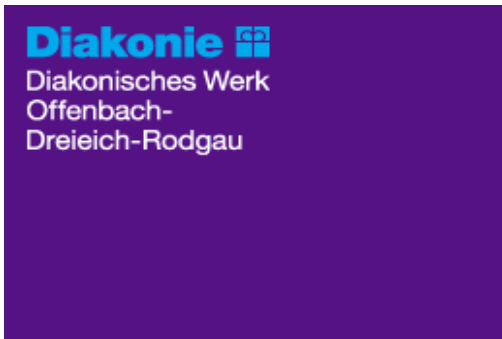




Winkelmühlen-Post

Ausgabe 2

14. Kalenderwoche



Liebe Leserinnen und Leser!

Nun erhalten Sie die **2. Ausgabe der Winkelmühlen-Post**, mit der wir Ihnen wieder ein paar Ideen, Impulse und Inspirationen bereitstellen möchten und wünschen Ihnen viel Freude dabei. Wir hoffen, es geht Ihnen gut, Sie sind soweit mit allem versorgt was Sie brauchen und bleiben zuhause!

Bitte zögern Sie weiterhin nicht, sich bei Hilfs- oder Beratungsbedarf, bei uns zu melden. Auch wenn wir teilweise von zuhause aus arbeiten, sind wir gerne für Ihre Anliegen da und weiterhin auch über Email: **winkelsmuehle@diakonie-of.de** und Telefon (siehe Rückseite) erreichbar.

Auf der Homepage der Stadt Dreieich: www.dreieich.de finden Sie eine Zusammenfassung der Hilfsangebote in unserer Stadt und können sich auch von den Kolleginnen beraten lassen.

Nun ist schon bald Palmsonntag und das herrliche Wetter draußen mit Frühlingsblühern und Sonnenschein, steht im krassen Gegensatz zu den Geschehnissen in diesen Tagen.

Vielleicht können wir gerade auch in der aufblühenden Natur Zuversicht finden, in diesen schwierigen Zeiten, wie schon Friedrich Hölderlin in seinem Gedicht beschreibt...



Der Frühling

Es kommt der neue Tag aus fernen Höhn herunter,
Der Morgen, der erwacht ist aus den Dämmerungen,
Er lacht die Menschheit an, geschmückt und munter,
Von Freuden ist die Menschheit sanft durchdrungen.

Ein neues Leben will der Zukunft sich enthüllen,
Mit Blüten scheint, dem Zeichen froher Tage,
Das große Tal, die Erde sich zu füllen,

Entfernt dagegen ist zur Frühlingszeit die Klage.



Am 20. März wäre Friedrich Hölderlin 250 Jahre alt geworden! Kaum ein anderer Dichter forderte die Literatur und die Künste immer wieder so heraus wie Hölderlin. Kaum einer hat die deutsche Sprache so bereichert wie er. Mit seinen kühnen Sprachexperimenten, die keiner Strömung, weder der Klassik noch der Romantik, zuzuordnen sind, führte er die Dichtung in die Moderne. Seine tragische Lebensgeschichte in der Zeit der großen politischen und kulturellen Umbrüche nach der Französischen Revolution wurde zudem geradezu symbolisch für ein Zeitalter der

Extreme: Genie und Krankheit, Traditionsbewusstsein und Experiment, Aufklärung und das Hadern mit dem Glauben.

Quelle: Deutsche Schillergesellschaft e.V. ,Deutsches Literaturarchiv Marbach

Vielleicht ist es für Sie interessant sich dem „**Geburtstagskind Hölderlin**“ und seinem Schaffen in diesen Tagen ein bisschen intensiver zu widmen...

Bleiben Sie gesund! Mit einem Vers aus Hölderlins Patmos-Hymne grüßen wir Sie herzlich:

»**Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch**«.

Ihr Winkelmühlen-Team



Impressum:

Herausgeber Diakonisches Werk Offenbach-Dreieich-Rodgau,
V.i.S.d.P.: Martina Geßner, - DIE WINKELSMÜHLE -

Alle Angaben ohne Gewähr.



Frühjahrsputz für
ausser und innen

Endlich mal Zeit für einen ordentlichen Frühjahrsputz, dank Corona! Beim Bodenwischen bedenke ich jetzt auch die Fußleisten. Die ganzen angefangenen Packungen mit Mehl, Zucker und Tee fülle ich in schöne Schraubverschlussgläser um und ich schmeiße endlich die „Golfsocken“ mit den 18 Löchern weg. Sogar für den großen Stapel Papier habe ich Zeit und miste mal gründlich aus. Der Anblick meiner so aufgeräumten und geputzten Wohnung macht mich glücklich.

