



Verein(t)
für Wallrabenstein

Wallrabenstein, im März 2025

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

wir freuen uns über euer Interesse an unserem monatlichen Newsletter und heißen alle neuen Abonnenten und Mitglieder herzlich willkommen.

Rückblick Februar 2025

Auch im Februar traf sich der wöchentliche **Krabbelkreis**. Das Angebot wird nicht nur von Wallrabensteiner Eltern angenommen, auch Eltern aus dem näheren Umkreis finden den Weg hierher, sodass Kontakte über die Ortsgrenze hinaus geknüpft und vertieft werden. Wir freuen uns sehr darüber.

Am 10. Februar trafen wir uns zu unserem monatlichen **Stammtisch**. Diesmal war der Kreis etwas kleiner, eine angepasste Tischordnung ließ alle Teilnehmer noch besser miteinander ins Gespräch kommen. Wie immer gab es viel zu erzählen und zu lachen und wie immer wurde über neue Ideen für unseren Ort diskutiert. Wir sind gespannt darauf, wen wir im März in unserer Runde begrüßen dürfen.

An allen Donnerstagen im Februar hieß es für den **Singkreis** „Fastnacht wie früher“. Mit viel Spaß, Körpereinsatz und aus voller Kehle frischten wir unser Repertoire an Faschingsliedern für unseren Kreppelkaffee an Weiberfastnacht auf. Einige Sängerinnen und Sängern der Chorgemeinschaft waren zu unserer großen Freude unserer Einladung hierzu gefolgt. Mit ihnen zusammen genossen wir ein buntes Programm mit Musik, Gesang und tollen Vorträgen. Birgit Menigat, die faschingsversierte, immer fröhliche und kompetente Leiterin unseres Singkreises, spielte aus ihrem unerschöpflichen Faschingsrepertoire und wir folgten gerne ihrer Einladung zur Polonaise, zum Bobfahren, zum Fliegen wie die Vögelein

Am 14. Februar klärte Kriminalhauptkommissar Andreas Grillich über mögliche **Gefahren im Internet** auf. 30 Interessierte hatten den Weg ins evangelischen Gemeindehaus gefunden. Herr Grillich beschrieb höchst anschaulich und mit zahlreichen Beispielen die vielfältigen Fallstricke, die in E-Mails, WhatsApp, Internet und Co. immer wieder ausgelegt werden. Anschließend gab er eine ganze Reihe von Tipps, wie man sich mit einfachen Mitteln und ein wenig mehr Aufmerksamkeit vor diesen Gefahren schützen kann. Ein Handzettel und ein USB-Stick mit Adressen zur Internetprävention rundeten seinen Vortrag ab. Viele Teilnehmer nutzten die Möglichkeiten, im Anschluss an den offiziellen Teil bei einem Glas Wein mit Herrn Grillich ins Gespräch zu kommen oder einfach noch ein bisschen zu plaudern. Wer dieses Thema gerne für sich vertiefen möchte, findet hier eine Fülle weiterer Informationen:

<https://www.polizei-beratung.de/medienangebot/thema/computer-internetkriminalitaet/>

Vorschau

Unser offener **Singkreis** trifft sich auch im März an jedem Donnerstag. Neue Mitsänger sind jederzeit herzlich willkommen.

Am 8. März bieten wir einen Doppelvortrag an: Ulrike Gonder, Ernährungswissenschaftlerin und Freie Wissenschaftsjournalistin, berichtet über „**Fasten als Teil gesunder Ernährung**“ und Delphine Joye-Sprenger, Heilpraktikerin, Pilates- und Yoga-Trainerin, über „**Fasten und Entgiften**“ (Kostenbeitrag: 5 Euro). Wir freuen uns auf eure Anmeldung unter birgit.raschtuttis@abbut.de.

