

DAS FAMILIENZENTRUM „DIE WINKELSMÜHLE“ EIN INKLUSIVER ORT DER BEGEGNUNG

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



Monatsprogramm der Winkelsmühle Mai 2025



Regionale
Diakonie
Hessen-Nassau



Dreieich-
Rodgau

Liebe Leser:innen,

der Mai ist gekommen! Wir begrüßen Sie zu unseren Angeboten im Familienzentrum in diesem Monat!

Herzliche Einladung zum **„Rudelgesang im Frühling“** am Dienstag, 06. Mai, im Rahmen der AusZeit-Gruppe von 15:00-16:30 Uhr! Wir freuen uns auf einen schönen gemeinsamen Nachmittag!

Cook and Talk im Rahmen des Lerncafés: Gemeinsam Kochen, Kennenlernen und Plaudern in der WINKELSMÜHLE am Mittwoch 07. Mai, von 15:00 - 19:00 Uhr, melden Sie sich gerne an, es sind noch Plätze frei!

Herzliche Einladung auch zu **Flowdance** im Mai! Am **Samstag, 10.5. ab 18:30 Uhr** mit Beatrice Pilger im Saal der Winkelmühle mit Anmeldung vorab!

Der **Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz** trifft sich am **Dienstag, 15. Mai** mit Eva Helfmann, parallel zur AusZeit-Gruppe von 15:00 - 17:00 Uhr (siehe Flyer hier im Programm).

„Mit Kraft und Gelassenheit Angehörige mit Demenz begleiten“ mit Martina Geßner findet wieder am **27.05.25., dienstags nachmittags parallel zur AusZeit-Gruppe**. Kommen Sie gerne dazu!

Der nächste Termin des **Gesprächskreises „Alt werden ist nichts für Feiglinge“** mit Margarete Lang ist am **Donnerstag, 22.05.25, von 15:00 - 16:30 Uhr**.

Die Winkelmühle ist am Brückentag nach Christi Himmelfahrt, **Freitag, 30. Mai** geschlossen.

Bei weiterem Informationsbedarf und Fragen kommen Sie gerne auf uns zu. Wir wünschen Ihnen und Euch allen schöne Begegnungen in diesem Monat Mai in der Winkelmühle!

Freundliche Grüße sendet das Winkelmühlen-Team

Spende für die Winkelmühle

Unser Fahrer Karl-Heinz Werner hat sich zu seinem „halbrunden“ Geburtstag im April eine tolle Aktion überlegt:

Er habe bereits alles und keine weiteren Wünsche und möchte deshalb etwas für einen guten Zweck spenden. So stellte er an seiner Feier eine Dose auf für seine Gäste, um unsere Arbeit hier im Familienzentrum zu unterstützen!

Wir bedanken uns sehr herzlich bei Herrn Werner für diese tolle Idee und seine Zuwendung durch diese großzügige Spende für unsere Arbeit hier im Familienzentrum! Das ist nicht selbstverständlich und wissen wir sehr zu schätzen!



Thank
you



„Vielleicht finden sich Nachahmer:innen!“ meint Herr Werner schmunzelnd...Wir würden uns sehr freuen! Herzlichen Dank!

Flow Dance

*tanzen tanzen tanzen
bis irgendwann für einen Moment
alle Gedanken
in der leuchtenden Freude vergehen*

Alle, die Spaß, mit Pop, Trance, Klassik, Jazz, Soul, Reggae und Swing aus der ganzen Welt haben und sich gerne durch Bewegung ausdrücken, sind herzlich eingeladen, sich barfuß, in Tanzschuhen, oder Socken, allein oder mit anderen zu bewegen. **Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, komm einfach vorbei und tanze mit uns!** Bitte eventuelle Wechsel-sachen mitbringen, stilles und Sprudel-Wasser werden gegen Spende zur Verfügung gestellt. Ankommen ist ab 18:30 Uhr, Start mit Warmup 19:00 Uhr und Ende ca. 21:30 Uhr.

Musik entspannt Körper und Seele und führt uns zurück in unsere Mitte!

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

Ansprechpartnerin/Kursleitung:

Beatrice Pilger
Tel: 0 177- 4 30 88 78
beatrice.pilger@gmx.de

Regionale
Diakonie
Hessen-Nassau

Dreieich-
Rodgau

**Samstags in 2025,
im Saal der
Winkelsmühle (1. OG)
jeweils am:**

08.03.2025

10.05.2025

23.08.2025

08.11.2025

**Bitte den Eintritt von
13,- Euro
bis zum Freitag vor
der Veranstaltung
auf das Konto:
Regionale Diakonie
Dreieich-Rodgau
bei der Sparkasse
Langen-Seligenstadt
IBAN:
DE28 5065 2124 0039
0039 00
überweisen**

**FAMILIENZENTRUM
DIE WINKELSMÜHLE**

An der Winkelsmühle 5

63303 Dreieich

www.diakonie-of.de

Montag	05.05.	09:00 - 11:00 Uhr	Sprechstunde Stadt Dreieich
		15:00 - 17:00 Uhr	Rummikub
Dienstag	06.05.	10:00 - 12:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen
		14:00 - 17:00 Uhr	AusZeit
		15:00 - 17:00 Uhr	Rudelgesang: Singen für alle im Rahmen der Auszeit
		18:00 - 19:00 Uhr	Fitness und Bewegung
Mittwoch	07.05.	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
		11:15 - 12:15 Uhr	moment!-Gruppe
		15:00 - 19:00 Uhr	Cook & Talk im Lerncafé
Donnerstag	08.05.	10:00 - 12:30 Uhr	Nähkreis
		10:00 - 11:30 Uhr	Yoga für alle
		10:00 - 13:00 Uhr	AusZeit
		16:00 - 17:30 Uhr	Offene (Groß-) Eltern- Kind-Gruppe
		16:00 - 17:30 Uhr	Heilmeditation, J. Pfau
		18:30 - 20:00 Uhr	Tai Chi und Qigong

