



Die Winkelmühlen-Post

Ausgabe 7

in der 19. Kalenderwoche

Diakonie 
Diakonisches Werk
Offenbach-
Dreieich-Rodgau

Ein kleiner
Gruß für
unsere **Gäste!**

Liebe Leserinnen und Leser!

In Ihren Händen halten Sie nun schon die **7. Ausgabe der Winkelsmühlen-Post**. Es ist eine lange Zeit, in der wir alle nun schon durch diese Krisen-Situation und die Kontaktbeschränkungen in diesen herausfordernden Zeiten belastet sind. Wir hoffen, dass sich mit den zunehmenden Lockerungen auch bei uns in der Winkelsmühle Möglichkeiten ergeben, wieder etwas in Kontakt zu kommen. Wir halten Sie hierüber auf dem Laufenden. Bitte zögern Sie auch weiterhin nicht, sich bei Hilfs- oder Beratungsbedarf, bei uns zu melden. Bisher sind schon einige, wenn auch nur wenige, Briefe an die „**Malkinder**“ bei uns eingegangen, vielen Dank dafür. **Wenn Sie noch Grüße versenden möchten, nehmen wir diese gerne auch in den kommenden zwei Wochen noch entgegen. Wir grüßen Sie herzlich, und wünschen Ihnen, wie auch immer Sie dazu stehen mögen, auch einen schönen Muttertag! dd**
Ihr Winkelsmühlen-Team



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

7 Staub wischen

Mittel: Ein Tisch, ein Stuhl und ein Handtuch

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

Setzen Sie sich an den Tisch, und legen Sie Ihre Hände auf das dort befindliche Handtuch. Bewegen Sie Ihre Hände kreisförmig nach vorne, nach rechts und nach links, so als würden Sie Staub wischen. Richten Sie sich zwischen-durch immer wieder auf und pausieren Sie. Wiederholen Sie die Bewegung 5- bis 10-mal, in beide Richtungen. 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 die Bewegung jeweils mit einer Hand durch-führen und sich mit der anderen Hand an einem Tisch oder Stuhl aufstützen.

Sie können die Übung erschweren. Führen Sie die Übung im Stehen durch.

Die Übung verbessert die Beweglichkeit der Schultergelenke. Viele Alltagsbewegungen werden dadurch erleichtert.



Jetzt ist Zeit für Rhabarber: Der (Gemeine) Rhabarber (Rheum rhabarbarum), genauer „Gewöhnlicher Rhabarber“, auch Gemüse-Rhabarber oder Krauser Rhabarber, ist eine Pflanzenart aus der Familie der Knöterich-gewächse (Polygonaceae). Die geschälten oder ungeschälten Blattstiele dieser Nutzpflanze werden unter anderem zu Kompott, Konfitüren, Kuchen und auch zu Saft verarbeitet. Quelle: Wikipedia, https://de.wikipedia.org/wiki/Rhabarber_%28Gattung%29

Wie ist es bei Ihnen? Mögen Sie Rhabarber und haben Sie ihn vielleicht sogar im Garten? Was machen Sie daraus?

Ich habe aus meiner kleinen Ernte ein Kompott gekocht.

Zusammen mit einem Vanille-Quark-Pudding und ein paar Hafer-Keks-Bröseln ergibt es ein leckeres Dessert! (A. Schröder)

Vielleicht haben Sie ein schönes Rhabarber-Rezept, das Sie teilen möchten? Gerne veröffentlichen wir es hier...



Hier wieder eine kleine Übung zum Training der geistigen Fitness: Welche Hauptwörter stecken in diesem Wort und lassen sich durch Änderung der Buchstabenanordnung bilden:

R H A B A R B E R K O M P O T T

- | | |
|---------|-----------|
| * Rabe | * Roboter |
| * Motte | * Otter |
| * Karte | * Herr |
| * Arme | * Park |

Wieviele Wörter finden Sie? Tauschen Sie sich darüber aus!?



Nimm dir Zeit zum Träumen, das ist der Weg zu den Sternen.
Nimm dir Zeit zum Nachdenken, das ist die Quelle der Klarheit.
Nimm dir Zeit zum Lachen, das ist die Musik der Seele.
Nimm dir Zeit zum Leben, das ist der Reichtum des Lebens.
Nimm dir Zeit zum Freundlichsein, das ist das Tor zum Glück.

