



Die Winkelmühlen-Post

10. und letzte Ausgabe

in der 22. Kalenderwoche

Diakonie 
Diakonisches Werk
Offenbach-
Dreieich-Rodgau

Ein kleiner
Gruß für
unsere **Gäste!**

Liebe Leserinnen und Leser!

Ab Montag, 08. Juni, wird die Winkelmühle mit ersten, kleinen Schritten und Angeboten wieder öffnen!

Dementsprechend ist dies nun die **10. und letzte Ausgabe der Winkelmühlen-Post, die wir in dieser langen Zeit der Schließung gerne für Sie erstellt haben.**

Ab Juli 2020 streben wir wieder ein **Monatsprogramm** an, auch wenn einige Veranstaltungen noch nicht stattfinden können. Es füllt sich aber hoffentlich bald wieder, bzw. finden wir alternative Möglichkeiten zum Austausch. Wir haben Ihnen hier bereits **erste Termine** verzeichnet, die im Juni unter den entsprechenden Hygiene- und Abstandsbestimmungen in unserem Haus und Garten, **jeweils mit Anmeldung**, stattfinden können. Bitte kommen Sie gerne auf uns zu, auch wenn Sie Fragen haben.



Die Winkelmühlen-Post

Auch für uns ist es ein neuer und komplizierter Weg, aber wir hoffen, dass sich mit der Zeit alles gut finden wird und freuen uns auf ein Wiedersehen mit Ihnen!

In Dreieichenhain wird an **Pfingsten** ohne die **Haaner Kerb** sicher vieles anders sein und dennoch wünschen wir Ihnen frohe Feiertage und alles Gute. Bleiben Sie gesund! Wir bedanken uns für die vielen positiven Rückmeldungen zu „**unserem kleinen Blatt in schwierigen Zeiten**“ und grüßen Sie herzlich, bis bald!
Ihr Winkelmühlen-Team



Foto Copyright: www.hayner-reitschul.de, mit freundlicher Genehmigung des Vorstandes

Aus unserem „AGIL- aktiv geht´s immer leichter“ Programm hier eine weitere Übung für Ihre Gesundheitsförderung:

10 Hocke und Zehenspitzen

Mittel: optional ein Stuhl oder ein Tisch (um die Übung zu erleichtern)

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

Stellen Sie sich aufrecht hinter den Stuhl. Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Nehmen Sie einen sicheren Stand ein. Gehen Sie leicht in die Hocke, richten Sie sich wieder auf, strecken Sie die Beine durch und stellen sich auf die Fußspitzen. Wiederholen Sie die Übung einige Male. Die genaue Anzahl der Wiederholungen im Satz sollten Sie den Signalen Ihres Körpers überlassen. Nach ausreichender Erholung starten Sie erneut einen Durchgang. Halten Sie den Rücken 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 an einem Stuhl oder an einem Tisch abstützen.

Sie können die Übung erschweren. Gehen Sie tiefer in die Hocke und anschließend höher auf die Zehenspitzen.

Die Übung verbessert die Beweglichkeit der Gelenke, kräftigt die Fuß- und Beinmuskulatur und schult das Gleichgewicht. Auch das Gehen in unebenem Gelände (Garten oder auf steinigen Wegen) wird erleichtert.



Wenn Sie Interesse an weiteren Übungen haben, kommen Sie gerne auf uns zu! Sie finden diese auch im Internet auf der Seite des Landessportbundes Hessen unter: <https://www.sport-erlebnisse.de/index.php?News=109>

Anbei erhalten Sie in dieser Ausgabe auch die Informationskarte für unser Projekt „**AGIL – aktiv geht´s immer leichter**“ mit allen Details. **Rufen Sie uns gerne an!** Auch wenn wir noch nicht wieder Hausbesuche machen können, sind wir gerne telefonisch für Sie da und überlegen gemeinsam, **wie Sie für Ihre Gesundheitsförderung mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen können**, um dazu beizutragen, möglichst lange selbständig zuhause leben zu können. **Wir freuen uns auf Sie!**

