

FAMILIENZENTRUM WINKELSMÜHLE: ORT DER BEGEGNUNG

ANGEBOTE FÜR ALLE GENERATIONEN:
 - GEMEINSCHAFT - BILDUNG - GESUNDHEIT - KUNST -
 KULTUR - FREIWILLIGES ENGAGEMENT

**Winkelmühlenpost mit Monatsprogramm für September 2021**

Diakonie 
 Diakonisches Werk
 Offenbach-
 Dreieich-Rodgau

Liebe Leser*innen, liebe Gäste!

Unser Hygienekonzept hat sich über den Sommer bei steigenden Zahlen bewährt und entspricht den aktuellen Vorgaben. Wir hoffen, dass unsere hier aufgeführten Angebote im September, wie geplant stattfinden können. Mit Vorfreude schauen wir auf die Begegnungen mit Ihnen und Euch hier im Haus und auf einen möglichst schönen „Altweibersommer“ mit gutem Verlauf. **Bitte 3G-Regeln beachten! Ihr und Euer Winkelsmühlen-Team**

Neben den bereits regelmäßig stattfindenden Terminen, haben wir im September folgende Veranstaltungen (wieder) im Programm:

- **Französisch und Italienisch**
- **Fitness und Bewegung durch die Ev. Familienbildung**
- **Gesprächsrunde „Alt werden ist nichts für Feiglinge“**
- **Nähkreis und Schnupperkurs Gymnastik 90+**
- **Lerncafé für Geflüchtete**

Zur diesjährigen bundesweiten Woche der Demenz und dem Weltalzheimertag 2021 starten wir mit diesen Angeboten:

- **Hybride Veranstaltungsreihe „Zeit für Dich: Pflegen und gepflegt werden – mit Würde und Präsenz“ ab Mittwoch, 22.09.21, Details siehe Flyer hier im Heft**
- **Kompaktwissen Demenz online (Demenzpartner) am Donnerstag, 30.09., 19:00 - 20:30 Uhr**



Für Fragen und Anmeldung nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf!

Projektvorstellung „JoSch“ (Jugend ohne Schulden)

Das Team des Freiwilligen- Projektes JoSch (Jugend ohne Schulden) kommt gerade aus der wohlverdienten Sommerpause. Die Freiwilligen haben die durch die Pandemie bedingte ruhige Zeit genutzt, ihr Programm zur Schuldenprävention und Finanzkompetenz für Schüler*innen zu aktualisieren. Nun ist das Team bereit für neue Aufträge und übernimmt nach den Sommerferien gerne wieder Einsätze in den Schulen im Kreis Offenbach (8+9. Jahrgangsstufe)
Informationen zum Projekt gibt es hier: www.diakonie-of.de/die-diakonie/winkelsmuehle-dreieich/winkelsmuehle-ort-der-begegnung/freiwilliges-engagement



Foto: Antje Grimberg

Bleiben Sie auch im September weiterhin fit mit AGIL:

zu Hause beweglich bleiben

17 Anfersen

Mittel: Ein Stuhl oder ein Tisch (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. Geben Sie Ihr Gewicht auf ein Bein und bringen Sie die Ferse Richtung Gesäß. Trainieren Sie abwechselnd mit beiden Beinen 3- bis 5-mal. Halten Sie den Körper aufrecht, während Sie üben.

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

Sie können die Übung erleichtern, wenn Sie sich an einem Stuhl oder einem Tisch abstützen.

Sie können die Übung erschweren. Erweitern Sie den Abstand zwischen den Beinen.

Die Übung trainiert die Muskeln im Bereich der Hüfte und des Beckens. Starke Muskeln stabilisieren das Stehen und erleichtern das Gehen.



DIE WINKELSMÜHLE

Mittwoch	01.09.	09:30 - 10:30 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr 11:00 - 12:00 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr	Ganzheitl. Gedächtnistraining Aquarell und Zeichnen Ganzheitl. Gedächtnistraining Lerncafé für Geflüchtete
Donnerstag	02.09.	09:30 - 10:30 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr 10:00 - 13:00 Uhr	Rundum fit, EFB Aquarell und Zeichnen AusZeit
Freitag	03.09.	10:00 - 13:00 Uhr	AusZeit



