



# MEHRGENERATIONENHAUS RAHLENTREFF



## Herzliche Einladung zum Kaffee und Vortrag im Mehrgenerationenhaus Rahlentreff am Mittwoch, 25. Oktober um 14.30 Uhr

### Wenn Schlafen zum Problem wird!



Apothekerin Tania Scheffler, Storchen Apotheke

In meinem Alltag als Apothekerin vergeht fast kein Tag, an dem das Thema Schlaf in meinen Beratungsgesprächen nicht mindestens einmal vorkommt.

Sehr viele Menschen haben damit zu tun, dass Ein- oder Durchschlafen oder beides nicht mehr richtig funktioniert. Oft entsteht ein Teufelskreis aus Müdigkeit, Angst, Kopfkino und Schlaflosigkeit, aus der die betroffene Person nicht mehr allein rauskommt. Der Besuch beim Arzt, oder die Beratung in der Apotheke werden notwendig, um das Problem zu beheben.

Neben synthetisch hergestellten Arzneimitteln biete ich in meinen Gesprächen auch wirkungsvolle Heilpflanzenpräparate, Vitamine oder Melatonin, einen körpereigenen Stoff, der den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert, an.

Der Vortrag ist kostenfrei – Das Kaffeeteam und Harald Enderle





**Hausaufgabenbetreuung – freitags von 14.00 bis 15.00 Uhr**

**Leichte, französische Konversation – montags von 11.00 bis 12.00**



## **Hausaufgabenbetreuung / Sprach- und Leseförderung**

**Angebot für SchülerInnen der Klassen 1 bis 7:**

**Jeden Freitag von 14.00 bis 15.00 Uhr im Rahlentreff (Rahlenweg 2)**

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

**Termine 2023:**

**Oktober: 6.10, 13.10., 20.10.**

**November: 10.11., 17.11., 24.11.**

**Dezember: 1.12., 8.12., 15.12.**

Es ist keine Voranmeldung nötig

Das Angebot ist kostenfrei!



v.l.n.r.: Fr. Munzinger, Hr. Schlotter, Fr. Nikendei,

Hr. Ott, Fr. Becker. Es fehlen: Fr. Osswald, Hr. Eberle

😊 **Wir freuen uns auf Euch!** 😊

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

**Kontakt:** H. Enderle 0751 / 7915368 – E-Mail: [mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de](mailto:mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de)

## **Leichte, französische Konversation**

Wenn Sie Lust haben in einer kleinen Gruppe, in der Jede/r willkommen ist 😊, französisch zu sprechen, dann sind Sie bei uns richtig.

Wir unterhalten uns in entspannter Runde, jeden Montag von 11.00 bis 12.00 Uhr (bei interessanten Themen manchmal auch ein wenig länger) über das aktuelle Geschehen in der Welt, in Frankreich, in Ravensburg und in der Weststadt.

**Wöchentlich:**

**jeden Montag von 11.00 bis 12.00 Uhr – ohne Voranmeldung – Kommen Sie einfach vorbei**



Andree Berger

**Bei Interesse kann auch ein Französisch Kurs für Anfänger gestartet werden:**

**Kontakt:** Mehrgenerationenhaus Rahlentreff, Rahlenweg 2, 88213 RV,

Tel.: 0751 / 7915368 e-mail: [mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de](mailto:mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de)



## Infotag: Finde Dein Ehrenamt: Was tun

Vereine und Organisationen stellen sich vor,  
u.a. auch das Mehrgenerationenhaus Ravensburg mit den  
Standorten Rahlentreff, Weinbergstraße und Gänsbühl

### Zeit schenken - engagiert in Ravensburg

Du möchtest Dich engagieren? Hast aber noch nicht das Richtige für Dich gefunden?

Egal ob jugendlich oder jung geblieben, ob Schüler, Studierende oder mit dem Ruhestand im Visier: Komm' vorbei und informiere Dich. Bestimmt ist auch für Dich das passende Ehrenamt dabei.

### Programm

#### 9 - 9.45 Uhr

Info- und Vernetzungsrunde  
FreiNet-Partner

- nicht öffentlich

#### 9.45 Uhr

Eröffnung des Infotags durch  
Oberbürgermeister Dr. Daniel Rapp

#### 10 - 15 Uhr

Vereine und Organisationen  
stellen sich vor.

Bürgerinnen und Bürger  
informieren sich über Mitmach-  
Möglichkeiten im Ehrenamt.

