



Verein(t)
für Wallrabenstein

Wallrabenstein, im Januar 2025

Liebe Vereinsmitglieder,
liebe Freunde von *Verein(t) für Wallrabenstein*,

ein neues Jahr steht in den Startlöchern - wir erbitten für euch und uns mit dem Wunsch von Reinhold Niebuhr

- *die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die wir nicht ändern können,*
- *den Mut, Dinge zu ändern, die wir ändern können,*
- *die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

Dieser Wunsch hat wohl immerwährende Gültigkeit, egal, welchem Glauben oder welcher Philosophie wir angehören.

Ein neues Jahr steht in den Startlöchern – und bald geht es in unserem Verein wieder „so richtig zur Sache!“ Aber noch scheint die Zeit langsamer voranzuschreiten, noch bleibt Zeit, darüber nachzudenken, was wir mit „Verein(t) für Wallrabenstein“ verbinden.

„Frage nicht, was dein Land für dich tun kann, frage, was du für dein Land tun kannst.“ Dieses berühmte Zitat aus der Amtsantrittsrede von John F. Kennedy gilt – abgewandelt – für das, wofür wir stehen:

„Frage nicht, was dein Ort für dich tun kann, frage, was du für deinen Ort tun kannst.“

Wir leben diesen Satz, begleiten und unterstützen Ideen, die Wallrabenstein für uns alle noch lebens- und liebenswerter machen.

Derzeit haben wir 164 Mitglieder; für 2025 haben wir uns ein großes Ziel gesetzt: Wir möchten 200 Mitglieder in unseren Reihen wissen. Das ist sportlich gedacht, aber mit eurer Hilfe zu erreichen! Bitte erzählt in eurem Freundes- und Bekanntenkreis von unseren Angeboten und verweist auf unsere Homepage www.abbut.de.

Rückblick Dezember 2024

Am 7. Dezember fand der **Weihnachtsmarkt** der Kerbegesellschaft statt; auch in diesem Jahr waren wir mit unserem selbstgemachten Punsch „**by Jutta and Friends**“ dabei und zum Ende der Veranstaltung – ausverkauft! Besser kann es nicht laufen. Unser Rezept wurde immer wieder angefragt, aber das bleibt – selbstredend – ein Geheimnis. Nur so viel: „Jutta and Friends“ denken schon über ein Sangria-Rezept nach, denn – der nächste Sommer kommt bestimmt.

Am 10. Dezember kamen wir zu unserem monatlichen **Stammtisch** zusammen. Bei netten Gesprächen, geistigen Getränken und leckerem Dattel-Dip (danke, liebe Karin) verging die Zeit wie im Flug.

Unser **Singkreis** hat sich auch im Dezember getroffen. Angefangen mit dem ältesten überlieferten Weihnachtslied „*Antiphon der Weihnachtsvesper*“ (um 1000 nach Chr.) haben wir uns mit viel Spaß und Neugier aufgemacht, das Weihnachtslied durch die Jahrhunderte zu ergründen und dabei natürlich auch der „*Weihnachtsbäckerei*“ und „*Rudolph*“ gerne und mit viel Spaß unseren Tribut gezollt. In der letzten Singstunde vor Weihnachten bereicherten, wie schon im vergangenen Jahr, besinnliche und humorvolle Beiträge aus dem Kreis der Teilnehmer unser Programm. Zwei unserer Mitsänger, Waltraud und Siegfried, unterhielten und berührten uns mit Weihnachtsliedern zur Ukulele und verteilten liebevoll gebastelte Geschenke an alle Sänger. Ganz herzlichen Dank auch an dieser Stelle! Birgit Menigat, die engagierte Leiterin unseres Singkreises freute sich sehr über vier Engelchen, die ihr Engelsonchester jetzt um einen kleinen Chor bereichern. Am 6. Februar um 14 Uhr geht es im DGH wieder los, dann natürlich auch zum Thema Fasching.