Montag	06.09.	14:30 - 16:30 Uhr	Singkreis Kaffeetrinken
Dienstag	07.09.	10:00 - 13:00 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr 14:00 - 15:30 Uhr 17:00 - 18:30 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen Französisch Seniorenberatung der Stadt Dreieich Supervision für Freiwillige in der Flüchtlingshilfe Fitness und Bewegung
Mittwoch	08.09.	10:00 - 11:30 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen Lerncafé für Geflüchtete
Donnerstag	09.09.	09:30 - 10:30 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr 10:00 - 13:00 Uhr	Rundum fit Aquarell und Zeichnen AusZeit
Freitag	10.09.	10:00 - 13:00 Uhr	AusZeit

DIE WINKELSMÜHLE

Montag	13.09.	14:30 - 16:30 Uhr	Singkreis Kaffeetrinken
Dienstag	14.09.	10:00 - 12:00 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen Französisch Gesprächskreis für Angehörige Fitness und Bewegung
Mittwoch	15.09.	10:00 - 11:30 Uhr 10:00 - 12:00 Uhr 10:00 - 11:00 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr	Italienisch Fortgeschrittene Aquarell und Zeichnen Gymnastik 90+, Schnuppern Lerncafé für Geflüchtete
Donnerstag	16.09.	09:30 - 10:30 Uhr 09:30 - 12:00 Uhr 10:00 - 13:00 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr 15:00 - 16:30 Uhr 19:00 - 20:30 Uhr	Rundum fit Nähkreis AusZeit Aquarell und Zeichnen „Alt werden ist nichts für Feiglinge“, Gesprächsrunde Würdekompass
Freitag	17.09.	10:00 - 13:00 Uhr 10:00 - 12:00 Uhr	AusZeit Italienisch Anfänger*innen

Septembormorgen

**Im Nebel ruhet noch die Welt.
Noch träumen Wald und Wiesen.
Bald siehst du, wenn der Schleier fällt,
den blauen Himmel unverstellt,
herbstkräftig die gedämpfte Welt
in warmem Golde fließen.**

Eduard Mörike (1804 – 1875) <https://www.gartenzauber.com/herbst-spruche-und-gedichte/>

DIE WINKELSMÜHLE

Montag	20.09.	14:30 - 16:30 Uhr	Singkreis Kaffeetrinken
Dienstag	21.09.	10:00 - 12:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen
		10:00 - 11:30 Uhr	Französisch
		18:00 - 19:00 Uhr	Fitness und Bewegung
Mittwoch	22.09.	10:00 - 12:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen
		10:00 - 11:00 Uhr	Gymnastik 90+, Schnuppern
		10:00 - 11:30 Uhr	Italienisch Fortgeschrittene
		15:00 - 17:00 Uhr	Lerncafé für Geflüchtete
		19:00 - 21:00 Uhr	Starttermin: "Zeit für Dich: Pflegen und gepflegt werden – mit Würde und Präsenz", hybride Veranstaltungsreihe für pflegende Angehörige
Donnerstag	23.09.	09:30 - 10:30 Uhr	Rundum fit
		09:30 - 12:00 Uhr	Nähkreis
		10:00 - 13:00 Uhr	AusZeit
		10:00 - 11:30 Uhr	Aquarell und Zeichnen
Freitag	24.09.	10:00 - 13:00 Uhr	AusZeit
		10:00 - 12:00 Uhr	Italienisch Anfänger*innen
			
			https://pixabay.com

DIE WINKELSMÜHLE

Montag	27.09.	14:30 - 16:30 Uhr	Singkreis Kaffeetrinken
Dienstag	28.09.	10:00 - 12:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen
		10:00 - 11:30 Uhr	Französisch
		10:00 - 13:00 Uhr	AusZeit
		14:30 - 16:30 Uhr	Lesekreis
		18:00 - 19:00 Uhr	Fitness und Bewegung
Mittwoch	29.09.	10:00 - 11:30 Uhr	Aquarell und Zeichnen
		10:00 - 11:00 Uhr	Gymnastik 90+, Schnuppern
		10:00 - 11:30 Uhr	Italienisch Fortgeschrittene
		15:00 - 17:00 Uhr	Lerncafé für Geflüchtete
Donnerstag	30.09.	09:30 - 10:30 Uhr	Rundum fit
		09:30 - 12:00 Uhr	Nähkreis
		10:00 - 11:30 Uhr	Aquarell und Zeichnen
		10:00 - 13:00 Uhr	AusZeit
		19:00 - 20:30 Uhr	Kompaktwissen Demenz online, via ZOOM



Vorschau Oktober: Trotz langer Pause gelingt Start – Startschuss soll am 06. Oktober fallen

Frauen zur Gruppengründung einer Inklusiven, kreativen Frauengruppe gesucht

Der erste inklusive Frauenworkshop ‚WANDEL UND VERWANDLUNG – selbstbewusst und gemeinsam‘ fand vor über einem halben Jahr am 24.10.2020 im DIE WINKELSMÜHLE Familienzentrum in Dreieichenhain statt.

