

DAS FAMILIENZENTRUM „DIE WINKELSMÜHLE“ EIN INKLUSIVER ORT DER BEGEGNUNG

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



Monatsprogramm der Winkelsmühle April 2025



Regionale
Diakonie
Hessen-Nassau



Dreieich-
Rodgau

Liebe Leser:innen,

der **Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz** trifft sich am **Dienstag, 08. April** mit Eva Helfmann, parallel zur AusZeit-Gruppe, von 15:00 - 17:00 Uhr. Gerne können Ihre Angehörigen wieder an der AusZeit teilnehmen bzw. die Gruppe kennenlernen, kommen Sie gerne im Vorfeld auf uns zu!

„Mit Kraft und Gelassenheit Angehörige mit Demenz begleiten“ mit Martina Geßner, findet am **Dienstag, 22. April** von 15:00 - 17:00 Uhr, ebenfalls parallel zur AusZeit-Gruppe statt. Herzliche Einladung, ebenfalls hier mit paralleler Nutzung der AusZeit für Ihre Angehörigen mit Demenz bei Bedarf!

Die Winkelsmühle ist in der Karwoche von 14. - 17. April 2025 geschlossen, am Dienstag, 22. April, sind wir wieder wie gewohnt für unsere Gäste da!

Bei weiterem Informationsbedarf und Fragen kommen Sie gerne auf uns zu. Viele tolle Begegnungen und schönen Veranstaltungen in der Winkelsmühle im Monat April für alle!

Wir wünschen Ihnen ein frohes und friedvolles Osterfest mit schönen und sonnigen Feiertagen im Kreise Ihrer Lieben!

Herzliche Grüße sendet das Winkelsmühlen-Team



46 Bauchmuskeln stärken

Mittel: Ein Stuhl, ein zusammengerolltes Handtuch
(um die Übung zu erschweren)

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

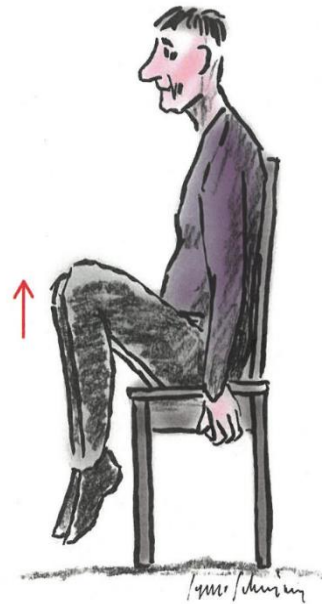
Setzen Sie sich mit geschlossenen Beinen auf den Stuhl, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Heben Sie beide Knie schnell hoch und lassen Sie diese langsam wieder runter. Wiederholen Sie die Bewegung 5- bis 10-mal. Achten Sie auf Ihre Atmung. Halten Sie den Körper aufrecht, während Sie üben.

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

Sie können die Übung erleichtern, indem Sie die Knie abwechselnd heben und senken oder Sie sich seitlich abstützen.

Sie können die Übung erschweren. Nehmen Sie z.B. ein Handtuch zwischen die Beine.

Die Übung stärkt die unteren Bauchmuskeln, kräftigt die Beckenbodenmuskulatur und verbessert die Fähigkeit, den Harndrang zu beherrschen.



Workshop „Wir machen Musik!“ in Kooperation mit dem Ev. Dekanat Dreieich Rodgau

Gemeinsam mit Pfarrerin Christiane Musch und Gemeindepädagogin Friederike Geppert von der Ev. Johannes-Gemeinde in Langen, fand am 13. Februar dort der Musik-Workshop mit dem Musiktherapeuten Michael Keßler aus Heidelberg statt.

