



Die Winkelmühlen-Post

Ausgabe 8

in der 20. Kalenderwoche

Diakonie 
Diakonisches Werk
Offenbach-
Dreieich-Rodgau

Ein kleiner
Gruß für
unsere **Gäste!**

Liebe Leserinnen und Leser!

Die **8. Ausgabe der Winkelmühlen-Post** ist da!

Wir möchten Sie diesmal besonders auf den **Internationalen Tag der Pflege am 12. Mai** aufmerksam machen. Neben der großartigen Arbeit der professionellen Pflegekräfte in den verschiedenen Einrichtungen, kann aus unserer Sicht, besonders in diesen herausfordernden Zeiten, die enorme Leistung von pflegenden Angehörigen zuhause, auch gesamtgesellschaftlich, nicht hoch genug geschätzt und anerkannt werden. **Wir denken an Sie!**



(Quelle: www.sbk-ch)

Für die Winkelmühle gibt es leider noch immer keine konkreten Maßnahmen der Lockerung. Wir hoffen, dass sich die Situation für Sie und uns alle bald klärt. Bitte zögern Sie auch weiterhin nicht, sich bei Hilfs- oder Beratungsbedarf, bei uns zu melden.

Wir grüssen Sie herzlich, **Ihr Winkelmühlen-Team**

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

8 Schaukelstuhl

Mittel: Ein Stuhl, optional ein Tisch oder ein weiterer Stuhl (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.

Setzen Sie sich auf den Stuhl, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Schaukeln Sie den Körper nach vorne und nach hinten. Verlagern Sie das Gewicht beim Vorwärtsschaukeln auf Ihre Beine. Währenddessen darf sich Ihr Gesäß anheben. Werden Sie langsamer, wenn Sie den Körper nach hinten bewegen. Schaukeln Sie so lange Sie wollen, mindestens jedoch 12-mal. Lehnen Sie sich ab und zu mit dem Rücken an die Stuhllehne. 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 Tisch oder an einem weiteren Stuhl festhalten, der vor Ihnen steht.

Sie können die Übung erschweren. Während Sie vorwärtsschaukeln, blicken Sie abwechselnd zu einer Seite. Wenn Sie den Körper nach hinten bewegen, richten Sie den Blick nach vorne.

Die Übung stärkt insbesondere die Oberschenkelmuskeln. Aufstehen, Hinsetzen und Treppensteigen werden erleichtert. Mit der schwereren Variante trainieren Sie verstärkt das Gleichgewicht.



Ein Mai-Liedtext für Sie:

Alles neu macht der Mai

macht die Seele frisch und frei
Laßt das Haus, kommt hinaus,
windet einen Strauß!

Rings erglänzet Sonnenschein
duftend pranget Flur und Hain

Vogelsang, Hörnerklang

tönt den Wald entlang

Wir durchzieh'n Saaten grün

Haine, die ergötzend blüh'n

Waldespracht – neu gemacht

nach des Winters Nacht.

Text: H. Adam v. Kamp – 1818 (1796-1867)

Dort im Schatten an dem Quell
rieselnd munter, silberhell
klein und Groß ruht im Moos
wie im weichen Schoß
Hier und dort, fort und fort
wo wir ziehen Ort für Ort
Alles freut sich der Zeit
die verjüngt, erneut
Widerschein der Schöpfung
blüht uns erneuernd im Gemüt
Alles neu, frisch und frei
Macht der holde Mai.

Musik: trad, Melodie aus Frankreich, auf die
gleiche Melodie wurde später „Hänschen klein“
gesungen



Lieben Sie auch den schönen Odenwald? Hier eine Bilder-Collage mit Eindrücken einer Tour durch das Mümling-Tal.



Von Michelstadt mit der Basilica, über das Erbacher Schloss, zum Himbächel-Viadukt bis nach Beerfelden...wir hoffen, dass Sie auch bald wieder schöne Ausflüge unternehmen und genießen können!

Hier nun das Rhabarber-Rezept von einer unserer Leserinnen:

Liebe Frau Schröder!

Ein Rhabarber-Rezept!

Rhabarber-Speise warm 3-4 Pers.

1 1/2 Rhab. in Stücken mit
4 Eßl. von 1/4 braunem Zucker

10 min köcheln

in feuerfeste Form geben.

8 Eßl. Creme fraîche drauf verteilen
rest. Zucker drauf

überbacken, bis Zucker Blasen wirft.

Schmeckt auch meinem Mann,
der sonst kein Freund von Rhab. ist



Anonym

Vielen Dank!

Es gibt sehr viele Redewendungen und Sprichwörter in unserer Sprache, so auch zum Thema „Wasser“. Wieviele finden Sie? Welche Bedeutungen haben diese Aussprüche?

Hier einige Beispiele:

- **Blut ist dicker als Wasser** - Die Verwandtschaft geht vor
- **das Fass zum Überlaufen bringen** - Ereignis, das eine Situation zum Eskalieren bringt
- **das Wasser abgraben** - die Grundlage entziehen; jemanden übertreffen
- **das Wasser bis zum Hals stehen haben** - kurz vor dem Ruin sein
- **ein Schlag ins Wasser** - ein Misserfolg
- **ein Tropfen auf dem heißen Stein** - viel zu wenig

Vielleicht möchten Sie sich wieder dazu austauschen?



Die Winkelmühlen-Post

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. Alle Fotos: A. Schröder