

## FAMILIENZENTRUM „DIE WINKELSMÜHLE“: ORT DER BEGEGNUNG

---

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

---



### Das Winkelmühlen-Programm im Juni 2022



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

## Liebe Leser\*innen, liebe Gäste!

Wir freuen uns, dass die Winkelsmühle sich mehr und mehr mit Leben füllt und unsere Angebote gerne wieder wahrgenommen werden. Ab Juni entfällt nun das 3G-Konzept und wir empfehlen das Tragen von Masken, wenn Sie sich im Haus bewegen weiterhin. Ihre und Eure Selbstverantwortung mit den bekannten AHA-Maßnahmen sehen wir als Grundlage für das Familienzentrum, um einen schönen gemeinsamen Sommer hier zu verleben.

Wie schön, dass in diesem Jahr die „**Haaner Kerb**“ wieder stattfinden kann, wir wünschen allen Gästen fröhliches Feiern!



**Wir freuen uns auf den Dekanatsklimatag rund um die Winkelsmühle am Samstag, 25. Juni von 11:00 - 18:00 Uhr und auf viele Interessierte und Gäste, herzlich willkommen!**

Herzliche Grüße für ein frohes, friedliches Pfingstfest und für einen schönen Monat Juni sendet das Team der Winkelsmühle!



# 29 Boxen

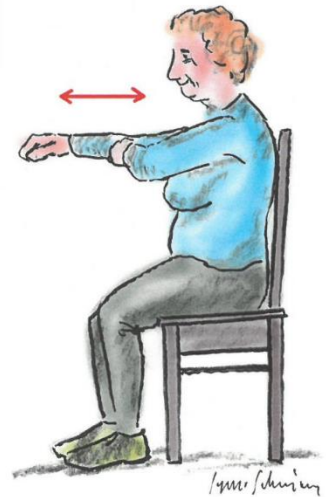
**Mittel:** Ein Stuhl (um die Übung zu erleichtern)

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

Stehen Sie stabil mit hüftbreit geöffneten Beinen. Boxen Sie abwechselnd mit den Händen nach vorne und zu den Seiten. Verstärken Sie die Bewegung mit „Puh“-Rufen und Stöhnen. Boxen Sie solange Sie können. Legen Sie Pausen ein. Halten Sie den Körper aufrecht, während Sie üben.

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

Die Übung kräftigt die Arme und den Oberkörper, fördert Ausdauer und Durchblutung, regt die Atmung an und verbessert die Beweglichkeit der Schultergelenke und Schulterblätter. Mehr Beweglichkeit bedeutet weniger Spannungen und Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich.



## Aktuelles aus der Winkelmühle:

- Das **Kleiderdepot für geflüchtete Menschen** wird ab Ende Juni (25. Kalenderwoche) in der Winkelmühle aufgelöst, da wir das Alte Café wieder für unsere Veranstaltungen benötigen. Der neue Standort ist voraussichtlich in der neuen Gemeinschaftsunterkunft in Neu-Isenburg. Aktuelle Informationen dazu folgen.
- Unsere **Verwaltungskraft Cornelia Hartmann wird nach Pfingsten in das Büro im Familienzentrum ziehen (neben Annette Schröder) und dort aktuell vormittags von montags bis donnerstags für Sie und Euch da sein** (Kontakt siehe Rückseite des Programms). Felix Betz (Fachkoordinator in der Geflüchtetenhilfe) hat zukünftig seinen Arbeitsplatz in dem Büro im Fachwerkhaus vorne links, bei den Kolleg\*innen in der Beratung vor Ort.
- Wir freuen uns sehr, einen neuen Freiwilligen für die Pflege unseres Gartens gewinnen zu können. Herr Sergey aus der Ukraine kümmert sich nun um den Außenbereich und wir bedanken uns herzlich für seinen tollen Einsatz!
- Für unsere freiwillig Engagierten haben wir ein Sommer-Fortbildungsprogramm zusammengestellt: In der **Winkelmühlen-Summer-School** können sie sich an drei Terminen im Juli zu ganz unterschiedlichen Themen informieren und weiterbilden (Programm siehe nächste Seite)
- Der **Gesprächskreis Alt werden ist nichts für Feiglinge** setzt wegen des Feiertags im Juni aus und trifft sich zum nächsten Termin am 21. Juli wieder in der Generationenwerkstatt.

