

Frohsinns G'schichtn



Themen in dieser Ausgabe

- 1. Kürbisfest im „Frohsinn“
- Neues aus dem Team
- Adi´s Gedicht
- Durch Bewegung zu mehr Lebensqualität
- Aus unserer Naturkundeecke
- Kochrezept
- Hoffest
- Alberts Kunst
- Impressionen aus unseren Freizeittreffs
- Die Geschichte des Adventskranzes
- Weihnachtsbäckerei im „Frohsinn“
- Adventsfeier 2018
- Vorschau 2019



Nikolausfeier 2018

Lustig, lustig, trallala lala, bald ist Nikolausabend da, bald ist Nikolausabend da!

Und auch im „Frohsinn“ hieß es am 06.12.2018: „Sei begrüßt lieber Nikolaus“. Das festlich geschmückte Tageszentrum bot den perfekten Rahmen um das Nikolausfest zu feiern. Bei weihnachtlicher Musik, mit Punsch und Kaffee sowie selbstgemachten süßen Leckereien wurde ein schöner Nachmittag zusammen verbracht. Es wurde gemeinsam gesungen, Geschichten vorgelesen und das Highlight war der Besuch vom Nikolaus höchstpersönlich, welcher natürlich auch Geschenke mitbrachte.



1. Kürbisfest 2018

Am Dienstag, den 23. Oktober 2018 wurde in den Räumen des Tageszentrums „Frohsinn“ das 1. Kürbisfest für die Besucherinnen und Besucher veranstaltet. Passend zu dem Motto des Festes gab es zu Beginn ein herbstliches 2-Gänge-Kürbismenü. Im Anschluss wurden mit viel Spaß und Humor Kürbisse geschnitzt. Das Fest ließen die Teilnehmer bei Kaffee und Kuchen in gemütlicher Runde ausklingen.





**Kürbis ist die
Entschuldigung der
Natur dafür, dass
der Sommer
endgültig vorbei
ist.**





Neues aus dem Team

Judith Maidl (Praktikantin)

☺ Was mach ich bei der Caritas?

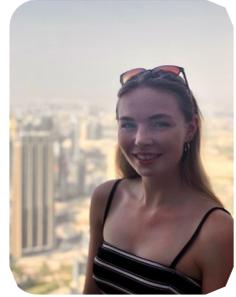
Ich bin Fachhochschulpraktikantin in der Beratungsstelle für seelische Gesundheit (SpDi) und absolviere dort mein praktisches Studiensemester bis 01. März 2019.

☺ Was habe ich vorher gemacht?

Nach meinem Abitur 2015 habe ich ein freiwilliges soziales Jahr in einem Mutter-Kind-Haus absolviert. Danach hab ich mich entschieden Soziale Arbeit an der HAW Landshut zu studieren.

☺ Was mache ich in meiner Freizeit?

Ich spiele in meiner Freizeit in einer Damenmannschaft Fußball und besuche eine Yogagruppe. Außerdem leite ich ehrenamtlich eine Showtanzgruppe von 11 Kindern und bin in der Vorstandschaft einer Landjugend tätig. Des weiteren backe und koche ich sehr gerne.



Katharina Eder-Sonndorfer (Ehrenamtliche)



„Ich heiße Katharina Eder-Sonndorfer, bin verheiratet, habe 2 Kinder und 4 Enkel und wohne in Reisbach. Als geborene „Vor-Bayerwälderin“ bewege ich mich schon immer gerne in der Natur und zum Ausgleich zu meiner Bürotätigkeit fröne ich verschiedene Hobbies (z.B. Pilgerwandern, Rad fahren und Walken).

Nach Beendigung meines Berufslebens als Management-Assistentin suchte ich eine neue Aufgabe im Ehrenamt. Eine Zeitungsannonce führte mich zur Caritas in Landau und ich wurde als weitere Betreuerin in die Donnerstags-Teestube in Dingolfing vermittelt. Dadurch kam ich mit dem Tageszentrum Frohsinn in Kontakt, die ihren Besuchern verschiedene Aktivitäten anbietet.