Freitag	09.05.	10:00 - 12:00 Uhr	Italienisch für Fortgeschrittene I
Samstag	10.05	18:30 - 22:00 Uhr	Flowdance: Tanzen für alle
Montag	12.05.	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	13.05.	10:00 - 12:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen AusZeit Gesprächskreis für Angehörige Fitness und Bewegung
Mittwoch	14.05.	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 17:30 - 19:30 Uhr 19:00 - 21:00 Uhr	Gedächtnistraining Gymnastik bis 90+ Aquarell und Zeichnen Italienisch für Fortgeschrittene II Gedächtnistraining moment!-Gruppe Lerncafé Malzeit - Intuitiv Malen Soundwerkstatt

Donnerstag	15.05.	09:30 - 12:00 Uhr	Nähkreis
		10:00 - 11:30 Uhr	Yoga für alle
		10:00 - 13:00 Uhr	AusZeit
		16:00 - 17:30 Uhr	Offene (Groß-) Eltern-Kind-Gruppe
		18:30 - 20:00 Uhr	Tai Chi und Qigong
Freitag	16.05.	10:00 - 12:00 Uhr	Italienisch für Fortgeschrittene I
		18:00 - 19:30 Uhr	Pflegende Angehörige, Judith Pfau
Montag	19.05.	09:00 - 11:00 Uhr	Sprechstunde Stadt Dreieich
		14:30 - 15:30 Uhr	Singkreis Kaffeetrinken
		15:00 - 17:00 Uhr	Rummikub
		15:30 - 16:30 Uhr	Singkreis
Dienstag	20.05.	10:00 - 12:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen
		14:00 - 17:00 Uhr	AusZeit
		18:00 - 19:00 Uhr	Fitness und Bewegung
Mittwoch	21.05.	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
		11:15 - 12:15 Uhr	moment!-Gruppe
		15:00 -17:00 Uhr	Lerncafé

Donnerstag	22.05.	09:30 - 12:00 Uhr	Nähkreis
		10:00 - 11:30 Uhr	Yoga für alle
		10:00 - 13:00 Uhr	AusZeit
		15:00 - 16:30 Uhr	Alt werden ist nichts für Feiglinge
		16:00 - 17:30 Uhr	Offene (Groß-) Eltern-Kind-Gruppe
		18:30 - 20:00 Uhr	Tai Chi und Qigong
Freitag	23.05.	10:00 - 12:00 Uhr	Italienisch für Fortgeschrittene I
Montag	26.05.	09:00 - 11:00 Uhr	Sprechstunde Stadt Dreieich
		14:30 - 15:30 Uhr	Singkreis Kaffeetrinken
		15:00 - 17:00 Uhr	Rummikub
		15:30 - 16:30 Uhr	Singkreis
Dienstag	27.05.	10:00 - 12:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen
		14:00 - 17:00 Uhr	AusZeit
		15:00 - 17:00 Uhr	Mit Kraft und Gelassenheit
		18:00 - 19:00 Uhr	Fitness und Bewegung
Mittwoch	28.05.	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	moment!-Gruppe
		15:00 -17:00 Uhr	Lerncafé
		19:00 - 21:00 Uhr	Soundwerkstatt



Der Mai ist gekommen,
die Bäume schlagen aus,
da bleibe, wer Lust hat,
mit Sorgen zu Haus!
Wie die Wolken dort wandern
am himmlischen Zelt,
so steht auch mir der Sinn
in die weite, weite Welt.

(Emanuel Geibel)



GESPRÄCHSKREIS FÜR ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT DEMENZ

im Familienzentrum **DIE WINKELSMÜHLE**

Im Gesprächskreis mit Eva Helfmann können Sie sich mit anderen Angehörigen über die Höhen und Tiefen des (Pflege-) Alltags austauschen und erhalten weitere Informationen zum Thema Demenz mit Praxisbezug. Das Angebot findet parallel zur AusZeit für Menschen mit Demenz statt.

Melden Sie sich gerne, wenn Sie diese für Ihre Angehörigen nutzen möchten.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

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

Regionale
Diakonie
Hessen - Nassau



**Dreieich-
Rodgau**

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

**1 x pro Monat
jeweils dienstags**

**15 - 17 Uhr
im Neuen Café**

**Termine
im 2. Quartal 2025:**

- **08. April**
- **13. Mai**
- **10. Juni**

**Wir freuen uns
auf Sie!**

**FAMILIENZENTRUM
DIE WINKELSMÜHLE**

An der Winkelsmühle 5

63303 Dreieich

www.diakonie-of.de

47 Die Schere

Mittel: Ein Stuhl

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 hüftbreit geöffneten Beinen auf einen Stuhl, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Strecken Sie die Beine gerade nach vorne. Öffnen Sie die Beine nach außen und schließen Sie sie wieder. Wiederholen Sie die Übung 2-mal. Stellen Sie die Füße ab und machen Sie eine Pause. Wiederholen Sie den Satz 5-mal (ein Satz = 2-mal Öffnen und Schließen der Beine, Füße ablegen, Pause). 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 sich mit den Händen am Stuhlsitz festhalten.

Die Übung stärkt die Beinmuskeln und die unteren Bauchmuskeln. Das Gehen und die Fähigkeit, den Harn-drang zu beherrschen, wird erleichtert.



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