

Frohsinns G'schichtn



Themen in dieser Ausgabe

- Gemeinsame Osterfeier
- Einblicke Freizeittreffs
- Aktionsgruppe „Gesünder leben“
- Marktküche
- Impressionen aus dem Alltag
- Alberts Künstlerseite
- Jubiläumsjahr 5 Jahre Tageszentrum „Frohsinn“
- Neues aus der Küchenecke ...
- und der Backstube
- Abendprogramm: Musical-Besuch



Jubiläumsjahr *5 Jahre Tageszentrum* *„Frohsinn“*

Weitere Infos ab Seite 12

Gemeinsame Osterfeier

Die Freude war groß, nach über zwei Jahren pandemiebedingter Pause war es endlich wieder möglich: wir konnten am Donnerstag, den 07. April 2022, eine große gemeinsame Osterfeier für die Besucherinnen und Besucher im Pfarrsaal St. Maria abhalten.

Stellenleiterin Stephanie Friedberger berichtete zu Beginn der Feier, dass mittlerweile immer mehr Menschen mit seelischen Belastungen und Erkrankungen den Weg in die Einrichtung finden. Für einige Besucherinnen und Besucher ist der „Frohsinn“ ein Ankerpunkt geworden, um Hilfen in schwierigen Zeiten zu erhalten. Für andere ist der „Frohsinn“ ein Ort, an dem wieder mehr positive Erfahrungen in den Alltag gebracht werden können.

Im Tageszentrum „Frohsinn“ wird allen vor Augen geführt, wie wichtig soziale Kontakte sind, um gemeinsam am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, so ehrenamtlicher Vorstand Josef Brunner. Zudem bestätigte er, dass die Ideen aus dem Team auf fruchtbaren Boden bei den Besucherinnen und Besuchern fallen.

Ein großes Dankeschön ging seitens Fr. Friedberger an ihr haupt- und ehrenamtliches Team: durch den motivierenden Einsatz und die gegenseitige Unterstützung kann das Angebot im Tageszentrum „Frohsinn“ sehr vielfältig gestaltet und die benötigten Hilfen angeboten werden.

Josef Brunner wünschte allen ein frohes Osterfest und lud dazu ein, in gemütlicher Runde zu feiern.

Es wurde ein Mittagessbuffet angerichtet. Für den Spaß zwischendurch sorgten Susanne Gruber und Stephanie Friedberger mit einer Ostergeschichte und Bewegungsspielen. Abschließend konnten die Gäste die Feier bei Kaffee und Kuchen ausklingen lassen.



Das Team „Frohsinn“ mit geschäftsführendem Vorstand Rudolf Kramer, ehrenamtlichem Vorstand Josef Brunner und den Besucher/innen



Leckeres Mittagsbuffet mit Kartoffelsuppe, verschiedenen Wurst- und Käseplatten, Aufstrichen, Gemüse und Salaten, Ostereiern und vielem mehr



Nachmittagsbuffet mit selbstgebackenem Osterzopf und Kuchen

- und ein Osterlamm durfte natürlich auch nicht fehlen



Viel gelacht wurde beim Ostereier-Lauf

Eine lustige Ostergeschichte



Freizeittreff Burg Trausnitz

Ende März besichtigten zehn Besucherinnen und Besucher mit Stefan und Steffi die Burg Trausnitz. Sie liegt oberhalb Landshuts und ist schon von weitem sichtbar. Von 1255 bis 1503 war die Burg Trausnitz Residenz und Regierungssitz der Herzöge von Niederbayern. Nach der Besichtigung kehrte die Gruppe bei schönstem Wetter auf der Terrasse der Burgschänke ein und unternahm noch einen Spaziergang durch den Hofgarten.



„Holz macht Sachen! Holz, Baum, Wald und Du?“

Am Mittwoch nach Ostern besuchten wir die Sonderausstellung im Steinzeitmuseum. Bei der Ausstellung geht es um die jahrtausendalte Verbindung der Menschen mit den Bäumen.