**Zum Kennenlernen unserer Angebote, Kurse und Veranstaltungen melden Sie sich gerne auch für Probetermine an, einen Einstieg machen wir gerne möglich!**



## Winkelmühlen - Summer - School 2022

3 Fortbildungsabende für unsere Ehrenamtlichen im Bereich Freiwilligen- und Generationenarbeit!

Gerne bieten wir Ihnen folgende, für Sie kostenfreien, Termine mit ganz unterschiedlichen Themen an:

\* **KULTURSENSIBILITÄT IM FREIWILLIGEN ENGAGEMENT** mit Paola Fabbri Lipsch, Zentrum Ökumene am 14.07.22

\* **ERSTE HILFE FRESH UP** durch die Johanniter Unfallhilfe am 21.07.22

\* **MEDIENSUCHT UND IHRE FOLGEN** mit Peter Holnick, MuK Hessen am 28.07.22

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Bitte melden Sie sich bis spätestens Freitag, 08.07.22 per Mail an unter: [winkelsmuehle@diakonie-of.de](mailto:winkelsmuehle@diakonie-of.de)

An der Winkelmühle 5, 63303 Dreieich  
[www.diakonie-of.de](http://www.diakonie-of.de)

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

## DIE WINKELS- MÜHLE

\* Donnerstags  
abends jeweils von  
18:00 - 21:00 Uhr

\* im Neuen Café  
oder bei schönem  
Wetter im Hof oder  
Garten der  
Winkelmühle

\*

Hessisches  
Familienzentrum

\*

Arbeitsbereich  
Freiwilligen- und  
Generationenarbeit

Wir sind gerne  
telefonisch für Sie  
erreichbar unter:

---

### Telefon

06103 / 9875 - 16  
06103 / 9875 - 25

# *Im Juni*

Ich wünsche dir,  
dass nach schweren Zeiten  
ein Sonnenstrahl auf dich fällt  
und dich ermutigt  
den Kopf zu heben.

Damit das,  
was blühen will,  
sich entfalten kann,  
knittrig, filigran  
und umwerfend schön  
wie ein Klatschmohn  
am Wegesrand.

(Aus: Tina Willms, Aufblühen und leben,  
Verlag am Eschbach 2012)

Foto: Wodicka



Mittwoch	01.06.	09:30 - 10:30 Uhr 10:00 - 11:00 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr  11:00 - 12:00 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr	Gedächtnstraining Gymnastik bis 90+ Italienisch für Fortgeschrittene  Gedächtnstraining Lerncafé und Kinderbetreuung
Donnerstag	02.06.	09:30 - 12:00 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr  10:00 - 13:00 Uhr	Nähkurs Aquarell und Zeichnen  AusZeit
Freitag	03.06.	10:00 - 12:00 Uhr   10:00 - 13:00 Uhr	Italienisch für Anfänger*innen   AusZeit
Montag	06.06.	<b>Pfingstmontag</b>	<b>Feiertag Winkelmühle geschlossen</b>
Dienstag	07.06.	10:00 - 13:00 Uhr  14:00 - 17:00 Uhr  14:00 - 15:30 Uhr  18:00 - 19:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen  AusZeit  <b>Seniorenberatung der Stadt Dreieich</b>  Fitness und Bewegung
Mittwoch	08.06.	10:00 - 11:00 Uhr   15:00 - 17:00 Uhr	Gymnastik bis 90+   Lerncafé und Kinderbetreuung
Donnerstag	09.06.	09:30 - 12:00 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr  10:00 - 13:00 Uhr	Nähkurs Aquarell und Zeichnen  AusZeit
Freitag	10.06.	10:00 - 13:00 Uhr	AusZeit

Montag	13.06.	10:30 - 12:00 Uhr 14:30 - 15:30 Uhr 15:30 - 16:30 Uhr	JoSch Singkreis Kaffeetrinken Singkreis
Dienstag	14.06.	10:00 - 13:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen AusZeit <b>Gesprächskreis für Angehörige</b> Fitness und Bewegung
Mittwoch	15.06.	09:30 - 10:30 Uhr 10:00 - 11:00 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr 11:00 - 12:00 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr	Gedächtnistraining Gymnastik bis 90+ Aquarell und Zeichnen Gedächtnistraining Lerncafé und Kinderbetreuung
Donnerstag	16.06.	<b>Fronleichnam</b>	<b>Winkelsmühle geschlossen</b>
Freitag	17.06.	<b>Brückentag</b>	<b>Winkelsmühle geschlossen</b>
Sonntag	19.06.	15:00 - 16:00 Uhr	<b>Trauerspaziergang der Johanniter</b>