Eigentlich sollte im November 2020 dann die Gründung einer inklusiven, kreativen Frauengruppe stattfinden, die durch die Pandemieeinschränkungen verhindert wurde. Jetzt sind einige der Frauen fest entschlossen die Gruppe mit Unterstützung der Ergänzenden unabhängigen Teilhabe-Beratungsstelle (EUTB) „Teil sein – Teil haben“ im Kreis Offenbach zu gründen.

Im Workshop wurde damals mit einer künstlerischen Reflexion und Einführung in rechtliche Begrifflichkeiten zum Thema „selbstbestimmt leben“ eingeführt. Es wurde durchgehend mit kreativen Mitteln, wie malen, bewegen und Entspannungsübungen der Blick auf die Selbstwirksamkeit gelenkt.



Zum Ende des Workshops wurden weitere Verabredungen getroffen, wie man trotz der Pandemie in Kontakt bleiben kann und an persönlichen Themen gemeinsam weiterarbeiten kann.

Die Frauen hatten sich künstlerisch betätigt, indem sie eine Kreativkette per Post bildeten. Dabei beginnt eine Person ein Bild zu malen, eine Collage zu gestalten oder ein kleines Objekt zu schaffen, das Sie an die nächste Person weiterschickt bis alle das Werk mitgestaltet haben. Das Treffen fand zur gemeinsamen Betrachtung und zum Austausch am 18.08.2021 im DIE WINKELSMÜHLE Familienzentrum statt.

Das Gründungstreffen findet am 06.10.2021 um 17.00 Uhr im DIE WINKELSMÜHLE Familienzentrum, An der Winkelmühle 5, 63303 Dreieich statt.

Interessierte Frauen sind herzlich eingeladen.

Für die Anmeldung und bei Fragen zur Barrierefreiheit und sonstigen Fragen wenden Sie sich bitte an die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) – „Teil sein – Teil haben“, Patricia Goetz, 0171 41 21 689 oder info.eutb@diakonie-of.de



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Vorschau der geplanten Angebote ab Oktober 2021:**- Neustart von 2 Kursangeboten:**

- Yoga für Schwangere
- Rückbildung mit Baby

Ab 04.10.21, wöchentlich montags vormittags im Saal in Präsenz, bei Bedarf Wechsel in Online-Variante

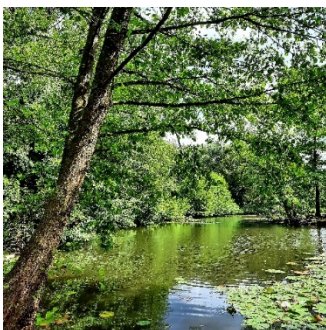
- Neustart Ganzheitliches Gedächtnistraining online:

- Donnerstags vormittags von 10:00 - 11:00 Uhr, 6 Termine fortlaufend ab 07.10.21, bei Bedarf unterstützen wir Sie gerne bei Technikfragen und stellen Ihnen ein Endgerät für den Kursverlauf auf Leihbasis zur Verfügung

- Neustart Gymnastik 90+ mit Ilona Kaut

- Mittwochs vormittags von 10:00 - 11:00 Uhr, 10 Termine fortlaufend ab 13.10.21

Kommen Sie gerne auf uns zu bzgl. Information und Anmeldung!



Annette Schröder	Fachkoordinatorin	06103 - 9875-16
Felix Betz	Päd. Mitarbeiter	06103 - 9875-15
Antje Grimberg	Päd. Mitarbeiterin	06103 - 9875-19
Leonie Schlöder	Päd. Mitarbeiterin	06103 - 9875-19
Cornelia Hartmann	Verwaltung	06103 - 9875-25

Diakonisches Werk Offenbach-Dreieich-Rodgau**DIE WINKELSMÜHLE**

Familienzentrum

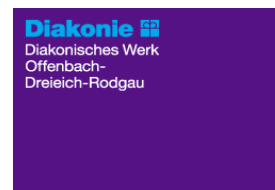
An der Winkelsmühle 5
63303 Dreieich-Dreieichenhain

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



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