„Holz macht Sachen!“ ist eine Wanderausstellung, die wächst wie ein Baum. Immer mehr Exponate kommen hinzu – wie bei einem Sammelalbum. Die ausgestellten Exponate kommen von ganz unterschiedlichen Leihgebern: Museen, Institutionen aus Forschung und Lehre, Verbände und Vereine aus vielen Fachbereichen.



Rührbutterfass



Fregatte „Leopard“

Ein Baum mit Postleitzahl - die Bräutigamseiche

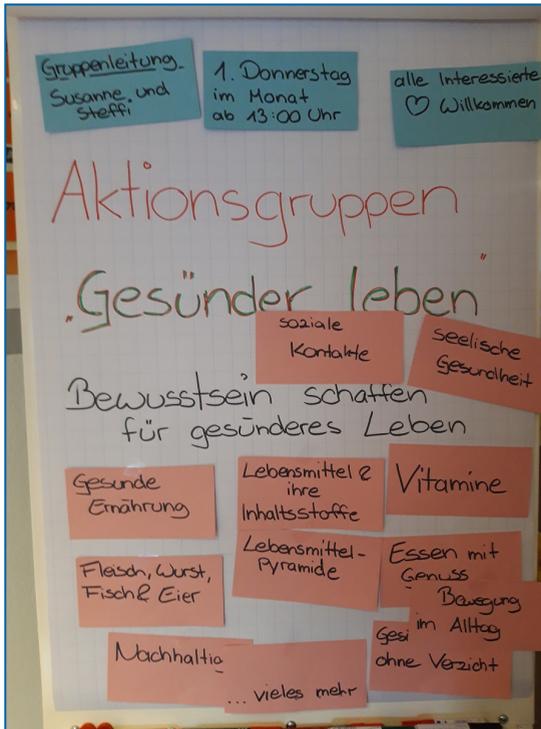
Die Bräutigamseiche steht im Dodauer Forst bei Eutin - weltweit der einzige Baum mit eigener Postleitzahl. Bis zu 40 Briefe aus aller Welt kommen dort täglich an. Am Anfang stand 1891 eine von den Eltern zunächst missbilligte Verbindung zwischen der Tochter des damaligen Oberforstmeisters und eines Leipziger Schokoladen-Fabrikanten. Sie benutzten den Baum, um heimlich Nachrichten auszutauschen. Am Ende konnten sich die beiden unter der Eiche das Jawort geben. Seither trägt sie den Namen "Bräutigamseiche" und dient als "Liebesbriefkasten". Über 100 Ehevermittlungen hat es schon gegeben.



Bräutigamseiche

Aktionsgruppe „Gesünder leben“

Im Tageszentrum „Frohsinn“ steht das Jahr 2022 unter einem besonderen Motto: „Gesünder leben“.



Wir haben ja schon länger die Getränke im Tageszentrum mit Hinweisen zum Zuckergehalt versehen und wieder mehr Bewegungsangebote in unser Wochenprogramm aufgenommen. Nun haben wir auch die „Marktküche“ ins Leben gerufen und die Aktionsgruppen „Gesünder leben“ gestartet.

Seit April findet jeden 1. Donnerstag im Monat eine solche Aktionsgruppe statt.

In unseren Aktionsgruppen geht es darum, auf lustige und kurzweilige Art und Weise Informationen zu den Themen gesunde Ernährung,

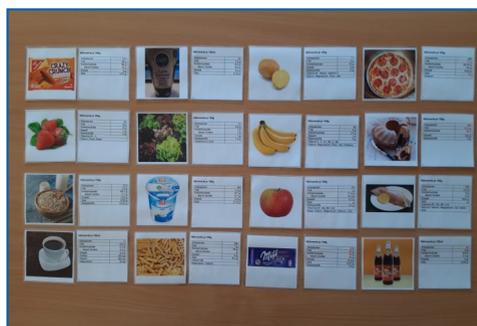
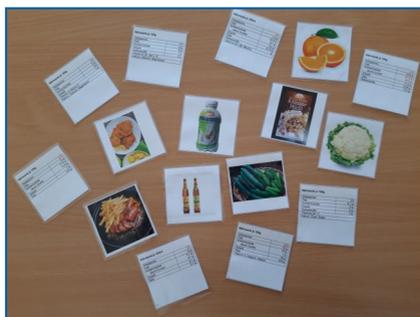
Bewegung im Alltag, Nachhaltigkeit usw. zu erhalten. Wir wollen keinem oder keiner mit erhobenem Zeigefinger das Lieblingsessen verbieten oder mit der Peitsche zu mehr Sport treiben. Aber vielleicht kann der eine oder die andere Tipps aus den Gruppen in den Alltag integrieren und so ein bisschen gesünder und nachhaltiger leben.

