



MEHRGENERATIONENHAUS RAHLENTREFF



Herzliche Einladung zur Adventsfeier im Mehrgenerationenhaus Rahlentreff



**Liebe Bürger und Bürgerinnen des Quartiers,
liebe Verwandte, Freunde und Bekannte,
am Mittwoch, 13. Dezember 2023 um 14.30 Uhr**

laden wir Sie ganz herzlich zu unserer Adventsfeier im Rahlentreff ein. Neben der musikalischen Begleitung durch Frau Caspari, Frau Frick und Frau Stehle wird der Nachmittag durch den ein oder anderen besinnlichen bzw. lustigen Beitrag bereichert.

Gemeinsam mit Ihnen freuen wir uns auf einen gemeinsamen Jahresausklang.

Das Kaffeeteam und Harald Enderle





Offenes Café

*im Turmstüble
Haus Meinrad*



Jeden Freitag



*im
Haus St. Meinrad
14.30 – 16.30 Uhr
im Turmstüble*

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



**Sie möchten einem Bewohner ein
Lächeln schenken?**

Weihnachten steht vor der Tür und das Haus der Pflege St. Meinrad hat für seine Bewohner ein Weihnachtswunschbaum erstellt. Falls Sie uns unterstützen möchten und unseren Bewohnern einen kleinen Wunsch erfüllen möchten, wenden Sie sich bitte an uns.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!
Ihr Haus der Pflege St. Meinrad

Haus St. Meinrad
Galgenhalde 23
88213 Ravensburg
Tel. 0751/ 7901-102 oder -108

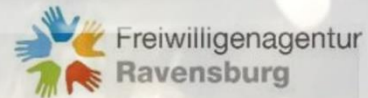
Kontakt Sozialdienst:
meinrad.sozialdienst@stiftung-liebenau.de

**Weihnachtswunschbaum im
Haus der Pflege St. Meinrad**

**Stiftung
Liebenau**



WEIHNACHTEN GEMEINSAM



Weihnachten gemeinsam.

Sie sind über die Weihnachtstage alleine und wünschen sich einen Platz zum Mitfeiern?

Sie sind über die Weihnachtstage alleine und würden gern einen oder mehrere Gäste bei sich zu Hause empfangen?

Sie sind über die Weihnachtstage nicht alleine, würden gerne Ihr Zuhause als Gastgeberin oder Gastgeber öffnen und freuen sich über einen oder sogar mehrere Ihnen unbekannte Gäste?

Egal, ob männlich, weiblich, divers, jünger oder älter, als Single- oder Familien-Gastgeber - melden Sie sich bei uns. Wir bringen Sie zusammen.

Der zeitliche Rahmen ist flexibel - Der Besuch kann am 24.12., am 25.12. oder am 26.12. stattfinden. Auch für die zeitliche Dauer gibt es keine Vorgaben. Es besteht die Möglichkeit, das gemeinsame Feiern auch an Silvester anzubieten. Die Einladenden und Gäste entscheiden selbst, wann und wie sie gemeinsam feiern möchten.

Dieses Angebot ist eine Kooperation des Seniorentreff Ravensburg e.V., der Freiwilligenagentur der Stadt Ravensburg und der Mehrgenerationenhäuser Weinbergstraße und Rahlentreff.

Bitte melden Sie sich bei Frau Zinke. Nach einem persönlichen Gespräch werden Gast und Gastgeber zusammengeführt.

Kontakt:
Sabine Zinke
Seniorentreff Ravensburg e.V.
0751 32747

kontakt@seniorentreff-rv.de

Montag bis Donnerstag 9-12 Uhr und 14-16 Uhr, Freitag 9-12 Uhr



wellcome
Praktische Hilfe nach der Geburt

Wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt!

**„... nur zwei Stunden die Woche – für mich waren sie die Welt!“
Ehrenamtliche unterstützen Familien nach der Geburt**

Mit der Geburt eines Babys wird der Alltag auf den Kopf gestellt. Wenn Eltern keine Unterstützung von Familie oder Freunden haben, springen die Ehrenamtlichen von wellcome ein. In der Region Schussental werden dafür dringend neue Ehrenamtliche gesucht.

