

DAS FAMILIENZENTRUM „DIE WINKELSMÜHLE“: EIN INKLUSIVER ORT DER BEGEGNUNG

- GEMEINSCHAFT UND TEILHABE - BILDUNG -
GESUNDHEITSFÖRDERUNG - BEWEGUNG - GESANG –
KREATIVITÄT - FREIWILLIGES ENGAGEMENT



Monatsprogramm der Winkelsmühle im April 2023



Diakonie 
Diakonisches Werk
Offenbach-
Dreieich-Rodgau

Liebe Leser:innen,

wir wünschen Ihnen ein frohes, friedliches Osterfest und fröhliche Feiertage im Kreise Ihrer Lieben. Nachdem die Winkelmühle die vier Tage in der Karwoche geschlossen bleibt, begrüßen wir Sie am Dienstag nach Ostern wieder mit unserem **Monatsprogramm im April.**



Dazu haben wir diese aktuellen Informationen:

Der neue **Gesprächsladen „it’s okay, not to be okay!“** mit Ralf Hilgemann geht weiter am **13. und 20. April**, wieder donnerstags abends von 17:00 bis 18:30 Uhr. Melden Sie sich gerne an und kommen Sie dazu!

Die **AusZeit-Gruppen für Menschen mit Demenz** machen **Osterferien von 4.-14.04.23** und das **Lerncafe von 5.-19.4.23.**

Am **23. April 2023** laden wir wieder zum **Sonntagscafé in die Winkelmühle ein**, von 14:30 - 17:00 Uhr. Anne Wegener und Atiqullah Miazada begrüßen Sie sehr herzlich und freuen sich auf Ihren Besuch!

Herzliche Grüße sendet das Winkelmühlen-Team

38 Abtasten

Mittel: Ein Stuhl (um die Übung zu erleichtern)

Beginnen Sie die Übung im Stehen oder im Sitzen mit Gehen auf der Stelle. Lassen Sie Ihre Arme locker mit-schwingen.

Stehen Sie mit hüftbreit geöffneten Beinen. Lassen Sie den Körper langsam nach vorne absinken. Berühren Sie im Wechsel der Hände Ihre Zehen, Ihre Knöchel, Ihre Knie, Ihren Bauch, Ihre Schultern. Anschließend strecken Sie sich mit beiden Armen nach oben. Danach führen Sie die Übung in umgekehrter Reihenfolge durch. Behalten Sie Ihre Hände im Blick, wiederholen Sie den Ablauf 5- bis 10-mal. Achten Sie während der Streckung auf eine auf-rechte Haltung.

Beenden Sie die Übung im Sitzen oder Stehen mit ruhi-gem Dehnen. Atmen Sie entspannt.

Sie können die Übung erleichtern, indem Sie sich an-einem Stuhl abstützen.

Sie können die Übung erschweren. Führen Sie die Übung mit beiden Händen gleichzeitig durch.

Die Übung trainiert das Stehen und das Gleichgewicht beim Strecken nach oben. Viele Alltagsbewegungen erfah-ren dadurch Erleichterung (Aufhängen von Wäsche, Errei-chen von Geschirr in oberen Regalen und das Greifen nach Gegenständen vom Boden etc.).



Dienstag	11.04.	10:00 - 13:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen Skat Gesprächskreis für Angehörige
Mittwoch	12.04.	09:30 - 10:30 Uhr 10:00 - 11:00 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr 11:00 - 12:00 Uhr	Gedächtnistraining Gymnastik bis 90+ Aquarell und Zeichnen Gedächtnistraining
Donnerstag	13.04.	09:30 - 12:00 Uhr 17:00 - 18:30 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr	Nähkurs Gesprächsladen „it's okay...“ Tai Chi und Qigong
Freitag	14.04.	18:30 - 20:00 Uhr	Tai Chi und Qigong
Sonntag	16.04.	15:00 - 16:00 Uhr	Trauerspaziergang der Johanniter, Treffpunkt im Hof
Montag	17.04.	14:30 - 15:30 Uhr 15:30 - 16:30 Uhr	Singkreis Kaffeetrinken Singkreis
Dienstag	18.04.	10:00 - 13:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen AusZeit Skat
Mittwoch	19.04.	09:30 - 10:30 Uhr 10:00 - 11:00 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr	Gedächtnistraining Gymnastik bis 90+ Aquarell und Zeichnen

		10:00 - 12:00 Uhr 11:00 - 12:00 Uhr	Italienisch für Fortgeschrittene II Gedächtnistraining
Donnerstag	20.04.	10:00 - 13:00 Uhr 15:00 - 16:30 Uhr 17:00 - 18:30 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr	AusZeit Gesprächskreis Alt werden ist... Gesprächsladen „it's okay...“ Tai Chi und Qigong
Freitag	21.04.	10:00 - 12:00 Uhr 10:00 - 13:00 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr	Italienisch für Fortgeschrittene I AusZeit Tai Chi und Qigong
Sonntag	23.04.	14:30 - 17:00 Uhr	Sonntagscafé