20 Teilnehmende aus dem Kreis Offenbach konnten sich zu dem Thema „Musik und Demenz“ an der dreistündigen Abendveranstaltung informieren. Der gute Zugang zu Menschen mit Demenz durch die Musik, das gemeinsame Singen und Musizieren stand im Mittelpunkt des Workshops. Michael Keßler informierte über niedrigschwellige Möglichkeiten, Gruppenangebote für Menschen mit und ohne Demenz durchzuführen und erläuterte musiktherapeutische Grundlagen. Die Rückmeldungen waren durchweg positiv und es wird ein Folge-Workshop angestrebt. Die Veranstaltung war durch eine Förderung des Stiftungsfonds DiaDem der Stiftung Diakonie Hessen für die Teilnehmenden kostenfrei. www.stiftung-diadem.de



Foto: M.Strohfeld, OP

| | | | |
|------------|--------|--|---|
| Dienstag | 01.04. | 10:00 - 11:30 Uhr 10:00 - 12:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr | Französisch Aquarell und Zeichnen AusZeit mit Vorlesen Fitness und Bewegung |
| Mittwoch | 02.04. | 09:30 - 10:30 Uhr 10:00 - 11:00 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr 11:00 - 12:00 Uhr 11:15 - 12:15 Uhr 15:00 -17:00 Uhr 19:00 - 21:00 Uhr | Gedächtnistraining Gymnastik bis 90+ Aquarell und Zeichnen Gedächtnistraining moment!-Gruppe Lerncafé Soundwerkstatt |
| Donnerstag | 03.04. | 10:00 - 12:30 Uhr 10:00 - 13:00 Uhr 16:00 - 17:30 Uhr 16:00 - 17:30 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr | Nähkreis AusZeit Offene (Groß-) Eltern- Kind-Gruppe Austausch und Meditation, J. Pfau * Tai Chi und Qigong |
| Freitag | 04.04. | | Heute keine Veranstaltungen |
| Montag | 07.04. | 09:00 - 11:00 Uhr 14:30 - 15:30 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr 15:30 - 16:30 Uhr | Sprechstunde Stadt Dreieich Singkreis Kaffeetrinken Rummikub Singkreis |

| | | | |
|------------|--------|--|---|
| Dienstag | 08.04. | 10:00 - 12:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr | Aquarell und Zeichnen AusZeit Gesprächskreis für Angehörige |
| Mittwoch | 09.04. | 09:30 - 10:30 Uhr 10:00 - 11:00 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr 11:00 - 12:00 Uhr 11:15 - 12:15 Uhr 17:30 - 19:30 Uhr | Gedächtnistraining Gymnastik bis 90+ Aquarell und Zeichnen Gedächtnistraining moment!-Gruppe Intuitiv Malen |
| Donnerstag | 10.04. | 10:00 - 12:30 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr 10:00 - 13:00 Uhr 16:00 - 17:30 Uhr 18:30 - 20:00 Uhr | Nähkreis Yoga für alle AusZeit Offene (Groß-) Eltern-Kind-Gruppe Tai Chi und Qigong |
| Freitag | 11.04. |  | Heute keine Veranstaltungen Die Winkelmühle bleibt in der Karwoche geschlossen! |

| | | | |
|------------|--------|--|---|
| Dienstag | 22.04. | 10:00 - 12:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr | Aquarell und Zeichnen AusZeit Mit Kraft und Gelassenheit Fitness und Bewegung |
| Mittwoch | 23.04. | 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 11:15 - 12:15 Uhr 15:00 -17:00 Uhr | Gedächtnistraining Gymnastik bis 90+ Aquarell und Zeichnen Italienisch für Fortgeschrittene II Gedächtnistraining moment!-Gruppe Lerncafé |
| Donnerstag | 24.04. | 09:30 - 12:00 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr 10:00 - 13:00 Uhr 16:00 - 17:30 Uhr | Nähkreis Yoga für alle AusZeit Offene (Groß-) Eltern-Kind-Gruppe |
| Freitag | 25.04. | 10:00 - 12:00 Uhr | Italienisch für Fortgeschrittene I |
| Montag | 28.04. | 09:00 - 11:00 Uhr 14:30 - 15:30 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr 15:30 - 16:30 Uhr | Sprechstunde Stadt Dreieich Singkreis Kaffeetrinken Rummikub Singkreis |

| | | | |
|----------|--------|--|---|
| Dienstag | 29.04. | 10:00 - 12:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr | Aquarell und Zeichnen AusZeit Fitness und Bewegung |
| Mittwoch | 30.04. | 09:30 - 10:30 Uhr 10:00 - 11:00 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr 11:00 - 12:00 Uhr 11:15 - 12:15 Uhr 15:00 -17:00 Uhr 19:00 - 21:00 Uhr | Gedächtnistraining Gymnastik bis 90+ Aquarell und Zeichnen Gedächtnistraining moment!-Gruppe Lerncafé Soundwerkstatt |

Weitere Informationen und Ankündigungen:

(*) Für die Veranstaltungen von Judith Pfau melden Sie sich gerne immer direkt bei ihr direkt an per Mail unter:

seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de

oder telefonisch unter **Tel.: 06154 - 608 566**

Der Termin für den „**Rudelgesang im Frühling**“ ist am Dienstag, 06. Mai im Rahmen der AusZeit-Gruppe von 15:00 - 16:30 Uhr, siehe Flyer hier im Programm!

