



INFORMATIONEN – INSPIRATIONEN – IMPULSE - IDEEN



Winkelmühlen-Post

Ausgabe 3 in der 15.
Kalenderwoche

Ein Oster-
Gruß für
unsere Gäste!

Diakonie 
Diakonisches Werk
Offenbach-
Dreieich-Rodgau



Liebe Leserinnen und Leser!

Nun erhalten Sie die **3. Ausgabe der Winkelmühlen-Post**, mit der wir Ihnen wieder ein paar Ideen, Impulse und Inspirationen bereitstellen möchten und wünschen Ihnen viel Freude dabei.

Und eine kleine Oster-Überraschung gibt es ebenfalls:

Bei der Aktion „**Ich schicke Dir ein Lächeln**“ von Friederike Arta aus Offenthal, die wir sehr gerne unterstützen, malen Kinder aus Dreieich Bilder für Senior*innen, anbei auch für Sie ein Exemplar!

Wir wünschen Ihnen trotz der schwierigen Situation ein frohes Osterfest und alles Gute!

Bitte zögern Sie weiterhin nicht, sich bei Hilfs- oder Beratungsbedarf, bei uns zu melden. Auch wenn wir teilweise von zuhause aus arbeiten, sind wir gerne für Ihre Anliegen da und weiterhin auch über Email: winkelsmuehle@diakonie-of.de und Telefon (siehe Rückseite) erreichbar.



**Blieben Sie gesund! Wir grüßen Sie herzlich,
Ihr Winkelmühlen-Team**

Aus unserem „AGIL- aktiv geht´s immer leichter“ Programm hier eine Übung für Ihre Gesundheitsförderung:

3 Wellenschaukeln

Mittel: Ein Stuhl

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

Setzen Sie sich auf den Stuhl und verschränken Sie Ihre Arme. Bringen Sie ein Knie mit dem gegenüberliegenden Ellenbogen zusammen. Das Gleiche machen Sie mit dem anderen Knie. Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal (= ein Satz) auf beiden Seiten. Nach ausreichender Erholung starten Sie erneut mit einem Durchgang. Kommen Sie nach jeder einzelnen Übungsausführung zurück in die aufrechte Haltung.

Beenden Sie die Übung im Sitzen oder Stehen mit ruhigem Dehnen. Atmen Sie entspannt.

Sie können die Übung erleichtern, wenn Sie Ihre Arme seitlich locker halten und beim Anheben Ihrer Knie den seitlichen äußeren Rand Ihrer Füße mit der Hand berühren.

Sie können die Übung erschweren. Klopfen Sie Knie und Ellenbogen 2-mal hintereinander zusammen, bevor Sie auf der anderen Seite die Übung ausführen.

Die Übung kräftigt die schrägen Bauchmuskeln und verbessert die Beweglichkeit des Rückens. Ein starker Rumpf hilft bei aufrechter Haltung das Gleichgewicht zu halten.



Welche 7 Kräuter gehören traditionell in die „Frankfurter Grüne Soße“, liebe Leser*innen und Leser? Sicher haben Sie Ihr ganz eigenes Rezept....und auch wenn in diesen Tagen vielleicht erst paar Kräutern im eigenen Garten wachsen oder Sie noch welche eingefroren haben, bzw. Ihnen Ihre Lieben welche einkaufen konnten und nicht alle 7 beisammen sind. Egal, es ist ein leckerer und gesunder Genuss, probieren Sie es wieder mal! Guten Appetit!



Finden Sie Sätze, dessen Wörter (mindestens 5) jeweils mit dem gleichen Buchstaben anfangen. z.B.:

Am Abend aß Anton alle acht außergewöhnlichen Ananas auf!

Das fördert Ihre Phantasie und Ihre Wortfindung! Und vielleicht tauschen Sie sich mit Ihren Freunden und Bekannten am Telefon darüber aus, sicher gibt es viele Varianten auch zum Schmunzeln!

Sie können das ganze Alphabet durchgehen!

Eine bunte Übung zur Konzentrationsförderung: Lesen Sie die Farbe die das Wort hat und nicht das Wort selbst! Das ist gar nicht so leicht, macht aber Spaß, wie wir finden! Übung macht den Meister!

