

# **Frohsinns G'schichtn**



## **Themen in dieser Ausgabe**

- Neues Projekt:  
„Miteinander Garten“  
- Hochbeetpflege
- Einblicke in unsere  
Freizeittreffs
- Alberts Künstler-  
seite
- Neues aus der  
Küchenecke ...
- ... und der Back-  
stube
- Kleine Auszeiten
- Gesprächskreis für  
seelische Gesund-  
heit - Hilfe zur  
Selbsthilfe
- Sozialpsychiatri-  
sche Einrichtungen  
Caritas Landau
- Vorschau  
Tag der seelischen  
Gesundheit

## **MITEINAND GARTEN**

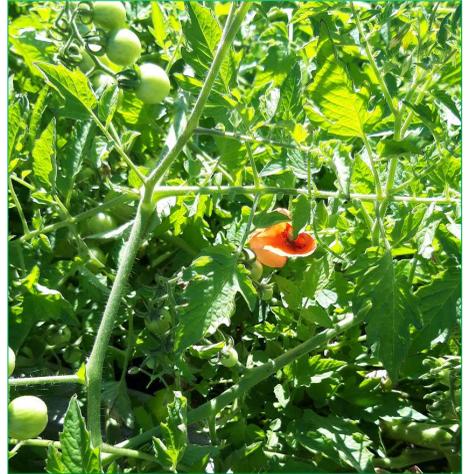


## Ein Ort für alle Sinne

### Gärtnerische Tätigkeiten als neues Angebot

Das Tageszentrum „Frohsinn“ vom Kreis-Caritasverband Landau a. d. Isar e. V. beteiligt sich bereits seit Mitte Juni am Gemeinschaftsprojekt „Miteinander Garten“ (initiiert von der Gruppe „Landau im Wandel“) auf der Quartiersgarage.

Der von der Gruppe „Landau im Wandel“ gestaltete Gemeinschaftsgarten für die gesamte Landauer Bevölkerung besteht aus mehreren Hochbeeten und einer Kräuterspirale. In nur wenigen Minuten zu Fuß können die Hochbeete vom Tageszentrum erreicht werden. Da das Tageszentrum keinen eigenen Garten besitzt, ist dies die Gelegenheit, gärtnerische Tätigkeiten anzubieten. Von Beginn an fanden sich fleißige Be-



sucher des „Frohsinns“ immer zum regelmäßigen Gießen und Unkraut jäten. Die Freude ist dann umso größer, wenn Salate, Zucchini, verschiedene Kräuter und Gemüse für das gemeinsa-





me Mittagessen in der Einrichtung geerntet werden können.

Pflanzen pflegen, gießen und jäten wirkt

sich für viele Besucher entspannend aus. Die Beschäftigung in der Natur kann seelisch belasteten Menschen auch Halt und Stabilität geben und zeigt sich als willkommener Ausgleich zum gestressten Alltag. Zudem fördert es hervorragend die Lebensqualität. Es wird in der Gemeinschaft etwas geschaffen, Besucher erleben sinnvolle Betätigungen und dies wiederum wirkt sich positiv auf die seelische Gesundheit aus.

Am Montag, den 17. August 2020 unterstützten Gabi Klier und Elisabeth Betz von der Gruppe „Landau im Wandel“ das Angebot des Tageszentrums. Unter dem Motto „Miteinander Garten – Hoch-



beetpflege“ ist die Tageszentrum-Gruppe aktiv. Die beiden Initiatoren von „Landau im Wandel“ erzählten von der Entstehung, der Idee und dem Nutzen hinter dem sozialen Projekt. Durch einen Austausch miteinander konnten die Teilnehmer auch Wissenswertes über die Pflanzen und Kräuter erfahren.

Gabi Klier überreichte an Stephanie Friedberger, Stellenleitung des Tageszentrums, Gartenkleingeräte als Spende für die Einrichtung. Ein Dankeschön ging an Gabi Klier und ihren Mitwirkenden von „Landau im Wandel“.

Die geplanten Gartentätigkeiten sind aus den Wochenplänen des Tageszentrums zu entnehmen und das Team „Frohsinn“ freut sich weiterhin über Teilnehmer, die Spaß an der Betätigung im Miteinander Garten gefunden haben.