Wenn ich doch meinen eigenen Kopf auch so einfach aufräumen könnte! So vieles geht mir im Kopf herum. Ich mache mir Sorgen. Wie geht es weiter?

Wie überwinden wir diese Pandemie?
Wohin mit diesen Gedanken?

All eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch.“ (1Petr 5,7)

Bei Gott möchte ich all das ablegen, was meinen Kopf voll macht. Was ich heute nicht ändern kann. Was mich belastet. Im Vertrauen darauf: Er sorgt für mich. Dabei ist es mir nicht gleichgültig, was um mich herum passiert. Aber es blockiert mich auch nicht und macht mich handlungsunfähig. Die Gedanken an das loslassen, auf das ich keinen Einfluss habe - So räume ich in meinem eigenen Kopf auf, denn:
„es reist sich besser mit leichtem Gepäck“
singt Silbermond.

Quelle: Langener Impulse, 30.03.20, Pfarrerin Stephanie Keller

Einfacher Basteltipp vom Palmhäschen: Osterhasen-Gruß aus Frühstückstüten

Sie brauchen dazu: Frühstückstüten, etwas Schnur, einen schwarzen Stift und Süßigkeiten.

Zuerst die Ohren ausschneiden, dann malen Sie dem Hasen ein Gesicht. Achten Sie hier darauf, dass die Augen etwas weiter auseinander stehen, als Sie es normal malen würden. Das gleicht sich aus, wenn man die Tüte befüllt. Dann befüllen Sie die Tüten mit ein paar Süßigkeiten und zum Schluss machen Sie mit dem Faden einen Knoten um jedes der beiden Ohren. Wenn Sie mögen, passt auch eine kleine Schleife. Fertig! Viel Freude damit!



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

2 Balancieren

Mittel: Ein Stuhl und ein Handschuh

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

Setzen Sie sich stabil auf den Stuhl. Legen Sie den Handschuh auf Ihren Kopf und lassen Sie die Arme locker an der Seite. Schaukeln Sie den Oberkörper seitlich hin und her, bewegen Sie sich auch nach vorne und zurück. Können Sie sich an einen Walzer erinnern, zu dessen Rhythmus Sie sich bewegen möchten? Versuchen Sie den Handschuh auf Ihrem Kopf zu balancieren. 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 die Armlehnen nutzen.

Sie können die Übung erschweren, indem Sie auch die Beine anheben.

Die Übung kräftigt die seitlichen Rumpfmuskeln, verbessert die Beweglichkeit des unteren Rückens und wirkt sich positiv auf den Laufrhythmus aus.



Hier ein Rätsel zur Förderung Ihrer Konzentration!

Im folgenden Rechteck sind unter den Buchstaben neun Vornamen versteckt. Diese können vertikal, horizontal und diagonal, vor- und rückwärts geschrieben sein, allerdings nicht übers Eck. Viel Spaß beim Suchen und Finden!



Lösung:
Sonja, Markus, Simone, Hans, Tobias, Michaela,
Lars, Esther, Anja

Finden Sie doch außerdem jeweils 5 Vornamen für Frauen und Männer die mit den Buchstaben B, D, F, G, K und R beginnen!

Ein Lied für diese herausfordernde Zeit:

Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott

.....

The musical score is written in G major (one sharp) and 4/4 time. It consists of four staves of music with lyrics underneath. Chords are indicated above the notes: e, a, H7, e, C, H7, a, D7, G, C, a, H7, e, 1. E7, 2. e.

e a H7
1. Be - wah - re uns, Gott, be - hü - te uns, Gott, sei
e C H7
mit uns auf un - sern We - gen. Sei
a D7 G C
Quel - le und Brot in Wü - sten - not, sei
a H7 e 1. E7 2. e
um uns mit dei - nem Se - gen. Sei gen.

2. Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott,
sei mit uns in allem Leiden.
Voll Wärme und Licht im Angesicht,
sei nahe in schweren Zeiten.
3. Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott,
sei mit uns vor allem Bösen.
Sei Willen und Kraft, die Frieden schafft,
sei in uns, uns zu erlösen.
4. Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott,
sei mit uns durch deinen Segen.
Dein heiliger Geist, der Leben verheißt,
sei um uns auf unserem Wegen.

Originaltitel: THE PEACE OF THE LORD (LA PAZ DEL SENOR) - Text: Eugen Eckert - Musik: Anders Ruuth
Rechte Text: © Strube Verlag München-Berlin, Musik: beim Autor

| | | |
|--------------------------|---|------------------------|
| Geßner, Martina | Stellv. Leitung Diakonisches Werk | 06103 - 9875-15 |
| Schröder, Annette | Fachkoordination und Beratung im Home Office | 06103 - 9875-16 |
| Schütz, Eva | Telefonservice, ganztags | 06103 - 9875-25 |

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**