BLAU ROT GRÜN GELB ROT GRÜN
GELB BLAU GRÜN GELB BLAU
ROT GELB BLAU ROT GRÜN BLAU
ROT GRÜN GELB SCHWARZ ROT
SCHWARZ GELB ROT GRÜN ROT
GELB BLAU SCHWARZ GELB ROT
BLAU ROT GELB BLAU ROT GRÜN
ROT BLAU GRÜN GELB BLAU ROT
BLAU SCHWARZ GELB ROT GELB
GRÜN GELB ROT GRÜN GELB
BLAU SCHWARZ ROT GRÜN ROT
GELB BLAU ROT SCHWARZ BLAU
GRÜN BLAU ROT GELB BLAU ROT
SCHWARZ ROT GRÜN ROT GRÜN
GELB BLAU ROT GRÜN GELB ROT
GELB ROT GELB ROT BLAU GELB
BLAU GRÜN ROT GRÜN BLAU
GELB ROT GRÜN ROT SCHWARZ
GRÜN GELB BLAU ROT GELB
BLAU ROT GRÜN BLAU ROT GRÜN
GELB BLAU ROT GRÜN GELB ROT
GRÜN GELB BLAU GRÜN GELB

Ein Auferstehungslied zu Ostern: Auf, auf, mein Herz



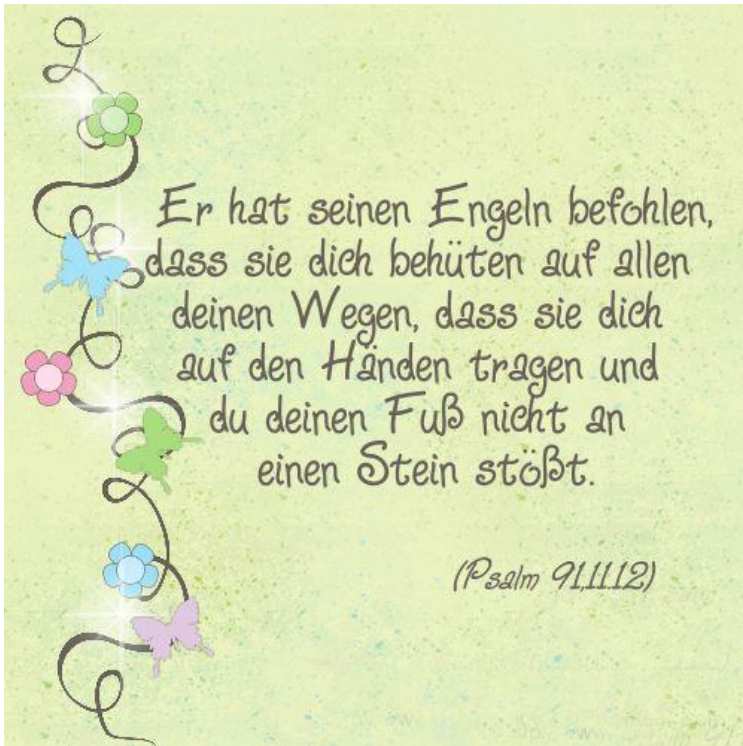
1. Auf, auf, mein Herz, und mein ganzer Sinn,
wirf alles heut, was Welt ist, von dir hin.
Heut hat das Werk der Schöpfung angefangen,
da diesem Rund das Licht es aufgegangen.

2. Auf, auf, mein Herz. Leg alles Ird'sche ab.
Heut Jesus ist erstanden aus dem Grab,
heut hat er sein Erlösungswerk geendet;
heut hat er auch den Geist herabgersendet.

3. Dies heilige Heut heißt dich auch heilig sein:
Gott diesen Tag bei dir will ziehen ein.
Laß dich von seinem Geiste neu entzünden,
daß er in dir mög seine Stätte finden.

4. An diesem Tag hab deine Lust am Herrn;
was dein Herz wünscht, wird er dir geben gern.
Befiehl Gott heut all deine Weg und Sachen
und hoff auf ihn: gewiß er wird's wohl machen!

Siegmund v. Birken (1626 - 1681)



Impressum:

Herausgeber Diakonisches Werk Offenbach-Dreieich-Rodgau,
V.i.S.d.P.: Martina Geßner, - DIE WINKELSMÜHLE -

Alle Angaben ohne Gewähr.



Die Winkelmühlen-Post

Geßner, Martina	Stellv. Leitung Diakonisches Werk	06103 - 9875-15
Schröder, Annette	Fachkoordination und Beratung im Home Office	06103 - 9875-16
Cornelia Hartmann, Verwaltung	Telefonservice	06103 - 9875-29

Diakonisches Werk Offenbach-Dreieich-Rodgau

DIE WINKELSMÜHLE

An der Winkelmühle 5
63303 Dreieich

Email: winkelsmuehle@diakonie-of.de

Internet: www.diakonie-of.de

Facebook: www.facebook.com/diewinkelsmuehle 

Diakonie 

Diakonisches Werk
Offenbach-
Dreieich-Rodgau

