

## DAS FAMILIENZENTRUM „DIE WINKELSMÜHLE“: EIN INKLUSIVER ORT DER BEGEGNUNG

---

- GEMEINSCHAFT UND TEILHABE - BILDUNG -  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG - BEWEGUNG - GESANG -  
KREATIVITÄT - FREIWILLIGES ENGAGEMENT

---



## Monatsprogramm der Winkelsmühle im Februar 2023



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

## Liebe Leser:innen,

gerne haben wir hier im Monatsprogramm wieder alle Informationen und Veranstaltungen für den kommenden Februar 2023 zusammengetragen! Viel Freude wünschen wir Ihnen und Euch allen bei den Begegnungen in der Winkelmühle.

Am **Donnerstag, 23. Februar** startet der neue **Gesprächsladen „it's okay, not to be okay!“** mit Ralf Hilgemann von 17:00 - 18:30 Uhr in der Generationenwerkstatt. Bitte im Büro anmelden!

Am **26. Februar** laden wir Sie zum **2. Sonntagscafé 2023** von 14:30 - 17:00 Uhr ein. Anne Wegener und Atiqullah Miazada begrüßen Sie wieder sehr herzlich! Einfach vorbei kommen!



Foto: Christoph Müller

## Vorankündigungen für März 2023:

- **„Kompaktwissen Demenz“**, Dienstag 7. März, parallel zur AusZeit im Neuen Café, von 15:30 - 17:00 Uhr und online via ZOOM am Donnerstag, 16. März von 19:00 – 20:30 Uhr
- Neustart des beliebten Tanz-Angebotes **„Flowdance“** mit Betrice Pilger am Samstag, 25. März, von 19:00 bis 22:00 Uhr

Für Anmeldungen und bei weiterem Informationsbedarf zu allen Angeboten finden Sie unsere Kontakte auf der Rückseite dieses Programms. **Herzliche Grüße sendet das Winkelmühlen-Team**

# 37 Wäsche aufhängen

**Mittel:** Ein Bademantelgürtel oder ein langes Handtuch, 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.

Stehen Sie mit den Beinen etwas mehr als hüftbreit geöffnet. In den Händen halten Sie einen Gürtel oder ein Handtuch. Heben Sie die „Wäsche“ mit beiden Händen von rechts unten nach links oben auf die Wäscheleine. Die gleiche Bewegung machen Sie von links unten nach rechts oben. Behalten Sie Ihre Hände im Blick. Führen Sie diese Bewegung 5-mal aus (= jeweils einmal nach oben rechts und oben links). 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, indem Sie stabil auf einem Stuhl sitzen.

Sie können die Übung erschweren. Gehen Sie mit Ihren Füßen in Schrittstellung.

Die Übung erhöht die Beweglichkeit der Schultergelenke und des Rückens. Viele Alltagsbewegungen erfahren dadurch Erleichterung (Aufhängen von Wäsche, Erreichen von Geschirr in oberen Regalen etc.).



Mittwoch	01.02.	09:30 - 10:30 Uhr	Gedächtnistraining
		10:00 - 11:00 Uhr	Gymnastik bis 90+
		10:00 - 11:30 Uhr	Aquarell und Zeichnen
		10:00 - 12:00 Uhr	Italienisch für Fortgeschrittene II
		11:00 - 12:00 Uhr	Gedächtnistraining
		15:00 - 17:00 Uhr	Lerncafé
Donnerstag	02.02.	09:30 - 12:00 Uhr	Nähkurs
		10:00 - 13:00 Uhr	AusZeit
		18:30 - 20:00 Uhr	Tai Chi und Qigong
Freitag	03.02.	10:00 - 12:00 Uhr	Italienisch für Fortgeschrittene I
		10:00 - 13:00 Uhr	AusZeit
		18:30 - 20:00 Uhr	Tai Chi und Qigong
Montag	06.02.	14:30 - 15:30 Uhr	Singkreis Kaffeetrinken
		15:30 - 16:30 Uhr	Singkreis
Dienstag	07.02.	10:00 - 13:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen
		14:00 - 17:00 Uhr	AusZeit
		14:00 - 15:30 Uhr	<b>Seniorenberatung der Stadt Dreieich</b>
		14:00 - 17:00 Uhr	Skat
		18:00 - 19:00 Uhr	Fitness und Bewegung
Mittwoch	08.02.	09:30 - 10:30 Uhr	Gedächtnistraining
		10:00 - 11:00 Uhr	Gymnastik bis 90+
		10:00 - 11:30 Uhr	Aquarell und Zeichnen