## Einblicke in unsere Freizeittreffs

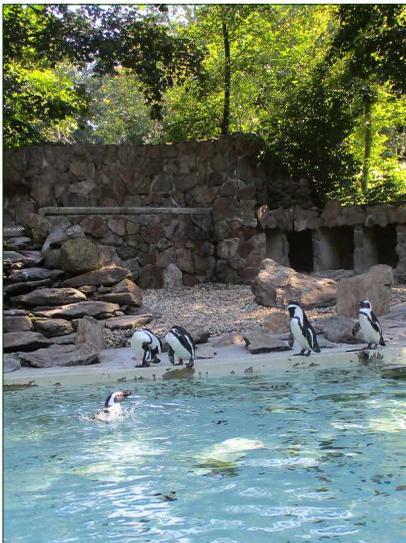
Gemeinschaft stärken durch gemeinsame Ausflüge - endlich wieder möglich! Lange Zeit mussten die Besucher/innen auf ihre geliebten Ausflüge verzichten. Seit Juli können nun wieder unter Einhaltung von Schutz- und Hygienemaßnahmen gemeinsame Unternehmungen stattfinden.

Bevorzugt waren wir draußen an der frischen Luft unterwegs: u.a. Minigolfen, Einkehr im Biergarten, eine Runde durch den Tierpark oder ein Ausflug zu einem Alpaka-Erlebnishof.

Nachfolgend gibt es kleine Einblicke in unsere Freizeittreffs.

### *Tiergarten Straubing*

- ein Lebensraum für derzeit über 2000 Tiere; vorwiegend für Säugetiere, Vögel, Reptilien, Amphibien und Fische.





## Einkehr Radlerrast Haderer

- einer der günstigsten und schönsten Biergärten Bayerns, eine Reise wert.



## Alpakahof



Umgeben von der wunderschönen Hügellandschaft des Landkreis Rottal-Inn liegt der Begegnungs- und Erlebnisbauernhof *Weber Fünf*.

Der als „Weberhof“ bekannte ehemalige Milchviehbetrieb beherbergt seit dem Jahr 2017 Alpakas, drei Ponys, einen Hund und besondere Hühner.

### Dafür steht der Hof:

- W** wie ... Werte leben
- E** wie ... Erlebnisse sammeln
- B** wie ... Betreuung bieten
- E** wie ... Events gestalten
- R** wie ... Ruhe einladen
- F** wie ... Freiheit erleben
- Ü** wie ... Überfließen vor Glück
- N** wie ... Natur spüren
- F** wie ... Feste genießen



Ein wunderbarer Ort und besonderes Erlebnis. Von der Hofführung, Begegnungen mit Alpakas, das Plaudern mit der Familie und dem gemütlichen und amüsanten Ende am Lagerfeuer - Danke für den schönen Tag.



Ein „Hexenhaus“ als Hühnerstall





Leckerer Kaffee  
aus Peru und  
Kuchen zwischendurch  
als kleine Stärkung



Streicheleinheiten für  
Hund und Katz



Obwohl wir nur gemütlich zuschauen,  
kamen wir in den Genuss von  
Lagerfeuer und Stockbrot



## Alberts Künstlerseite - zwei Detektive





## Neues aus der Kchenecke ...

### *Pizza mit Schinken, Salami und Gemüse*



#### Zutaten für 4 Portionen

250 g	Mehl
1/2 TL	Salz
20 g	frische Hefe
125 ml	zimmerwarmes Wasser
4 EL	Olivenöl

#### Zutaten für den Belag

1 Dose	Tomaten in Stcken
1 TL	Pizzagewürz
1 Prise	Salz
je 100 g	Salami und Schinken
2	mittelgroße Zwiebeln
1 kleine	Zucchini
150 g	geriebener Käse

#### Zubereitung:

**1.** Das Mehl mit Salz und der Hefe vermischen. Mit 100 ml Wasser und Olivenöl mischen und zu einem glatten Teig ca. 5 Minuten verkneten. Nach Bedarf etwas Wasser dazu geben.

**2.** Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 25-30 Min. gehen lassen bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

**3.** Inzwischen die Tomaten mit Gewürzen mischen.



**4.** Salami, Schinken, Zwiebeln in Streifen und die Zucchini in dünne Scheiben schneiden.

**5.** Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und den Teig darauf ausrollen.



**6.** Mit Tomaten bestreichen, danach Zwiebeln, Schinken, Salami, Käse und zum Schluss die Zucchini darauf legen.

Die Pizza im heißen Backofen ca. 15-20 min. backen.

