

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

- GEMEINSCHAFT UND TEILHABE - BILDUNG - GESUNDHEITS-
FÖRDERUNG - BEWEGUNG - GESANG – KREATIVITÄT -
FREIWILLIGES ENGAGEMENT- Für alle Generationen



Monatsprogramm der Winkelsmühle im Juli 2023



Diakonie 
Diakonisches Werk
Offenbach-
Dreieich-Rodgau

Liebe Leser:innen,

zu unserem Programm im Juli haben wir folgende zusätzliche Informationen:

- **Die Projektchor „Ein Stück vom Himmel“- Proben** mit dem Singkreis und dem PSZ-Chor finden am **3., 10. und 17.07., jeweils montags ab 15:30 Uhr im Saal statt.** Siehe Flyer.
- Kommen Sie zum Tanzen in die Winkelmühle: **Flowdance startet wieder am Samstag, 8.7. um 18:30 Uhr im Saal im 1. OG.** Beatrice Pilger freut sich auf Sie!
- **„Mit Kraft und Gelassenheit herausfordernde Situationen meistern“** im Rahmen der Informationsreihe Demenz des Kreises Offenbach und der Stadt Dreieich, findet am **Dienstag, 18. Juli 2023, von 17:30 - 19:30 Uhr,** mit Martina Geßner im Neuen Café statt.
- Am **23. Juli** laden wir wieder zum **Sonntagscafé** von 14:30 - 17:00 Uhr ein! Schauen Sie gerne mal vorbei!
- Am Dienstag, 25. Juli findet die Lesung **„Gedichte für die Seele“** mit Sonja Oswald ab 15:00 Uhr im Rahmen unseres Lesekreises statt. Herzliche Einladung! Es gibt vorab auch Kaffee und Kuchen (gegen eine Spende).
- Die **Winkelmühle Summer School** geht weiter am Donnerstag, 27. Juli mit dem **1. Hilfe-Freshup, 18:00 - 21:00 Uhr, melden Sie sich gerne an!**

Wir wünschen Ihnen und Euch allen viel Freude bei unseren Angeboten und den Veranstaltungen im Familienzentrum! Für Fragen und weitere Informationen stehen wir gerne zur Verfügung (Kontakte auf der Rückseite dieses Programms).

Herzliche Grüße sendet das Winkelmühlen-Team





Singen mit dem Projektchor in der Winkelmühle!

Für den Diakonie-Gottesdienst des Ev. Dekanats Dreieich-Rodgau am Sonntag, 17. September in Dietzenbach, wird der Chor das Lied „Stück vom Himmel“ von Herbert Grönemeyer proben.

Bisher sind der Singkreis des Familienzentrums und der PSZ-Chor aus Rödermark Teil des Projektchors.

Wir freuen uns auf viele zusätzliche Stimmen im Juli!
Kommen Sie gerne dazu und singen Sie am Diakonie-Gottesdienst mit uns!

Weitere Informationen unter Telefon:
06103 / 9875 -16 oder - 25 oder per Mail an:
winkelmuehle@diakonie-of.de

Wir haben einen Fahrdienst für Sie und die Winkelmühle ist barrierefrei.

Familienzentrum DIE WINKELSMÜHLE
An der Winkelmühle 5 * 63303 Dreieich
www.diakonie-of.de

Diakonie 
Diakonisches Werk
Offenbach-
Dreieich-Rodgau

Jeweils
im Saal der
Winkelmühle
(1.OG)

von 15:30 Uhr
bis 16:30 Uhr

Chorleitung:
Dieter Kerz

TERMINE:

Montag, 03.07.

Montag, 10.07.

Montag, 17.07.

und ggf.
weitere
Termine im
September

Weitere aktuelle Informationen:

- **Die Winkelmühle bleibt den ganzen Sommer über geöffnet**, nur einige Gruppen und Kurse machen Ferien und gehen in Sommerpause.
- **Felix Betz**, Fachkoordinator in der Geflüchtetenberatung hat das Diakonische Werk im Juni verlassen. Wir bedanken uns für die gute Zusammenarbeit und wünschen ihm für seine neue Aufgabe alles Gute!
- Das Familienzentrum ist am **Donnerstag, 6. Juli** wegen einer interen Veranstaltung komplett belegt!
- Für Ihre/Eure Planung: Es wird noch mehr gesungen in der Winkelmühle: Der nächste **Rudelgesang „Im Sommer“** findet **am Dienstag, 29. August von 15:00 – 16:30 Uhr** statt. Wer Lieder-Wünsche hat, komme gerne auf uns zu! Wir freuen uns auf einen schönen gemeinsamen Nachmittag unter dem Motto **„Pack´die Badehose ein!“** oben im Saal und mit musikalischer Begleitung!



