



MEHRGENERATIONENHAUS RAHLENTREFF



**Herzliche Einladung zum Kaffee und Vortrag
im Mehrgenerationenhaus Rahlentreff**

am Mittwoch, 29. März 2023 um 14.30 Uhr

Schmerz lass nach – Medikamente in der Schmerztherapie



Schmerzen sind nicht gleich Schmerzen. Meist handelt es sich um Warnsignale des Körpers, die uns darauf aufmerksam machen sollen, dass etwas nicht in Ordnung ist. Wer hat dann nicht schon einmal rasch zu einer Tablette gegriffen, um den lästigen Schmerz wieder loszuwerden?

Aber welche Medikamente nimmt man gegen welchen Schmerz?

Wie wirken solche Medikamente?

Wie sieht es mit den Nebenwirkungen aus?

Was kann und sollte man tun, wenn Schmerzmittel nicht mehr helfen?

Über diese Themen und die Behandlung akuter und chronischer Schmerzzustände informiert Apotheker Alexander Franze von der Apotheke im Spital in seinem Vortrag.

- Der Vortrag ist kostenfrei -

Das Kaffeeteam und Harald Enderle





KINO IM RAHLENTREFF:

am Freitag, 31. März 2023 um 18.00 Uhr bei freiem Eintritt

Und wer nimmt den Hund



Inhalt:

Doris und ihr Mann Georg sind seit 20 Jahren verheiratet, doch in den letzten Jahren sind beide zunehmend unglücklich in ihrer Ehe. Als Georg eine Affäre mit seiner deutlich jüngeren Doktorandin Laura beginnt, steht die bröckelnde Ehe endgültig vor dem Aus. Dank einer Trennungstherapie und der neu gewonnenen Freiheit startet Doris anschließend privat und beruflich durch, während Georgs Beziehung mit Laura immer schlechter läuft.

Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit eines gemütlichen Hocks, um sich über den Film auszutauschen.

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

SPIELETREFF

Jeden 1. Freitag im Monat von 15.30 bis 17.00 Uhr im Rahlentreff

Termine 2023 1. Freitag im Monat: 14. April, 05. Mai, 02. Juni, 07. Juli, 01. September, 06. Oktober, 03. November und 01. Dezember



Und ab April auch am 3. Freitag im Monat von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Termine 2023, 3. Freitag im Monat: 21. April, 19. Mai, 16. Juni, 21. Juli, 15. September, 20. Oktober, 17. November und 1 Dezember

Ehrenamtliche HelferInnen bereiten verschiedene Spieltische vor. Gespielt werden die Klassiker, wie: **Mensch ärgere dich nicht, Skat, Kniffel, Rumicap** aber auch **neue Spiele wie the game, Skijo, 5 vor 12** u.v.m. Gerne können Sie auch Ihre Lieblingsspiele mitbringen

Wir freuen uns auf Sie Kommen Sie vorbei und spielen Sie mit.



RAUMZEIT EINE VIRTUELLE REISE



Nachbarn wachsen zusammen – eine Reise von Paris bis Syrien - Virtuelle Expedition mit dem Unternehmen „RaumZeit“ im

Im Mehrgenerationenhaus Weinbergstraße wohnen Menschen aus 15 verschiedenen Herkunftsländern. Um einen Einblick und ein Bild vom Herkunftsland/ -stadt der Nachbarn zu bekommen, hat das Unternehmen RaumZeit den BewohnerInnen des Mehrgenerationenhauses angeboten, sie auf eine virtuelle Reise, zu für sie wichtigen Lebensstationen und Orten mit großer Bedeutung mitzunehmen. Diese Orte werden mit einer sogenannten VR (virtual reality) Brille besucht und Geschichten dazu erzählt. Phil Zinser, von RaumZeit, führte die TeilnehmerInnen an das digitale Experiment heran und nach kurzen technischen Vorbereitungen und Anweisungen machten sich die TeilnehmerInnen gemeinsam auf die virtuelle Reise. Die Bilder aus der VR Brille werden dabei mit einem Beamer an die Leinwand projiziert, so dass die ganze Gruppe auf diese Reise mitgenommen werden kann. Die Reise ging über Paris, den Libanon, Syrien, Hamburg und weitere Städte und Länder, so dass die TeilnehmerInnen ein realistisches Bild von der Herkunft ihrer MitbürgerInnen bekamen. Trotz kleinerer Internetprobleme konnten alle in den Genuss eines digitalen Ausflugs kommen. Eine super Aktion und wichtiger Beitrag, um die Nachbarschaft zu stärken und ein Bild von der Herkunft der MitbewohnerInnen zu bekommen, die das Miteinander der Nationen stärken.



Frauen-Lachclub Termine jeweils von 18 bis 19 Uhr

Bitte komm nur, wenn du dich gesund fühlst!

Ich bitte um Anmeldung
immer bis spätestens

Mittwoch 18 Uhr:

Monika.Loehle@gmx.net
oder Tel. 0751 793150

Donnerstag,
09.03.2023
Donnerstag,
16.03.2023
Donnerstag,
23.03.2023
Donnerstag,
30.03.2023

Frauenlachclub

Hier gibt es ein regelmäßiges ehrenamtliches 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,
weitere Infos bei Herrn H. Enderle, Quartiermanager Tel. 0751 / 7915368**



Erster Koffermarkt im Rahlentreff



Nein, beim Koffermarkt werden keine Koffer verkauft.

Der Ursprung der Koffermärkte entstand in den USA, wo Händler ihre Waren in den Kofferraum ihres Autos laden und so auf Verkaufstour gehen.

In Europa, besonders in der Schweiz und Deutschland, hat sich daraus ein ganz neues Konzept entwickelt. Aus dem Kofferraum wurde der Koffer, aus gewerblicher Ware wurden Kreatives.

Inzwischen gibt es Koffermärkte in vielen Städten und Dörfern.

Bild: Ellen Scherer und Mascha Pongratz

Kreative Menschen bieten dann ihre handgefertigten Produkte aus einem Koffer zum Verkauf an.

Die phantasievolle Gestaltung der „Marktstände“ und der persönliche Kontakt zwischen Hersteller und Käufer machen dabei den besonderen Reiz eines Koffermarktes aus.

Dieser Gedanke steckt auch hinter dem 1. Koffermarkt in der Weststadt Ravensburg, der am **Samstag, den 13. Mai von 13:00 – 17:00 Uhr im Mehrgenerationenhaus Rahlentreff, Rahlenweg 2 in 88213 Ravensburg stattfindet.**

„Es geht um Spaß an der Kreativität, um nachbarschaftliche Begegnungen und einen gemütlichen Nachmittag in besonderem Ambiente“, so der Quartiersarbeiter Harald Enderle, der die Quartiersarbeit in der Galgenhalde unterstützt. Neben dem kreativen Angebot gibt es auch Kaffee und Kuchen. Der Eintritt ist frei.

Was darf angeboten werden?

Alles, was in einen Koffer passt. Der Kreativität und dem Einfallsreichtum sind dabei keine Grenzen gesetzt: Kunst und Kunsthandwerk, Schmuck, Keramik, Holzarbeiten, Pralinen, Näharbeiten, Filz, Aquarelle, Karten... Die Hauptsache ist: Das Angebot ist selbst gemacht und wird in einem Koffer präsentiert.

Sind Sie auch ein kreativer Kopf und möchten Ihre selbstgefertigten Produkte in Ihrem Koffer zum Verkauf anbieten?

Dann melden Sie sich bitte bei Harald Enderle per Email unter:

sicher-wohnen.rv@stiftung-liebenau.de oder per Telefon unter 0751 7915368