

Palette
Westerwald e.V.

MENSCH

Potential

Mensch
Land &
Zukunft



© Ivo Söltner 2018

Programm **2018**

www.palette-mensch.de



Willkommen

bei Palette Mensch Westerwald e. V.!

Wir freuen uns Ihnen heute unsere neue Broschüre vorstellen zu dürfen!

Werfen Sie doch gleich einen Blick auf die Übersicht unserer Veranstaltungen auf der Seite links, deren neue Vielfalt auch durch Rückmeldungen von Gästen und Teilnehmern zusammenkam.

Da wir bei Palette Mensch selbst gerne neue Dinge ausprobieren und Interesse an kreativem Austausch haben, laden wir Sie im Juni in das Kulturzentrum „Alter Bahnhof“ in Puderbach zu einer Woche mit abwechslungsreichem Programm und Begegnung ein.

Das Raiffeisen-Jahr 2018 erinnert und stärkt Motive wie Selbstverantwortung und -hilfe, aber auch Zuversicht und Zusammenhalt unserer Gesellschaft. Das passt gut zu unserer Vereinsarbeit und Motivation, da Veränderung nach unserem Verständnis bei einem selbst beginnt. Das zeigt auch das Titelbild „Pathways“ – Meeresschildkröten, die sich ihren Weg suchen und dabei Hindernisse umgehen, die nicht zu ihrer natürlichen Lebensart passen. (www.ivo-kunst.de)

In diesem Sinne, kommen Sie gut durch die nächsten Monate!

*Mit herzlichen Grüßen
Claudia Schubert für das Team
von Palette Mensch Westerwald e. V.*

Grußwort

- Willkommen bei Palette Mensch 3

Begegnungen im Alten Bahnhof Puderbach

- Konzert, Fotoausstellung und Abendveranstaltungen 4 – 5

Zum Raiffeisenjahr

- Geschichtenabend „Von der Zuversicht“ 6
- Elektrosmog
- Repair-Café

Workshops

- Der tägliche Spagat 8
- Meine Stimme und ich 9

Begegnung

- Mensch+Café 10
- Küche für alle 10
- Mensch+Musik: Irish Gig 11
- In Vino Veritas 12

Bewegung

- Menschen in Bewegung 13
- Abend-Wohl 14
- Morning special 15
- Salsa Tanz Workshop 15
- Tanz der 4 Elemente 16

Besinnliches

- Wandern ist der Seele Lust 17
- Meditatives – In Stille mit mir 18
- Lass uns darüber reden 19



v.l.: Dörthe Kickuth-Artelt, Cisca de Bloois, Monika Zottmann, Sven Peter Moldovany, Claudia Schubert, Sabine Bexte, Katrin Waldruff, Stephan Regnery

Begegnungen

im Alten Bahnhof Puderbach

Palette Mensch Westerwald e.V.

Alter Bahnhof Puderbach
Hauptstraße 13, 56305 Puderbach

Eröffnungskonzert Samstag, 9. Juni 2018

Betty LaMinga – Save the German Liedgut

Live-Event mit Band, Videos, Quiz,
Kanon-Singen ...

Die Samstag-Abend-Unterhaltungsshow ist zurück.
Tolle Stimmung garantiert!

■ Tickets: € 15,-/€ 12,- | Einlass 19:30 Uhr

■ Kartenvorverkauf bei: Schreibwaren Zerres, Puderbach

■ Kartenvorbestellungen: info@palette-mensch.de

<http://liedgut.laminga.de/event/live-in-puderbach/>



Fotoausstellung

Horizonte des Lebens

Stimmungsvolle Landschafts-
fotografien sowie Bilder der
Stille und Vergänglichkeit des
Fotografen **Roland Böhringer**
regen an, sich mit den
Horizonten des eigenen
Lebens auseinanderzusetzen.



■ **Eröffnung:** Sonntag, 10. Juni 2018, 17 Uhr

Die Ausstellung ist an den folgenden Tagen von 17 - 19 Uhr
kostenlos geöffnet.

An den Abenden stellen wir einige Angebote unseres Vereins
zum Kennenlernen kostenlos vor.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Unser Programm

Samstag, 9. Juni 2018, 20 Uhr

Betty LaMinga – Save the German Liedgut
Groovy Volkslieder im Motown Stil

Sonntag, 10. Juni 2018, 17 Uhr

Vernissage der Fotoausstellung „Horizonte des Lebens“
Stimmungsvolle Landschaftsfotografien von Roland Böhringer
mit Live-Musik

Montag, 11. bis Freitag, 15. Juni 2018

Die Fotoausstellung ist täglich von 17 – 19 Uhr geöffnet.