Der Vorteil an einer Gruppe teilzunehmen, ist natürlich auch, dass man sich gegenseitig anspornen und motivieren kann und gute, aber auch schlechte Erfahrungen, austauschen kann.

Aktionsgruppe „Gesünder leben“

In der ersten Gruppe hat Steffi erzählt, was euch in den nächsten Gruppen erwartet, erklärt was einen gesunden Lebensstil ausmacht und auch bereits wichtige Begriffe geklärt.

In der zweiten Gruppe mit Steffi und Susanne ging es darum, welche Nährstoffe der Körper braucht. Also Makronährstoffe wie Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette und Mikronährstoffe wie z.B. Vitamine und Mineralstoffe. Nachdem wir die wichtigsten Begriffe geklärt hatten, durften alle Teilnehmer an einem Spiel teilnehmen, bei dem man die Inhaltsstoffe den richtigen Lebensmittel zuordnen musste.



In der darauffolgenden Gruppe mit Susanne ging es darum, welche Lebensmittel empfehlenswert sind, um das eigene Gewicht zu reduzieren, und welche weniger empfehlenswert sind.

Wir freuen uns, wenn ihr weiterhin so zahlreich und motiviert wie bisher mitmacht! Auch neue Teilnehmer sind natürlich jederzeit willkommen!

Marktküche

Qualität und Frische

Freitags, zwischen 7:00 und 12:00 Uhr, ist Wochenmarkt auf dem Landauer Marienplatz. Obst und Gemüse, Fleisch und Fisch - alles frisch!



Alles ist appetitlich angerichtet und wenn der Kundenandrang nicht zu groß ist, bleibt Zeit für einen kurzen Plausch mit der Verkäuferin. Einkaufen auf dem Markt macht Spaß und es gilt als besonders nachhaltig.

Regionalität und Nachhaltigkeit sind wichtige Themen in der heutigen Zeit und deshalb wollen wir das Angebot „Marktküche“ ins Leben rufen.

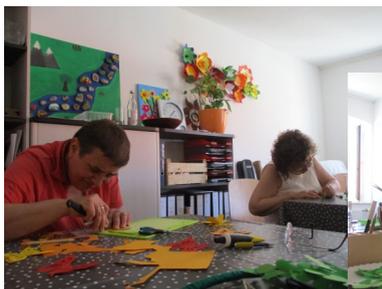
Die „**Marktküche**“ wird einmal monatlich an einem Freitag ab 10:00 Uhr in den Menüplan aufgenommen. Wir besuchen gemeinsam mit den Besucherinnen und Besuchern den Landauer Wochenmarkt und kaufen dort frisch ein. Danach bereiten wir mit diesen Lebensmitteln ein leckeres Mittagessen zu.

Die erste „Marktküche“ fand am Freitag, den 13. Mai statt. Ausgesucht wurden Kohlrabi, Radieschen, Blatt- und Feldsalat und eine frische Knoblauchknolle. Damit kochte Heidimarie mit einer Besucherin panierte Kohlrabischnitzel mit Quarkdip, gewürzt mit frischem Knoblauch. Dazu gab es einen gemischten Salat mit Radieschen.



Interessierte können aus den Wochen- und Menüplänen entnehmen, wann die „Marktküche“ stattfindet oder es kann auch ganz einfach beim Team „Frohsinn“ nachgefragt werden. Die Teammitglieder freuen sich natürlich auf viele begeisterte Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Impressionen aus dem Alltag



Einblick in die Kreativwerkstatt: hier wird gerade ein neues Türschild gestaltet



Eine selbstgebackene Torte für die Geburtstagsfeier: Happy Birthday!