#### Für unsere kleinen Gäste:

- Kinderschminken mit dem UNICEF-Jugendteam
- Spielen mit Wahl-Omas/Opas

### WAS TUN?! - die Online-Plattform FreiNet

Die Freiwilligenagentur ist mit über 80 Organisationen und Vereinen in der Stadt vernetzt. Diese melden regelmäßig ihren Bedarf an ehrenamtlicher Unterstützung. Alle Gesuche werden in der Online-Plattform "WAS TUN?!" gebündelt. Wer sich ehrenamtlich in Ravensburg engagieren möchte, kann sich bequem online informieren oder persönlich vor Ort in der Freiwilligenagentur beraten lassen.

Beim Infotag "Finde Dein Ehrenamt" im Schwörsaal können sich interessierte Bürgerinnen und Bürger direkt mit den teilnehmenden Organisationen austauschen. Kommen Sie vorbei!



Freiwilligenagentur  
Ravensburg

Stadt Ravensburg  
Freiwilligenagentur im Rathaus  
Marienplatz 26  
88212 Ravensburg



Telefon 0751 82-102  
freiwilligenagentur@ravensburg.de

[www.ravensburg.de/was-tun](http://www.ravensburg.de/was-tun)



Freiwilligenagentur  
Ravensburg



Stadt  
Ravensburg

# WAS TUN?!

## Infotag

## Finde Dein Ehrenamt

### Vereine und Organisationen stellen sich vor

Samstag, 4. November  
10 - 15 Uhr, Schwörsaal  
Marienplatz 28

[www.ravensburg.de/was-tun](http://www.ravensburg.de/was-tun)

### Im Rahlentreff suchen wir freiwillig Engagierte für:

- ❖ Den Kleiderflohmarkt, das Geschenkeregal,
  - ❖ Unseren Spieletreff
  - ❖ Die Hausaufgabenbetreuung und die Digitalberatung
- Kontakt: [mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de](mailto:mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de)



# Aktuelles

# Vom Rahlentreff



## SPIELETREFF

IM RAHLENTREFF

JEDEN 1. UND 3. FREITAG



**HARALD ENDERLE**  
Telefon 0751 / 7915368

Ehrenamtliche HelferInnen bereiten verschiedene Spieltische 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 Spieletreff 1\* monatlich begleiten.

Nähere Infos bei Harald Enderle 0751/7915368

**Termine: Oktober: 06. und 20. Oktober**  
**November: 03. und 17. November**  
**Dezember: 01. und 15. Dezember**

## GEDÄCHTNISTRaining

SEPTEMBER

VON 10.00 UHR BIS 11.00 UHR



**PAULA HEUSCHMID**  
Telefon 0751 / 92568

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

Das Gedächtnistraining findet 14-tägig im Rahlentreff statt. Termine: jeweils von 10.00 bis 11.00 Uhr

**Oktober: 11. und 25.;**  
**November: 08. und 22.**  
**Dezember: 06. und 13.**

Kontakt: Paula Heuschmid: 0751 / 92568

## Schüler besuchen Senioren

RAVENSBURG

Wöchentliche Besuche durch Schüler:innen



**HARALD ENDERLE**  
Telefon 0751 / 7915368

Seniorinnen und Senioren, die gerne einmal die Woche für eine Stunde von einem/einer SchülerIn Besuch bekommen, um zusammen spazieren zu gehen, sich das Handy erklären zu lassen, Brettspiele zu spielen, etwas vor gelesen bekommen oder sich nett unterhalten möchten (nicht in den Ferien). Es entstehen keine Kosten!

Kontakt: Harald Enderle, Tel.: 0751 / 7915368 oder per Mail:

[mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de](mailto:mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de)

## KINOTREFF

IM RAHLENTREFF

AM FREITAG DEN 27. OKTOBER AB 18.00 UHR



**HARALD ENDERLE**  
Telefon 0751 / 7915368

### Handlung:

Die marokkanischstämmige Studienanfängerin Naima Hamid wird von dem für seinen zynischen Umgangston bekannten Juraprofessor Richard Pohl in einer Vorlesung rassistisch beleidigt. Als Videos der Szene im Internet auftauchen, droht ihm ein Disziplinarverfahren und der mögliche Verlust seiner Stelle.

**Kontakt:** Mehrgenerationenhaus Rahlentreff, Harald Enderle, 0751 / 7915368, E-Mail: [mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de](mailto:mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de)

## DER RAHLENTREFF

IM INTERNET

GOOGLE UND GOOGLE MAPS

MEHRGENERATIONENHAUS RAHLENTREFF



**HARALD ENDERLE**  
Telefon 0751 / 7915368

Sie finden den Rahlentreff auch im Internet bei Google und Google Maps mit Informationen rund um den Rahlentreff.

Wenn Ihnen unsere Angebote vom Rahlentreff gefallen haben, freuen wir uns über eine gute Bewertung auf Google.

Ab sofort haben wir eine neue E-Mail Adresse:

[mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de](mailto:mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de)