**Leben ist nicht genug,
sagte der Schmetterling.
Sonnenschein, Freiheit und eine kleine Blume
gehören dazu.**

Hans Christian Andersen

40 Liegestütze an der Wand

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

Stellen Sie sich mit einem Schritt Abstand an die Wand, das Gesicht zur Wand gerichtet. Öffnen Sie die Beine etwas mehr als hüftbreit. Ihre Hände legen Sie in Schulterhöhe an die Wand. Machen Sie an der Wand Liegestütze, indem Sie die Arme beugen und den Oberkörper Richtung Wand bringen. Bringen Sie die Arme wieder zur Streckung. Nacken und Rücken bleiben aufgerichtet, die Bauchmuskeln werden angespannt. Auf diese Weise machen Sie 10-15 Liegestütze. Nach ausreichender Erholung folgen weitere 10-15 Liegestütze.

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

Sie können die Übung erleichtern. Gehen Sie in Schrittstellung und wechseln Sie ab und an die Position der Beine.

Sie können die Übung erschweren. Stellen Sie sich weiter entfernt von der Wand.

Die Übung kräftigt insbesondere die Arme, sorgt für mehr Beweglichkeit der Schultergelenke und richtet den Körper verstärkt auf. Bleiben die Fersen am Boden, werden die Waden gedehnt. Stehen und Gleichgewicht werden stabilisiert.

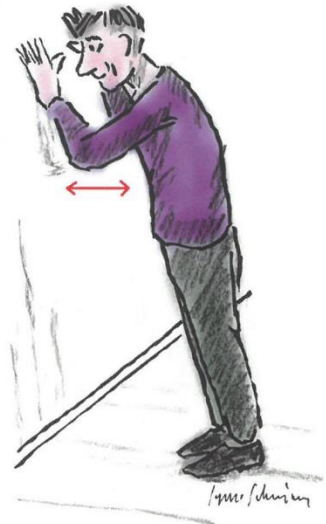




Foto: Sonja Oswald

HERZLICHE EINLADUNG ZUR 1. LESUNG MIT SONJA OSWALD: GEDICHTE FÜR DIE SEELE

im Familienzentrum **DIE WINKELSMÜHLE**

Wir laden herzlich ein zu einem Nachmittag mit den Gedichten von Sonja Oswald, gelesen von der Autorin, einem Austausch dazu und klassischer Musik.

Vorab gibt es Kaffee und Kuchen für alle.

Weitere Informationen unter:

Telefon 06103 / 9875 - 16 oder - 25 oder per Mail über winkelsmuehle@diakonie-of.de

Diakonie 
Diakonisches Werk
Offenbach-
Dreieich-Rodgau

**Im Rahmen des
Lesekreises der
Winkelsmühle**

**Am Dienstag,
25. Juli 2023**

**von 15:00 – 16:30 Uhr
im Neuen Café oder
je nach Wetterlage
auch im Garten**

**Die Veranstaltung
ist kostenfrei**

**Kaffee und Kuchen
bieten wir gerne
gegen
eine Spende an**

**FAMILIENZENTRUM
DIE WINKELSMÜHLE**

An der Winkelsmühle 5

63303 Dreieich

www.diakonie-of.de

| | | | |
|------------|--------|--|---|
| Montag | 03.07. | 09:00 - 12:00 Uhr 10:45 - 12:45 Uhr 14:30 - 15:30 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr 15:30 - 16:30 Uhr | Erstberatung der Stadt Dreieich JoSch Singkreis Kaffeetrinken Rummikub Singkreis mit Projekt- chor „Ein Stück vom Himmel“ |
| Dienstag | 04.07. | 10:00 - 13:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr 14:00 - 15:30 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr | Aquarell und Zeichnen AusZeit Skat Seniorenberatung der Stadt Dreieich Fitness und Bewegung |
| Mittwoch | 05.07. | 09:00 - 12:00 Uhr 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 | Erstberatung der Stadt Dreieich Gedächtnstraining Gymnastik bis 90+ Aquarell und Zeichnen Gedächtnstraining Lerncafé |
| Donnerstag | 06.07. | | Interne Veranstaltung in der Winkelmühle! |
| Freitag | 07.07. | 10:00 - 12:00 Uhr 10:00 - 13:00 Uhr | Italienisch für Fortgeschrittene I AusZeit |
| Samstag | 08.07. | 19:00 - 22:00 Uhr | Flowdance |

