



MEHRGENERATIONENHAUS RAHLENTREFF



Herzliche Einladung zum Kaffee und Vortrag im Mehrgenerationenhaus Rahlentreff am Mittwoch 29. Juni, um 14.30 Uhr



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.

Der Vortrag des Polizeipräsidiums Ravensburg, Referat Prävention informiert u. a. über Betrugsmaschen, **an der Haustür, am Telefon, im Internet, am Bankomat, unterwegs, sowie** zum Thema Einbruchschutz und Opferschutz



Marktaktion des Rahlentreffs zum Tag der Nachbarn



Mehrgenerationenhaus stärkt die Nachbarschaft

Am Freitag, 20. Mai wurde überall in Deutschland der Tag der Nachbarschaft gefeiert. Das Mehrgenerationenhaus Rahlentreff hat die Postkartenaktion der nebenan.de Stiftung mit einer Postkartenaktion auf dem Markt am Mittelösch in der Ravensburger Weststadt unterstützt. Dabei verteilten die Freiwilligen des Rahlentreffs Postkarten, mit der Idee, dem "Lieblingsnachbarn" für die gute Nachbarschaft im vergangenen Jahr zu danken oder ihm sogar ein kleines Hilfs- oder Unterstützungsangebot anzubieten und damit den Nachbarn eine kleine Freude zu bereiten. Durch den demographischen Wandel wird die Pflege der Nachbarschaft künftig eine zentrale Bedeutung gewinnen. Nach dem Motto: "Kleinigkeiten bereichern den Alltag" wurde durch diese Postkartenaktion des Rahlentreffs den Marktbesuchern die Gelegenheit geboten, einen Beitrag zur Stärkung der Nachbarschaft zu leisten.



☺Lachen im Frauen-Lachclub Ravensburg☺

Frauen-Lachclub Termine jeweils von 18:00 bis 19:00 Uhr

Bitte Teilnahme spätestens bis
zum Vorabend mitteilen
Bitte komm nur, wenn du dich
gesund fühlst!

**Anmeldung unter E-Mail:
Monika.Loehle@gmx.net
oder Tel. 0751 793150**

Donnerstag, 23.06.2022
Donnerstag, 07.07.2022
Donnerstag, 21.07.2022

Hier gibt es ein regelmäßiges Angebot für Frauen, um
gemeinsam zu lachen und Glückshormone zu
produzieren.

Jede Session dauert eine knappe Stunde und
beinhaltet Lachübungen und lustige spielerische
Einheiten für Körper, Geist und Seele.

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria hat 1995
Lachyoga entwickelt, indem er das Lachen ohne
Grund, die kindliche Lebensfreude und Yoga-
Atemtechniken kombiniert hat.

Lachyoga hilft, mehr Lachen ins Leben zu bringen,
Humor zu entwickeln, mit Schwierigkeiten besser
umzugehen und mit mehr Selbstvertrauen und
Optimismus durchs Leben zu gehen.

„Lachen ist die beste Medizin“ sagt schon ein altes

Sprichwort. Lachen wirkt 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 bei Monika Löhle, Tel. 0751 793150**

**Ort der Veranstaltung: Rahlentreff, Rahlenweg 2, 88213 Ravensburg,
Tel. 0751 / 7915368 weitere Infos bei Herrn M. Enderle, Quartiermanager**

Wundertüte Kreatives Schreiben



Im Seminar „Wundertüte Kreatives Schreiben“ macht die Referentin
Antje Tresp-Welte erlebbar, wie man sich von eigenen Texten
überraschen lassen kann. Der Workshop bei der Katholischen
Erwachsenenbildung Kreis Ravensburg kostet 20 €. Er findet am 25.
Juni von 14 bis 17 Uhr statt.

Sie wollten schon immer mit dem Schreiben beginnen, doch der Alltag strudelt tosend an Ihnen vorbei?
Schon wieder ist ein Tag verstrichen - aber auf den Seiten Ihres Notizbuches herrscht gähnende Leere?
Zeit zum Schreiben finden und damit beginnen, darum geht es an diesem Nachmittag. Spielerisch
probieren wir Schreibimpulse aus, die sich auch in den Alltag einflechten lassen, ihn auf die Dauer
bereichern. Für das kreative Schreiben benötigen Sie keine schriftstellerischen oder literarischen
Kenntnisse. Es genügt, die Hand in Bewegung zu halten. Lassen Sie sich von Ihren eigenen Texten
überraschen. Bitte mitbringen: Notizbuch oder Schreibblock, Stift.

Kooperationspartner für die Veranstaltung ist das Mehrgenerationenhaus Weinbergstraße / Rahlentreff.
Der Kurs findet in den Räumen der Katholischen Erwachsenenbildung Kreis Ravensburg e.V. in der
Allmandstraße 10 in Ravensburg statt. Eine Anmeldung ist unter www.keb-rv.de erforderlich.



