

DAS FAMILIENZENTRUM „DIE WINKELSMÜHLE“: EIN ORT DER BEGEGNUNG

ANGEBOTE FÜR ALLE GENERATIONEN
- GEMEINSCHAFT - BILDUNG - GESUNDHEIT - BEWEGUNG -
GESANG - FREIWILLIGES ENGAGEMENT



Die Winkelsmühlen-Post mit Programm im Januar 2023



Diakonie 
Diakonisches Werk
Offenbach-
Dreieich-Rodgau

Liebe Leser:innen, wir wünschen Ihnen ein gutes, glückliches und gesundes Neues Jahr 2023!



Unsere „neue/alte“ Kollegin **Patricia Goetz** startet zum 1.1.23 in unseren Arbeitsbereichen Freiwilligen- und Generationenarbeit und Geflüchtetenberatung. Sie wird für die Projekte Lerncafé und JoSCH, sowie den Erstkontakt mit Interessierten an einem Engagement zuständig sein und die Kooperation beider Bereiche mit gemeinsamen Angeboten voranbringen. Wir freuen uns, dass Patricia wieder in der Winkelsmühle tätig ist und ihre langjährige Erfahrung in der Freiwilligenarbeit einbringt! Einen guten Arbeits-einstieg wünschen wir!

„Fitness und Bewegung“ ab 17.01.23 im Saal, ein Angebot der **Evangelischen Familienbildung** in der Winkelsmühle, siehe Flyer.

Am 22. Januar, laden wir Sie herzlich zu unserem **Sonntagscafé im Neuen Jahr mit einem Gläschen Sekt ein**, von 14:30 - 17:00 Uhr. Anne Wegener und Atiqullah Miazada begrüßen Sie herzlich! Auch gibt es evtl. die Möglichkeit für einen Fahrdienst, bitte melden Sie sich gerne bei Bedarf! Wir hoffen, dass es klappt!

Besuchsdienst-Info-Nachmittag am Freitag, 27.01.23, 17 - 18.30 Uhr, Gemeindezentrum St. Josef, Kirchstr. 20, Neu-Isenburg, Anmeldung bis 25.1. an seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de oder Telefon: 06154-608566, Gemeindereferentin Judith Pfau, Pastoralraum Dreieich-Isenburg,

Neustart des Freiwilligen-Projekts Gesprächsladen ab Februar in der Winkelsmühle mit Herrn Hilgemann, siehe Flyer.



36 Skilanglauf

Mittel: Ein Bademantelgürtel oder ein Seil, 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 mit-schwingen.

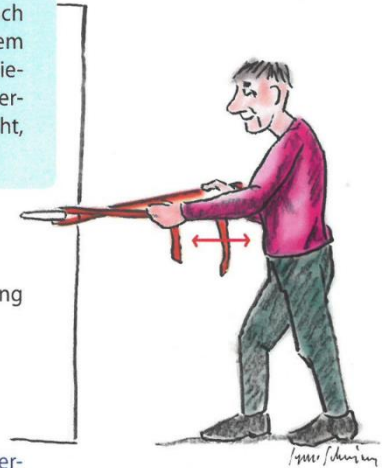
Stellen Sie sich in Schrittstellung vor eine Tür. Legen Sie einen Gürtel so um einen Türgriff, dass Sie ihn mit jeder Hand an einem Ende festhalten können. Bewegen Sie die Arme abwechselnd nach vorne und nach hinten, als würden Sie Skilanglaufen. Sie starten 15 kräftige Züge (= ein Satz). Ihre Knie federn, der Körper dreht sich mit. Nach ausreichender Erholung starten Sie erneut mit einem Durchgang. Wechseln Sie die Position der Beine und wiederholen Sie die Bewegung ebenfalls mit 2 Sätzen. Vergessen Sie die Pause nicht. 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 die Übung auf einem Stuhl sitzend durchführen.

Sie können die Übung erschweren. Variieren Sie die Geschwindigkeit, hin und wieder schnelle, hin und wieder langsame Züge.

Die Übung verbessert die Durchblutung des Körpers, erhöht die Beweglichkeit der Schultergelenke und der Wirbelsäule. Viele Alltagsbewegungen erfahren dadurch Erleichterung (Anziehen, Haare kämmen, Rückenwaschen).