Kommen Sie vorbei!

Dienstag, 12. Juni 2018, 19:30 Uhr

Lass uns darüber reden... solange wir noch können.
Gesprächskreis über das, was nach dem Leben ist
mit *Marie-Luise Hammerschmidt*

Mittwoch, 13. Juni 2018, 17 - 19 Uhr

Happy Hour – Kunst & Cocktail

Mittwoch, 13. Juni 2018, 19:30 Uhr

Abend-Wohl

Eine erholsame und entspannende Entdeckungsreise durch den
Körper mittels Bewegung, Meditation und Wahrnehmung.
mit *Cisca de Bloois*

Donnerstag, 14. Juni 2018, 19:30 Uhr

Verantwortungsvoller Umgang mit Elektrosmog und
wie Sie die Belastung Ihres Körpers reduzieren können.
mit *Dr. rer. nat. Stephan Regnery*

Freitag, 15. Juni 2018, 15 – 17 Uhr

Kaffee – Kuchen – Kunst

Caféhaus-Atmosphäre zum Ausklang der Woche



© Ivo Söltner 2018

Von der Zuversicht

Geschichten und Musik

An diesem Abend möchten wir einige Qualitäten des Vordenkers und Sozialreformers Friedrich Wilhelm Raiffeisen beleuchten, die auch in der heutigen Zeit nicht an Bedeutung verloren haben. Wir leben im Umbruch, vieles funktioniert ganz offensichtlich nicht mehr so wie früher. Doch was wird gerade durch diesen Umstand möglich? Wie gewinnt man Selbstvertrauen, Zuversicht und Mut, um in einer Sackgasse einen Weg nach vorne zu finden? Was wird möglich, wenn wir unsere individuellen Qualitäten gemeinsam für ein Ziel einsetzen?

Unser Team gestaltet seit vielen Jahren Themenabende, an denen durch frei erzählte Geschichten und Live-Musik einfühlsame und aktuelle Bilder, Gefühle und Eindrücke entstehen. Spannend, humorvoll, leicht und zugleich tiefgehend.



Erzähler: Monika und Klaus Zottmann

Musiker: Katrin Waldraff (Flöte)

und Sven Peter Moldovany (Klavier)

■ Termine: 5. Mai und 27. Oktober 2018, jeweils 19:30 Uhr

■ Eintritt: 10,- € im Vorverkauf
Bestellungen bei: moni.zottmann@gmail.com
12,- € an der Abendkasse

Baubiologie: Thema Elektromog

Dr. rer. nat. Stephan Regnery

Verantwortungsvoller Umgang mit Elektromog

Wir benutzen immer mehr elektrische Geräte, immer mehr Geräte senden hochfrequente elektromagnetische Strahlung aus. Zum einen wird Sie dieser Vortrag für die Thematik sensibilisieren, zum anderen werden einfache Methoden besprochen, wie Sie die Belastung Ihres Körpers reduzieren können.

■ Freitag, 5. Oktober 2018, 19:30 Uhr

■ Beitrag: € 10,-

Repair-Café

Ein Beitrag zur Nachhaltigkeit

Ein Zeichen setzen gegen die wachsende Wegwerf-Kultur: Sie bringen Sachen mit, die nicht mehr funktionieren und wir stellen Werkzeuge und Hilfestellung bereit, um Dinge selber zu reparieren. Wir schauen uns Elektro-Kleingeräte, Computer, Fahrräder und vieles mehr an, um mit Ihnen und etwas Glück die Sachen wieder zum Laufen zu bringen.

■ jeweils samstags | 13.00 – 16.00 Uhr
Termine: 19. Mai (Fahrrad Special), 7. Juli,
15. September, 17. November



Der tägliche Spagat

Von inneren Bedürfnissen und äußeren Anforderungen

Ein Workshop zur besseren Selbsteinschätzung und Stärkung des Wesenskerns

Innen- und Außenwelt treffen sich in mir, ich forme aus Erfahrungen mein Bewusstsein, versuche selbstbestimmt und frei zu handeln ... und doch werde ich immer wieder von Dingen überrascht, die mein Selbstbild in Frage stellen, mir auch schon mal den Schlaf rauben oder sogar den Boden unter den Füßen weg-zuziehen scheinen.



