

DAS FAMILIENZENTRUM „DIE WINKELSMÜHLE“ EIN INKLUSIVER ORT DER BEGEGNUNG

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



Monatsprogramm der Winkelmühle im Oktober 2023



Regionale
Diakonie
Hessen - Nassau



Dreieich-
Rodgau

Liebe Leser:innen,

wir begrüßen Sie nach unserer zweiwöchigen Schließzeit mit dem Programm für die 2. Oktoberhälfte und aktuellen Informationen:

- **Erste Hilfe am Kind** mit Josephine Hamalega direkt am **Montag 16.10., abends von 18:30 - 20:30 Uhr**
- Die Skatbrüder freuen sich **dienstags ab 17.10. auf neue Mitspieler*innen in der Skatrunde!**
- Am **22. Oktober 2023** laden wir wieder zum **Sonntagscafé** von 14:30 - 17:00 Uhr ein!
- Der 2. Termin **„Mit Kraft und Gelassenheit Angehörige mit Demenz begleiten“**, findet am **Dienstag, 24. Oktober von 15:00 - 17:00 Uhr** mit Martina Geßner statt, Anmeldungen sind auch kurzfristig möglich bis Montag, 23. Oktober
- Am **Mittwoch, 25.10., laden wir, im Rahmen der Interkulturellen Wochen der Stadt Dreieich, ab 15:00 Uhr zum Spielenachmittag im Lerncafé** ein und freuen uns auf eine fröhliche Runde mit allen Interessierten! Bitte anmelden!
- **Das Angebot „Selbstbehauptung“ mit Hannes Marb** findet in Kooperation mit Judith Pfau am **Montag, 30.10., ab 16:30 Uhr im Saal** statt. Weitere Informationen finden sich auf dem Flyer hier im Programm.

Wir wünschen viel Freude mit unseren Angeboten und senden herzliche Grüße! Ihr und Euer Winkelmühlen-Team



Montag	16.10.	09:00 - 12:00 Uhr 14:30 - 15:30 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr 15:30 - 16:30 Uhr 18:30 - 20:30 Uhr	Quartiersberatung der Stadt Dreieich Singkreis Kaffeetrinken Rummikub Singkreis Erste Hilfe am Kind
Dienstag	17.10.	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	18.10.	09:00 - 12:00 Uhr 9:30 - 10:30 Uhr 10:00 - 11:00 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr 10:00 - 12:00 Uhr 11:00 - 12:00 Uhr 11:15 - 12:15 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr	Quartiersberatung der Stadt Dreieich Gedächtnistraining Gymnastik bis 90+ Aquarell und Zeichnen Italienisch für Fortgeschrittene II Gedächtnistraining moment!-Gruppe Lerncafé
Donnerstag	19.10.	09:30 - 12:00 Uhr 10:00 - 13:00 Uhr 15:00 - 16:30 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr	Nähkreis AusZeit Gesprächskreis Alt werden ist ... Tai Chi und Qigong

Freitag	20.10.	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	22.10.	14:30 - 17:00 Uhr	Sonntagscafé

Montag	23.10.	09:00 - 12:00 Uhr	Quartiersberatung 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

Dienstag	24.10.	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	Mit Kraft + Gelassenheit
		18:00 - 19:00 Uhr	Fitness und Bewegung

Mittwoch	25.10.	09:00 - 12:00 Uhr	Quartiersberatung der Stadt Dreieich
		9:30 - 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

		11:15 - 12:15 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr	moment!-Gruppe Spielenachmittag im Lerncafé, Interkulturelle Wochen
Donnerstag	26.10.	09:30 - 12:00 Uhr 10:00 - 13:00 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr	Nähkreis AusZeit Tai Chi und Qigong
Freitag	27.10.	10:00 - 12:00 Uhr 10:00 - 13:00 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr	Italienisch für Fortgeschrittene I AusZeit Tai Chi und Qigong
Montag	30.10.	09:00 - 12:00 Uhr 14:30 - 15:30 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr 15:30 - 16:30 Uhr 16:30 - 18:30 Uhr	Quartiersberatung der Stadt Dreieich Singkreis Kaffeetrinken Rummikub Singkreis Selbstbehauptung
Dienstag	31.10.	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

**Wie schön die Blätter älter werden.
Voller Licht und Farbe sind ihre letzten Tage.**

Rückblick Diakonie-Gottesdienst am 17. September zum Thema „Stück vom Himmel“

Das evangelische Dekanat Dreieich-Rodgau und die regionale Diakonie Dreieich-Rodgau feierten gemeinsam in der Rutkirche in Dietzenbach den „Diakonie-Sonntag“ mit einem schönen Gottesdienst und musikalischer Begleitung durch unseren Projektchor „Stück vom Himmel“. Dieser war in Vorbereitung aus dem Singkreis der Winkelsmühle und der Gesangsgruppe Rainbow Drops des psychosozialen Zentrums „Die Brücke“ in Rödermark entstanden. Es wurde gemeinsam Herbert Grönemeyers „Stück vom Himmel“ geprobt mit einigen Herausforderungen des Liedes zwar, aber auch mit viel Spaß in der neuen Gemeinschaft und in Begleitung von Chorleiter Dieter Kerz am Klavier.

