



MEHRGENERATIONENHAUS RAHLENTREFF



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander - Füreinander

Stadt
Ravensburg



Stiftung
Liebenau

**Herzliche Einladung zum Mittwochskaffee und Vortrag
am Mittwoch, 25. September um 14.00 Uhr
(dieses Mal mit früherem Beginn!)
im neuen Rahlentreff (Absenreuterweg 24/2- gegenüber Feneberg)**

Vortrag! Vorsicht Abzocke!

Mehr Schutz vor Betrug und Diebstahl!

WEITERE INFORMATIONEN

Die Broschüren „Gut beraten im hohen Alter“ und „Im Alter sicher leben“ erhalten Sie kostenlos bei Ihrer nächstgelegenen Polizeidienststelle.

DURCHSCHAUT
Betrug am
Telefon

KARTE ZUM HERAUSRENNEN

Weitere Informationen und Tipps finden Sie im Internet unter www.polizei-beratung.de oder www.polizei-bw.de.

Ältere Menschen in Deutschland sind erfreulicherweise insgesamt viel seltener von Kriminalität betroffen als Jüngere. Senioren verhalten sich meist umsichtig und leben entsprechend sicher. Dennoch gibt es Bereiche und Situationen, in denen auch ältere Menschen Risiken ausgesetzt sind. Dort, wo sie so etwas gar nicht erwarten: an der Haus- oder Wohnungstüre, in der eigenen Wohnung oder auch am Telefon.

Das Ziel der Täter ist dabei stets das gleiche: durch Tricks und Täuschungen an Geld oder Wertgegenstände älterer Menschen zu gelangen.

Aufklärung und Information ist der beste Weg, um solche Straftaten zum Nachteil älterer Menschen zu verhindern. Herr Schäfer vom Polizeipräsidium Ravensburg, Referat Prävention informiert u. a. über Betrugsmaschinen: **an der Haustür, am Telefon, im Internet, unterwegs, am Bankomat ...**

Wir freuen uns auf Ihr Kommen:
Mehrgenerationenhaus Rahlentreff,
H. Enderle Tel.: 0751 / 35 90 188 -10
E-Mail: mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de



Stiftung
Liebenau



Lachen im Frauen-Lachclub Ravensburg

Frauen LachClub Ravensburg
Treffpunkt jeweils um 18 Uhr am Rahlentreff.
im Rahlentreff Absenreuterweg 24/2



Es handelt sich um ein regelmäßiges ehrenamtliches Angebot für Frauen, um gemeinsam zu lachen und Glückshormone zu produzieren.

Frauen-Lachclub Termine
jeweils ab 18:00 Uhr
Dauer ca. 1 Stunde
Anmeldung unter E-Mail:
Monika.Loehle@gmx.net
oder Tel. 0751 793150

Bitte Teilnahme spätestens bis zum Vorabend 18 Uhr anmelden. Bitte komm nur, wenn du dich gesund fühlst!

Donnerstag, 12.09.2024, 18 Uhr
Donnerstag, 19.09.2024, 18 Uhr
Donnerstag, 26.09.2024, 18 Uhr
Donnerstag, 10.10.2024, 18 Uhr
Donnerstag, 17.10.2024, 18 Uhr
Donnerstag, 24.10.2024, 18 Uhr
Donnerstag, 07.11.2024, 18 Uhr
Donnerstag, 14.11.2024, 18 Uhr
Donnerstag, 21.11.2024, 18 Uhr
Donnerstag, 28.11.2024, 18 Uhr
Donnerstag, 05.12.2024, 18 Uhr
Donnerstag, 12.12.2024, 18 Uhr
Donnerstag, 19.12.2024, 18 Uhr

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria hat 1995 eine Methode entwickelt, die als Lachyoga weltweit bekannt ist, aber von Yoga fast nichts enthält. Seine geniale Entdeckung war, dass Lachen ohne Grund funktioniert und bei Erwachsenen die kindliche Verspieltheit weckt. Bei unserem Lachtreff bringen wir mehr Lachen und Leichtigkeit ins Leben, wir fördern unseren Humor und lernen mit Schwierigkeiten besser umzugehen. Als Folge gehen wir mit mehr Selbstvertrauen und Optimismus durchs Leben. „Lachen ist die beste Medizin“ sagt schon ein altes Sprichwort. Lachen wirkt nachweislich gegen Stress, es stärkt die Abwehrkräfte und aktiviert die Immunabwehr, es kurbelt die Produktion von schmerzstillenden und entzündungshemmenden Stoffen im Blut an, es verbessert den Cholesterinspiegel und ist ein gutes Herz-Kreislauf-Training.