*Guten Appetit!*

## ... und der Backstube

# Zwetschkuchen mit Streuseln

### Zutaten für den Teig

225 g	Quark
500 g	Mehl
200 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
1 Pck.	Backpulver
9 EL	Milch
9 EL	Öl, z.B. Sonnenblumenöl

### Zutaten für Belag

1 1/2 kg	Zwetschgen
----------	------------



### Zutaten für die Streusel

300 g	Mehl
200 g	kalte Butter
125 g	Zucker
1 Prise	Zimt
1 Pck.	Vanillezucker
1 Prise	Salz

### Zubereitung:

1. Zunächst wird ein Quark-Öl-Teig vorbereitet. Dafür alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Anschließend wird ein Backblech eingefettet und der Teig darauf verteilt.
2. Nun werden mit einer Gabel gleichmäßig Löcher in den Teig eingestochen. Der Teig darf dann für sieben bis acht Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen.



**3.** In der Zwischenzeit können die Zwetschgen und die Streusel vorbereitet werden. Wenn euch die acht bis zehn Minuten Backzeit nicht ausreichen, könnt ihr diese zwei Schritte natürlich auch schon machen, bevor der Kuchenboden zum Vorbacken in den Backofen kommt.

**4.** Die Zwetschgen waschen, trocken tupfen, halbieren und entkernen. Für die Streusel verknetet ihr alle Zutaten mit kalten Händen zu großen Streuseln.

**5.** Nach der Vorbackzeit kommt der Kuchenboden aus dem Backofen. Die Zwetschgen werden darauf verteilt und der Zucker drübergestreut. Nun werden die Streusel über den Zwetschgen verteilt und der Kuchen darf nochmals für ca. 25-30 Minuten in den Backofen. So lange, bis er schön goldbraun geworden ist.

**6.** Vor dem Anschneiden muss der Kuchen noch mindestens eine Stunde ziehen.. Am besten schmeckt er lauwarm und mit etwas geschlagener Sahne.



## **Kleine Auszeiten**

Gib der Seele einen  
Sonntag und dem  
Sonntag eine Seele.

*Die größten Menschen  
sind jene, die anderen  
Hoffnung geben können.*

*Kein Tag hat genug  
Zeit, aber jeden Tag  
sollten wir uns  
genug Zeit nehmen!*

Arm ist nicht der, der  
wenig hat, sondern der,  
der nicht genug  
bekommen kann.

Gäbe es die letzte Minute nicht,  
so würde niemals etwas fertig.

*Versuche stets,  
ein Stückchen  
Himmel über  
deinem Leben  
freizuhalten!*

*Das Gestern ist Geschichte,  
das Morgen ist ein Rätsel  
und das Heute ist ein  
Geschenk...*

Wende dich ab von den Sorgen,  
überlass alle Dinge dem Schicksal,  
freu dich des Guten, das heute dir  
lacht und vergiss darüber alles  
Vergangene.

## Gesprächskreis für seelische Gesundheit - Hilfe zur Selbsthilfe

Der „Gesprächskreis für seelische Gesundheit“ findet nun schon seit 12.12.2019 im Tageszentrum „Frohsinn“ statt, und zwar weiterhin immer donnerstags um 13:00 Uhr.

Dieser Gesprächskreis basiert auf dem Konzept der Psychoedukation. Psychoedukation heißt unter anderem, dass Menschen mit einer psychischen Erkrankung wichtige Informationen zu ihrer Erkrankung bekommen, um diese Erkrankung besser zu verstehen und somit besser mit ihr umgehen zu können.



Bisher haben wir uns in unserer Gesprächsrunde damit beschäftigt, wie psychische Erkrankungen entstehen. Wir haben dabei festgestellt, dass jeder Mensch unterschiedlich anfällig dafür ist, eine psychische Erkrankung zu entwickeln. Diese Anfälligkeit (man nennt sie auch „Vulnerabilität“) hängt zum einen mit biologischen Faktoren zusammen (z.B. damit, welche genetischen Anlagen ein Mensch hat) und zum anderen damit, wie das Leben eines Menschen bisher verlaufen ist (also mit seiner „Lebensgeschichte“). Anhaltender Stress kann nun eine psychische Erkrankung auslösen. Bei einem Menschen mit niedriger Vulnerabilität muss der Stress stark sein, um eine Erkrankung auszulösen, bei einem Menschen mit einer hohen Vulnerabilität reicht eine geringere Stressdosis um Krankheitssymptome auszulösen.

