



# Die Winkelmühlen-Post

**Ausgabe 5**

in der 17. Kalenderwoche

**Diakonie**   
Diakonisches Werk  
Offenbach-  
Dreieich-Rodgau

Ein kleiner  
Gruß für  
unsere **Gäste!**

Liebe Leserinnen und Leser!

Wie geht es Ihnen in dieser langen Zeit mit den geltenden Kontaktbeschränkungen? Wir hoffen, Ihnen mit der **5. Ausgabe der Winkelmühlen-Post** wieder einige Anregungen für Ihren Alltag geben zu können. Da unser geplanter **Rudelgesang** in der nächsten Woche auch nicht stattfinden kann, haben wir Ihnen in dieser Ausgabe wieder den Text eines schönes **Frühlingsliedes** abgedruckt, **vielleicht denken Sie am nächsten Dienstag, 28. April, um 15:00 Uhr daran und wir singen es jede/r für sich und doch gemeinsam und für uns alle!**

Bitte zögern Sie auch weiterhin nicht, sich bei Hilfs- oder Beratungsbedarf, bei uns zu melden. Auch stellt die Stadt Dreieich eine Hotline zur Verfügung. Hilfesuchende Dreieicher Bürger\*innen können auf dieser Seite nach ehrenamtlichen Engagierten suchen. Wer einen Bedarf hat, kann sich telefonisch montags bis freitags zwischen 9.00 und 12.00 Uhr unter der Rufnummer **06103/601-201** oder per E-Mail **dreieichhilft@dreieich.de** melden.

**Wir grüßen Sie herzlich, Ihr Winkelmühlen-Team**



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

## 5 Äpfel pflücken

**Mittel:** Ein Stuhl und ein Apfel, optional ein Tisch / Kissen  
(um die Übung zu erleichtern / erschweren)

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

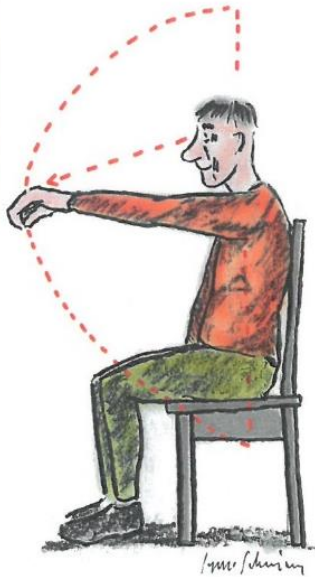
Setzen Sie sich auf den Stuhl, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Strecken Sie abwechselnd einen Arm „zum Äpfel pflücken“ nach vorne hoch und seitlich hoch. Folgen Sie Ihrer Hand bei der Aufwärts- und Abwärtsbewegung. Der imaginäre Apfel in der Hand hilft Ihnen dabei den Blick zu halten. Wiederholen Sie den Ablauf 3- bis 5-mal pro Hand. Legen Sie immer wieder Pausen ein. Halten Sie den Körper aufrecht, während Sie üben.

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

Sie können die Übung erleichtern, wenn Sie sich neben einen Tisch setzen und sich darauf abstützen.

Sie können die Übung erschweren. Setzen Sie sich auf ein Kissen. Eine weiche Unterlage ist instabiler, die Ausführung der Übung benötigt mehr Körperbeherrschung.

Die Übung verbessert die Beweglichkeit der Schulter-gelenke. Viele Alltagsbewegungen erfahren dadurch Erleichterung (das Herausholen von Geschirr aus Schrän-ken oder auch anderer besonders hoch gelagerter Dinge etc.). Zusätzlich schult das Hoch- und Herunterschauen das Gleichgewicht.