Vorschau

Krabbelkreis mit Bewegungsangebot mit Alia Schmidt-Jiwa heißt ein neues wöchentliches Angebot von „*Verein(t) für Wallrabenstein*“, das erstmals am 7. Januar von 10 bis 11 Uhr im DGH Wallrabenstein stattfindet. Hier können sich Eltern in gemütlicher Atmosphäre austauschen, während die Kleinen herumturnen und sich auspowern. Neben dem Bewegungsangebot wird auch gesungen und gespielt. Das Angebot richtet sich an Kinder ab dem Krabbelalter, Geschwisterkinder sind natürlich herzlich willkommen!

Der nächste **Ideen-Stammtisch** findet am 10. Januar statt – wir freuen uns auf euch und wollen gemeinsam mit euch überlegen, wie wir junge Menschen dafür begeistern können, sich mit Freude für Wallrabenstein einzusetzen. Ganz besonders sind wir natürlich an den Ideen und Gedanken interessiert, die Jugendliche und junge Erwachsene selbst zu diesem Thema haben. Daher unsere Bitte: Vielleicht kennt ihr jemanden, den wir zu einem solchen Gedankenaustausch gewinnen können? Falls ja, ladet sie doch bitte zu unserem Stammtisch ein. Oder vielleicht gehörst du als Leser dieses Newsletters selbst zu dieser „Zielgruppe“. Dann komm doch gerne am 10. Januar mit dazu. Ihr seid alle herzlich eingeladen!

Hier ein Hinweis auf unsere ersten drei Veranstaltungen 2025:

- Wir freuen uns, Herrn Kriminalhauptkommissar Andreas Grillich für einen Vortrag gewonnen zu haben: Am 14. Februar klärt er uns über mögliche **Gefahren im Internet**, den vorsichtigen Umgang mit persönlichen Daten und über die Maschen krimineller Täter im Netz auf. Der Eintritt ist frei.
- Am 8. März, passend zur Fastenzeit, bieten wir euch einen Doppelvortrag an: Ulrike Gonder, Ernährungswissenschaftlerin und Freie Wissenschaftsjournalistin berichtet über „**Fasten als Teil gesunder Ernährung**“, Delphine Joye-Sprenger, Heilpraktikerin, Pilates- und Yoga-Trainerin, über „**Fasten und Entgiften**“. Wir freuen uns auf euch und erbitten einen Unkostenbeitrag von 5 Euro.
- Ebenso freuen wir uns auf Bernd Schusters **Bildvortrag über den Mittelrhein** am 12. April im DGH Wallrabenstein. Weitere Infos in Bälde.

Für unsere Planungssicherheit bitten wir um eure Anmeldung zu den obigen Angeboten. (birgit.raschtuttis@abbut.de)

Termine

Dienstags, ab 7. Januar wöchentlich
10 – 11 Uhr: Krabbelkreis im DGH
Freitag, 10. Januar
Ab 19 Uhr: Stammtisch in der Kegelbahn
Freitag, 14. Februar

ab 18 Uhr: „Sicherheit im Netz“ im evangelischen Gemeindehaus

Samstag, 8. März

18.30 – 20.30 Uhr: „Fastenzeit = Entgiftungszeit“ im evangelischen Gemeindehaus

Samstag, 12. April

ab 18 Uhr: Bildvortrag „Mittelrhein“

Es grüßt euch wie immer

das Vorstandsteam von *Verein(t) für Wallrabenstein*

P.S. Bitte werbt für unsere Angebote – vielen lieben Dank!



6 Monate bis 2 Jahre



KRABELKREIS
MIT BEWEGUNGSANGEBOT

Dienstag | 10 - 11 Uhr
DGH Wallrabenstein
mit Alia Schmidt-Jiwa

ab 07. Januar 2025

Bei Interesse meldet euch bitte per WhatsApp unter:
+43 670 6074803



Fastenzeit = Entgiftungszeit

2 Vorträge am 8. März 2025

Delphine Joye-Sprenger: Fasten und Entgiften
Ulrike Gonder: Fasten als Teil gesunder Ernährung



Ort: ev. Gemeindehaus Wallrabenstein,
Beginn: 18:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Stunden

Entgiften

Fasten

inter-
mittierend
Fasten

Schein-
fasten

Unkostenbeitrag 5 Euro, Anmeldung unter
birgit.raschtuttis@abbut.de oder 0151/50611196