| | | | |
|------------|--------|--|--|
| Montag | 10.07. | 09:00 - 12:00 Uhr 14:30 - 15:30 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr 15:30 - 16:30 Uhr | Erstberatung der Stadt Dreieich Singkreis Kaffeetrinken Rummikub Singkreis mit Projekt- chor „Ein Stück vom Himmel“ |
| Dienstag | 11.07. | 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 | 12.07. | 09:00 - 12:00 Uhr 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 | Erstberatung der Stadt Dreieich Gedächtnistraining Gymnastik bis 90+ Aquarell und Zeichnen Gedächtnistraining Lerncafé |
| Donnerstag | 13.07. | 09:30 - 12:00 Uhr 10:00 - 13:00 Uhr 15:00 -16:30 Uhr 17:00 - 18:30 Uhr | Nähkurs AusZeit Gesprächskreis Alt werden ist ... Gesprächsladen „Es ist okay...“ |

| | | | |
|------------|--------|-------------------|---|
| Freitag | 14.07. | 10:00 - 13:00 Uhr | AusZeit |
| Sonntag | 16.07. | 15:00 - 16:00 Uhr | Trauerspaziergang der Johanniter, Hof |
| Montag | 17.07. | 09:00 - 12:00 Uhr | Erstberatung der Stadt Dreieich |
| | | 10:45 - 12:45 Uhr | JoSch |
| | | 14:30 - 15:30 Uhr | Singkreis Kaffeetrinken |
| | | 15:00 – 17:00 Uhr | Rummikub |
| | | 15:30 - 16:30 Uhr | Singkreis mit Projektchor „Ein Stück vom Himmel“ |
| Dienstag | 18.07. | 10:00 - 13:00 Uhr | Aquarell und Zeichnen |
| | | 14:00 - 17:00 Uhr | AusZeit |
| | | 14:00 - 17:00 Uhr | Skat |
| Mittwoch | 19.07. | 09:00 - 12:00 Uhr | Erstberatung der Stadt Dreieich |
| | | 09:30 - 10:30 Uhr | Gedächtnistraining |
| | | 10:00 - 11:30 Uhr | Aquarell und Zeichnen |
| | | 11:00 - 12:00 Uhr | Gedächtnistraining |
| | | 15:00 - 17:00 Uhr | Lerncafé |
| Donnerstag | 20.07. | 09:30 - 12:00 Uhr | Nähkurs |
| | | 10:00 - 13:00 Uhr | AusZeit |
| | | 18:30 - 20:00 Uhr | Tai Chi und Qigong |
| Freitag | 21.07. | 10:00 - 13:00 Uhr | AusZeit |
| | | 18:30 - 20:00 Uhr | Tai Chi und Qigong |

| | | | |
|------------|--------|--|--|
| Sonntag | 23.07. | 14:30 - 17:00 Uhr | Sonntagscafé |
| Montag | 24.07. | 09:00 - 12:00 Uhr 14:30 - 15:30 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr | Erstberatung der Stadt Dreieich Singkreis Kaffeetrinken Rummikub |
| Dienstag | 25.07. | 10:00 - 13:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr 14:30 - 16:30 Uhr | Aquarell und Zeichnen Skat Gedicht-Lesung mit Sonja Oswald |
| Mittwoch | 26.07. | 09:00 - 12:00 Uhr 09:30 - 10:30 Uhr 10:00 - 11:00 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr 11:00 - 12:00 Uhr 17:30 - 19:30 Uhr | Erstberatung der Stadt Dreieich Gedächtnistraining Gymnastik bis 90+ Aquarell und Zeichnen Gedächtnistraining Inklusives, kreatives Frauenlabor |
| Donnerstag | 27.07. | 09:30 - 12:00 Uhr 17:00 - 18:30 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr | Nähkurs Gesprächsladen „Es ist okay...“ Tai Chi und Qigong |
| Freitag | 28.07. | 18:30 - 20:00 Uhr | Tai Chi und Qigong |
| Montag | 31.07. | 09:00 - 12:00 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr | Erstberatung der Stadt Dreieich Rummikub |

SUDOKU

Diesmal haben wir, neben den AGIL-Bewegungsübungen, auch mal wieder eine „Gehirntrainingsaufgabe“ für alle Rätselfreudigen. Jede Spalte, jede Zeile und jeder Block muss alle Zahlen von 1 – 9 enthalten. Deshalb darf keine Spalte, keine Zeile und kein Block zwei oder mehr Felder mit derselben Zahl enthalten.

Viel Vergnügen! 😊

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | | | | | | 5 | 8 | 1 |
| | | | 8 | | 5 | | | |
| 5 | | | | 2 | 4 | | 6 | |
| 6 | 4 | 2 | | | | | 7 | |
| 8 | | 7 | | 6 | | 4 | | 5 |
| | 1 | | | | | 2 | 3 | 6 |
| | 9 | | 2 | 7 | | | | 8 |
| | | | 4 | | 6 | | | |
| 7 | 5 | 1 | | | | | | 4 |



| | | |
|--------------------------|---------------------------|------------------------|
| 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

Diakonie 
Diakonisches Werk
Offenbach-
Dreieich-Rodgau

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