Stressauslöser können ganz alltägliche Belastungen sein, wie etwa Eile oder Termindruck, aber auch kritische Lebensereignisse, wie etwa der Tod eines Angehörigen oder der Verlust des Arbeitsplatzes. Da wir in der Regel mehr Einfluss auf die alltäglichen Belastungen nehmen können, beschäftigen wir uns im Gesprächskreis derzeit vor allem damit, wie die alltäglichen Belastungen der einzelnen Teilnehmer reduziert werden können und wie man für Entspannung im Alltag sorgen kann. So kann jeder Einzelne selbst aktiv werden und etwas für seine psychische Gesundheit tun.

Neue Teilnehmer sind natürlich jederzeit willkommen!



## **Sozialpsychiatrische Einrichtungen des Kreis-Caritasverbandes Landau**

### **Die Beratungsstelle für seelische Gesundheit - Sozialpsychiatrischer Dienst für den Landkreis Dingolfing-Landau**

bietet Beratung und Unterstützung für Menschen mit seelischen Problemen und Erkrankungen (z.B. Depressionen, Ängste, Psychosen oder Persönlichkeitsstörungen), mit psychiatrischen Alterserkrankungen (ausgenommen sind demenzielle Erkrankungen), in Krisensituationen sowie für Menschen, die Angehörige, Partner oder Freunde mit seelischen Problemen haben.



Das Angebot umfasst unter anderem Einzelberatung, Angehörigengespräche, Haus- und Klinikbesuche, Begleitung vor und nach stationären Aufenthalten, gerontopsychiatrische Unterstützung und Begleitung, Zusammenarbeit mit anderen Fachstellen, Unterstützung im Kontakt zu Ämtern und Behörden, Teestuben und Gesprächsgruppen.

Die Beratung ist kostenfrei, vertraulich und auf Wunsch anonym.

Das Team der Beratungsstelle besteht aus Psychologen, Sozialpädagogen und Verwaltungsangestellten. Die Beratung findet in Landau und an bestimmten Außensprechtagen in Dingolfing statt.

Informationen und Terminvereinbarung (am besten vormittags) bei der Beratungsstelle für seelische Gesundheit, Dr.-Godron-Str. 3, 94405 Landau, Tel.: 09951 9851-15, per E-Mail: [spdi@caritas-landau.de](mailto:spdi@caritas-landau.de) oder im Internet unter [www.caritas-landau.de](http://www.caritas-landau.de).

# Sozialpsychiatrische Einrichtungen des Kreis-Caritasverbandes Landau



## Das Zuverdienstprojekt



bietet verschiedene Beschäftigungsmöglichkeiten für Menschen mit psychischer Erkrankung und/oder Suchterkrankung. Dem Teilnehmer im Zuverdienstprojekt wird die Möglichkeit, eine Tagesstruktur aufzubauen, einer sinnvollen Tätigkeit nachzugehen, eigene Potenziale zu entdecken, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben sowie Anerkennung und Selbstbestätigung geboten.



Die Tätigkeitsfelder sind unter anderem im Haus- und Gartenbereich, in der Montage, im Wäscheservice und im Secondhandladen angesiedelt.

Die Beschäftigung wird über eine Motivationszulage honoriert und die Teilnehmer werden unter fachlicher Anleitung je nach ihrer Leistungsfähigkeit und Neigung eingeteilt. Die LanZE ist an die Beratungsstelle für seelische Gesundheit der Caritas Landau angebunden und wird vom Bezirk Niederbayern unterstützt.

Bei Interesse oder Fragen gerne unverbindlich melden:

Zuverdienstprojekt LanZE, Oberer Stadtplatz 7, 94405 Landau,  
Tel.: 09951 601863, E-Mail: [zuverdienst@caritas-landau.de](mailto:zuverdienst@caritas-landau.de),  
Internet: [www.caritas-landau.de](http://www.caritas-landau.de).



## Sozialpsychiatrische Einrichtungen des Kreis-Caritasverbandes Landau



### - ambulante Einrichtung zur Förderung der seelischen Gesundheit

Erwachsene Menschen mit seelischen Belastungen und Erkrankungen finden hier ein offenes Ohr, einen Platz zum Wohlfühlen und Gelegenheiten zum Ratschen, Lachen und Leben.