Auf Anfrage erklärte ich mich gerne bereit, jeden Dienstag um 13.00 Uhr die Walkinggruppe zu führen und neue Spazierwege um die Stadt Landau zu erkunden. Mein Hauptaugenmerk liegt hier nicht auf sportlicher Leistung, sondern sich mit Spaß in der Natur zu bewegen. Es würde mich freuen, wenn ich bei der bestehenden Gruppe auch immer wieder neue Gesichter begrüßen könnte.“

Adi's Gedicht

Das Wäschklammerl



Ich wär so gern -
 ein Wäschklammerl,
 da häng ich ach so feine,
 an einer langen Wäscheleine.

Manch schönes Ding
 mit meinen Schenkeln
 durft ich schon halten -
 auch manch Krempel.

Vom Höschen bis zum Liebestöter,
 vom Söckchen bis zum Büstchenheber
 auch ein Mieder war dabei,
 da wurd es mir, gleich zweierlei.

Ja so ein Wäscheklammerl - Leben,
 ist was Schönes eben,
 auch wirst du gestreichelt smart
 von süßen Frauenhändchen zart.

Drum liebes kleines Wäscheklammerl
 brauchst du niemals jammern,
 sei immer frohen Mutes, tue stets was Gutes
 und üb dich in Bescheidenheit,
 dann gelingt dein Leben -
 in Zufriedenheit.

Durch Bewegung zu mehr Lebensqualität

Klack-klack, klack-klack, klack-klack. Nicht nur Ex-Sportprofis wie Rosi Mittermaier und Christian Neureuther gehen „am Stock“. Etwa jeder fünfte Deutsche macht das inzwischen, bei den Frauen über 50 sogar jede Dritte. Nordic Walking ist damit – laut einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) – aktuell die beliebteste Sportart, mit dem die Bürger/innen mit Sport starten.



Mit dem Beginn des Herbstes ist auch im Tageszentrum „Frohsinn“ ein neues Bewegungsangebot ins Leben gerufen worden: die Walking-Gruppe.

Dadurch soll etwas mehr Bewegung in den Alltag der Besucherinnen und Besucher gebracht werden. Zudem hat es den positiven Effekt, dass durch Bewegung der Kopf frei wird und die Teilnehmer/innen auch einmal vom Alltag abschalten können. Nordic Walking fördert die Gesundheit und führt mit Freude und Spaß und Bewegung an der frischen Luft in der Gruppe zu mehr Lebensqualität.

Nordic Walking dient zusammengefasst der:

- Erhaltung bzw. Verbesserung der Gesundheit
- Steigerung von Ausdauer und Kraft, Schnelligkeit und Koordination
- Entwicklung eines neuen Lebensgefühls
- Abbau von Stress
- Freude und Spaß



Die Walking-Gruppe dauert ca. 60 - 90 Minuten und findet wöchentlich statt. Bei Schlechtwetter wird als Alternativprogramm eine Gymnastikgruppe in den Räumen des Tageszentrums „Frohsinn“ angeboten.



Aus unserer Naturkundeecke

Vögel im Winter

Wenn unsere Zugvögel, wie die Schwalben, die Lerchen und die Störche uns im Herbst verlassen haben und das bunte Laub von den Bäumen gefallen ist, wird es still im Reich der Vögel. Nur noch wenige Rufe von Meisen, Rotkehlchen, Kleiber und Zaunkönig, die auch im Winter bei uns bleiben, sind dabei zu hören.



Die Kälte, so scheint es, kann unseren gefiederten Freunden nichts anhaben. Ja, sie haben sogar die Fähigkeit entwickelt, sich bei Kälte wie eine Federkugel aufzuplustern und sich wie mit einer warmen Daunenjacke zu schützen.

Auch haben sie ein spezielles Wärmeaustauschsystem, das verhindert, dass ihre nackten Beine an Wärme verlieren.

Damit aber unsere Vögel ihre Körperwärme erhalten können, ist es wichtig dass sie eiweiß- und fettreiche Nahrung zu sich nehmen.

Manche Vogelarten, wie z.B. der Eichelhäher, legen Vorratsspeicher an und die Meisen verstecken Samen und Kerne in Rindenspalten.

Wir Menschen können sie dabei unterstützen, indem wir unsere Vögel im Winter mit energiereicher Nahrung, z.B. mit Meisenknödel, Sonnenblumenkerne, Nüssen und Haferflocken versorgen und was gibt es schöneres, wenn wir sie dabei am Vogelfutterhäuschen, aus nächster Nähe, beobachten können und wir unser Herz damit erfreuen können.