Gartenfreunde beim „Garteln“ im Miteinand Garten

Ausflug nach Dingolfing: nach der Besichtigung des Museums ging's noch zur Einkehr ins Café Central.



Im Frühling ging es mit dem Freizeittreff in den Wildpark Ortenburg. Hier hatten die Teilnehmer sichtlich Spaß.

Alberts Künstlerseite







5 Jahre Tageszentrum „Frohsinn“

Der jüngste Dienst des Kreis-Caritasverbandes Landau feiert in diesem Jahr sein fünfjähriges Bestehen. Seit fünf Jahren fühlen sich die Besucher wohl, angenommen und angekommen im Tageszentrum "Frohsinn" und werden mit dem Grundsatz "Hilfe zur Selbsthilfe" unterstützt, erfahren eine Alltagsstruktur und können auch im Berufsleben wieder Fuß fassen. Stellenleiterin Stephanie Friedberger stellte zusammen mit ihrem Team, bestehend aus Sozialpädagogin Susanne Gruber, Hauswirtschaftsfachkraft Heidimarie Schaitl und Verwaltungsmitarbeiterin Tanja Brunner, das Jahres-Jubiläumsmotto "Gesünder leben" und die Aufgaben des Tageszentrums in einem Pressegespräch vor.



Das hauptamtliche Team „Frohsinn“ v.l.: Susanne Gruber (Pädagogin), Tanja Brunner (Verwaltungskraft), Heidimarie Schaitl (Hauswirtschaftskraft), Stephanie Friedberger (Ergotherapeutin, Stellenleitung)

Das Team wird von fünf ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern bei den Angeboten unterstützt. Vielen Dank an Katharina Eder-Sonndorfer, Gabi Wieser, Stefan Atzberger, Julia Moosbauer und Barbara Stocki.

Das "Frohsinn" ist seit dem 15. Februar 2017 eine vertraute Anlaufstelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Belastungen. "Ein Ort der Begegnung mit niederschweligen Aktionen. Hier werden soziale Kontakte geknüpft, viele kommen zum Ratschen und um Positives zu erleben", erklärte Stellenleiterin Stephanie Friedberger. Innerhalb der Öffnungszeiten besteht die Möglichkeit eines offenen Treffs, bei dem die Besucher mit Gleichgesinnten zusammenkommen und lachen und leben in den Räumen am Oberen Stadtplatz in der Kinopassage.

Für Außenaktionen freut sich das Tageszentrum, den "Miteinander-Garten" auf der Quartiersgarage nutzen zu können. Für die Beete dort wurden heuer zum Jubiläumsjahr Tomaten- und Paprikapflanzen selber gezüchtet. Das Aussäen war eine Gemeinschaftsaktion für die Besucher, die sich auch zur Unterstützung ihrer psychischen Belastungen um die Pflanzen kümmern mussten und für das Gießen im Gemeinschaftsgarten sorgen. Hauswirtschaftsfachkraft Heidimarie Schaitl initiierte dazu eigens ein eigenes Hochbeet und Aussaattröge auf dem kleinen Balkon im Tageszentrum. Zudem ist Heidimarie Schaitl in erster Linie die "gute Fee" in der Küche, erledigt den Einkauf und kocht gemeinsam mit den Besuchern das Mittagsmenü. Ein bis zwei Besucher kommt täglich in den Genuss der Küchenarbeit, die sehr beliebt ist. "Gleichzeitig werden die Besucher für ihren Alltag angeleitet", betonte Heidimarie Schaitl und freute sich, dass eine Besucherin erzählte, seit dieser Küchenarbeit auch zuhause wieder zu kochen.

Die Hauswirtschaftsfachkraft unterstützt das Jahresmotto mit der Kulinarik, dem gemeinsamen regionalen Einkauf am Wochenmarkt, zielt aber auch auf den sparsamen Einkauf, die richtige Verwendung von Lebensmitteln. Am Mittwoch gibt es immer das beliebte Kaffeekränzchen am Nachmittag mit einem unterhaltensamen Kartenspiel. "Auch das Aufräumen und Küche sauber machen hinterher gehört zu unseren Alltagskompetenzen", betonte Schaitl.

