



# Die Winkelmühlen-Post

## Ausgabe 6

in der 17. Kalenderwoche

**Diakonie**   
Diakonisches Werk  
Offenbach-  
Dreieich-Rodgau

Ein kleiner  
Gruß für  
unsere **Gäste!**

Liebe Leserinnen und Leser!

In dieser **6. Ausgabe der Winkelmühlen-Post**, möchten wir Sie bitten, **selbst aktiv zu werden**. Zu Ostern haben viele von Ihnen über Ihren Briefkasten ein selbstgemaltes Bild von einem Kind aus Dreieich über die Aktion „**Ich schicke Dir ein Lächeln**“ erhalten. Nun hoffen wir auf **Ihre Rückantwort für die Kinder** und haben Ihnen hier eine Einlage (doppelseitig) vorbereitet unter dem Motto „**Ich schicke Dir einen Gruß**“, die Sie beschreiben/bemalen können und in ein Kuvert geben, mit dem Namen des Kindes versehen, von dem Sie das Bild erhalten haben. Wem es möglich ist, werfe es bitte in den Briefkasten der Winkelmühle, ansonsten nimmt Frau Schütz den Brief gerne nächste Woche mit, wenn Sie Ihnen die neue WM- Post einwirft. Wir und die Kinder freuen uns auf Ihre Briefe, vielen Dank! Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie einfach an und bitte zögern Sie auch weiterhin nicht, sich bei Hilfs- oder Beratungsbedarf, bei uns zu melden. **Wir grüßen Sie herzlich zum 1. Mai, Ihr Winkelmühlen-Team**



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

## 6 Schuhe binden

**Mittel:** Ein Stuhl, zusätzlich eine niedrige Fußbank (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. Lassen Sie Ihren Körper nach vorne absinken und gleiten Sie mit Ihren Händen am Unterschenkel entlang zu einem Ihrer Füße. Heben Sie von dort Ihre Hände etwas hoch, als würden Sie Schnürsenkel an den Enden in die Höhe ziehen. Wiederholen Sie die Bewegung an jedem Fuß 10-mal. Führen Sie die Bewegung in Ruhe durch, hören Sie auf die Signale Ihres Körpers.

Beenden Sie die Übung im Sitzen oder Stehen mit ruhi-gem Dehnen. Atmen Sie entspannt.

Sie können die Übung erleichtern, wenn Sie Ihre Füße auf eine niedrige Fußbank stellen.

Sie können die Übung erschweren. Verfolgen Sie die Bewegungen Ihrer Hände mit Ihrem Blick.

Die Übung trainiert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Sie erleichtert das Anziehen von Socken und das Binden von Schuhen. Mit der schwereren Variante werden zusätzlich Koordination und Gleichgewicht trainiert.



## Mai

Leichte Silberwolken schweben  
Durch die erst erwärmten Lüfte,  
Mild, von Schimmer sanft  
umgeben, blickt die Sonne  
durch die Däfte. Leise wallt und  
drängt die Welle sich am  
reichen Ufer hin, und wie  
reingewaschen helle,  
schwankend hin und her und  
hin, spiegelt sich das junge  
Grün. Still ist Luft und Lüftchen  
stille; Was bewegt mir das  
Gezweige? Schwüle Liebe  
dieser Fülle, von den Bäumen  
durchs Gesträuche. Nun der  
Blick auf einmal helle, Sieh!  
Der Bübchen Flatterschar,  
Das bewegt und regt so  
schnelle, wie der Morgen sie  
gebar, flügelhaft sich Paar  
und Paar.

Fangen an, das Dach zu  
flechten- Wer bedürfte dieser  
Hütte? - Und wie Zimmerer,  
die gerechten, Bank und  
Tischchen in der Mitte!



Und so bin ich noch  
verwundert, Sonne sinkt,  
ich fühl es kaum;  
Und nun führen aber hundert  
mir das Liebchen in den Raum,  
Tag und Abend, welch ein  
Traum!