Sehr gerne weisen wir auch auf eine besondere Veranstaltung der Gemeinde Hünstetten hin: Am 16. März wird das **Heimatmuseum Hünstetten** im historischen Pfarrhaus Bechtheim (Alte Ortsstraße 37) eröffnet. Die Gemeinde und das Heimatmuseumsteam (auch unser Verein ist hier mit einem Mitglied vertreten) laden ab 15 Uhr zu einer kleinen Feier mit Kaffee und Kuchen ein – musikalisch begleitet von den Bembelsängern. Anschließend finden Führungen durch die Räume des Museums mit Erläuterungen zu den Ausstellungsstücken statt. Einer der Räume ist unserer Wallrabensteiner Burg gewidmet. Aus eigener Anschauung können wir sagen: der Besuch der Eröffnungsfeier lohnt sich und regt vielleicht auch den einen oder anderen Wallrabensteiner zu eigenen Beiträgen oder Ideen für künftige, immer wieder wechselnde,

thematische Ausstellungen an. Zur besseren Planung bittet die Gemeinde um Anmeldung unter Tel. 06126-9955-51 oder per E-Mail an vorzimmer@huenstetten.de .

Am 10. März sehen wir uns beim monatlichen **Stammtisch** in der Kegelbahn; wir freuen uns auf euch.

Die Aktion „**Unser sauberes Dorf**“ findet am 15. März statt. Wir treffen uns um 10 Uhr, wie immer auf dem Graf-Walram-Platz. Natürlich hoffen wir wieder auf zahlreiche Teilnehmer und Teilnehmerinnen damit wir dem Sprichwort „Viele Hände – schnelles Ende“ gerecht werden können. Bitte bringt nach Möglichkeit eigene Warnwesten, Handschuhe und Müllgreifer mit. Nach getaner Arbeit gibt es wie immer eine Stärkung für Groß und Klein. In diesem Zusammenhang wenden wir uns auch in diesem Jahr mit einer **Bitte** an euch: Wäre es dem einen oder anderen möglich, uns mit einem Salat oder einem Kuchen zu unterstützen? Wenn ja, meldet euch gerne bei Angela Horn: Tel. 0170-4120074.

An dieser Stelle erinnern wir auch an unsere jährliche **Mitgliederversammlung** am 19. März. Die offizielle Einladung mit der Tagesordnung ist am 2. März an alle Mitglieder verschickt worden. Liebe Mitglieder, bitte merkt euch diesen wichtigen Termin vor, kommt persönlich oder nutzt - falls ihr persönlich nicht kommen könnt - das Angebot, euch durch eine **Vollmacht** von einem Teilnehmer eurer Wahl vertreten zu lassen. Den Vordruck der Vollmacht findet Ihr entweder in der Einladung oder auf www.abbut.de gleich auf der Startseite unter dem Termin 19. März.

Der **Bildvortrag** unseres Mitglieds Bernd Schuster über **das Mittelrheintal** am 5. April ist inzwischen **ausverkauft**. Es gibt eine Nachrückerliste. Nähere Hinweise findet ihr auf unserer Homepage www.abbut.de.

Termine

Dienstags wöchentlich, 10 – 11 Uhr: Krabbelkreis im DGH
Donnerstags , (wöchentlich bis 27. März): 14.00 – 15.30 Uhr: Singkreis im DGH
Samstag, 8. März , ab 18.30 Uhr (Einlass 18 Uhr): „Fasten und Entgiften“ im evangelischen Gemeindehaus

Montag, 10 März , ab 19 Uhr: Stammtisch in der Kegelbahn
Samstag, 15. März 10.00 Uhr: „Unser sauberes Dorf“ Treffpunkt Graf-Walram-Platz
Sonntag, 16. März 15 Uhr: Eröffnung des Heimatmuseums Hünstetten im ehemaligen Bechtheimer Pfarrhaus, Alte Ortsstraße 37
Mittwoch, 19. März 19.30: Mitgliederversammlung im DGH
Samstag, 5. April 18.30 Uhr: Bildvortrag „Mittelrhein“ im DGH

Es grüßt euch wie immer

das Vorstandsteam von *Verein(t) für Wallrabenstein*

Anhänge Flyer: Fasten..., Stammtisch März, Unser sauberes Dorf

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

VEREIN(T) FÜR WALLRABENSTEIN

Ideen-Stammtisch

10. März 2025 | 19 Uhr
Kegelbahn | DGH Wallrabenstein

IN ABBUT ZUHAUSE, IM VEREIN DAHEIM!





Unser sauberes Dorf

Müllsammelaktion



15.03.2025 | 10 Uhr

Treffpunkt auf dem
Graf-Walram-Platz

Bitte bringt Handschuhe, Warnweste und Greifer mit.
Um den Rest kümmern wir uns.

Im Anschluss gibt es Essen und Trinken für alle Helfer*innen.

Bei Fragen wendet euch bitte an vorstand@abbut.de