ins „Eiscafé Verona“ mit Shopping-Gelegenheit

Mai

Wann: Dienstag, den 27. Mai 2025,

Wohin: Tagesausflug zum Vogel- und Tierpark Abensberg mit Einkehr in der Woidwirtschaft vor Ort



Juni

Wann: Donnerstag, den 05. Juni 2025,
12:30 Uhr

Wohin: Ausflug ins vogelwilde Freizeitland mit Sommerrodelbahn in Grün mit Brotzeit beim Kramerwirt



Frühjahrsfest

Dieses Jahr findet unser Frühjahrsfest im Café Emmer statt. Kulinarisch gibt es ein kaltes Buffet und eine Suppe. Ausklingen lassen wir das Fest bei Kaffee und Kuchen.



Wann: Mittwoch, den 30. April 2025 ab 11:00 Uhr

Wo: im Café Emmer, Marienplatz 6, Landau

Osteraktionswoche

In der Karwoche planen wir verschiedene Ostertraditionen.



Eier färben

Wann: Montag, den 14. April 2025, 14:00 Uhr

für das Tageszentrum "Frohsinn"

Ostertorte backen für Kaffeeklatsch

Wann: Dienstag, den 15. April 2025, 09:30 Uhr

für den Kaffeeklatsch am Mittwoch,
den 16. April 2025, ab 14:30 Uhr

Frohes Eiersuchen und Oster-Bingo

Wann: Donnerstag, den 17. April 2025, 13:00 Uhr

in den Räumlichkeiten des Tageszentrums

Spieleturnier im Tageszentrum

Im Mai planen wir wieder unser alljährliches Spieleturnier. Auf Wunsch hin wird es wieder ein Rummykub-Turnier, indem sich die Gewinner des letzten Jahres behaupten können oder abgelöst werden und ggfs. der Wanderpokal an einen neuen Sieger weiterwandert.

Einstiegs- und Matchrunden

Wann: Dienstag, den 13. Mai 2025, 13:00 Uhr

im Tageszentrum „Frohsinn“



Finalrunden mit großem Finale

Wann: Donnerstag, den 15. Mai 2025, 13:00 Uhr

im Tageszentrum „Frohsinn“





***„Endlich eine Druckerei,
die unsere Sprache spricht!“***

Kein Weg ist uns zu weit.

Fotografie · Grafik · Layout · Beschriftung · Druck
Großformatdruck · Beschriftung · Buchbinderei
Privat- und Geschäftsdrucksachen · Plakate · Flyer
Festschriften · Ihr Buch in unserem Verlag



PAMMER DRUCK UND VERLAG

PLATTLINGER STR. 33 · 94428 EICHENDORF
TELEFON 09952-90050 · MAIL INFOPAMMER@AOL.COM



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

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.