Der Frauen Lachclub ist kein Verein! Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht erforderlich, aber hilfreich. Eine kleine Spende (z.B. 2 €) ist willkommen.

Kursleitung:

Monika Löhle, Lachyoga-Lehrerin (CYCT).

Du bist neugierig geworden und willst dich auch mal wieder ausschütten vor Lachen?

Melde dich am besten gleich an.

Ort der Veranstaltung: Rahlentreff, Absenreuterweg 24/2, 88213 Ravensburg, weitere Infos bei Herrn H. Enderle, Quartiersmanager Tel. 0751 / 3590188-10

Kino im neuen Rahlentreff, Absenreuterweg 24/2

Freitag, 27. September 2024 um 18.00 Uhr
„Ein bisschen bleiben wir noch“
-Bei freiem Eintritt-

Beschreibung:

Das österreichische Drama erzählt die Geschichte von Oscar und Lily, die, als ihre Mutter einen Selbstmordversuch unternimmt, um die Ausweisung nach Tschetschenien zu verhindern, getrennt voneinander zu Pflegefamilien ziehen müssen. Entschlossen tun sie alles, um als Familie wieder vereint zu sein. Mit seinem natürlich aufspielenden Hauptdarsteller*innen und einer Geschichte auf Augenhöhe der kindlichen Protagonist*innen gelingt Arash T. Riahi ein wahrhaftiger Film.

Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit bei einem gemütlichen Hock sich über den Film auszutauschen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.
Das Kinoteam und Harald Enderle



**GEDÄCHTNISTRaining
AM MITTWOCH IM RAHLENTREFF
VON 10.00 UHR BIS 11.00 UHR**



PAULA HEUSCHMID

☎ 0751 / 92568

Das Gedächtnistraining wird spielerisch und unterhaltsam gestaltet. Die Interessen der Besucher werden mit einbezogen.

Das Gedächtnistraining findet im **Rahlentreff 14-tägig, immer mittwochs**, von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr statt.

Die Termine sind 14-tägig und werden in der Zeitung veröffentlicht

Kontakt: Paula Heuschmid: 0751 / 92568

**STILLCAFE
AM MITTWOCH IM RAHLENTREFF
VON 09.00 UHR BIS 11.00 UHR**



**JEDEN
2. MITTWOCH**

Info@stillberatung-ravensburg.de

WhatsApp / SMS 015253140551

Stillcafé: Mittwoch, 9.00 – 11.00 Uhr, im Rahlentreff, Absenreuterweg 24/2, 88213 Ravensburg

schwängere, stillende und flaschengebende Mamas mit und ohne Baby. Öffentlicher Austausch
Kennen lernen, Fragen stellen, Unsicherheiten klären
Anmeldung: info@stillberatung-ravensburg.de
Whatsapp/ SMS: 015253140551- Termine bitte direkt bei Frau Ferreira erfragen

**PFLEGESTÜTZPUNKT
AM MITTWOCH IM RAHLENTREFF
VON 14.00 UHR BIS 16.00 UHR**



NICOLE RESTLE

☎ 0751 / 85-3320 / 85-3321

Pflegestützpunkt Schussental

Ab Septemer bietet der Pflegestützpunkt wieder jeden 3. Mittwoch im Monat zwischen 14 und 16 Uhr im Rahlentreff, Absenreuterweg 24/2, 88213 RV eine Außensprechstunde vor Ort an. Eine Terminvereinbarung ist nicht erforderlich.

Tel.: **0751 85-3321** E-Mail: n.restle@rv.de

Termine: **18.09., 16.10., 20.11. und 18.12.2024**

**SENIORENGYMNASTIK
Montag im RAHLENTREFF
VON 09.30 bis 10.30 UHR**



Veronika Mahle

☎ 0751 / 35 90 188-10

Senioren gymnastik "noch Plätze frei":

Alle, die in einer netten Gruppe etwas für ihre Beweglichkeit und Kondition tun möchten, sind herzlich willkommen.