- ❖ wellcome ist moderne Nachbarschaftshilfe für Eltern, die es an über 230 Standorten in ganz Deutschland gibt.
- ❖ In der Region Schussental wird der Dienst von der Stiftung Liebenau getragen.
- ❖ Im ersten Jahr nach der Geburt helfen die Ehrenamtlichen für einige Monate ganz unbürokratisch im Familienalltag – so wie es Familie, Freunde oder Nachbarn tun würden. Sie gehen z.B. mit dem Baby spazieren, damit die Mutter Schlaf nachholen kann, begleiten die Zwillingmutter zu Arztbesuchen oder spielen mit den Geschwisterkindern.

In Ravensburg warten derzeit 3 Familien auf Unterstützung.

Sie haben Interesse? Dann nehmen Sie Kontakt mit der zuständigen Koordinatorin auf oder informieren sich ganz unverbindlich bei unserer nächsten **digitalen Infoveranstaltungen** am:

12. Dezember 2023 von 11-12 Uhr

Alle weiteren Informationen zu den digitalen Infoveranstaltungen finden sich unter <https://www.wellcome-online.de/hilfe-nach-der-geburt/ehrenamtlich-engagieren/>

Kontakt zum Standort Schussental:

Silke Haller, wellcome-Koordinatorin, Mehrgenerationenhaus Gänsbühl, Herrenstraße 43, Ravensburg, Tel.: 0751/ 76424801 oder E-Mail: ravensburg@wellcome-online.de oder www.wellcome-online.de oder www.netzwerkfamilie.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.

Termine: Januar: 05. und 19. Januar
Februar: 02. und 16. Februar

Nähere Infos bei Harald Enderle 0751/7915368

HAUSAUFGABENBETREUUNG

IMMER AM FREITAG

VON 14.00 UHR BIS 15.00 UHR



HARALD ENDERLE

Telefon 0751 / 7915368

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

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

Termine 2024:

Januar: 12., 19. und 26. Januar

Februar: 02. und 23. Februar

März: 01., 08. und 15. März

April: 12., 19. und 26. April

Mai: 03. Mai

Juni: 07., 14., 21. und 28. Juni

DER RAHLENTREFF

IM INTERNET

GOOGLE UND GOOGLE MAPS

MEHRCHEGENERATIONENHAUS 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.

Suchbegriff: **Rahlentreff Ravensburg** oder
Link: <https://www.stiftung-liebenau.de/quartiersarbeit/angebot/ravensburg/quartiersarbeit-galgenhalde-1958/>



Stillberatung

Stillvorbereitungskurs

Dienstag, 23.01.2024, 17 - 19 Uhr, 40€
im Rahlentreff, Rahlenweg 2, 88213 Ravensburg



Anatomie & Physiologie
Stillpositionen
Hungeranzeichen
Nächtliches Stillen
Stillprobleme und deren Lösungen
Milchgewinnung und Lagerung
Stillen nach Kaiserschnitt
Zahnpflege
Beikost
uvm.

Anmeldung: info@stillberatung-ravensburg.de
Whatsapp / SMS: 015253140551

Stillcafe'

Mittwoch, 24.01.2024, 10 – 11.30 Uhr, 1€
im Rahlentreff, Rahlenweg 2, 88213 Ravensburg