Sonntag	15.01.	15:00 - 16:00 Uhr	Trauerspaziergang der Johanniter
Montag	16.01.	14:30 - 15:30 Uhr 15:30 - 16:30 Uhr	Singkreis Kaffeetrinken Singkreis
Dienstag	17.01.	10:00 - 13:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen AusZeit Skat Gesprächskreis für Angehörige Fitness und Bewegung
Mittwoch	18.01.	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
Donnerstag	19.01.	09:30 - 12:00 Uhr 10:00 - 13:00 Uhr 15:00 - 16:30 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr	Nähkurs AusZeit Gesprächskreis Alt werden ist nichts für Feiglinge Tai Chi und Qigong
Freitag	20.01.	10:00 - 13:00 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr	AusZeit Tai Chi und Qigong
Sonntag	22.01.	14:30 - 17:00 Uhr	Sonntagscafé zum Neuen Jahr

Montag	23.01.	10:30 - 12:00 Uhr 14:30 - 15:30 Uhr 15:30 - 16:30 Uhr	JoSch Singkreis Kaffeetrinken Singkreis
Dienstag	24.01.	10:00 - 13:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen AusZeit Skat Fitness und Bewegung
Mittwoch	25.01.	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
Donnerstag	26.01.	09:30 - 12:00 Uhr 10:00 - 13:00 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr	Nähkurs AusZeit Tai Chi und Qigong
Freitag	27.01.	10:00 - 13:00 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr	AusZeit Tai Chi und Qigong

Montag	30.01.	14:30 - 15:30 Uhr	Singkreis Kaffeetrinken
Dienstag	31.01.	10:00 - 13:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr 14:30 - 16:30 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen AusZeit Lesekreis Skat Fitness und Bewegung



EVANGELISCHE FAMILIENBILDUNG
IM KREIS OFFENBACH

Fitness und Bewegung



Gewinnen und erhalten Sie mit kreativer Fitness Ihre Beweglichkeit.

Mit einem Methodenmix aus Lockerungsübungen, Muskelkräftigung, Dehnung und Entspannung, sowie Yoga-Elementen und Wahrnehmung des Körpers, werden Sie sich fit und wohl fühlen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Badetuch als Auflage, Getränk

Kurs Nr.: Z539
Kursleitung: Gisela Wolski
Kurstermin: dienstags, 18:00 bis 19:00 Uhr
Erster Termin: 17.1.2023
Beitrag: 43,60 €, für 10 x 1,0 Std.
Kursort: Familienzentrum Winkelmühle, An der Winkelmühle 5,
63303 Dreieich-Dreieichenhain
Anmeldung: www.familienbildung-langen.de oder Tel.: 06103/3007825

Evang. Familienbildung im Kreis Offenbach * Bahnstr. 44 * 63225 Langen
(ab 9. Januar 2023 neue Adresse: Theodor-Heuss-Ring 52, 63128 Dietzenbach)



Neues Angebot in der Winkelsmühle ab 2023:

IT IS OKAY, NOT TO BE OKAY!

„Das Leben ist wundervoll, es gibt Augenblicke, da möchte man sterben, aber dann geschieht etwas Neues, und man glaubt man sei im Himmel“ Edith Piaf

Die Höhen und Tiefen des Lebens hat Ralf Hilgemann als langjährige Führungskraft erfahren aber auch selbst privat und beruflich durchgemacht und sich schließlich Hilfe gesucht. Nun möchte er sein Wissen weitergeben und Betroffenen, die sich müde und erschöpft fühlen, vermitteln: „Es ist in Ordnung, wenn man mal nicht funktioniert“ und auch Wege aufzeigen, die aus einer vermeintlichen Sackgasse hinausführen können.

Der Gesprächsladen ersetzt kein therapeutisches Angebot. Anmeldung unter: 06103 / 9875 - 16 oder - 25 oder winkelsmuehle@diakonie-of.de

Diakonie 

Diakonisches Werk
Offenbach-
Dreieich-Rodgau



GESPRÄCHSLADEN
DER WINKELSMÜHLE

—
DONNERSTAGS
17:00 - 18:30 UHR

—
23. FEBRUAR 2023

—
09. MÄRZ 2023

—
23. MÄRZ 2023

—
MIT RALF HILGEMANN
IN DER
GENERATIONEN-
WERKSTATT

FAMILIENZENTRUM
DIE WINKELSMÜHLE

An der Winkelsmühle 5

63303 Dreieich

www.diakonie-of.de

[www.facebook.com/
diewinkelsmuehle](http://www.facebook.com/diewinkelsmuehle)

Annette Schröder	Fachkoordinatorin	06103 - 9875-16
Patricia Goetz	Päd. Mitarbeiterin	06103 - 9875-19
Cornelia Hartmann	Verwaltung	06103 - 9875-25

Diakonisches Werk Offenbach-Dreieich-Rodgau

DIE WINKELSMÜHLE

Familienzentrum

Arbeitsbereich Freiwilligen - und Generationenarbeit

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: Annette Schröder und www.pixabay.com