"Rund zehn Menschen besuchen täglich das Tageszentrum und im Monat sind es rund 35 verschiedene Menschen, die den Weg hierher finden", erklärte Stephanie Friedberger. Für den gesamten Landkreis wurde eigens ein Fahrdienst eingerichtet. Um dessen Koordination kümmert sich unter anderem die Verwaltungsmitarbeiterin Tanja Brunner, die zudem die Gruppenaktionen vorbereitet, den Menüplan erstellt und vervielfältigt, Freizeittreffs organisiert, den Telefondienst und die allgemeinen Büroarbeiten erledigt. In den vergangenen Jahren wurde das Angebot ständig erweitert und an die Bedürfnisse der Besucher angepasst.

Im Jubiläumsjahr werden gemäß dem Jahresmotto Aktionsgruppen „Gesünder leben“ mit den Themen Ernährung und Nachhaltigkeit angeboten.

Bei den vielfältigen Angeboten werden Gedächtnis und Konzentration geübt. Es gibt Entspannungsübungen, eine Selbstwertgruppe, sowie Kreativangebote, Sprachkurse und die Theater AG. Beliebt ist das Boccia-Spielen im Mehrgenerationenpark.

Die psychosoziale Begleitung übernimmt bei Fragen und Problemen auch in Einzelgesprächen Sozialpädagogin Susanne Gruber. Viele Besucher sind ein fester Stamm, immer wieder kommen neue Menschen in das Tageszentrum. "Unser oberstes Ziel ist es, Betroffenen zu helfen, sie in die Gesellschaft wieder einzugliedern, Hilfe zur psychischen Stabilität zu geben, Krisenbewältigung zu bieten und Lebensqualität zu schaffen", betonte das Team. Oft können durch das Tageszentrum stationäre Krankenhausaufenthalte vermieden oder zeitlich hinausgezögert werden. Manche Menschen knüpfen Freundschaften im „Frohsinn“, finden in die Gesellschaft oder sogar in den Beruf. Gemeinsam groß gefeiert wird das Jubiläum im Juli mit einem Sommerfest in der Falterhutte.

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

Dies ist das Motto der Einrichtung.

Durch Probleme im Alltag oder Erkrankungen gehen oft positive Aspekte vom Leben verloren. Das Tageszentrum „Frohsinn“ ist ein Ort, wo man wieder fröhlich sein kann und dem Alltag wieder mehr Struktur und Sinn geben kann.



5 Jahre



Einladung zum Sommerfest

Liebe Besucherinnen und Besucher,

das Tageszentrum „Frohsinn“ feiert in diesem Jahr sein 5-jähriges Bestehen. Deshalb laden wir euch herzlich ein, mit dem ganzen Team ein Sommerfest zu feiern.

- Wann:** am Dienstag, den 19.07.2022 um 11:00 Uhr
Wo: Falterhütte der Naturfreunde, Pilsting-Kreuth
Ablauf: 11:00 Uhr Cocktail-Empfang
 11:30 Uhr Begrüßung
 12:00 Uhr Mittagessen
 14:00 Uhr Kaffee- und Kuchenbuffet

Wir freuen uns auf euer Kommen.

Bitte meldet euch bis Mittwoch, den 13.07.2022 im Tageszentrum an.

Liebe Grüße

das Team vom Tageszentrum „Frohsinn“

Neues aus der Kchenecke...

Nudeln mit Tomatensoße



Zutaten für 2 Portionen

200 g	Vollkornnudeln
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1 Dose	Stckige Tomaten (400g)
1 TL	Tomatenmark
	(Jod) Salz
	Oregano (frisch oder getrocknet)
30 g	Geriebenen Hartkäse

Zubereitung:

1. Reichlich Wasser für die Nudeln erhitzen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten.
2. Tomaten und Tomatenmark dazugeben. Die Soße etwa 10 Minuten köcheln lassen.
3. Die Nudeln nach der Packungsanweisung kochen.
4. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und über die Nudeln geben. Geriebenen Käse dazu reichen.