BECKENBODEN
GYMNASTIK



Herzraumyoga

BECKENBODENGYMNASTIK

Neuer nach §20 Abs. 1 SGB V zertifizierter Kurs



Neuer Kurs beginnt:



Wann: Dienstag, 21. Juni 2022

11.00 – 12.00 UHR, 8 Mal

Kursgebühr: € 120,-

Wo: Mehrgenerationenhaus Rahlentreff, Rahlenweg 2, Ravensburg

Anmeldung: Monika Lang Physiotherapeutin

Kontakt: Tel: 0751-352546 ; mail: monika_lang@hotmail.com

Wirbelsäulengymnastik mit Sylwia Beletti Mata

Wann: ab Montag, 13.06.22 von 18Uhr00 bis 19Uhr15

Wo: Mehrgenerationenhaus Rahlentreff, Rahlenweg 2, 88213 Ravensburg



Durch Rückenschmerzen büßen wir im Laufe unseres Lebens an natürlicher innerer Zufriedenheit ein; werden anfällig für äußeren Stress... wir fangen an uns zu verbiegen und verlieren unsere aufrechte Haltung. Scheinbare Lappalien bringen uns aus der

Balance und können ernsthafte körperliche Beschwerden hervorbringen.

Diese Wirbelsäulengymnastik ist an alle gerichtet, die wieder schmerzfrei, voller Freude & Leichtigkeit, selbstverantwortlich ihr Leben führen wollen.

Der Kurs passt sich Anfängern und Fortgeschrittenen an, somit ist er für jeden geeignet.

Jede Stunde besteht aus den Elementen:

- Mobilisation gestauter Energien
- Programmierung gesunder Bewegungsabläufe in Einbezug von Bewegungsapparat & Faszien
- Meditation

Achtsamkeits- und Atemübungen ergänzen die Kurseinheit. Jede Unterrichtseinheit wirkt ganzheitlich und nachhaltig harmonisierend auf Körper, Geist und Seele.

Wir üben ohne Druck, dafür mit Leichtigkeit und Freude.

Bitte Yogamatte, evtl. Decke & Kissen mitbringen

Infos & Anmeldung bei Sylwia Beletti Mata 0174 7093391

herzraumyoga@gmx.de

SPIELETREFF



Jeden 1. Freitag im Monat von 15.30 bis 17.00 Uhr

Termine: 1. Juli; 5. Aug., 2. Sept., 7. Okt., 4. Nov. und 2. Dez. 2022

Ehrenamtliche HelferInnen bereiten verschiedene Spieltische vor.

Spiele wie beispielsweise: **Mensch ärgere dich nicht, Stadt Land Fluss, Boggl, Kniffel, Skiyo** ... Oder Sie bringen gerne einfach Ihr Lieblingsspiel mit.

AUSSENSPRECHSTUNDE DER STÜTZPUNKTE RAVENSBURG IM RAHLENTREFF



Beate Forderer

Nicole Restle

Der Pflegestützpunkt bietet jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat zwischen 14 und 16 Uhr im Rahlentreff (Rahlenweg 2) eine Außensprechstunde vor Ort an. Eine Terminvereinbarung ist nicht erforderlich.

Beate Forderer, 0751 85-3320 b.forderer@rv.de

Nicole Restle, 0751 85-3321 n.restle@rv.de

Termine: 22. Juni; 6. u. 20. Juli; 3. und 17. August; 7. und 21. September

BETREUUNGSGRUPPE REGENBOGEN



Regenbogen

Für unsere Betreuungsgruppe Regenbogen, die sich immer montags von 14.00 bis 17.00 Uhr trifft, suchen wir Freiwillige, die in einem tollen Team abwechselnd bei der Betreuung der Gäste mithelfen. Außerdem suchen wir noch einen gebrauchten, gut erhaltenen Rollstuhl.

Kontakt: H. Enderle Tel.: 0751 / 7915368 – Mail: sicher-wohnen.rv@stiftung-liebenau.de

SCHACHSPIEL IM SENIORENTREFF



Jeden Freitag von 14.30 bis 17.00 Uhr – Cafeteria im Erdgeschoss

Gesucht: Hobbyspieler, die Spaß und Freude am Schachspielen in lockerer Atmosphäre haben. Schauen Sie einfach unverbindlich vorbei.

Nähere Auskünfte im Büro des Seniorentreffs: Tel.: 0751 / 32747



Die Freiwilligen der Digitalberatung des Mehrgenerationenhauses Weinbergstraße sind mit von der Partie – **Wann: Freitag:**

24 Juni 2022 von 14.00 bis 17.00 Uhr im Medienhaus der

Schwäbisch Media, Karlsstraße 16 geben wir Tipps und Anleitung zu allen digitalen Fragestellungen.

KINO IM RAHLENTREFF



Freitag, 24. Juni um 18.00 Uhr bei freiem Eintritt

Gemeinsam wohnt man besser.

Eigentlich wollte der pensionierte Witwer Hubert nur eine Putzfrau einstellen, doch durch ein Missverständnis wird nun die quirlige Studentin Manuela zu seiner Mitbewohnerin. Sie kann zwar weder putzen noch sonstige Haushalts-Aufgaben, stellt dafür aber Huberts Alltag gehörig auf den Kopf.