In einem kurzen Filmbeitrag erzählten Mitglieder des Chores und Mitarbeiter*innen der Regionalen Diakonie außerdem, was für sie ein Stück vom Himmel bedeutet: „Familie und Freunde, aber auch die Angebote der Diakonie und die Gemeinschaft dort“.

Vielleicht folgen weitere gemeinsame Aktionen, wir sind gespannt...



Foto: Kai Fuchs, Ev. Dekanat Dreieich-Rodgau

© Bild: H. Marb



Selbstbehauptung + Wehrhaftigkeit für Menschen ab 60 (Defense Senior System)

30. Oktober, 16.30 – 18.30 Uhr

Familienzentrum „Die Winkelmühle“
An der Winkelmühle 5, 63303 Dreieichenhain

Sie möchten sich sicher fühlen,
wenn Sie sich im öffentlichen Raum aufhalten?
Hannes Marb von „Coach Your Company“ möchte Sie dabei unterstützen
und mit Ihnen Ihre Wehrhaftigkeit üben.

Das von Meister Hannes Marb aus der Kampfsportschule San-Ti in Eberstadt
entwickelte DSS (Defense Senior System)
geht bewusst von der Persönlichkeit von vermeintlichen Opfern aus.
Unterschiedliche Strategien in angehenden oder ausbrechenden Konflikten
werden in dem Lehrgang vermittelt.

Die eigene Körpersprache wahrnehmen
und auch die des Angreifers rechtzeitig entschlüsseln
sind wesentliche Grundlagen des DSS.

Dies gilt für den öffentlichen Raum wie auch im privaten Bereich.
Anstelle des oft vorhandenen Ohnmachtsgefühls und der einhergehenden
Hilflosigkeit werden Wachsamkeit und Wehrhaftigkeit trainiert.
Dabei werden altersgerechte, einfache Verteidigungstechniken geübt.
Die Teilnahme erfolgt freiwillig und auf eigenes Risiko.

Der Kurs findet zunächst im Raum,
später im Freien in der einsetzenden Dämmerung statt.

Teilnahmebeitrag: 10 € (bitte passend mitbringen)

Anmeldung bis 25.10. an:

seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de oder Tel. 06154 – 608566

Veranstalter: Gemeindereferentin Judith Pfau, Pastoralraum Dreieich-Isenburg
in Kooperation mit der Regionalen Diakonie Dreieich-Rodgau



KATHOLISCH
Dreieich-Isenburg



Regionale
Diakonie
Hessen-Nassau

Dreieich-
Rodgau

Ankündigungen für November 2023:

- Start **Yoga für alle** über die Ev. Familienbildung am **Donnerstag, 2.11., 10:00 Uhr**, weitere Informationen und Anmeldung siehe Flyer hier im Programm.
- Ebenfalls in Kooperation mit der Ev. Familienbildung starten wir ein **„(Groß-)Eltern-Kind-Café“ ab 6.11.23 mit zunächst 6 Terminen fortlaufend montags nachmittags von 15:00 - 16:30 Uhr unter der Leitung von Daniela Steeg** siehe Flyer hier im Programm
- Der **Gesprächsladen 2.0 „Es ist okay, nicht okay zu sein“ mit Ralf Hilgemann** geht in eine neue Runde und freut sich auf Sie am 08. und 22. November. Weitere Informationen siehe Flyer hier im Programm.
- Voraussichtlich im **November/Dezember** findet **die Veröffentlichung der aktualisierten Demenz-Broschüre in Kooperation mit der Stadt Dreieich** statt. Bürgermeister Martin Burlon und unser Leiter Henning Merker werden das Informationsheft gemeinsam vorstellen. Der Termin und weitere Informationen folgen!
- Das **Kreative Frauenlabor** mit Patricia Goetz findet wieder am **Mittwoch, 15. November** mit Weihnachtsbasteln statt.
- Zum **bundesweiten Vorlesetag** ist eine Aktion **am Freitag, 17.11.23 in Kooperation mit der Kreis-VHS** geplant, weitere Details folgen...





**Evangelische Familienbildung
im Dekanat Dreieich-Rodgau**

Yoga für alle nach der AYI®-Methode



© Peter Bongard/fundus-medien.de

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Ziel ist es, den Geist zur Ruhe zu bringen und ein Gefühl von Einheit und Frieden zu erlangen.