Cook & Talk goes Lerncafé! Am Mittwoch, 07. Mai, weitere Details siehe Flyer hier im Programm, herzliche Einladung!





Foto: pixabay.com

HERZLICHE EINLADUNG ZUM FRÜHLINGS- RUDELGESANG

Im Rahmen der AusZeit-Gruppe laden wir alle Gesangs-Interessierten, Freunde, Nachbarn und Gäste der Winkelmühle zum gemeinsamen Singen von bekannten Frühlingsliedern ein!

Wir freuen uns wieder auf einen schönen gemeinsamen Nachmittag, in Begleitung der „Montags-Musiker“ aus Götzenhain und ihren verschiedenen Instrumenten. Kommen Sie gerne dazu!

Kontakt und weitere Informationen unter Telefon:
06103 / 9875 - 16 oder - 25 oder per Mail an
winkelmuehle.dreieich-rodgau@regionale-diakonie.de

Regionale
Diakonie
Hessen-Nassau



Dreieich-
Rodgau

**Ein Projekt des
Bereichs
Freiwilligen- und
Generationenarbeit**

**Am Dienstag,
06. Mai 2025**

**von
15:00 – 16:30 Uhr
im Saal
(1. OG, barrierefrei)**

**Die Veranstaltung
ist kostenfrei**

**Einen Fahrdienst
und Getränke bieten
wir gerne gegen
Spende an**

**FAMILIENZENTRUM
DIE WINKELSMÜHLE**

An der Winkelmühle 5

63303 Dreieich

diakonie-of.de



Foto: pixabay.com

COOK&TALK IM LERNCAFÉ

Am Mittwoch, 07. Mai, laden wir alle Interessierten herzlich ein, im Rahmen unseres Lerncafés, gemeinsam ein leckeres 3-Gänge-Menü zuzubereiten!

Egal, ob du ein Küchenprofi oder ein „Ich kann Wasser kochen“-Anfänger bist, hier ist jeder willkommen!

Diese Veranstaltung ist offen für alle, die Spaß am gemeinsamen Kochen haben, sich mit Menschen aus unterschiedlichen kulturellen Hintergründen austauschen möchten und neue Kontakte knüpfen wollen.

Kommt vorbei und erlebt einen bunten Abend voller kulinarischer Entdeckungen und bereichernder Gespräche!

Sichert euch euren Platz unter: 06103 / 9875 - 25 oder per E-Mail an winkelsmuehle.dreieich-rodgau@regionale-diakonie.de

Regionale
Diakonie
Hessen-Nassau



Dreieich-
Rodgau

**Gemeinsam
Kochen,
Kennenlernen und
Plaudern in der
WINKELSMÜHLE**

**Am Mittwoch,
07. Mai, von
15:00 - 19:00 Uhr**

**Die Rezepte
werden
organisiert,
die Selbstkosten
von 5,- € pro
Person werden vor
Ort auf die
Teilnehmenden
umgelegt.**

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

www.diakonie-of.de



Save the Date



Klimatag

für alle!

Samstag

30. August

11-18 Uhr

Familienzentrum
Die Winkelmühle
Dreieichenhain

Infos

Workshops

Stände

Musik

*fares Essen
& Getränke*



Sandra Scholz

Ev. Dekanat Dreieich-Rodgau

Tel. (0175) 76 44 852

sandra.scholz@ekhn.de

Veranstaltende



Evangelisches Dekanat
Dreieich-Rodgau



Kreis Offenbach

Regionale
Diakonie
Hessen-Nassau

Dreieich-
Rodgau

DREIEICH

...und viele weitere Initiativen aus der Region !

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

Regionale Diakonie Dreieich-Rodgau

DIE WINKELSMÜHLE

Familienzentrum

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/> 

Unterstützen Sie gerne unsere Arbeit!

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