Volkswisheit / Volksgut

Steine der Hoffnung:

„Es ist ein deutschlandweites Phänomen:

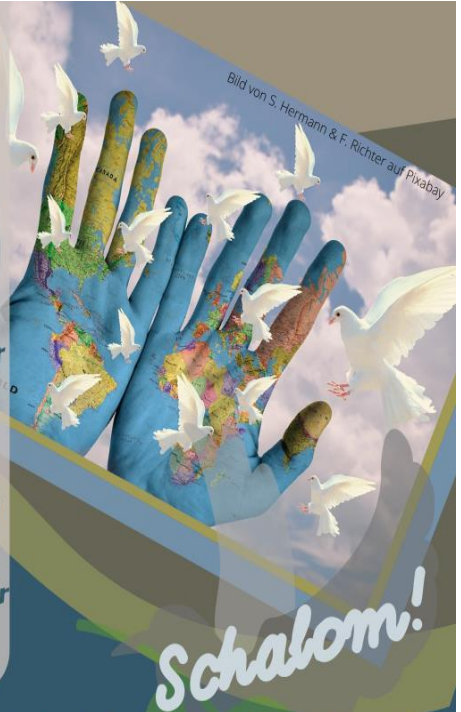
Bunte Steine liegen in mehr oder weniger langen Reihen an Kindergärten und Schulen oder an Parks und Wegen.

Die fantasievoll bemalten Steine sollen in Zeiten der Corona-Krise ein Zeichen der Hoffnung und für den Zusammenhalt der Menschen setzen.“ (Quelle: <https://www.shz.de/28156177> ©2020)

...Wir hier in der Winkelmühle werden auch kreativ und legen bemalte Steine am Zaun für Sie aus, als weiteres Zeichen unserer Verbundenheit und der Hoffnung auf ein baldiges Wiedersehen hier bei uns im Hause. Vielleicht versuchen Sie es ebenfalls? Gestalten Sie doch auch einen Stein ganz nach Ihrer Phantasie...Wir freuen uns auf Ihre Exemplare!



Seltsam ist das neue normal. Viele meinen, dass unser altes normal keine gerechte und gute Welt war und wir eine neue Lebensweise anstreben sollten. Die alte Welt mit größer, schneller, mehr – wollen wir dahin wirklich zurück? Am Freitag läuten die Glocken zur Erinnerung an das Kriegsende vor 75 Jahren. Auch diesen Tag wird Europa stiller begehen, aber vielleicht aufrichtiger: Die Zeit der militärischen Sieger und Verlierer ist vorbei. Die ökologische und die virologische Frage hängen zusammen und sind zur Überlebensfrage des Menschen geworden. "Wir werden das Virus entweder gemeinsam besiegen oder gar nicht," sagte Entwicklungshilfeminister Müller.



Die Pandemie hält uns einen Spiegel vor: Vor dem Virus sind alle Menschen gleich. Es hat Macht über Reiche und Arme, Frauen und Männer, über alle Rassen und Völker und sogar über die Diktatoren dieser Welt. Wir sehnen uns danach, einander wieder die Hand reichen und uns umarmen zu dürfen. Ja, wir haben es neu entdeckt – das kleine Glück! Ich wünsche uns allen einen gesegneten 8. Mai voller Dankbarkeit und Mut zur Demut. Schwerter zu Pflugscharen – andere Alternativen haben wir nicht mehr. Verletzbar Menschen auf einem verletzbar Planeten werden wir von nun an wohl immer bleiben ... Ein kleines, unsichtbares Virus heilt uns vom Machbarkeitswahn. Vielleicht sagen wir später: Das war hart, aber heilsam. Möge der gütige Gott unseren Willen zur Umkehr stärken!

Quelle: Langener Impulse, 04.05.20 von Martina Hofmann-Becker

Geßner, Martina	Stellv. Leitung Diakonisches Werk	06103 - 9875-15
Schröder, Annette Fachkoordination	Beratung und WM-Post Di. und Do. im Home Office	06103 - 9875-16 0160 - 305 6998
Eva Schütz, Verwaltung	Telefonservice	06103 - 9875-25
Sabina Schütz, Fahrdienst	Einkaufsservice	0170 – 707 8584

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



Impressum:

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