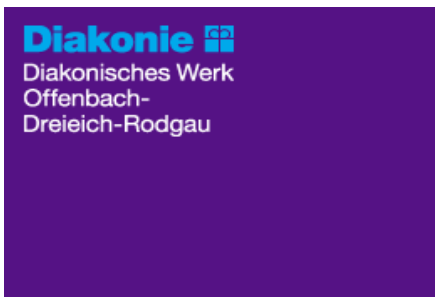




# Die Winkelmühlen-Post

## Ausgabe 4

in der 16. Kalenderwoche



Liebe Leserinnen und Leser!

Wir hoffen Sie hatten ein frohes Osterfest, auch wenn es sicher so ganz anders war als sonst.

Vielleicht gab es etwas an den Feiertagen, das Sie positiv sehen können, trotz der schwierigen Umstände in diesen Wochen?

Sie erhalten die **4. Ausgabe der Winkelmühlen-Post**, die freundlicherweise wieder von Herrn Yildirim und seinen Freunden ausgeteilt wurde und wir wünschen Ihnen Freude damit.

Da die Winkelmühle voraussichtlich noch längere Zeit geschlossen bleiben muss, werden wir dieses Format so lange beibehalten, bis wir uns hier im Hause wieder mit Ihnen und Euch allen treffen können. Bitte zögern Sie weiterhin nicht, sich bei Hilfs- oder Beratungsbedarf, bei uns zu melden. Auch wenn wir teilweise von zuhause aus arbeiten, sind wir für Ihre Anliegen da und weiterhin auch über Email: [winkelsmuehle@diakonie-of.de](mailto:winkelsmuehle@diakonie-of.de) und Telefon (siehe Rückseite) erreichbar.  **Bleiben Sie gesund!**

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



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

## 4 Über die Schulter schauen

*Mittel: Ein Stuhl*

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. Schauen Sie abwechselnd über Ihre Schultern nach hinten. Berühren Sie dabei mit der gegen-überliegenden Hand die Stuhllehne und schauen Ihrer Hand nach. Wiederholen Sie diese Übung 10-mal (= ein Satz). Nach ausreichender Erholung starten Sie erneut mit einem Durchgang. Während der Übung darf sich eine Seite des Gesäßes leicht vom Stuhl abheben.

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

Sie können die Übung erleichtern, wenn Sie die Hände auf den Oberschenkeln liegen lassen.

Sie können die Übung erschweren. Halten Sie Ihre Augen geschlossen.

Die Übung trainiert das Gleichgewicht und verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Viele Alltagsbewegungen werden dadurch erleichtert, auch das nach rechts oder links Schauen im Verkehr.



*Der vor wenigen Tagen verstorbene Abenteurer und Menschenrechtsaktivist Rüdiger Nehberg konnte viel in seinem Leben bewirken. Neben seinen Expeditionen wurde er bekannt für seinen Einsatz gegen weibliche Genitalverstümmelung und seinen Einsatz für das süd-amerikanische Volk Yanomami, außerdem lag ihm das bewusste Leben mit der Natur am Herzen.*

*Gerade in der Fastenzeit denken viele Menschen über ihr eigenes (Konsum-)Verhalten nach und ganz aktuell in Zeiten von Corona-Virus und Social Distancing wird vielen Menschen bewusst, was im Leben wirklich wichtig ist.*

*Gerade heute hatte ich eine Unterhaltung darüber, was die Coronakrise alles ermöglicht hat. Das Zusammenrücken vieler Familien, die viele Telefonate mit Großeltern oder das Unterstützen der Geschäfte vor Ort. Aber auch das „Aufatmen der Natur“ durch z.B. weniger CO<sub>2</sub>-Ausstoß und das Besinnen auf die Dinge, die einem persönlich wirklich wichtig sind.*

*Jeder von uns kann seinen Beitrag leisten, ob es nun das Unterstützen der lokalen Wirtschaft ist, sein Konsumverhalten bewusster auf Umweltschutz auszurichten oder sich für faire Löhne einzusetzen. Die Liste der Möglichkeiten ist lang!*