(Johann Wolfgang von Goethe, 1749-1832)

**Was verbinden Sie mit dem Frühling? Finden Sie spontan Hauptwörter und fördern Sie Ihre Kreativität und Wortfindung!**

F \_\_\_\_\_

R \_\_\_\_\_

Ü \_\_\_\_\_

H \_\_\_\_\_

L \_\_\_\_\_

I \_\_\_\_\_

N \_\_\_\_\_

G \_\_\_\_\_

S \_\_\_\_\_

G \_\_\_\_\_

E \_\_\_\_\_

F \_\_\_\_\_

Ü \_\_\_\_\_

H \_\_\_\_\_

L \_\_\_\_\_

**Auch hierüber können Sie sich gut am Telefon miteinander austauschen und sich gegenseitig berichten... Viel Spaß!**



## Die Winkelmühlen-Post

*„Wohl dem, der nicht wandelt im Rat der Gottlosen, sondern hat Lust am Gesetz des HERRN und sinnt über ihm Tag und Nacht! Der ist wie ein Baum, gepflanzt an den Wasserbächen, der seine Frucht bringt zu seiner Zeit, und seine Blätter verwelken nicht. Und was er macht, das gerät wohl.“*

Psam 1, 1-3

Im ersten Psalm wird ein Gläubiger mit einem Baum verglichen. Wie im Leben häufig anzutreffen, interessiert uns auch beim Baum fast nur das, was am Ende dabei herauskommt. Die sichtbaren Früchte.

Wir Menschen sind schnell an den Erfolgen, an den greifbaren Erträgen interessiert.

Doch ein Baum ist viel mehr als nur seine sichtbaren Früchte. Mehr als nur seine Blätter, Zweige und der Stamm. Seinen Halt bekommt der Baum von den festen, weitverzweigten Wurzeln unter der Erde. Sie versorgen ihn mit Wasser. Sie sorgen dafür, dass der Baum jedem Sturm standhält.

Das Wachstum eines gesunden Baumes geht vom Verborgenen zum Sichtbaren. Von innen nach außen.

So wird im ersten Psalm unsere Beziehung zu Gott beschrieben. Sie wächst stetig im Verborgenen.

In unserer eigenen, innigen Beziehung zu Gott gedeiht unser Herz, unser Charakter, unsere Liebe.



© Adobe Stock # 266538008

Aus: Langener Impulse, Pfarrer M. Holst, 28.04.20

Hier ein interessantes Angebot unserer Kolleginnen von der EUTB, der Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung:



## Telefonkette gegen Einsamkeit

Viele Menschen fühlen sich – gerade in der Corona-Pandemie - einsam. Die EUTB „Teil sein – Teil haben“ im Landkreis Offenbach organisiert „Telefonketten gegen Einsamkeit“.

Wenn Sie teilnehmen möchten oder Fragen haben, rufen Sie uns an:

Anja Schmidt 06103 30 02 899

Esther Seitz und Patricia Goetz 06103 30 02 999

E-Mail: [info.eutb@diakonie-of.de](mailto:info.eutb@diakonie-of.de)

### So funktioniert die Telefonkette:

Bis zu 6 Personen bilden die Telefonkette.

Sie telefonieren jeden Tag zu einer bestimmten Zeit und

in einer festgelegten Reihenfolge für 5-10 Minuten miteinander.

So hat jeder täglich mit 2 Personen Kontakt.

Auf diese Weise lässt sich auch mit einem einfachen Anruf schnell klären, ob womöglich jemand Hilfe benötigt.

Dies ermöglicht und fördert soziale Kontakte, gibt Sicherheit und macht zudem auch noch Spaß.

## Die Winkelmühlen-Post

Geßner, Martina	Stellv. Leitung Diakonisches Werk	06103 - 9875-15
Schröder, Annette Fachkoordination	Beratung Di. Und Do. im Home Office	06103 - 9875-16
Eva Schütz, Verwaltung	Telefonservice	06103 - 9875-25
Cornelia Hartmann, Verwaltung	Telefonservice vormittags	06103 - 9875-29
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](mailto:winkelsmuehle@diakonie-of.de)

Internet: [www.diakonie-of.de](http://www.diakonie-of.de)

Facebook: [www.facebook.com/diewinkelsmuehle](https://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.





## Die Winkelmühlen-Post

Ich schicke Dir einen Gruß...