



Die Winkelmühlen-Post

Ausgabe 9

in der 21. Kalenderwoche

Diakonie 
Diakonisches Werk
Offenbach-
Dreieich-Rodgau

Ein kleiner
Gruß für
unsere **Gäste!**

Liebe Leserinnen und Leser!

Die **9. Ausgabe der Winkelmühlen-Post** erhalten Sie in dieser 21. Kalenderwoche schon am Mittwoch vor dem Feiertag!

Da übergeben wir auch die 14 eingegangenen Grüße an die Kinder der Malaktion und bedanken uns sehr herzlich bei allen aktiven Senior*innen dafür!

Für die Winkelmühle hoffen wir, dass es nach Pfingsten endlich wieder losgeht und wir mit ersten Angeboten im Haus starten können. Wir informieren Sie natürlich über die aktuelle Entwicklung. Bitte zögern Sie auch weiterhin nicht, sich bei Hilfs- oder Beratungsbedarf, bei uns zu melden.

Wir grüßen Sie herzlich und wünschen Ihnen einen schönen Feier- (Vater-) tag, **Ihr Winkelmühlen-Team**



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

9 Vom Stuhl aufstehen

Mittel: Ein Stuhl, optional 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.

Setzen Sie sich auf den Stuhl, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Stehen Sie auf, indem Sie den Körper nach vorne oben bringen, um stabil und aufgerichtet auf Ihren Füßen stehen zu können. Das Absetzen auf den Stuhl erfolgt möglichst langsam. Halten Sie den Körper aufrecht, während Sie üben.

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

Sie können die Übung erleichtern, wenn Sie vor dem Aufstehen leicht nach vorne und hinten schaukeln und sich an einem Tisch festhalten.

Sie können die Übung erschweren: Die Arme hängen locker an den Seiten. Stehen Sie so schnell wie möglich wieder auf, sobald Sie den Stuhl unter sich spüren.

Die Übung kräftigt insbesondere die Oberschenkel-muskeln. Aufstehen, Hinsetzen und Treppensteigen werden erleichtert.



Der Rose süßer Duft

**Der Rose süßer Duft genügt,
Man braucht sie nicht zu brechen -
Und wer sich mit dem Duft begnügt,
Den wird ihr Dorn nicht stechen.**

Friedrich von Bodenstedt, 1819-1892, Quelle: <http://www.fruehling-gedichte.net>



Diesmal eine Übung für Sie von unserer Kursleiterin für ganzheitliches Gedächtnisraing Andrea Jung: Ersetzen Sie die Anfangsbuchstaben der Wörter so, dass sich neue sinnvolle Wörter ergeben. Die neuen Anfangsbuchstaben ergeben von unten nach oben gelesen ein Frankfurter Wahrzeichen.

Onkel _ nkel

Maut _ aut

Mode _ ode

Weiher _ eiher

Kran _ ran

Rind _ ind

Milbe _ ilbe

Mager _ ager

Alm _ lm

Ocker _ cker

Wanne _ _ anne

Paulskirche

Copyright: Andrea Jung, Trainerin für ganzheitliches Gedächtnisraing, Mitglied im BVGT e.V.

Hier eine Idee für Sie, um in diesen schwierigen, manchmal einsamen Zeiten, die positiven Aspekte eines jeden Tages, die oft unter dem „Alltagsgrau“ verloren gehen, zu bewahren:

Nehmen Sie sich am Abend ein paar Minuten Zeit, überdenken den Tag und schreiben Sie die wohltuenden Momente des Tages auf. Diese Momente, an denen Sie ein Lächeln auf den Lippen hatten, ein gutes Gespräch geführt haben, bzw. Sie sich wirklich wohlfühlten. Es können kleine Zettel sein, die Sie verwenden, ein schönes Büchlein oder jede andere kreative Möglichkeit, um **Ihre schönen Momente des Tages** festzuhalten. Diese können Sie sammeln, in einem Kistchen oder Glas, an einem Frühlingsstrauß befestigen oder in einer Collage zusammentragen. So entsteht Ihre ganz eigene **„Schatzkammer“** und dient in weniger guten Momenten zur Ermutigung und Hoffnung. Vielleicht probieren Sie es?



Was für ein Zusage!

Ich will dich segnen, spricht Gott und sagt damit:

Ich kann etwas aus deinem Leben machen.

Du sollst ein Segen sein, spricht Gott weiter und sagt damit:

- Dein Leben bereichert die Welt
- Durch dich wird die Welt bunter
- Du gibst anderen Mut und Kraft

ICH WILL
DICH SEGGEN

und du sollst ein

Segen sein

1.MOSE 12,2

Quelle: Langener Impulse, Stefanie Keller, 16.05.20

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