„Niemand braucht sich für zu gering zu halten, um etwas zu verändern! (Rüdiger Nehberg)

Quelle: Langener Impulse, Nadja Hepp, 07.04.20



Vielleicht hatten Sie in den letzten Tage die Möglichkeit einen kleinen Spaziergang im Wald zu machen? Wenn nicht, haben wir Ihnen ein Foto mitgebracht...überall erblühen diese Blümlein und strahlen mit dem Sonnenschein um die Wette...erkennen Sie die schönen weißen Frühlingsblüher mit ihrem herrlichen Grün?

Das **Buschwindröschen** (*Anemone nemorosa*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Windröschen (*Anemone*) in der Familie der Hahnenfußgewächse (Ranunculaceae). Quelle: Wikipedia



**Was sehen Sie hier? Dies ist ein Kippbild!**

**Beim Betrachten kommt es auf einen Wechsel der Perspektive und der Wahrnehmung an. So können Sie zwei verschiedene Bilder, bzw. Tiere sehen...**

Ein Hase und eine Ente

...und erinnern Sie sich noch an das Wortspiel „**Teekesselchen**“?  
Hierbei hat ein Wort mehrere Bedeutungen. Welche Teekesselchen fallen Ihnen ein, schreiben Sie sie doch auf...

---

---

## Die Winkelmühlen-Post

Und vielleicht spielen Sie es mal wieder mit einem lieben Menschen am Telefon...es werden im Wechsel immer Hinweise gegeben, ohne das Wort zu benennen...**Hier drei Teekesselchen-Beispiele:**

Ich lebe auf einem Bauernhof und bin sehr oft morgens zu hören. Mich gibt's in der Küche und im Badezimmer. Man kann mich auf und zu drehen.

Hahn

Ich bin Teil einer Haarfrisur.

Mich sieht man häufig über die Koppel galoppieren

Pony

Ich bin ein süßer Kuchen mit Sahne und Mandeln.

Autsch! Mich kannst du im Sommer von einem kleinen schwarz-gelben Insekt bekommen. Ich brenne ganz schön und muss gekühlt werden.

Bienenstich



**Viel Spaß beim Raten!**

## Um den Stellenwert der Perspektive und der eigenen Einstellung geht es auch in der folgenden Geschichte...

Ein Mann kam völlig aufgebracht zum Meister: “Ich brauche dringend Hilfe – sonst werde ich noch verrückt! Meine Frau und ich leben mit unseren Kindern und den Schwiegereltern in einem einzigen Raum. Wir sind mit unseren Nerven am Ende, wir brüllen uns an und schreien. Es ist die Hölle.” “Versprichst du, alles zu tun, was ich dir sage?” fragte der Meister den Mann. “Ich schwöre, ich werde alles tun, was du mir sagst.” “Gut,” sprach der Meister “wie viele Haustiere hast du?” “Eine Kuh, eine Ziege und sechs Küken.” “Nun nimm sie alle zu dir ins Zimmer. Dann komm’ in einer Woche wieder.”