*unser Vogelexperte vom
„Frohsinn“*

Gemüselasagne

Zutaten für 4 Portionen:

1x Zwiebel
 1x Möhre
 1x Staudensellerie
 1x Zucchini
 1x Aubergine
 1x Paprika
 Etwas Olivenöl
 200 g Schmand
 250 g Emmentaler
 Salz, Pfeffer
 9 Lasagneplatten

Für die Sauce:

2 Zehen Knoblauch
 sehr fein gehackt
 Olivenöl
 500 ml passierte
 Tomaten
 3 EL Tomatenmark
 1 Handvoll frischer
 Kräuter (Basilikum,
 Oregano, Petersilie)
 Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Möhre, Zucchini, Aubergine, Sellerie und Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin etwa 5 Minuten kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Herd ausschalten und Schmand und 150 g vom Käse auf das Gemüse geben. Vorsichtig schmelzen lassen und gut mit dem Gemüse vermischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tomatensauce die sehr fein gehackten Knoblauchzehen im heißem Öl andünsten, mit passierten Tomaten ablöschen und aufkochen lassen. Tomatenmark einrühren und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Kräuter fein hacken und einrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.

Gemüsemasse, Lasagneplatten und Tomatensauce in eine Auflaufform schichten, dabei mit Gemüse beginnen und mit Tomatensauce abschließen. Mit dem restlichen Käse bestreuen.



Im Heißluftofen bei ca. 180 Grad Celsius etwa 45 Minuten überbacken.

**Wir wünschen gutes Gelingen
 und einen**

Guten Appetit!

Hoffest der Caritas Landau

Am 19.10.2018 fand das Hoffest der Caritas Landau statt. Dazu waren alle Mitarbeiter, die Nachbarn und natürlich auch das Tageszentrum herzlich eingeladen. Schon am Vormittag wurde fleißig in unserer Küche gearbeitet und leckere Aufstriche zubereitet. Diese wurden vom Tageszentrum für das Fest beigesteuert. Gegen 13:00 Uhr machten wir uns dann auf zum Innenhof der Caritas. Dort warteten schon geschmückte Tische und Bänke auf uns und ein gemütliches Beisammensein an einem sonnigen Tag konnte beginnen. Für das leibliche Wohl war außerdem bestens gesorgt. Neben einem herzhaftem Buffet gab es auch noch Kaffee und Kuchen.



Alberts Kun



Bog & Wuko



Impressionen aus unseren Freizeittreffs

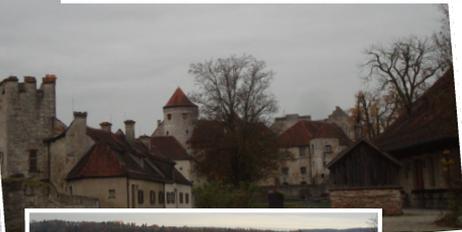
Ausflug nach Kelheim mit Besuch des Kelheimer Tageszentrums und Fahrt nach Weltenburg

Die Einladung des Tageszentrum „CaTze“ nahmen wir zum Anlass, eine Fahrt nach Kelheim zu organisieren. Am 11.10.2018 machten wir uns um 10:30 Uhr auf den Weg, denn gegen 12:00 Uhr wurden wir schon im Tageszentrum erwartet. Pünktlich angekommen zum Mittagessen erwartete uns eine schmackhafte Kürbissuppe. Anschließend ging die Fahrt weiter zum Kloster Weltenburg. Nach einem kurzen Marsch an der Donau entlang freuten sich alle auf eine kleine Stärkung in der Klosterschenke Weltenburg. Dank des guten Wetters konnte draußen im Biergarten Kaffee und Kuchen sowie Herzhaftes genossen werden.



Burgführung auf der Burghausener Burg

Am 13.11.2018 gegen 12:30 Uhr startete der vollbesetzte Bus des Tageszentrums Richtung Burghausen. Am Burggelände angekommen bekamen wir zunächst eine professionelle Burgführung. Ca. 1 ¼ Stunden erfuhren wir lustige, spannende und interessante Informationen über die Geschichte der Burg und ihre Besonderheiten. Im Anschluss besuchten wir noch das Café „Vierjahreszeiten“ in der Altstadt von Burghausen. Dort ließen wir den Tag in gemütlicher Runde, bei Kaffee und Kuchen sowie herzhaften Gerichten, ausklingen. Gegen 17:15 machten wir uns schließlich auf den Nachhauseweg.