Wir treffen uns 14-tägig **montags von 09.30 bis 10.30 Uhr Termine auf Anfrage**

Kontakt: Harald Enderle,
Absenreuterweg 24/2, 88213 Ravensburg – Tel.: 0751 / 35 90 188 -10

E-Mail: mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de

**HAWAIIANISCHER TANZ
AM MITTWOCH IM RAHLENTREFF
VON 19.00 UHR BIS 20.30 UHR**



HARALD ENDERLE

☎ 0751 / 35 90 188-10

Hawaiianischer Tanz:

Jeden Mittwoch von 19.00 bis 20.30 Uhr.

Bei Interesse gerne im Rahlentreff melden: Tel.: 0751 / 3590188-10 oder per mail: mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de

BABYMASSAGEKURS

AM DONNERSTAG IM RAHLENTREFF

VON 11.00 UHR BIS 12.00 UHR



Babyviduum

GEBOREN, WACHSEN, VON ANFANG AN

DIANA FERREIRA

☎ 0176-80510570 ODER 0751/3590188-10

Babymassagekurs:

Jede Mama und jedes Baby sind willkommen, unabhängig davon, ob du stillst oder Fläschchen gibst, ob du trägst oder dein Baby im Kinderwagen schiebst.

Mein Ziel ist es, dass du und dein Baby entspannt und gestärkt aus meinem Kurs gehen. Bist du dabei?

www.babyviduum.de

babyviduum@outlook.de

0176-80510570

DONNERSTAG`S

UNTERHALTUNG MIT SPASS

VON 15.00 UHR BIS 17.00 UHR



**Eltern-Kind-Café
im Rahlentreff**

LEA

Brandnewsprouts@gmail.com

Eltern-Kind-Café

Jeden Donnerstag von 15:00 bis 17:00 Uhr, wechselndes süßes Gebäck, Brezeln, Kaffee, Tee, Kakao und jede Menge Spaß für Eltern und Kinder! 4,50€ pro Erw. mit bis zu 4 Kindern.

Weitere Infos oder Fragen gerne per Mail an:

Brandnewsprouts@gmail.com

ELTERN- KIND- GRUPPE

AM FREITAG IM RAHLENTREFF

VON 09.30 UHR BIS 11.00 UHR

**Eltern-
Kind-
Gruppe**

▪ Für Eltern mit Babys
und Kleinkindern
bis 3 Jahre.

MARINA

Krabbelgruppe.Rahlentreff@gmail.com

Eltern- Kind- Gruppe:

Jeden Freitag von 09.30 bis 11.00 Uhr und neu auch von 15.15. Uhr bis 17.15 Uhr.

Näher Infos bei Marina:

E-Mail: Krabbelgruppe.Rahlentreff@gmail.com

OFFENER SPIELETTREFF

IM RAHLENTREFF

JEDEN 1. UND 3. FREITAG IM MONAT



SPIELETTREFF

RAVENSBURG

Spielertreff im Rahlentreff:

Ehrenamtliche bereiten verschiedene Spielische vor.

Jeden 1. Freitag im Monat von 15.30 bis 17.00 Uhr

Jeden 3. Freitag im Monat von 18.00 bis 19.00 Uhr

**Freiwillige gesucht,
die den Spielertreff 1* monatlich begleiten.**

Nähere Infos bei Harald Enderle 0751/35 90 188 - 10

Termine: Sept.: 06., 20., Okt. 4.10., 18.10.

BETREUUNGSGRUPPE

IMMER AM MONTAG

VON 14.00 UHR BIS 17.00 UHR



**HERD
AUS**

Regenbogen

HARALD ENDERLE

☎ 0751 / 35 90 188-10

Betreuungsgruppe Regenbogen:

Die Betreuungsgruppe bietet jeden Montagnachmittag von 14.00 bis 17.00 Uhr ein Entlastungsangebot für pflegende Angehörige im Rahlentreff an. Wir suchen Freiwillige, die Lust haben bei diesem sinnstiftenden Angebot mitzumachen

Kontakt: Mehrgenerationenhaus Rahlentreff,
Harald Enderle, 0751 / 35 90 188 -10,

E-Mail: mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de

Monika Blank 0751 /64106 oder Luitgard Caspari 0751/ 97785078



Rahlentreff Flohmarkt

Samstag, 12. Oktober 2024



von 13.00 bis 17.00 Uhr

Flohmarkt am und um den Rahlentreff (Absenreuterweg 24/2, 88213 Ravensburg)