Zudem bieten wir unter Anleitung von qualifiziertem Fachpersonal eine gemeinsame Tagesgestaltung, Anregung zur (Wieder-)Erlangung von Kompetenzen und Interessen, Begleitung und Unterstützung bei seelischen Krisen und Kontaktmöglichkeiten zu Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Unsere Angebotspalette reicht unter anderem von gemeinsamem Kochen, Backen und Essen, Kaffeeklatsch, Gedächtnistraining, Bewegungsangeboten, Sprachkursen, Tanzen und Singen bis hin zu gemeinsamen monatlichen Ausflügen und verschiedenen Feierlichkeiten im Tageszentrum. Gerne setzen sich die Besucherinnen und Besucher auch zu Gesellschaftsspielen zusammen oder treffen sich im Aufenthaltsbereich zum Ratschen.

Der Besuch des Tageszentrums ist kostenlos und vertraulich. Das Team besteht aus einer Sozialpädagogin, Ergotherapeutin, Hauswirtschaftsfachkraft und einer Verwaltungsfachkraft.

Es besteht für Besucher/innen außerhalb von Landau die Möglichkeit, einen Fahrdienst zu nutzen. Weitere Informationen sind beim Tageszentrum „Frohsinn“, Marienplatz 6, 94405 Landau a. d. Isar, Tel.: 09951 6034536, E-Mail: [tageszentrum@caritas-landau.de](mailto:tageszentrum@caritas-landau.de), Internet: [www.caritas-landau.de](http://www.caritas-landau.de), erhältlich.



## Vorschau Tag der seelischen Gesundheit

Zum „Welttag der seelischen Gesundheit“ am 10. Oktober organisieren wir zwei Veranstaltungen, an denen alle interessierten Besucherinnen und Besucher teilnehmen können.

### Veranstaltung 1 - Filmnachmittag

#### „Besser geht´s nicht“

– machen Sie sich auf Melvin gefasst!



Der neurotische Schriftsteller Melvin lebt seine Abneigung anderen Menschen gegenüber offen aus und verschanzt sich am liebsten in seiner New Yorker Wohnung. Doch eine Reihe von Ereignissen führt dazu, dass Melvin gezwungen wird, sich der Außenwelt zu öffnen. Da ist zunächst sein Nachbar Simon, dem der ausgemachte Misanthrop - erst widerwillig, dann durchaus freiwillig - beisteht. Und dann gibt es noch die resolute Kellnerin Carol, der Melvin auf ungelenke Art seine Zuneigung demonstrieren will.

**Wann:** Dienstag, den 13. Oktober 2020

**Treffpunkt:** 14:45 Uhr im Tageszentrum

**Kosten:** kostenlos, 1x Getränk und 1x Popcorn pro Person sind frei; freiwillige Spenden sind willkommen

### Veranstaltung 2 – Vortrag und Workshop

#### „Resilienz“

- seelisch gesund in schwierigen Zeiten

Was benötigen (seelisch belastete) Menschen, damit Zuversicht und Lebensfreude wieder zu elementaren Bestandteilen des alltäglichen Lebens werden? Eine wichtige Antwort hierfür bringt die resiliente Haltung.

Resilienz bedeutet, den Widrigkeiten des Lebens aktiv und zuversichtlich zu begegnen und meint auch die Fähigkeit, Stress und Belastungen erfolgreich zu bewältigen.

**Wann:** Donnerstag, den 15. Oktober 2020

**Treffpunkt:** 12:30 Uhr im Tageszentrum

**Beginn:** 13:00 Uhr im Pfarrheim St. Maria; **Ende:** 16:30 Uhr



**Weitere Informationen sind im Tageszentrum erhältlich, wo man sich auch anmelden kann.**



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

**Gestaltung:** teilnehmende Besucher des Redaktionstreffs „Frohsinns G'schicht'n“  
**Bildrechte:** Einverständniserklärung für die Veröffentlichung von Fotos der gezeigten  
Personen liegt vor

**Auflage:** 3. Auflage Herbst 2020

**Quellenangaben:** [www.pnp.de](http://www.pnp.de), [www.google.de](http://www.google.de),  
[www.weber-fuenf.de](http://www.weber-fuenf.de)