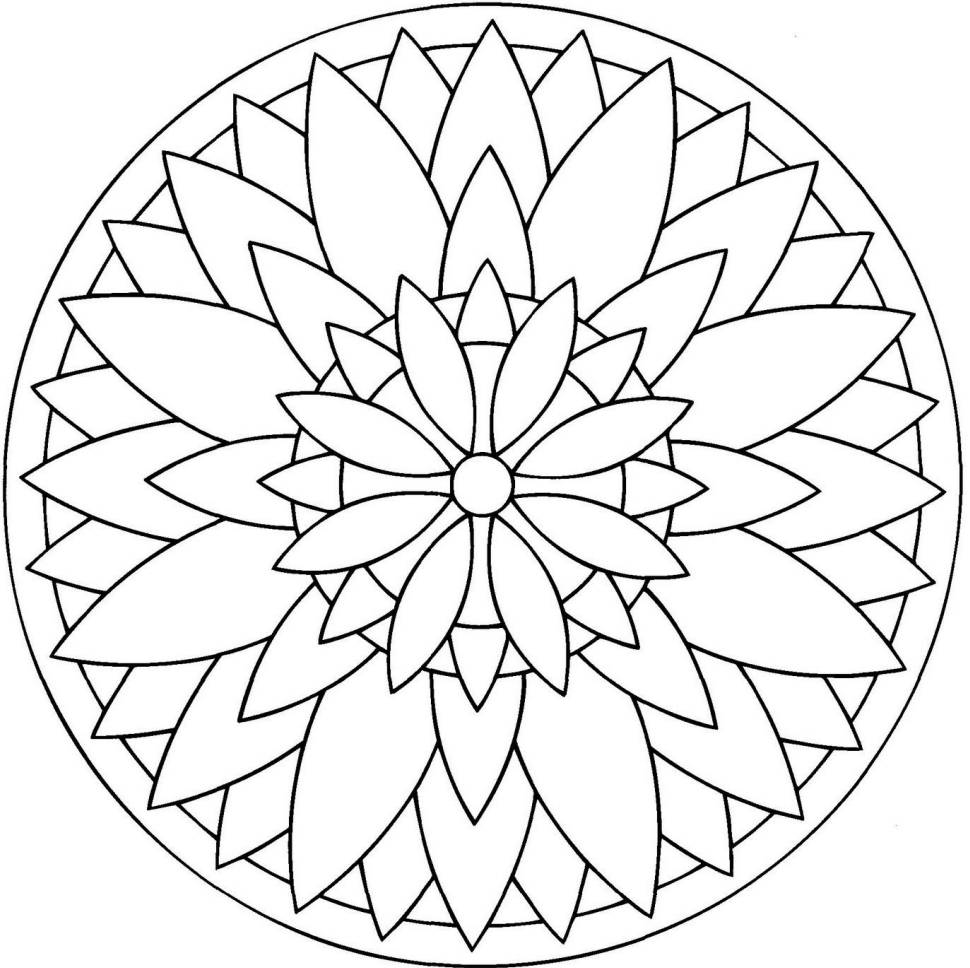
Der Mann war entsetzt. Aber er hatte ja versprochen, zu gehorchen. Also nahm er die Tiere mit ins Haus. Eine Woche später kam er wieder, ein Bild des Jammers. “Ich ein nervöses Wrack. Der Schmutz! Der Gestank! Der Lärm! Wir sind alle am Rande des Wahnsinns!” rief er, als er den Meister sah. “Geh nach Hause”, sagte der Meister, “und bring’ die Tiere wieder nach draußen.”

Der Mann rannte den ganzen Heimweg. Und er kam am nächsten Tag wieder zum Meister. “Wie schön ist das Leben! Die Tiere sind draußen. Die Wohnung ist ein Paradies – so ruhig und sauber und so viel Platz!”

([www.zeitzuleben.de](http://www.zeitzuleben.de), aus Mello, Anthony de: Eine Minute Weisheit, Herder, 1986 – Geschichte leicht überarbeitet)



**Ein Blumenmandala zum Ausmalen:  
Probieren Sie es doch einmal aus! So ganz nach Lust und  
Laune, es macht Spaß, fördert Ihre Kreativität und entspannt!**



**...und vielleicht bekommen Sie Lust noch mehr zu malen, zu  
zeichnen, zu basteln oder auf andere Weise kreativ zu sein...**

<b>Geßner, Martina</b>	<b>Stellv. Leitung Diakonisches Werk</b>	<b>06103 - 9875-15</b>
<b>Schröder, Annette</b>	<b>Fachkoordination und Beratung im Home Office</b>	<b>06103 - 9875-16</b>
<b>Cornelia Hartmann, Verwaltung</b>	<b>Telefonservice</b>	<b>06103 - 9875-29</b>

## **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](http://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.