		10:00 - 12:00 Uhr	Italienisch für Fortgeschrittene II
		11:00 - 12:00 Uhr	Gedächtnistraining
		15:00 - 17:00 Uhr	Lerncafé
		17:30 - 19:30 Uhr	<b>Inklusives, kreatives Frauenlabor</b>
Donnerstag	09.02.	09:30 - 12:00 Uhr	Nähkurs
		10:00 - 13:00 Uhr	AusZeit
		18:30 - 20:00 Uhr	Tai Chi und Qigong
Freitag	10.02.	10:00 - 12:00 Uhr	Italienisch für Fortgeschrittene I
		10:00 - 13:00 Uhr	AusZeit
		18:30 - 20:00 Uhr	Tai Chi und Qigong
Montag	13.02.	10:30 - 12:00 Uhr	JoSch
		14:30 - 15:30 Uhr	Singkreis Kaffeetrinken
		15:30 - 16:30 Uhr	Singkreis
Dienstag	14.02.	10:00 - 13:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen
		14:00 - 17:00 Uhr	AusZeit
		14:00 - 17:00 Uhr	Skat
		15:00 - 17:00 Uhr	<b>Gesprächskreis für Angehörige</b>
		18:00 - 19:00 Uhr	Fitness und Bewegung
Mittwoch	15.02.	09:30 - 10:30 Uhr	Gedächtnistraining
		10:00 - 11:00 Uhr	Gymnastik bis 90+
		10:00 - 11:30 Uhr	Aquarell und Zeichnen
		10:00 - 12:00 Uhr	Italienisch für Fortgeschrittene II

		11:00 - 12:00 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr	Gedächtnistraining Lerncafé
Donnerstag	16.02.	09:30 - 12:00 Uhr 10:00 - 13:00 Uhr 15:00 - 16:30 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr	Nähkurs AusZeit <b>Gesprächskreis Alt werden ist nichts für Feiglinge</b> Tai Chi und Qigong
Freitag	17.02.	10:00 - 12:00 Uhr 10:00 - 13:00 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr	Italienisch für Fortgeschrittene I AusZeit Tai Chi und Qigong
Sonntag	19.02.	15:00 - 16:00 Uhr	<b>Trauerspaziergang der Johanniter, Treffpunkt im Hof</b>
Montag	20.02.	14:30 - 15:30 Uhr 15:30 - 16:30 Uhr	Singkreis Kaffeetrinken Singkreis
Dienstag	21.02.	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	22.02.	09:30 - 10:30 Uhr 10:00 - 11:00 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr 10:00 - 12:00 Uhr 11:00 - 12:00 Uhr	Gedächtnistraining Gymnastik bis 90+ Aquarell und Zeichnen Italienisch für Fortgeschrittene II Gedächtnistraining

		15:00 - 17:00 Uhr	Lerncafé
Donnerstag	23.02.	09:30 - 12:00 Uhr	Nähkurs
		10:00 - 13:00 Uhr	AusZeit
		17:00 - 18:30 Uhr	<b>Gesprächsladen „it's okay, not to be okay!“ NEU!!!</b>
		18:30 - 20:00 Uhr	Tai Chi und Qigong
Freitag	24.02.	10:00 - 12:00 Uhr	Italienisch für Fortgeschrittene I
		10:00 - 13:00 Uhr	AusZeit
		18:30 - 20:00 Uhr	Tai Chi und Qigong
Sonntag	26.02.	14:30 - 17:00 Uhr	<b>Sonntagscafé</b>

Montag	27.02.	14:30 - 15:30 Uhr	Singkreis Kaffeetrinken
		15:30 - 16:30 Uhr	Singkreis
Dienstag	28.02.	10:00 - 13:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen
		14:00 - 17:00 Uhr	AusZeit
		14:30 - 16:30 Uhr	<b>Lesekreis</b>
		14:00 - 17:00 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr	Skat Fitness und Bewegung



**Die Liebe allein versteht das Geheimnis andere zu  
beschenken und dabei selbst reich zu werden.**

Clemens von Brentano

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

## **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](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)