Die Geschichte des Adventskranzes

Zu einem wichtigen vorweihnachtlichen Brauch gehört der Adventskranz. Traditionell flechten ihn viele aus Tannenzweigen und bestücken ihn mit vier Kerzen. An jedem Adventssonntag wird eine mehr angezündet. Der Adventskranz symbolisiert die Feierlichkeit dieser besonderen Zeit.

Doch woher kommt dieses Gebinde?

Der Wichernsche Adventskranz - oder: wie alles begann...

Der wohl erste „Weihnachtskranz“ wurde 1839 von dem Theologen und Erzieher Johann Heinrich Wichern eingeführt. Wie fast alle Kinder, konnten es auch diese nicht abwarten, bis endlich Weihnachten ist. So funktionierte Wichern 1839 ein altes Wagenrad und einen Holzkranz um und steckte 20 kleine rote und vier große weiße Kerzen darauf. Täglich wurde eine rote Kerze angezündet, an den Adventswochenenden zusätzlich eine weiße Kerze. Erst 1860 wurde der Adventskranz mit Tannenzweigen verziert und der Kranz nur noch mit vier Kerzen bestückt - so, wie wir ihn auch heute kennen.

Übrigens: Mariazell (Steiermark) wirbt in der Adventszeit mit dem weltweit größten hängenden Adventskranz. Er hat einen Durchmesser von 12 Metern und wiegt sechs Tonnen.



Adventskranz selber binden - So geht's!



Das wird benötigt

- ★ Runder Rohling in der gewünschten Größe
- ★ Tannenzweige
- ★ Draht
- ★ 4 Kerzenteller und Kerzen
- ★ Dekomaterial (z.B. Schleifen, Tannenzapfen, Zimt, Kugeln)
- ★ Kraftkleber oder Heißkleber

So geht's

- ★ Die Tannenzweige werden zurecht geschnitten und gekürzt. Sie sollten maximal 20 cm lang sein.
- ★ Zu Beginn wird der Draht zum Befestigen ein paar Mal um den Rohling gewickelt.
- ★ Der erste Zweig wird platziert und mit dem Draht auf dem Rohling befestigt.
- ★ Es folgen nun die weiteren Zweige. Um einen besonders gleichmäßigen Kranz zu erhalten, bindet man die Zweige immer in eine Richtung und lässt sie so überlappen, dass der Draht verdeckt wird.
- ★ Der ganze Kranz wird komplett innen und außen von Zweigen umgeben.
- ★ Die Kerzenteller werden anschließend gleichmäßig aufgeteilt und in den Kranz gesteckt. **Wichtig:** Die Teller müssen wirklich fest sitzen, damit sich der Adventskranz nicht entzünden kann.
- ★ Die Kerzen werden nun einfach auf die Kerzenteller gesteckt und fertig ist das Grundgerüst.
- ★ Jetzt sind kreative und persönliche Vorlieben gefragt: Tannenzapfen, Schleifenbänder, Weihnachtskugeln und weitere Dekoartikel lassen sich durch einen Kraftkleber oder Heißkleber am Kranz fixieren und verleihen diesem seine ganz individuelle Note.

Viel Spaß beim Nachbasteln!

Weihnachtsbäckerei im „Frohsinn“

Vanillekipferl

Zutaten:

- 550 g Mehl
- 160 g Zucker
- 400 g Butter
- 200 g Haselnüsse
- Außerdem:
- 100 g Zucker
- 4 Pkt. Vanillezucker



Zubereitung:

Mehl, Zucker und in kleine Stücke geschnittene Butter und die Nüsse zu einem Teig verkneten, 1 Stunde kühlen, eine Rolle formen, davon Stücke abschneiden, die man zu Kipferln formt.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und auf der zweiten Schiene von unten bei 175 Grad ca. 15 Minuten goldgelb backen.

100 g Zucker und 4 Pkt. Vanillezucker mischen, die gerade gebackenen Kipferl darin wenden und auskühlen lassen.