Montag	24.04.	14:30 - 15:30 Uhr 15:30 - 16:30 Uhr	Singkreis Kaffeetrinken Singkreis
Dienstag	25.04.	10:00 - 13:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr 14:30 - 16:30 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen AusZeit Skat Lesekreis Fitness und Bewegung
Mittwoch	26.04.	10:00 - 11:30 Uhr 10:00 - 12:00 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen Italienisch für Fortgeschrittene II Lerncafé

Donnerstag	27.04.	09:30 - 12:00 Uhr	Nähkurs
		10:00 - 13:00 Uhr	AusZeit
		18:30 - 20:00 Uhr	Tai Chi und Qigong
Freitag	28.04.	10:00 - 12:00 Uhr	Italienisch für Fortgeschrittene I
		10:00 - 13:00 Uhr	AusZeit
		18:30 - 20:00 Uhr	Tai Chi und Qigong

Der Frühling

Die Sonne glänzt, es blühen die Gefilde,
 Die Tage kommen blütenreich und milde,
 Der Abend blüht hinzu, und helle Tage gehen
 Vom Himmel abwärts, wo die Tag' entstehen.

Das Jahr erscheint mit seinen Zeiten
 Wie eine Pracht, wo sich Feste verbreiten,
 Der Menschen Tätigkeit beginnt mit neuem Ziele,
 So sind die Zeichen in der Welt, der Wunder viele.

Friedrich Hölderlin (1770-1843)



Aktuelles: Die Evangelische Familienbildung im Dekanat Dreieich-Rodgau ist umgezogen und der neue Kontakt ist nun:

Haus der Kirche, Theodor-Heuss-Ring 52
63128 Dietzenbach, Telefon: 06074 / 484 61 - 50
Mail: team@familienbildung-evangelisch.de



Nachdem **die eingeschränkte Parkplatzsituation rund um die Winkelmühle** immer wieder Fragen aufwirft, haben wir hier für Sie **die aktuellen Informationen des Ordnungsamtes der Stadt Dreieich** aufgeführt: Das Parken auf dem Gehweg am Weiher/ Ecke Neurothweg ist nicht erlaubt und wird ggf. „aufgeschrieben“. Der Parkplatz „An der Winkelmühle“ auf der anderen Straßenseite ist öffentlich und somit auch für die Gäste des Familienzentrums nutzbar. An der Kennedy-Straße stehen in direkter Nachbarschaft weitere Parkplätze zur Verfügung, ohne die Straße queren zu müssen.

Wir weisen gerne darauf hin, dass nach Absprache bei Bedarf auch mal das Halten/Parken auf dem Mitarbeiter*innen-Parkplatz möglich ist und dass Fahrgemeinschaften zu gründen, die Parkplatznot und die Umwelt schont!

Vorankündigungen:

- Nach der erfolgreichen Wiederauflage von **Flowdance** mit Beatrice Pilger, findet der nächste Termin im Mai am Samstag, 13.05.23, von 18:30 - 21:30 Uhr statt.
- Unser **Rudelgesang im Mai** ist für Dienstag, 23.05. am Nachmittag geplant. Details folgen im Mai-Monatsprogramm.
- An den Brückentagen **am 19.05. und 09.06.2023 (freitags)** bleibt die **Winkelmühle geschlossen!**

Annette Schröder	Fachkoordinatorin	06103 - 9875-16
Patricia Goetz	Päd. Mitarbeiterin	06103 - 9875-19
Cornelia Hartmann	Verwaltung	06103 - 9875-25

Diakonisches Werk Offenbach-Dreieich-Rodgau

DIE WINKELSMÜHLE

Familienzentrum

Arbeitsbereich Freiwilligen - und Generationenarbeit

An der Winkelsmühle 5
63303 Dreieich-Dreieichenhain

winkelsmuehle@diakonie-of.de
www.diakonie-of.de

Facebook: www.facebook.com/diewinkelsmuehle 

Spendenkonto:

Sparkasse Langen-Seligenstadt:
IBAN: DE28 5065 2124 0039 0039 00
BIC: HELADEF1SLS

Diakonie 
Diakonisches Werk
Offenbach-
Dreieich-Rodgau

Impressum:

Herausgeber: Diakonisches Werk Offenbach-Dreieich-Rodgau,
V.i.S.d.P.: Henning Merker, DIE WINKELSMÜHLE
Alle Angaben ohne Gewähr.
Fotos: Annette Schröder und www.pixabay.com