Tipp: Dazu passt hervorragend ein gemischter Salat!

Geflügel-Reis-Salat



Zutaten für 2 Portionen

120 g	Reis
300 g	Gemüse, z.B. rote Paprika, Tiefkühl-Erbsen
	Rapsöl
1	Tomate
150 g	Gegartes Fleisch, z.B. Putenschnitzel
1,5 TL	Milder Senf
3 EL	Joghurt 1,5%
3 TL	Weißer Essig
	(Jod)Salz
	Pfeffer
	Currypulver

Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Das Gemüse waschen, putzen, in Würfel schneiden und in 2 TL Öl dünsten.
3. Die Tomate und das gegarte Fleisch in kleine Stücke schneiden.
4. Senf, Joghurt und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und 2 EL Öl darunter rühren.
5. Reis, Gemüse und Fleisch mit der Salatsoße vermischen.

... und der Backstube

Rhabarber-Schmand-Kuchen



Zutaten für den Boden

250 g	Margarine
225 g	Zucker
4	Eier
250 g	Mehl
1 TL	Backpulver

Zutaten für den Belag

500 g	Rhabarber
2 Becher	Sahne
2 P.	Vanillezucker
2 P.	Sahnesteif
2 Becher	Schmand
6 EL	Zucker

Zubereitung:

1. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und sieben. Die Margarine und den Zucker in eine Schüssel geben und schaumig rühren. Nach und nach die Eier zugeben. Dann das gesiebte Mehl unterrühren.
2. Ein Backblech mit Backpapier belegen und den Teig gleichmäßig aufstreichen .
3. Den Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann den Rhabarber putzen, waschen, in Stücke schneiden und auf dem Teig verteilen. Den Kuchen 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen.
4. In der Zwischenzeit die 6 EL Zucker in den Schmand rühren. Als nächstes die Sahne mit dem Vanillezucker und den beiden Sahnesteif steif schlagen und den gezuckerten Schmand vorsichtig unterheben.
5. Den Kuchenboden nach dem Backen abkühlen lassen und gleichmäßig mit der Sahne-Schmand-Creme bestreichen.

Abendveranstaltung Musical - Besuch

Kathrin Kattinger, die bereits das Musical „Next to normal“ organisiert und mitaufgeführt hat, hat dieses Jahr, zusammen mit mehreren Kolleginnen und Kollegen, ein ganzes Musical-Festival auf die Beine gestellt. Von Ende Mai bis Anfang Juni fanden mehrere Musicals im Stadtpark und in der Stadthalle Landau statt und wir erhielten Freikarten für das Musical „Heiße Zeiten“.



Zusammen mit unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterin Katharina kehrten wir zuerst in den „Oberen Krieger“ ein.

Im Anschluss schauten wir uns dann das Musical in der Stadthalle an. „Heiße Zeiten“ handelte von vier sehr unterschiedlichen Frauen in den Wechseljahren (darum auch der Titel), die sich zufällig im Flughafen-Wartebereich treffen.

Es ging um typisch weibliche Probleme, war aber auch für die Männer sehr lustig und unterhaltsam. Die Lieder, die live gesungen und gespielt wurden, waren bekannte Rock- und Poplieder, die mit zum Musical passen-



den deutschen Texten versehen waren.

Wir hatten eine sehr schöne Zeit und waren begeistert von den schauspielerischen, tänzerischen und musikalischen Fähigkeiten aller Beteiligten. Von daher freuen wir uns auf den nächsten Musical-Sommer und möchten uns noch einmal bei Frau Kattinger und ihren Kolleginnen und Kollegen für die Karten für dieses tolle Musical bedanken!



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!**

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.

Impressum

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

Verantwortliche: Friedberger Stephanie
Leitung der Verantwortlichen

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: 2. Ausgabe Sommer 2022

Quellenangaben: PNP, AOK, Google Bilder



1934 **85** 2019
Jahre

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