
DAS FAMILIENZENTRUM „DIE WINKELSMÜHLE“

EIN INKLUSIVER ORT DER BEGEGNUNG

Gemeinschaft

Freizeit

Teilhabe

Bildung

*Gesundheits-
förderung*

Bewegung

Gesang

Kreativität

Freiwilliges

Engagement



Monatsprogramm

Der Winkelsmühle

März 2026



Quelle: <https://de.freepik.com>

Liebe Leser:innen, seit Ende Februar haben wir eine **neue Jugendgruppe zu Gast in der Winkelsmühle**, siehe Flyer hier im Programm. Die jungen Leute der **Eritreischen Orthodoxen Gemeinde in Dreieich** treffen sich nun immer freitags abends hier im Familienzentrum, herzlich Willkommen!

Die Gartengruppe des Mitmachgartens an der Mühle trifft sich ab 04.03. wieder wöchentlich immer mittwochs von 09:30 – ca. 11:30 Uhr. Wir suchen Spenden für Beerenpflanzen (Himbeeren, Johannisbeeren, gerne auch schattenfreundliche Beeren wie Cranberry (Moosbeere), Molte- Preisel- oder Heidelbeeren.

Die **katholische Gemeindereferentin Judith Pfau** ist in diesem Monat mit einem **Gesundheitsseminar** im Haus vertreten, Flyer mit weiteren Informationen siehe hier im Programm.

Tanzen mit Freude im Familienzentrum: Unser **Flowdance-**Angebot mit Beatrice Pilger findet wieder statt am **Samstag, dem 21.03.26**, melden Sie sich gerne an und tanzen Sie mit!

Vergiss-mein-nicht-Aktion im Kreis OF, wir sind dabei!

*„Der Kreis Offenbach möchte ein sichtbares Zeichen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen setzen. Unter dem Motto: **Gemeinsam pflanzen! Gemeinsam erinnern!** Mit dem Pflanzen von Vergissmeinnicht möchten wir ein sichtbares Zeichen der Solidarität setzen, dass auf die Lebenssituation von Menschen mit Demenz aufmerksam macht und Orte des Innehaltens im öffentlichen Raum schafft. **Die kreisweite Pflanzaktion findet am Mittwoch, den 25.03.2026, statt. Zum gemeinsamen Auftakt der Aktion laden wir bereits am Dienstag, den 24.03.2025 um 10 Uhr zu einer Presseveranstaltung in die Gärtnerei Löwer in Seligenstadt ein.**“*

Wir beteiligen uns mit einer Pflanzaktion im Garten der Winkelsmühle und informieren über unsere Demenz-Angebote!

Bei Fragen und Informationsbedarf kommen Sie gerne auf uns zu, wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen schöne Veranstaltungen und Begegnungen im Familienzentrum!

Freundliche Grüße sendet das Winkelsmühlen-Team

Insta: kidistimariam.kirche

ORTHODOXER JUGENDTREFF

jeden Freitag | 18 Uhr

für alle jungen Erwachsenen ab 16 Jahren



**An der Winkelsmühle 5,
63303 Dreieich**

Familienzentrum DIE WINKELSMÜHLE der Regionalen Diakonie
Rhein-Main Süd

**Einheiten zum Verstehen des Eritreisch-
Orthodoxen-Tewahedo Glaubens**

Oder Kontakt per Email über: **hib.berhane@gmail.com**



Gesund bis ins Alter - Selbstheilungskräfte stärken

Seminar:

**freitags 6., 13. und 27. März
16 – 17.30 Uhr**

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

Was tut Ihnen gut, wie stärken Sie Ihre Gesundheit?
Vieles ist uns bekannt,
und stets helfen neue Forschungsergebnisse,
unsere eigenen Möglichkeiten zu erweitern.

Dabei wird deutlich, wie stark seelisch-geistige Einflüsse
für unser Wohlbefinden sind.

Unsere Gedanken und Gefühle aktivieren z.B. Gene –
heilsam oder schädigend:
hier liegen große Möglichkeiten,
die Selbstheilungskräfte zu stärken.

Neben Informationen, die unsere Optionen erweitern,
wenden wir diese praktisch an.

Das gemeinsame Üben schenkt Erfahrung,
die Sie für sich zu Hause weiter führen können.

Das Seminar ist kostenfrei.

