



MEHRGENERATIONENHAUS RAHLENTREFF



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

Stadt
Ravensburg



Stiftung
Liebenau

**Herzliche Einladung zum Kaffee und Vortrag
im Mehrgenerationenhaus Rahlentreff
am Mittwoch, 31. Januar 2024 um 14.30 Uhr**

Logopädische Behandlungsmöglichkeiten nach einem Schlaganfall



Der Schlaganfall kommt plötzlich und kann gravierende Auswirkungen auf Sprechen, Sprache, Stimme und sogar das Schlucken haben.

Die Logopädie bietet hier viele Behandlungsmöglichkeiten. Welche Auswirkungen und Möglichkeiten es gibt, erfahren Sie beim Vortrag von Sonja Hummel.

Sonja Hummel ist Inhaberin der Logopädischen Praxis „Sprechstunde“ in der Jahnstraße in Ravensburg. Seit 2021 arbeitet sie als Logopädin; zuvor war sie als Erzieherin tätig.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit auf individuelle Fragestellungen einzugehen.

Der Vortrag ist kostenfrei –
Das Kaffeeteam und Harald Enderle



Elke Bach, Gudrun Hofner, Irene Miehle, Helga Stehle und Marianne Wiechmann
Kontakt: Mehrgenerationenhaus Rahlentreff, Harald Enderle Tel.: 0751 / 7915368

Stiftung
Liebenau



MONIKALANG

Neuer Kurs beginnt:

Beckenboden Gymnastik

Neuer, nach §20 Abs.1 SGB V, zertifizierter Kurs

Wann:

Dienstag, 23. Januar 2024
11.00 – 12.00 Uhr
Kurs mit 8 Einheiten,
wöchentlich immer dienstags

Kursgebühr:

€ 120,-

Wo:

Im Mehrgenerationenhaus
»Rahlentreff«
Rahlenweg 2, Ravensburg

Anmeldung bei:

Monika Lang
Physiotherapeutin
0751 - 35 91 770 oder
monikalang.praxis@gmail.com



KÖRPER FIT ALLES FIT

THE POWER OF MOVEMENT
„Die Kraft der Bewegung“

DU WILLST

1. Deinen Körper kräftigen und in Balance bringen/halten?
2. Mit Dir achtsamer umgehen?
3. Mehr Stabilität und Sicherheit in Belastungssituationen erlangen?

DANN BIST DU HIER GENAU RICHTIG!

START IST MONTAG | 08.01.2024 - 04.03.2024
8 Einheiten á 60 Minuten

1. 6.30 - 7.30 UHR
in den Lebensräumen für Jung und Alt,
Weinbergstr. 11-13, 88214 Ravensburg

2. 18.00 - 19.00 UHR
im Rahlentreff, Rahlenweg 2, 88213 Ravensburg

FUNKTIONELLES TRAINING IST DIE BASIS

LET'S GO TOGETHER!

SAMANTHA BECKSTEIN
PERSONALTRAINER | COACH
PHYSIO | YOGA

Schützenstraße 30 | 88212 Ravensburg | Tel. 0171 153 160 7 | samantha-coach@outlook.de



kompetent
engagiert
in beziehung



Kursbeginn „Älter werden – lebendig bleiben“

In Kooperation mit: Katholische Erwachsenenbildung, Kirchengemeinde Dreifaltigkeit und Mehrgenerationenhaus Rahlentreff

Beginn 06. März 2024 jeweils 9.30 - 11.30 Uhr

Start: Mehrgenerationenhaus Rahlentreff und
Rahlenweg 2, Ravensburg-Weststadt

Der Kurs „Älter werden – lebendig bleiben“ trägt mit einem den Fähigkeiten der Teilnehmer angepassten und kreativen Kurskonzept zu mehr Lebensqualität im Alter bei. Der Kurs mit fünf Terminen, veranstaltet von der Katholischen Erwachsenenbildung Kreis Ravensburg e.V., startet am 06. März 2024.

Kursleiterin Heidrun Dürr konzipiert mit Elementen der Kreativität, Entspannung, Gedächtnisübungen und Ideen, die im Alltag weiterhelfen und Freude in den Tag bringen, interessante Inhalte, die nicht langweilig werden.

In diesem Kurs geht es um folgende Themen:

- ❖ „Funkenfeuer, Osterfeuer, Johannifeuer – Traditionelles Brauchtum und noch mehr Wissenswertes zum Element Feuer“
- ❖ „Alt werden ist nichts für Feiglinge“;
- ❖ „Abschiedlich leben oder: Loslassen, um Halt zu finden“;
- ❖ "Gesundheit und Wohlbefinden – Wir betrachten die unterschiedlichen Dimensionen von Gesundheit";
- ❖ „Soziale Netzwerke – Unterstützung und Bereicherung im Alltag“: Menschen, die das Konzept schon kennen sowie neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung auf der Webseite www.keb-rv.de oder Tel.: 0751 3616130

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Rahlentreff und der Kirchengemeinde Dreifaltigkeit statt, sowie mit dem Forum Katholische Seniorenarbeit Dekanat Allgäu Oberschwaben und Kommunale Pflegekonferenz im Landkreis Ravensburg statt.



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

KINO IM RAHLENTREFF

AM FREITAG 26. JANUAR

UM 18.00 UHR



HARALD ENDERLE

Telefon 0751 / 7915368

Kurzbeschreibung: Mein Blind DATE mit dem Leben

Nach erfolgreich bestandenem Abitur stürzt sich der junge Saliya Kahawatte voller Eifer ins Berufsleben und ergattert einen Job in einem Münchner Nobelhotel. Die Sache hat jedoch einen Haken: Saliya ist fast blind. Bisher hat er diesen Umstand konsequent verheimlicht, und auch seine neuen Kollegen ahnen nicht das Geringsste. Nur sein Kumpel Max kennt sein Geheimnis und steht ihm zur Seite. Doch als Saliya sich in Laura verliebt, wird es immer schwieriger, seine Sehbehinderung zu verbergen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen. Eintritt frei – Beginn 18.00 Uhr

Das Kinoteam und Harald Enderle

DIGITAL- BERATUNG

MEHRGENERATIONENHAUS WEINBERGSTRASSE

VON 10.00 UHR BIS 13.00 UHR



IMMER AM 1. SAMSTAG IM MONAT

HARALD ENDERLE

Telefon 0751 / 7915368

Mehrgenerationenhaus Weinbergstrasse Digital- Beratung

Termine 2024:

13. Jan. 3. Feb. 2. März 6. April 4. Mai 1. Juni 6. Juli

August Sommerpause – 07. Sept., 05. Okt., 02. Nov., 07. Dez.

Beratung zu Apps und Einstellungen

Persönliche 1:1 Beratung

Hilfe im alltäglichen Umgang mit digitalen Geräten

Kauf- und Vertragsberatung

Individuelle Unterstützung

DER RAHLENTREFF

IM INTERNET

GOOGLE UND GOOGLE MAPS



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/>