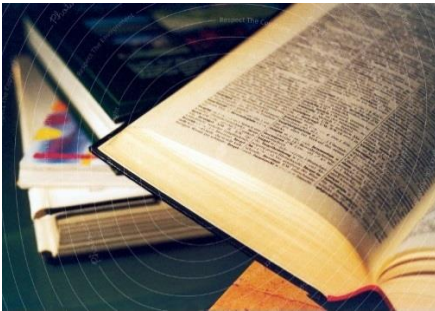


**AGIL**

aktiv geht's immer leichter



Age Institute



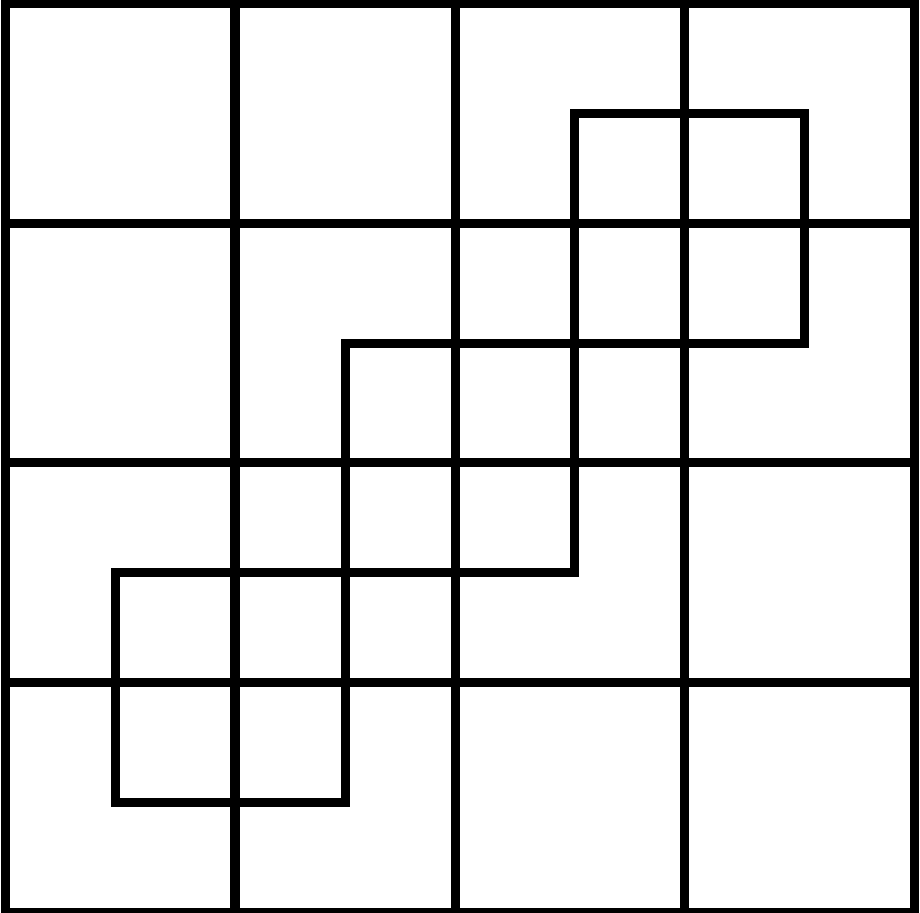
Ist es in diesen Zeiten nicht besonders gut möglich, sich wieder einmal ein gutes Buch zu nehmen, jemandem etwas vorzulesen, zu stöbern im heimischen Bücherregal oder sich mit Freunden über gute Bücher auszutauschen, z.B. am Telefon? Und was gibt es schöneres, als für eine gewisse Zeit in die Welt der Geschichten einzutauchen und ganz versunken in ein Buch zu sein...

Der **Welttag des Buches und des Urheberrechts** (kurz **Weltbuchtag**, englisch *World Book and Copyright Day*) am 23. April ist seit 1995 ein von der UNESCO weltweit eingerichteter Aktionstag für das Lesen, für Bücher, für die Kultur des geschriebenen Wortes und auch für die Rechte ihrer Autoren (Quelle: Wikipedia)

**Welches ist Ihr Lieblingsbuch? Wann haben Sie es zum letzten Mal gelesen? Welches Buch lesen Sie gerade und welches können Sie gut empfehlen? Möchten Sie Ihre Empfehlung weitergeben? Schreiben Sie uns!**

Hier eine kleine Übung zum Knobeln:

Zählen Sie alle Quadrate, die hier zu sehen sind...