Anmeldung bis 2.3. an
seniorenseelsorge-pfau@kath-dreieich.de oder T. 06154-608566

Veranstalter: Gemeindereferentin Judith Pfau,
Pastoralraum Dreieich-Isenburg,



Montag	02.03.	15:00 - 17:00 Uhr 19:30 - 21:30 Uhr	Rummikub Frauenchor Vivida (Ev. Familienbildung)
Dienstag	03.03.	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 Fitness und Bewegung
Mittwoch	04.03.	09:30 - 10:30 Uhr 09:30 - 11:30 Uhr 10:00 - 11:00 Uhr 10:00 - 12:00 Uhr 10:00 - 12:00 Uhr 11:00 - 12:00 Uhr 11:15 - 12:15 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr	Gedächtnistraining Mitmachgarten Gymnastik bis 90+ Aquarell und Zeichnen Italienisch für Fortgeschrittene II Gedächtnistraining moment!-Gruppe Lerncafé
Donnerstag	05.03.	09:30 - 12:00 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	06.03.	10:00 - 12:00 Uhr 16:00 - 17:30 Uhr 18:00 - 21:00 Uhr	Italienisch für Fortgeschrittene I Gesund bis ins Alter, J. Pfau (*) Jugendgruppe

Montag	09.03.	14:30 - 15:30 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr 15:30 - 16:30 Uhr 19:30 - 21:30 Uhr	Singkreis Kaffeetrinken Rummikub Singkreis Frauenchor Vivida (Ev. Familienbildung)
Dienstag	10.03.	10:00 - 11:30 Uhr 10:00 - 12:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr 18:00 - 19:00 Uhr	Französisch Aquarell und Zeichnen AusZeit Gesprächskreis für Angehörige Fitness und Bewegung
Mittwoch	11.03.	09:30 - 10:30 Uhr 09:30 - 11:30 Uhr 10:00 - 11:00 Uhr 10:00 - 12:00 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 Mitmachgarten Gymnastik bis 90+ Aquarell und Zeichnen Italienisch für Fortgeschrittene II Gedächtnistraining moment!-Gruppe Lerncafé Intuitiv Malen Soundwerkstatt
Donnerstag	12.03.	09:30 - 12:00 Uhr 10:00 - 11:30 Uhr 10:00 - 13:00 Uhr	Nähkreis Yoga für alle AusZeit

		16:00 - 17:30 Uhr	Offene (Groß-) Eltern-Kind-Gruppe
		18:30 - 20:00 Uhr	Tai Chi und Qigong
Freitag	13.03.	10:00 - 12:00 Uhr	Italienisch für Fortgeschrittene I
		16:00 - 17:30 Uhr	Gesund bis ins Alter, J. Pfau (*)
		18:00 - 21:00 Uhr	Jugendgruppe
Montag	16.03.	15:00 - 17:00 Uhr	Rummikub
		19:30 - 21:00 Uhr	Frauenchor Vivida (Ev. Familienbildung)
Dienstag	17.03.	10:00 - 11:30 Uhr	Französisch
		10:00 - 12:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen
		14:00 - 17:00 Uhr	AusZeit
		18:00 - 19:00 Uhr	Fitness und Bewegung
Mittwoch	18.03.	09:30 - 10:30 Uhr	Gedächtnistraining
		09:30 – 11:30 Uhr	Mitmachgarten
		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	19.03.	09:30 - 12:00 Uhr	Nähkreis
		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	20.03.	10:00 - 12:00 Uhr	Italienisch für Fortgeschrittene I
		15:00 - 16:30 Uhr	Austausch und Meditation, J. Pfau (*)
		15:00 - 17:00 Uhr	Inklusiver Trommelworkshop
		18:00 - 21:00 Uhr	Jugendgruppe
Samstag	21.03.	18:30 - 21:30 Uhr	Flowdance
Montag	23.03.	14:30 - 15:30 Uhr	Singkreis Kaffeetrinken
		15:00 - 17:00 Uhr	Rummikub
		15:30 - 16:30 Uhr	Singkreis
		19:30 - 21:00 Uhr	Frauenchor Vivida (Ev. Familienbildung)
Dienstag	24.03.	10:00 - 11:30 Uhr	Französisch
		10:00 - 12:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen
		14:00 - 17:00 Uhr	AusZeit
		18:00 - 19:00 Uhr	Fitness und Bewegung
Mittwoch	25.03.	09:30 - 10:30 Uhr	Gedächtnistraining
		09:30 – 11:30 Uhr	Mitmachgarten
		10:00 - 12:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen
		11:00 - 12:00 Uhr	Gedächtnistraining
		15:00 - 17:00 Uhr	Lerncafé
		19:00 - 21:00 Uhr	Soundwerkstatt
Donnerstag	26.03.	09:30 - 12:00 Uhr	Nähkreis