Bei regelmäßiger Praxis wird der Körper gekräftigt und gedehnt und die Körperwahrnehmung vertieft. Verspannungen werden gelöst, Rücken- und Kopfschmerzen gelindert und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

In diesem Kurs kannst Du sanft in das Ashtanga Yoga nach der AYI®-Methode einsteigen. Die Ashtanga Yoga Innovation (AYI) Methode wurde von Dr. Ronald Steiner entwickelt und verbindet traditionelle Übungsfolgen des Ashtanga Yoga mit Erkenntnissen aus Wissenschaft, Medizin und Bewegungslehre. Ziel ist es, eine Yogapraxis zu entwickeln, die sich an den Vorerfahrungen und an der Konstitution der Teilnehmer/innen orientiert. Die körperliche Praxis wird ergänzt durch Atemübungen und einer ausgedehnten Entspannung am Ende der Stunde.

Ort:	Familienzentrum Winkelsmühle, An der Winkelsmühle 5, 63303 Dreieich
Kurs Nr.:	Z540
Kursleitung:	Wiebke von Schwerdtner, Yogalehrerin
Kurstermine:	2., 9., 23. und 30. Nov.; 7. und 21. Dez.
Uhrzeit:	jeweils 10:00 bis 11:30 Uhr
Teilnahmebeitrag:	54 € für 6x 1,5 Stunden
Anmeldung:	www.familienbildung-evangelisch.de oder telefonisch 06074-4846150



Der Gesprächsladen 2.0

ES IST OKAY, NICHT OKAY ZU SEIN!

„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, Sängerin

Die Höhen und Tiefen des Lebens hat Ralf Hilgemann privat und beruflich durchgemacht und sich schließlich Hilfe gesucht. Im Gesprächsladen bietet er Ihnen Raum, Ihre eigenen Bedürfnisse, einen Bedarf und Lösungen mit der Gruppe gemeinsam vertrauensvoll zu erarbeiten. Hier wird geübt, gut für sich selbst zu sorgen. In der Gruppe unterstützen Sie sich gegenseitig bei Belangen, wie dem Finden der richtigen Hilfsangebote oder Bildungsangeboten zur persönlichen Weiterentwicklung. Der Gesprächsladen ersetzt kein therapeutisches Angebot.

Anmeldung unter Telefon: 06103 / 9875 - 16 oder - 25 oder per Mail an winkelsmuehle.dreieich-rodgau@regionale-diakonie.de

Regionale
Diakonie
Hessen-Nassau



Dreieich-
Rodgau

GESPRÄCHSLADEN IN
DER WINKELSMÜHLE

MITTWOCH
08. NOVEMBER 2023
17:00 – 18:30 UHR

MITTWOCH
22. NOVEMBER 2023
17:00 - 18:30 UHR

MIT RALF HILGEMANN

FAMILIENZENTRUM
DIE WINKELSMÜHLE

An der Winkelsmühle 5

63303 Dreieich

www.diakonie-of.de



DAS NEUE FAMILIENANGEBOT IN DER WINKELSMÜHLE: (GROSS-)ELTERN-KIND-CAFÉ

In Kooperation mit der Ev. Familienbildung im Dekanat Dreieich-Rodgau laden wir (Groß-)Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren ganz herzlich in das Familienzentrum ein! Daniela Steeg begleitet die Nachmittage in gemeinsamer Runde mit kleinen Angeboten nach Bedarf und Interesse.

Anmeldung über: www.familienbildung-evangelisch.de
Kontakt: info@familienbildung-evangelisch.de
oder Telefon: 06074 - 48461- 50



Evangelische Familienbildung
im Dekanat Dreieich-Rodgau

Regionale
Diakonie
Hessen-Nassau



Dreieich-
Rodgau

winkelsmuehle.dreieich-rodgau@regionale-diakonie.de

**Ab Montag
6.11.2023
wöchentlich
6 Termine
fortlaufend**

15:00 - 16:30 Uhr

**In der
Generationen-
werkstatt**

**Teilnahmegebühr:
49,- €**

**Kaffee, Tee und
Kuchen stehen
gegen Spende
zur Verfügung**

**DIE WINKELSMÜHLE
FAMILIENZENTRUM
An der Winkelsmühle 5
63303 Dreieich**

06103 / 9875 - 25

www.diakonie-of.de

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

Regionale Diakonie Dreieich-Rodgau

DIE WINKELSMÜHLE

Familienzentrum

Arbeitsbereich Freiwilligen - und Generationenarbeit

An der Winkelsmühle 5
63303 Dreieich-Dreieichenhain

winkelsmuehle.dreieich-rodgau@regionale-diakonie.de
www.diakonie-of.de

Besuchen Sie uns auch auf Facebook:

<https://www.facebook.com/DieWinkelsmuehleFZ/> 

Spendenkonto:

Sparkasse Langen-Seligenstadt:
IBAN: DE28 5065 2124 0039 0039 00
BIC: HELADEF1SLS

Regionale
Diakonie
Hessen-Nassau



**Dreieich-
Rodgau**

Impressum:

Herausgeber: Regionale Diakonie Hessen-Nassau, Dreieich-Rodgau
V.i.S.d.P.: Henning Merker, DIE WINKELSMÜHLE

Alle Angaben ohne Gewähr.

Fotos: Annette Schröder und www.pixabay.com, Titelseite Antje Grimberg