Wie wir die vielfältigen Anforderungen unseres modernen Lebens von unserem Wesenskern her einordnen können zeigt dieser Workshop, indem er die Kreise einer natürlichen Ordnung sichtbar und fühlbar macht. Wir stellen diese innere Landkarte im Raum auf und durchwandern die verschiedenen Ringe, spüren wo sich Geschehenes wie auswirkt, und wie es sich anfühlen kann, wenn ich nah bei mir bin, und wie ich aus mir herausgehen kann ohne mich dabei zu verlieren.

Leitung: Sven Peter Moldovany und Dörthe Kickuth-Artelt

- Samstag, 30. Juni 2018 | 14.00 – 18.00 Uhr
- Beitrag: € 40,- / Ermäßigt € 20,-
- Anmeldung bis 15. Juni 2018 unter: info@palette-mensch.de

Meine Stimme & ich ... entdecken sich

Deine Stimme, das natürlichste Musikinstrument der Welt, ist im „all inclusive Paket“ der Grundausrüstung Mensch von je her angelegt und gleichzeitig ist sie in dir so einzigartig wie dein Fingerabdruck. Es ist ein Wunder!

Sie näher kennen- und schätzen zu lernen ist Ziel dieses Workshops. Es spielt hier keine Rolle, ob du viel, wenig oder gar keine Vorbildung hast, die Entdeckungsreise hört nie wirklich auf.

Die Stimme kann eine wertvolle Freundin auf deinem Weg sein, eine Vermittlerin zwischen Innen und Außen, Außen und Innen, zwischen Dir und Dir, Dir und Anderen. Und sie kann den Dingen, die dir wertvoll sind, Ausdruck geben.

Wir arbeiten sensibel und spielerisch an den Themen Spannungsregulierung, Atmung, Tongebung, an Vertrauen und Kontakt, an Werten und es mündet in einfache Melodien, vielleicht auch mehrstimmig, zum Nachsingen und auch Improvisieren.



*mit Katrin Waldraff, dipl. Musiklehrerin und Chorleiterin
www.katrinwaldraff.org
und Sven Peter Moldovany, Klavierspieler und Komponist*

- Samstag, 8. September 2018 | 11 – 18 Uhr
- Beitrag: € 75,-
Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt.
- Anmeldung unter: info@palette-mensch.de

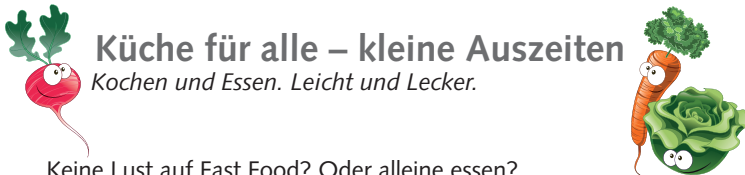
Mensch+Café

Frühstück, Begegnungen
und gute Gespräche
in entspannter Atmosphäre



Für Familien, Pärchen, Singles, Redefreudige, Ruhesuchende,
... Dich ...!?
Bei schönem Wetter locken Sonnenterrasse und Garten.

- jeweils sonntags | 10.00 – 13.00 Uhr
Termine: 17. Juni, 19. August, 16. September,
21. Oktober, 11. November
- Anmeldung für Gruppen ab 5 Personen unter 02684-977403
- Spenden zur Deckung der Kosten sind erwünscht.



Küche für alle – kleine Auszeiten

Kochen und Essen. Leicht und Lecker.

Keine Lust auf Fast Food? Oder alleine essen?
Schon wieder kochen? Noch mal Kartoffeln mit Hering?

Im „Treffpunkt Küche für alle“ zaubern wir gemeinsam Schmackhaftes auf den Tisch, sei es nach Omas bestem Rezept, etwas Gutes für den Magen oder Frisches aus dem Garten. Spaß an der Freud ist gut, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jeder packt mit an und als Abschluss eine große Tafel fröhlicher Esser – das wünschen wir uns. Jeder und jede ist herzlich willkommen und bringe bitte frische Zutaten aus dem Garten, etwas Selbstgemachtes, ein Rezept usw. mit.