- Keine professionellen Anbieter
- Maximal 2 – 3 Meter Stände (bei Anmeldung bitte angeben)
- Tische / Kleiderständer müssen selbst mitgebracht werden
- Anmeldungen werden nach Datumseingang berücksichtigt
- **Anmeldung ab 02. September 2024 telefonisch, oder per mail bis zum 27. September 2024.** Bei **telefonischer Anmeldung**: bitte Namen, E- mail, Telefonnummer und Adresse hinterlassen
- **Standgebühr 2,50 €/ m – Kinder frei**
(kommt dem Rahlentreff für soziale Zwecke zu Gute)
- **Aufbau** nach Rücksprachen – zum Teil Vorabanlieferung am Vorabend möglich (zwischen 16.00 bis 18.00 Uhr)
H. Enderle, Mehrgenerationenhaus Rahlentreff, Tel.: 0751 / 3590188-10 (auch AB) oder per mail, mgh.rv-rahleentreff@stiftung-liebenau.de
- Der Flohmarkt findet nur bei schönem Wetter statt
(Es gibt keinen Ersatztermin)

Das Flohmarkt Team des Mehrgenerationenhauses Rahlentreff



Seniorenakademie „Älter werden – lebendig bleiben“

4-teiliger Kurs

mit Heidrun Dürr, Referentin

Mittwoch, 18.09., 02.10.2024 | jeweils 09.30 – 11.30 Uhr

Rahlentreff, Rahlenweg 2, Ravensburg

Mittwoch, 06.11., 04.12.2024 | jeweils 09.30 – 11.30 Uhr
Gemeindesaal Dreifaltigkeit, Angerstr. 8, Ravensburg

Folgende Themen erwarten Sie:

- Alt werden ist nichts für Feiglinge
- Das Leben erfahren – Wie Lebenserfahrung zum reichen Schatz werden kann
- Loslassen... um Halt zu finden
- Rituale und Gewohnheiten: W(R)ichtige Bausteine für ein leichteres Leben

Kosten: € 28

Eine Anmeldung ist erforderlich unter Telefon 0751 3616130 oder www.keb-rv.de.

Veranstalter:

in Kooperation mit:

Katholische Erwachsenenbil-
dung Kreis Ravensburg e.V.



Seniorentreff Ravensburg e.V.;
Forum Katholische Seniorenarbeit Dekanat
Allgäu-Oberschwaben; Mehrgenerationenhaus Rahlentreff;
Kath. Kirchengemeinde Heiligste Dreifaltigkeit,
Ravensburg-Weststadt

Die Veranstaltung findet je 2 x im neuen Rahlentreff, Absenreuterweg 24/2 (nicht Rahlenweg 2 und im Gemeindesaal Dreifaltigkeit statt Allmandstraße 10, 88212 Ravensburg | Fon 0751 36161 30 | Fax 0751 36161 50 | info@keb-rv.de | www.keb-rv.de

Ein neues Angebot

im Mehrgenerationenhaus Rahlentreff

Absenreuterweg 24/2, 88213 Ravensburg

Yoga 65+ ist ein spezielles Angebot für Interessierte, die **beweglich bleiben** und **konzentriert mitwirken** möchten.

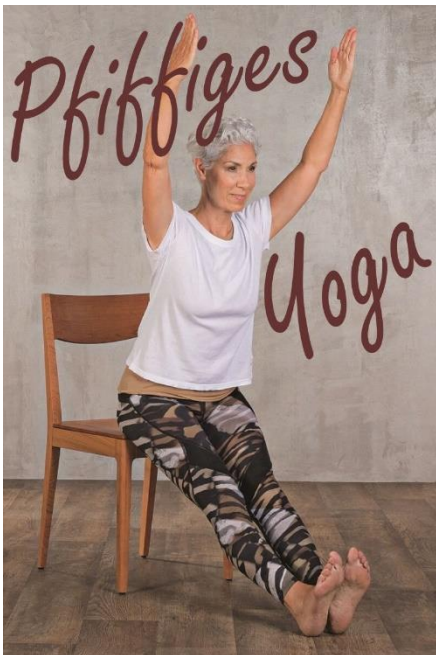
Jede Geste, Haltung und Position fördert **Koordination**, **Konzentration** und die **Lebensfreude** und unterstützt den **Weg zu sich selbst!**

Start:

**Donnerstag, den 10. Oktober 2024 von
09.30 bis 10.30 Uhr**

10 Termine im Block ab 10. Oktober 2024 (immer don-
nerstags)

Der Kurs ist Senioren ermäßigt und läuft als Präventions-
kurs; wird in der Regel von der Krankenkasse bis zu 80%
bezuschusst.