Wieviele Quadrate können Sie insgesamt finden?

Es sind 51 Quadrate

## Komm lieber Mai und mache

Komm, lieber Mai, und mache  
die Bäume wieder grün,  
und laß uns an dem Bache,  
die kleinen Veilchen blühn!  
Wie möchten wir so gerne  
ein Veilchen sehn,  
ach, lieber Mai, wie gerne  
einmal spazieren gehn.

Ach, wenn's doch erst  
gelinder und grüner draußen  
wär! Komm, lieber Mai!  
Wir Kinder, wir bitten gar zu  
sehr! O komm und bring' vor  
allen uns viele Veilchen mit,  
bring' auch viel Nachtigallen  
und schöne Kuckucks mit.

Zwar Wintertage haben  
wohl auch der Freuden viel:  
man kann im Schnee eins traben  
und treibt manch' Abendspiel,  
baut Häuserchen von  
Karten, spielt Blindkuh und  
Pfand: Auch gibts wohl  
Schlittenfahrten auf's liebe freie  
Land.



Christian Adolf Overbeck (1775)

Wolfgang Amadeus Mozart (1791)

Hier nun eine Vorstellungsübung für Sie zur Entspannung und zur Stärkung Ihrer Gesundheit:

### Der Ort der Ruhe und der Kraft



Nehmen Sie sich einen Moment Zeit um zur Ruhe zu kommen, atmen Sie ruhig ein und aus und schließen Sie, wenn Sie möchten die Augen!

Überlegen Sie ganz in Ruhe, an welchen Orten, real oder erträumt, fühlen Sie sich besonders wohl oder haben Sie sich bisher immer besonders wohl gefühlt?

Sind es Urlaubsorte, der eigene Garten, vielleicht ein ruhiges Plätzchen in der Natur, in einer Kirche oder ein Ort in Ihrer Phantasie?

Welches ist davon Ihr Lieblingsort, der Ihnen die meiste Ruhe und Kraft gibt? Was ist für Sie das Besondere dieses Ortes? Welche positiven Gefühle verbindet Sie mit diesem Ort? Was zieht Sie dort hin?...auch über diese Übung können Sie sich gut untereinander austauschen am Telefon...erzählen Sie sich einander davon...

Sie können sich, Ihren **Ort der Ruhe und der Kraft** immer gedanklich vergegenwärtigen, wenn Sie in einem ruhigen Moment daran denken, um Entspannung und neue Energie zu erlangen! Vielleicht mögen Sie es mal ausprobieren...

(nach Bochumer Gesundheitstraining, Erhard Beitel)



## Die Winkelmühlen-Post

<b>Geßner, Martina</b>	<b>Stellv. Leitung Diakonisches Werk</b>	<b>06103 - 9875-15</b>
<b>Schröder, Annette Fachkoordination</b>	<b>Beratung, teilweise im Home Office</b>	<b>06103 - 9875-16</b>
<b>Eva Schütz, Verwaltung</b>	<b>Telefonservice</b>	<b>06103 - 9875-25</b>
<b>Cornelia Hartmann, Verwaltung</b>	<b>Telefonservice vormittags,</b>	<b>06103 - 9875-29</b>
<b>Sabina Schütz, Fahrdienst</b>	<b>Einkaufsservice</b>	<b>0170 – 707 8584</b>

## Diakonisches Werk Offenbach-Dreieich-Rodgau

### DIE WINKELSMÜHLE

An der Winkelmühle 5  
63303 Dreieich

Email: [winkelsmuehle@diakonie-of.de](mailto:winkelsmuehle@diakonie-of.de)

Internet: [www.diakonie-of.de](http://www.diakonie-of.de)

Facebook: [www.facebook.com/diewinkelsmuehle](https://www.facebook.com/diewinkelsmuehle) 

**Diakonie** 

Diakonisches Werk  
Offenbach-  
Dreieich-Rodgau

### Impressum:

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