Leitung: Sabine Bexte und Eva Werner

- Beitrag: € 5,- pro Person | € 10,- pro Familie
- Termine: jeweils mittwochs | 17:00 – 19:30 Uhr
22. August, 26. September, 25. Oktober



Mensch+Musik Irish Gig

zum Mitmachen mit Musikern der Band Seamróg

Schon mehrfach haben uns die Ir(r)en Musiker der Band Seamróg aus dem Bergischen Land mit fetzigen Tunes und traditionellen Balladen in Rodenbach begeistert. Dieses Jahr im Herbst steht wieder ein Irish Gig an, dieses Mal auf mehrfachen Wunsch mit einem Hauch von 'Workshop' im Sinne von Mit- und Selbermachen!

Daher seien alle Kundigen eines Musikinstruments herzlich eingeladen, Selbiges mitzubringen. Noten lesen wäre perfekt, ist aber keine Voraussetzung (und *perfekt* ist ja ohnehin nicht so schön!). Wer kein Instrument beherrscht, sollte auf jeden Fall trotzdem kommen und seine STIMME, sowie Arme und Beine dabei haben, um bei dem einen oder anderen Lied kräftig mit-trällern bzw. Rhythmen verstärken zu können.

Auf gewohnt charmante und humorvolle Weise werden uns die Musiker von Seamróg an die Hand nehmen auf eine Reise durch den Reichtum der irischen/keltischen Musik. 'Slán' (tschüß) und bis dahin! www.seamrog.de

- 29. September, 19:00 Uhr
Eintritt frei, um Spenden für die Musiker wird gebeten

Schauen Sie sich das YouTube Video »Seamróg bei Palette M« an, um in Stimmung zu kommen...





Dies ist sowohl eine Einführung in die wunderbare Mosellandschaft, als auch in grundlegende Verständnisse zum Wein und zur Weinherstellung. Sie werden sieben verschiedene Merkmale kennen lernen, die einen Wein ausmachen, sowohl theoretisch als auch praktisch.

Dr. Stefan Regnery, aus einer Winzerfamilie an der Mosel stammend, teilt seine Leidenschaft für Mosel, Rebensaft und seine Herstellung auf anschauliche und humorvolle Weise.

- Sonntag, 19. August 2018, 18 Uhr
- Beitrag: € 15,-
Die Teilnehmerzahl ist auf 16 beschränkt.
- Anmeldeschluss 10. August 2018
unter info@palette-mensch.de



Mensch in Bewegung

... einfach wohltuend

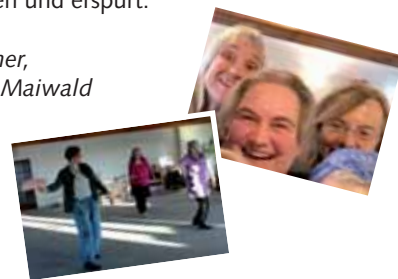
Wir laden alle interessierten, bewegungsfreudigen und neugierigen Menschen zu uns ein.



Das Team erarbeitet ein Thema pro Treffen, z.B. Balance. Nach einer Aufwärm- und Lockerungsphase wird das Thema in einfachen und leichten Körperhaltungen und Bewegungsabläufen angeleitet und so erfahren und erspürt.

Projektleitung: *Eva Werner,
Irmgard Brieden, Betina Maiwald*

Auskunft bei:
briedenim@t-online.de



- jeweils sonntags | 14.00 – 17.00 Uhr
Termine: 17. Juni, 19. Aug., 16. Sept., 21. Okt., 11. Nov.



„In einer Runde von Menschen unbeschwert mit etwas verweilen, das zum Menschsein gehört, dabei Neues, Zukünftiges entdecken und dadurch bereichert sein.“

Eva Werner

„Tanz und Bewegung in uns, für- und miteinander“

Betina Maiwald

„In der Arbeit viel Verantwortung, das Familienleben wirbelig, ist diese Projektarbeit für mich seit über 7 Jahren Labsal, Auftanken und Auftatmen.“

Irmgard Brieden

Zitate von Gästen 2017/2018

„Ich komme gern, denn es tut mir gut“.

„So etwas habe ich schon lange gesucht“.

„Ich dachte immer Ihr tanzt, aber das ist ja viel mehr“.

Abend-Wohl

Eine erholsame und spannende Entdeckungsreise durch den Körper mittels Bewegung, Meditation und Wahrnehmung

Nach einem vollen Tag brauchen wir manchmal etwas ganz anderes um Abstand zu gewinnen und runterzukommen. Dieser Workshop hilft Stress abzubauen und unsere Batterien wieder aufzuladen, damit wir den Abend entspannt und ausgeglichener genießen können.



Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Leitung: *Cisca de Bloois*,
Ergotherapeutin, Tanz- und Bewegungspädagogin

- Termine: jeweils mittwochs | 19:00 – 20:30 Uhr
30. Mai, 6. Juni, 20. Juni, 27. Juni
- Beitrag: € 10,-
- Infos und Anmeldung: ciscadebloois@gmail.com

3 Dörfer unterwegs

Wandern am Sonntag, den 5. August 2018



Eine Wanderung rund um die drei Dörfer Rodenbach, Neitzert und Udert.

Weitere Details finden Sie kurz vorher in der Presse.

Morning special

Ein bunter Mix aus Pilates, Yoga und Entspannung

Damit starten Sie entspannt und gestärkt in den Tag. Bequeme Kleidung, Matte und Decke mitbringen. Auch für AnfängerInnen und zum Schnuppern geeignet ... und für das leibliche Wohl ist dann anschließend bei Mensch und Café gesorgt.



Leitung: *Dörthe Kickuth-Artelt*,
Gymnastik- und Sportlehrerin, Pilates Coach

- Termine: jeweils sonntags | 9:30 – 10:30 Uhr
17. Juni, 16. September,
21. Oktober, 11. November
- Beitrag: € 5,-
- Voranmeldung: info@palette-mensch.de

Salsa Workshop und Salsa Tanz

mit Gastreferent Marco Camacho Lopez

Im Rhythmus mit mir, im Rhythmus mit Dir

Salsa, Merengue und Bachata mit einer ganzheitlichen Methode erproben und (kennen-) lernen.

Es geht dabei um Achtsamkeit, Kommunikation und natürlich die Freude an südamerikanischen Tänzen und Rhythmen.

Der Kursleiter Marco Camacho Lopez aus Offenbach, gebürtiger Kolumbianer, ist Sport-, Tanz- und Spanischlehrer und versprüht in seinen Kursen Inspiration und Lebensfreude. So können auch „AnfängerInnen“ mit Leichtigkeit und Spaß neue Bewegungsmuster erlernen.



- Samstag, 10. November 2018, 15:00 – 18:30 Uhr
- Beitrag € 30,-
- Anmeldung bis 27.10.2018 unter info@palette-mensch.de

Der **Tanz** der 4 Elemente



Dieser Workshop bietet eine Entdeckungsreise durch die 4 Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde, die Ihre Verständnisse über die menschlichen Ausdrucksmöglichkeiten erweitern und Ihr Körperbewusstsein vergrößern wird.

Eine bewegte und kreative Einführung in die unterschiedlichen Naturen und Energie-Qualitäten der 4 Elemente, die uns jeden Moment unseres Lebens mit Treue unterstützen, begleiten und stimulieren.

Ein Angebot für jeden (jung oder alt, mit oder ohne Tanz-Erfahrung), der eine Gelegenheit sucht, sich frei zu bewegen und wünscht, seine Ausdrucksmöglichkeiten in Bewegung, Haltung, Tanz, Stimme oder Musik und anderen Künsten zu vergrößern. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

*Leitung: Cisca de Bloois,
Ergotherapeutin, Tanz- und Bewegungspädagogin*

- Samstag, 7. Juli 2018 | 13:00 bis 18:00 Uhr
- Beitrag: € 40,-
- Infos und Anmeldung:
ciscadebloois@gmail.com



*Cisca de Bloois
Ergotherapeutin,
Tanz- und Bewegungs-
pädagogin*

Das **Wandern** ist der Seele Lust... Das Wandern... Das Wandern...

In Deutschland hat Wandern eine lange Tradition, ein Ausdruck der besonderen Verbundenheit von Land und Leuten, Leuten und Land. Wir wollen an 3 - 4 Tagen gemütlich unterwegs sein, bei sich selbst, mit der Natur und gemeinsam in der Gruppe.

mit Irmgard Brieden und Sabine Bexte



- Sonntag, 15. Juli bis Mittwoch, 18. Juli 2018
- Beitrag: € 140,- inkl. Übernachtungen und Selbstverpflegung
- Infos und Anmeldung: Sabine Bexte, Tel. 02684 977403

Anzeige

2. **Rulemicher** Almfest

Sa., 29. | So., 30. September 2018 | Sportplatz Rodenbach



Sa. ab 18 Uhr Musik mit DJ für Jung und Alt | **So. ab 11 Uhr** Frühschoppen und **ab 15 Uhr** Kaffee und Kuchen, mit Unterhaltungsprogramm / Der Imbiss ist an beiden Tagen geöffnet.