Montag	20.06.	14:30 - 15:30 Uhr 15:30 - 16:30 Uhr	Singkreis Kaffeetrinken Singkreis
Dienstag	21.06.	10:00 - 13:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen AusZeit Fitness und Bewegung
Mittwoch	22.06.	09:30 - 10:30 Uhr 10:00 - 11:00 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr 11:00 - 12:00 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr 17:30 - 19:30 Uhr	Gedächtnistraining Gymnastik bis 90+ Aquarell und Zeichnen Italienisch für Fortgeschrittene Gedächtnistraining Lerncafé und Kinderbetreuung <b>EUTB – Inklusive Frauengruppe</b>
Donnerstag	23.06.	09:30 - 12:00 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr 10:00 - 13:00 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr	Nähkurs Aquarell und Zeichnen AusZeit Tai Chi und Qigong
Freitag	24.06.	<b>Vorbereitungen Dekanatsklimatag</b>	<b>Winkelmühle geschlossen</b>
<b>Samstag</b>	<b>25.06.</b>	<b>11:00 - 18:00 Uhr</b>	<b>Dekanatsklimatag in und um die Winkelmühle herum</b>

Montag	27.06.	10:30 - 12:00 Uhr 14:30 - 15:30 Uhr 15:30 - 16:30 Uhr	JoSch Singkreis Kaffeetrinken Singkreis
Dienstag	28.06.	10:00 - 13:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr 14:30 – 16:30 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen AusZeit <b>Lesekreis</b> Fitness und Bewegung
Mittwoch	29.06.	09:30 - 10:30 Uhr 10:00 - 11:00 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr 11:00 - 12:00 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr	Gedächtnistraining Gymnastik bis 90+ Aquarell und Zeichnen Italienisch für Fortgeschrittene Gedächtnistraining Lerncafé und Kinderbetreuung
Donnerstag	30.06.	09:30 - 12:00 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr 10:00 - 13:00 Uhr	Nähkurs Aquarell und Zeichnen AusZeit



## Der Fingerhut

Auch bekannt als: *Sturmhut, Waldglöckchen oder Waldschelle* ist ein zweijähriges Staudengewächs aus der Familie der Wegerichgewächsen und seine charakteristische Blütenform erinnert an menschliche *Finger*.

Die Blütezeit vom Fingerhut beginnt im Monat *Mai* und endet für gewöhnlich im Monat *August*. Der Fingerhut ist *hochgiftig!* Bereits der Verzehr von zwei- bis drei Blütenblättchen ist für einen erwachsenen Menschen tödlich. Dennoch wird der Fingerhut seit dem späten 18. Jahrhundert in der Volksmedizin als wirksames Mittel gegen Herzinsuffizienz eingesetzt.

Wie norwegische Forscher festgestellt haben, wirken Fingerhutpräparate auch gegen Krebszellen.

In der anthroposophischen Medizin wird der rote Fingerhut zur Verbesserung der *koordinativen Leistung* des rhythmischen Systems zur *Herzentlastung* bei *Rhythmusstörungen* (Brachykardie und Tachykardie) und Altersherz eingesetzt.



<b>Annette Schröder</b>	<b>Fachkoordinatorin</b>	<b>06103 - 9875-16</b>
<b>Antje Grimberg</b>	<b>Päd. Mitarbeiterin</b>	<b>06103 - 9875-19</b>
<b>Leonie Schlöder</b>	<b>Päd. Mitarbeiterin</b>	<b>06103 - 9875-19</b>
<b>Cornelia Hartmann</b>	<b>Verwaltung</b>	<b>06103 - 9875-15</b>

## **Diakonisches Werk Offenbach-Dreieich-Rodgau**

### **DIE WINKELSMÜHLE**

Familienzentrum

An der Winkelmühle 5  
63303 Dreieich-Dreieichenhain

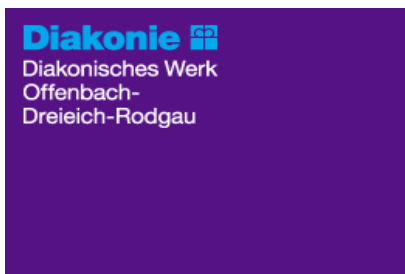
winkelsmuehle@diakonie-of.de

www.diakonie-of.de

Facebook: [www.facebook.com/diewinkelsmuehle](http://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: Annette Schröder und [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)