AGIL

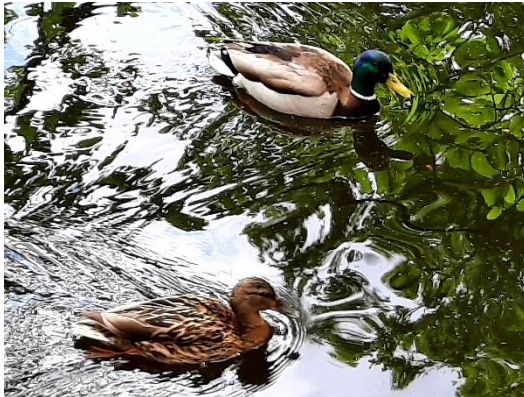
aktiv geht´s immer leichter

Bei dieser Übung werden Konzentration und Wortfindung gefördert, viel Spaß dabei!

Finden Sie 10 verschiedene Tiere in dem folgenden Satz:

WALTER SAH, WIE EIN BÄRTIGER GESELLE EINEN TEPPICH
UND EINEN RING AN SICH RAFFEN WOLLTE, SPÄTER ABER
ENTFLOH.

Wal, Bär, Tiger, Esel, Ente, Hund, Gans, Affe, Kabe, Floh



Die Winkelmühle ist jetzt auch Familienzentrum:

Seit April 2020 gehören wir zu den 18 neuen Hessischen Familienzentren und erhalten in diesem Rahmen eine finanzielle Förderung vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration.



Damit können wir unsere Angebote und Kooperationen in der Winkelmühle für alle Generationen, Familien und Kulturen ausbauen. Und besonders in diesen schwierigen Zeiten gibt uns diese Förderung die Möglichkeit, um neue Wege der Begegnung und des Austauschs zu erproben. Wir informieren Sie gerne über unsere nächsten Schritte und Ideen.

**Sei du selbst die Veränderung,
die du dir wünschst für die Welt.**

Mahatma Gandhi



„Alt werden ist nichts für Feiglinge“ (Vide Weal)

Viele Menschen sind heute lange gesundheitlich fit und mobil. Doch das Älterwerden wirft auch ganz eigene Fragen auf, die sich auf die Veränderungen im Alter beziehen. Es braucht Mut, mit diesen veränderten Lebenssituationen umzugehen.

Was kann jede/r selbst tun und was ist hilfreich? In einer vertrauensvollen Gruppe möchten wir uns gemeinsam diesen Fragen und folgenden Themen widmen:

- **Erinnerungen** – Leben in der Vergangenheit oder im hier und jetzt?
- **Lebensbilanz** – habe ich alles richtig gemacht?
- **Distanz und Nähe** – vom Umgang mit Kindern und Enkeln

Die WINKELMÜHLE * An der Winkelmühle 5
53363 Dreieich, winkelmuehle@diakonie-of.de

Diakonie 
Diakonisches Werk
Offenbach-
Dreieich-Rodgau

begleitet von
**Sophie
Mühlbauer**

**Bitte beachten
Sie die
aktuellen
Hygiene- und
Abstandsbe-
stimmungen!**

**Am
Donnerstag,
18. Juni,
von 14:30 –
16:00 Uhr**

**Anmeldung
dringend
erforderlich
unter:**

06103/9875-25

diakonie-of.de

Sonntag,
21. Juni

Gemeinsame Wege aus der Trauer gehen Angebote für trauernde Menschen



Der Ambulante Hospiz- und Palliativberatungsdienst der Johanniter-Unfall-Hilfe möchte Trauernde herzlich einladen, den Weg der Trauer gemeinsam mit ihnen zu gehen. Bei einem angenehmen Spaziergang in der freien Natur lassen sich oftmals belastende Dinge leichter aussprechen. Erfahrene, ehrenamtliche Trauerbegleiter begleiten dabei die Gruppe und bieten sich für Gespräche an.