Veranstalter: Rulemicher Jungspunde & SWV Rodenbach

In Stille mit mir

Warum liegt die Kraft in der Stille, wie man landläufig sagt?

Kontemplative Lesungen kurzer Texte entführen uns in stillere Gedankenwelten und geben Zeit, innere Ruhe zu finden und sich zu besinnen. Zu verschiedenen Themengebieten werden kurze Texte vorgelesen, mit denen wir dann besinnlich verweilen und/oder ruhiger Live-Musik lauschen.

Jede Veranstaltung dauert ca. 1 Stunde.

■ Eintritt: € 8,- pro Veranstaltung



Vertrautes

Texte, Musik und Stille

mit Britta Singer (Texte),
Sven Peter Moldovany (Klavier)

■ Sonntag 9. September 2018, 17 Uhr

Menschsein und Menschlichkeit

Texte, Gong-Spiel und Stille

mit Claudia Schubert

■ Sonntag 28. Oktober 2018, 17 Uhr

Vom glücklichen Leben

Texte, Musik und Stille

mit Britta Singer (Texte),
Sven Peter Moldovany (Klavier)

■ Sonntag 18. November 2018, 17 Uhr

Lass uns darüber **REDEN**, ...

solange wir noch darüber reden können.

Durch Schlaganfall, Unfall, Trennung, Traumata jeglicher Art verschlägt es einem Menschen plötzlich die Sprache. Oft sagen Freunde, Angehörige dann, „Ach, darüber hätte ich noch gerne mit ihr/ihm geredet...“

Diese Gesprächsreihe ist eine Einladung über teilweise noch tabuisierte Themen zu sprechen.

Jede Veranstaltung dauert ca. 90 Minuten.

Jeder Abend ist einem speziellen Thema gewidmet.

■ Dienstag 12. Juni 2018 | 19:30 Uhr
Abschied vom Leben – dem Tod den Stachel nehmen

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Begegnungswoche im Alten Bahnhof Puderbach statt.

Alle anderen Abende im Helingsweg 2, 57639 Rodenbach.

■ Donnerstag 6. September 2018 | 19:30 Uhr
In der Ruhe liegt die Kraft
Leben, Krisen, Stress, Stille, Ruhe

■ Donnerstag 4. Oktober 2018 | 19:30 Uhr
#metoo
Ein Abend nur für Frauen mit Frauen

■ Donnerstag 8. November 2018 | 19:30 Uhr
Aus Angst geboren
Schuld und Sühne, Vergebung

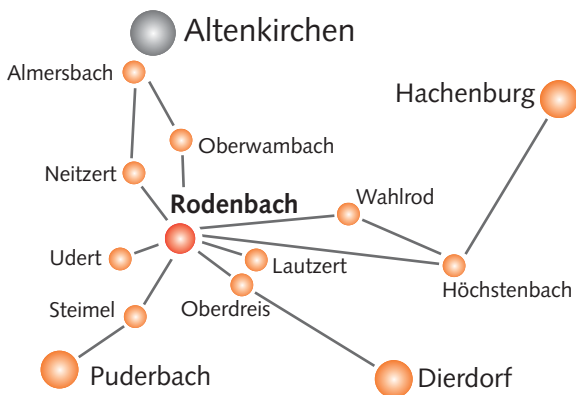
■ Donnerstag 6. Dezember 2018 | 19:30 Uhr
Liebe, diese mystische rätselhafte Kraft



Die Referentin Marie-Luise Hammerschmidt ist seit 12 Jahren in der Hospizarbeit tätig und begleitet Menschen im Leben, in Trauer und im Sterbeprozess.

■ Spenden zur Deckung der Kosten sind erwünscht.

↖ Köln (ca. 80 km)



↘ Frankfurt (ca. 130 km)

Veranstaltungsort:

Helingsweg 2, 57639 Rodenbach

Infotelefon: 0 26 84 - 97 74 03



Postanschrift:

Palette Mensch Westerwald e.V.

Alter Weg 2

57614 Oberwambach

info@palette-mensch.de

www.palette-mensch.de

Finanzamt Altenkirchen 02/650/34134

Amtsgericht Montabaur VR 20679

Westerwaldbank DE80 5739 1800 0098 2733 01