Kursleitung: Dagmar Rudolph, ausgebildete Yogalehrerin BDY/ EU

Kontakt: [Tel: 01575 4814 734](tel:015754814734) oder info@yoga-rudolph.de

www.yoga-rudolph.de

Sei dabei!!!



Ein neues Angebot im MGH Rahlentreff

Hausaufgabenbetreuung / Sprach- und Leseförderung

Angebot für SchülerInnen der Klassen 1 bis 7:

Termine: (außer in den Ferien und am Freitag vor den Ferien)

Termine 1. Halbjahr 2024 / 2025

September: 13., 20., 27.

Oktober: 11., 18.

November: 09., 15., 22., 29.

Dezember: 06., 13.,

Januar 2025: 10., 17., 24., 31.

Februar: 07., 14., 21.

(außer in den Ferien und am Freitag vor den Ferien)



Es ist keine Voranmeldung nötig. Das Angebot ist kostenfrei

Das Angebot findet in Kooperation mit der Grundschule Weststadt, der Stadt Ravensburg, der Bau- und Sparverein eG und der Stiftung Liebenau statt.

H. Enderle 0751 / 35 90188-10 - E-Mail: mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de

BECKENBODENGYMNASTIK

Neuer nach §20 Abs. 1 SGB V zertifizierter Kurs

Neuer Kurs:



Wann: Start: Dienstag, 17. September 2024
11.00 – 12.00 Uhr, 8 Einheiten

Kursgebühr: € 120,-

Mehrgenerationenhaus Rahlentreff,
Abesenreuterweg 24/2, 88213 Ravensburg

Anmeldung: **Monika Lang**
Physiotherapeutin

Kontakt: Tel: 0751-35 91 770

E-Mail: monikalang.praxis@gmail.com



Rückenfit & Mindset "Die neue Rückenschule & Resilienz"



Was dir der Kurs gibt:

- ❖ Starker Rücken
- ❖ Kraft, Stabilität, Gleichgewicht, Ausdauer
- ❖ Gruppendynamik
- ❖ Regelmäßigkeit
- ❖ Erlernen von Stressreduktionstechniken
- ❖ Baue deine Innere Ruhe auf
- ❖ Spaß an der Bewegung

ZPP - Zertifiziert, das bedeutet bis zu 100% Förderung durch die Krankenkasse!
Jederzeit ein kostenloses Probetraining möglich!

Kursstart: Wann: Montag, 16. September 2024 18:00-19:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus Rahlentreff, Absenreuterweg 24/ 2, 88213 RV

Wie oft: 10 Einheiten á 60 Minuten

Anmeldung per Anruf, What's App oder Mail

Phone+What's App: 0171 1531607 - samantha-coach@outlook.de



Projekt „Da-Sein für Kinder“ sucht liebevolle Fürsorgetalente

Hast Du Freude an der Beschäftigung mit Kindern und Interesse ihnen Deine Zeit und Aufmerksamkeit zu widmen?

Unterstütze Eltern in ihrer herausfordernden Aufgabe Familie und berufliche Verpflichtungen in Einklang zu bringen. Schenke kranken und genesenden Kindern Zuwendung und Zeit zum Gesundwerden.

Wir suchen Fürsorge-Talente, die bereit sind, zuhause einzuspringen, wenn Kinder krank sind und die Eltern dringende berufliche Termine haben.

Kannst Du Da-Sein?

Wir bieten:

- Flexibles Engagement nach eigenem Zeitplan
- Persönliche Atmosphäre
- Professionelle Einarbeitung (Erste-Hilfe-Kurs am Kind, Fallarbeit)
- kontinuierliche fachliche Begleitung und Fortbildungsangebote der St. Elisabeth-Stiftung

Die Kinder, die Eltern und das Team von Da-Sein freuen sich über eine Nachricht von Dir!

Weitere Informationen und Kontakt:

Koordination und Projektleitung Ann-Kathrin Nimz

Telefon: 0751-9771238-313 E-Mail: da-sein@st-elisabeth-stiftung.de

<https://www.st-elisabeth-stiftung.de/kinder-und-jugendliche/da-sein-fuer-kinder>