Nougat - Herzen

Zutaten:

- 200 g Butter
- 1 Ei
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 100 g gemahlene Mandeln
- 250 g Mehl
- 50 g Zartbitter - Schokolade
- 100 g schnittfeste Nougatmasse
- 3 EL Schlagsahne



Zubereitung:

1. Butter in kleine Würfel schneiden. Ei trennen. Butter, Zucker, Salz, Eigelb und Mandeln mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten. Mehl zugeben und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.
2. Mürbteig in eine Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.
3. Mürbteig kurz durchkneten und auf einer bemehlter Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen. Kleine Herzen ausstechen und auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Bleche nacheinander im vorgeheizten Backofen bei Umluft 150 Grad 10 - 20 Minuten backen.
4. Plätzchen aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen. 25 g Schokolade und Nougatmasse grob hacken. Nougat, Sahne und Schokolade zusammen in einer Schüssel über dem warmen Wasserbad schmelzen. Nougatmasse ca. 10 Minuten kalt stellen, bis sie sehr dickflüssig ist.
5. Nougat in einen Spritzbeutel füllen und eine Ecke abschneiden. Auf die Hälfte der Plätzchen Nougatmasse spritzen mit je einem weiteren Plätzchen zusammensetzen.
6. 25 g Schokolade grob hacken und in einer Schüssel über dem warmen Wasserbad schmelzen. Schokolade in einen Spritzbeutel füllen und eine Ecke abschneiden. Herzen damit verzieren und ca. 30 Minuten kühl stellen.

Adventsfeier im „Frohsinn“ - in der Gemeinschaft die Vorweihnachtszeit erleben

Die Adventszeit ist für viele Menschen eine besondere Zeit. Besinnliche Stimmung, Vorfreude auf Weihnachten, der Geruch nach Plätzchen und weihnachtliche Musik prägen die Zeit. Auch im Tageszentrum ist weihnachtliche Stimmung eingekehrt und die Besucherinnen und Besucher freuen sich, die Vorweihnachtszeit in der Gemeinschaft zu erleben.



Grundsätzlich heißt es auch so schön, dass die meisten Menschen Feste und Feierlichkeiten lieben. Sie geben dem Leben Struktur, indem sie für eine angenehme Unterbrechung des Alltags sorgen und Spaß und Freude bereiten. Zudem vermittelt das Feiern in guter Gesellschaft Geborgenheit und stärkt das Gemeinschaftsgefühl.

Auch das will das Tageszentrum Frohsinn den Besucherinnen und Besuchern das ganze Jahr über bieten und veranstalten der Jahreszeit entsprechend verschiedene Feierlichkeiten. Nicht umsonst lautet auch unser Motto: „Heiterkeit und Frohsinn sind die Sonne, unter der alles gedeiht“.

So wurde auch dieses Jahr wieder eine Adventsfeier im feierlichen Ambiente und kleinem Rahmenprogramm für unsere Besucherinnen und Besucher veranstaltet. Es war eine wunderbare Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen, in geborgener Runde Weihnachten zu feiern und das Jahr gemeinsam ausklingen zu lassen.



**Auch im Frohsinn darf
kein Adventskalender und
kein Christbaum fehlen!**





Gemütliches Beisammensein bei Kaffee, Punsch und Plätzchen



Das Christkind hat an uns gedacht!


FROHE WEIHNACHTEN

Freizeittreffs

**Caritasverband Isar/ Vils
e.V. Landau
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!**

★ **Januar 2019:**

Am Dienstag, den 22. Januar geht unser Ausflug in den Bayerischen Wald. Dort machen wir einen Winterspaziergang und kehren im Anschluss in ein Café ein. Bei Interesse organisieren wir auch eine Schlittenfahrt.

★ **Februar 2019:**

Am Donnerstag, den 21. Februar geht's ab ins Match In zum Kegeln.

Weitere Informationen erfahrt ihr über die Aushänge im Tageszentrum.

Veranstaltungen

★ **Faschingsfeier am Montag, den 04. März ab 14:00 Uhr**



Rosenmontagsgaudi bei Musik & Tanz und gemütlichen Beisammensein

Frohe Weihnachten



und ein glückliches
neues Jahr!

wünscht euch das Team
des Tageszentrums „Frohsinn“

Impressum

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

Verantwortliche: Friedberger Stephanie

Gestaltung: teilnehmende Besucher des Redaktionstreffs „Frohsinns G'schichtn“

Auflage: 4. Auflage Winter 2018

Quellenangaben: Google Bilder, www.chefkoch.de, www.printplanet.de