Trauerspaziergänge 2020

Wann: jeden 3. Sonntag im Monat, 15 Uhr

Dauer: ca. 60 Minuten

Ort: Treffpunkt vor der Begegnungsstätte
Winkelmühle, An der Winkelmühle 5
in 63303 Dreieichenhain

Bei schlechten Wetterbedingungen trifft sich die Gruppe um 15:00 Uhr in der Begegnungsstätte Winkelmühle.

Die Johanniter bieten den Hinterbliebenen auch individuelle Einzelbetreuungen im häuslichen Umfeld in den Städten Rodgau, Rödermark und Dreieich an.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

☎ 06106 871025

Veranstalter:

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Borsigstraße 56

63110 Rodgau

Geßner, Martina	Stellv. Leitung Diakonisches Werk	06103 - 9875-15
Schröder, Annette Fachkoordination	Beratung und WM-Post Di. und Do. im Home Office	06103 - 9875-16 0160 - 305 6998
Eva Schütz, Verwaltung	Telefonservice	06103 - 9875-25
Sabina Schütz, Fahrdienst	Einkaufsservice	0170 – 707 8584

Diakonisches Werk Offenbach-Dreieich-Rodgau

DIE WINKELSMÜHLE

**An der Winkelmühle 5
63303 Dreieich**

Email: winkelsmuehle@diakonie-of.de

Internet: www.diakonie-of.de

Facebook: www.facebook.com/diewinkelsmuehle 

Diakonie 
Diakonisches Werk
Offenbach-
Dreieich-Rodgau



Impressum:

Herausgeber Diakonisches Werk Offenbach-Dreieich-Rodgau,
V.i.S.d.P.: Martina Geßner, - DIE WINKELSMÜHLE -
Alle Angaben ohne Gewähr. Fotos: A. Schröder

© Grafik: Tiedt/Inoco



zu Hause
beweglich
bleiben

AGIL
aktiv geht's immer leichter

DAS KANN AGIL ERREICHEN:

- Ihre Selbstständigkeit und Beweglichkeit fördern
- Ihre Gesundheit stabilisieren und Unterstützungsbedarf vorbeugen
- Ihre geistige Fitness stärken
- Ihre Freude an Bewegung steigern
- Ihre sozialen Kontakte ausbauen
- Das Unfallrisiko/Sturzrisiko im häuslichen Umfeld minimieren

DAS BIETET IHNEN AGIL:

- Einfache und effektive Bewegungsübungen zum Erlernen für Sie zu Hause
- Regelmäßige Hausbesuche durch geschulte ehrenamtlich Engagierte
- Ein kostenfreies Angebot für Sie zu Hause
- Gerne beraten wir Sie und stellen den Kontakt mit unseren freiwillig Engagierten für Sie her

SO ERREICHEN SIE UNS: Bitte sprechen, rufen oder schreiben Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!

Diakonisches Werk

Offenbach-Dreieich-Rodgau

DIE WINKELSMÜHLE

An der Winkelmühle 5, 63303 Dreieich

Martina Geßner

Stellvert. Leiterin

Telefon: 06103 9875-15 oder -25

martina.gessner@diakonie-of.de

Diakonisches Werk

Vogelsberg

Altenburger Str. 33, 36304 Alsfeld

Anita Kabisch

Koordinatorin Gesundheitsförderung

Telefon: 06631 7201

anita.kabisch@diakonie-vogelsberg.de

Diakonisches Werk

Odenwald

Bahnhofstraße 38, 64720 Michelstadt

Elke Boß

Koordinatorin Gesundheitsförderung

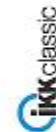
Telefon: 06061 9650-120

elke.booss@dw-odenwald.de

Gefördert durch: Hessisches Ministerium für Soziales und Integration und Verbände der Pflegekassen in Hessen



Republik Hessen
für Soziales und Integration



BILDUNGSKADENIE
DES DIKONISCHEN WERKS HESSEN



SVLFG