		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	27.03.	10:00 - 12:00 Uhr	Italienisch für Fortgeschrittene I
		16:00 - 17:30 Uhr	Gesund bis ins Alter, J. Pfau(*)
		18:00 - 21:00 Uhr	Jugendgruppe
Montag	30.03.	15:00 - 17:00 Uhr	Rummikub
		19:30 - 21:30 Uhr	Frauenchor Vivida (Ev. Familienbildung)
Dienstag	31.03.	10:00 - 12:00 Uhr	Aquarell und Zeichnen
		14:00 - 17:00 Uhr	AusZeit

**Der März tritt leise in den Garten ein,
mit Sonnenstrahlen, zart und fein.**

**Ein Hauch von Wärme weckt das Land,
Knospen sprießen, wie von Zauberhand.**

**Die Amsel singt ihr erstes Lied,
der Winter zieht sich müd' zurück.**

**Ein neuer Anfang, frisch und klar,
der Frühling flüstert: „Ich bin da.“**

Quelle: chatgpt.com

Lust auf ein Rätsel?

Wir laden Sie herzlich zu einem kleinen Rätselspiel ein, das Sie garantiert zum Nachdenken und Schmunzeln bringt.

Bereit? Dann legen wir los...

- 1) Sie gehen gemütlich spazieren und überholen eine Person, die an zweiter Stelle läuft. An welcher Stelle gehen sie jetzt?

Antwort: _____

- 2) Was wird größer, je mehr man davon wegnimmt?
(Tipp: Man begegnet ihm manchmal im Garten)

Antwort: _____

- 3) Es ist leichter als eine Feder aber selbst der stärkste Mensch kann es nicht lange halten. Was ist es?

Antwort: _____

- 4) Ich gehöre Ihnen, aber andere Menschen benutzen mich viel öfter als Sie selber. Was bin ich?

Antwort: _____

Lösungen:

4) Ihr Vorname	1
3) Der Atem	2
2) Ein Loch	3
1) Auf dem zweiten Platz	4



Weitere Informationen und Ankündigungen:

Weitere Information: (*) Für die Veranstaltungen von Judith Pfau (siehe Flyer hier im Programm) melden Sie sich bitte immer direkt bei ihr selbst an per Mail unter: seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de oder telefonisch unter **Tel.: 06154 - 608 566**

Am **Freitag, 24. April 2026** findet das **3. Männerfrühstück für Senioren** im Familienzentrum statt, bitte merken Sie sich den Termin gerne schon einmal vor!

Am **Dienstag, 28. April** findet der nächste **Rudelgesang im Frühling** statt, wir freuen uns auf viele Mitsänger:innen!

Für die geplante **dritte AusZeit-Gruppe für Menschen mit Demenz** nehmen wir gerne Anmeldungen entgegen. Voraussichtlich nach Ostern ab Mitte/Ende April, montags vormittags von 10:00 – 13:00 Uhr, wird diese stattfinden. Kommen Sie gerne diesbezüglich auf uns zu.

Für die nächste Zeit sind in der Winkelsmühle **zwei neue Angebote für Familien geplant: Eine Spanisch-Gruppe und ein Mantra-Singen am Wochenende**, weitere Informationen folgen, sobald die Planung abgeschlossen ist.

Auch diese Ausgabe wurde gestaltet von **Laura Flamm, Auszubildende.**



Helen Steinbach	Bereichsleitung	06103 - 9875-15
Annette Schröder	Teamleitung	06103 - 9875-16
Patricia Goetz	Päd. Mitarbeiterin Beratung Freiwilliges Engagement	06103 - 9875-19
Cornelia Hartmann	Verwaltung	06103 - 9875-25

Regionale Diakonie Rhein-Main Süd

DIE WINKELSMÜHLE

Familienzentrum

Gemeinwesenarbeit

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



**Rhein-Main
Süd**

Impressum:

Herausgeber: Regionale Diakonie Hessen-Nassau, Rhein-Main Süd

V.i.S.d.P.: Henning Merker, DIE WINKELSMÜHLE

Alle Angaben ohne Gewähr.