Für schwangere, stillende und
flaschengebende Mamas mit und
ohne Baby

Öffentlicher Austausch
Kennen lernen
Fragen stellen
Unsicherheiten klären

Anmeldung: info@stillberatung-ravensburg.de
Whatsapp/ SMS: 015253140551

WOCHENPLAN RAHLENTREFF

MONTAG

SENIORENGYMNASTIK

VON 09.30 UHR BIS 10.30 UHR



VERONICA MAHLE
☐ 0751 / 7915368

FRANZÖSISCH
LEICHTE KONVERSATION
VON 11.00 UHR BIS 12.00 UHR



ANDREE BERGER
☐ 0751 / 7915368

DIENSTAG

FRANZÖSISCH
FÜR ANFÄNGER

VON 09.00 UHR BIS 10.00 UHR



FRAU BERGER
☐ 0751 / 7915368

BECKENBODENGYMNASTIK

VON 11.00 UHR BIS 12.00 UHR



MONIKA LANG
☐ 0751 / 3591770

MITTWOCH

ÄLTER WERDEN
LEBENDIG BLEIBEN

VON 09.30 UHR BIS 11.00 UHR



KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG
☐ 0751 / 3616130

GEDÄCHTNISTRAINING

VON 10.00 UHR BIS 11.00 UHR



PAULA HEUSCHMID
☐ 0751 / 92568

PFLEGESTÜTZPUNKT

RAVENSBURG

VON 14.00 UHR BIS 16.00 UHR



IMMER AM 3. MITTWOCH IM MONAT

NICOLE RESTLE
☐ 0751 / 85-3320 / 85-3321

BETREUUNGSGRUPPE

VON 14.00 UHR BIS 17.00 UHR



HARALD ENDERLE
☐ 0751 / 7915368

STILL- VORBEREITUNGSKURS

VON 17.00 UHR BIS 19.00 UHR



MIRIAM HARTMANN
☐ info@stillberatung-ravensburg.de
WhatsApp / SMS: 015253140551

KAFFEE TREFF

AB 14.30 UHR MIT VORTRAG



IMMER AM LETZTEN MITTWOCH IM MONAT

HARALD ENDERLE
☐ 0751 / 7915368

RÜCKENFIT, ALLES FIT

VON 18.00 UHR BIS 19.00 UHR



SAMANTHA BECKSTEIN
☐ 0171 1531607
☐ samantha-coach@outlook.de

TREFFEN DER HAUSPATEN

VON 17.30 UHR BIS 19.00 UHR



HARALD ENDERLE
☐ 0751 / 7915368

SENIORENGYMNASTIK

VON 18.00 UHR BIS 19.00 UHR



FRAU MERK
☐ 0751 / 7915368

SELBSTHILFEGRUPPE
EMOTIONAL ANONYMOUS

VON 19.30 UHR BIS 21.00 UHR



REINHOLD LODDE
☐ 0751 / 353974

HAWAIIANISCHER TANZ

VON 19.00 UHR BIS 20.30 UHR



HARALD ENDERLE
☐ 0751 / 7915368

WOCHENPLAN RAHLENTREFF

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

ELTERN- KIND- GRUPPE

VON 10.00 UHR BIS 11.30 UHR

**Eltern-
Kind-
Gruppe**

• Für Eltern mit Babys
und Kleinkindern
bis 3 Jahre.

Marina

☐ Krabbelgruppe.Rahlentreff@gmail.com

ELTERN-KIND-CAFE

VON 16.00 UHR BIS 17.30 UHR



**Eltern-Kind-Café
im Rahlentreff**

LEA

☐ BRANDNEWSPROUTS@GMAIL.COM

HAUSAUFGABENBETREUUNG

VON 14.00 UHR BIS 15.00 UHR



HARALD ENDERLE

☐ 0751 / 7915368

FRAUENLACHCLUB

VON 18.00 UHR BIS 19.30 UHR



IM 14 TÄGIGEM WECHSEL

MONIKA LÖHLE

☐ 0751 / 793150

OFFENER SPIELETREFF

1.FREITAG IM MONAT 15.30 UHR BIS 16.30 UHR

3.FREITAG IM MONAT 18.00 UHR BIS 19.30 UHR



Spieletreff

HARALD ENDERLE

☐ 0751 / 7915368

KINO IM RAHLENTREFF

VON 18.00 UHR BIS 20.00 UHR



IMMER AM LETZTEN FREITAG IM MONAT

HARALD ENDERLE

☐ 0751 / 7915368





FRAUEN-LACHCLUB RAVENSBURG

☺ Lachen im Frauen-Lachclub Ravensburg ☺



Frauen-Lachclub Termine

jeweils ab 18:00 Uhr

Dauer ca. eine Stunde

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

Anmeldung unter E-Mail:

Monika.Loehle@gmx.net

[oder Tel. 0751 793150](tel:0751793150)

Donnerstag, 23.11.2023, 18 Uhr

Donnerstag, 30.11.2023, 18 Uhr

Donnerstag, 07.12.2023, 18 Uhr

Donnerstag, 14.12.2023, 18 Uhr

Frauen LachClub Ravensburg
Treffpunkt um 18 Uhr im Rahlentreff.

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

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