



# MEHRGENERATIONENHAUS RAHLENTREFF



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Miteinander - Füreinander*

Stadt  
Ravensburg



Stiftung  
Liebenau

**Herzliche Einladung zum Kaffee und Vortrag  
am Mittwoch, 29. Oktober 2025 um 14.30 Uhr  
zum Thema:**

## **Vitamin C – das Multitalent für die Gesundheit**



Tania Scheffler, Storchen Apotheke

"Wenn die dunkle und kalte Jahreszeit beginnt, rückt bei uns Menschen der Fokus auf alles, was das Immunsystem stärkt und schützt. Vitamin C steht dabei oft an erster Stelle. Es hat nicht nur eine positive Funktion auf das Immunsystem, sondern verringert auch Müdigkeit und schützt die Zellen vor bestimmten schädigenden Stoffen. Somit ist Vitamin C ideal für die ganzjährige Anwendung.

Am 29. Oktober 2025 zeigt Frau Tania Scheffler, Inhaberin der Storchen Apotheke, dass Vitamin C nicht gleich Vitamin C ist. Es gibt kleine, aber feine Unterschiede bei der Einnahme eines natürlich gewonnenen oder eines synthetisch hergestellten Vitamin C-Produktes!

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch:**

**Mehrgenerationenhaus Rahlentreff, Harald Enderle Tel.: 0751 / 35 90 188 -10**

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



Elke Bach, Gudrun Hofner, Irene Miehle, Helga Stehle und Marianne Wiechmann  
Kontakt: Mehrgenerationenhaus Rahlentreff, Harald Enderle Tel.: 0751 / 35 90 188 -10



## Filmabend im Rahlentreff, Absenreuterweg 24/2

Freitag, 31. Oktober 2025 um 18.00 Uhr

### Die Erfindung der Wahrheit



#### Bei freiem Eintritt:

Die politische Strategin Elizabeth Sloane arbeitet als Lobbyistin für eine alteingesessene Kanzlei. Ihre Dienste sind immer dann gefragt, wenn skrupellose Verhandlungsstrategien benötigt werden. Elizabeth soll die Verabschiedung eines Gesetzes zur Kontrolle von privatem Waffenbesitz im Auftrag der Waffenlobby aufhalten. Sie entschließt sich nach einem Konflikt mit ihrem Vorgesetzten jedoch dazu, die Seiten zu wechseln, und wird zur gefährlichsten Gegnerin der Lobby.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, bei einem gemütlichen Hock, sich über den Film auszutauschen.

---

## Tanz deine Weiblichkeit

Workshop Sonntag, 26. Oktober 2025 | 10:00 – 13:00 Uhr

### Das erwartet dich

- Tanzlust, Spaß & Leichtigkeit
- Einfache Choreografie, die dich mit deiner Weiblichkeit verbindet
- Raum für Ausdruck & Selbstbewusstsein
- Musik, die dich bewegt
- Ein geschützter Raum nur für Frauen

### Für wen ist der Workshop?

Für alle Frauen – mit und ohne Tanzerfahrung – die Lust haben, sich zu spüren, loszulassen und zu feiern, wer sie sind Lass dich tanzen. Mit Freude. Mit Kraft. Mit dir selbst.

### Wo tanzen wir?

Mehrgenerationenhaus Rahlentreff, Absenreuterweg 24/2, 88213 Ravensburg

Teilnahmegebühr: 50€

**Anmeldung** bei Ariane; E-Mail: [bellydance.ravensburg@gmail.com](mailto:bellydance.ravensburg@gmail.com)

Instagram: @bauchtanz.ravensburg Web: [www.bauchtanzravensburg.de](http://www.bauchtanzravensburg.de)





## Welt - Alzheimer Tag - Gemeinsam für Menschen mit Demenz Quartierpflege Ravensburg West informiert Bürger

Anlässlich des Welt-Alzheimer Tages war die Quartierpflege RV West – bestehend aus der Sozialstation St. Anna, dem Betreuungsdienst ZUHAUSE und der Quartiersarbeit des Rahlentreffs – am 25. September auf dem Wochenmarkt in der Ravensburger Weststadt präsent. Unterstützt von engagierten Ehrenamtlichen suchten die Beteiligten das direkte Gespräch mit Bürgerinnen und Bürgern, um über das Krankheitsbild Demenz aufzuklären und Hilfsangebote vorzustellen. Viele Marktbesucherinnen und -besucher nutzten die Gelegenheit, sich zu informieren – sei es für sich selbst oder für Angehörige. Besonderes Interesse galt aktuellen Broschüren und Informationsmaterialien rund um das Thema Demenz. Die Ehrenamtlichen des Rahlentreffs stellten das Angebot der Betreuungsgruppe Regenbogen vor – ein niedrigschwelliges Betreuungsangebot für ältere Menschen, das gleichzeitig pflegende Angehörige entlastet. Die Gruppe trifft sich regelmäßig montags von 14:00 - 17:00 Uhr im Rahlentreff in der Weststadt. Kontakt: 0751 / 3590188-10



---

## Mehrgenerationenhäuser würdigen ihre Freiwilligen

### 150 Freiwillige gestalten ihr Quartier



Auch in diesem Jahr wurden die freiwillig Engagierten der Mehrgenerationenhäuser Weinbergstraße und Rahlentreff mit einem besonderen Tag, „dem Tag der Ehrenamtlichen“ für ihren großartigen Einsatz gewürdigt. Als Dank für dieses wertvolle Engagement lud die Stiftung Liebenau alle Ehrenamtlichen zu einem gemeinsamen Ausflug nach Überlingen ein. Über 150 Ehrenamtliche bringen sich regelmäßig in unterschiedlichsten Gruppen für ihren Stadtteil

ein. Ihr Einsatz reicht vom Reparaturtreff, Digitalberatung, über Hausaufgabenhilfe, Französischkursen, Gymnastikgruppen, einem Lachclub für Frauen, Eltern-Kind-Gruppen, bis hin zu Kaffeenachmittagen, Newsletter, Gedächtnistraining, Festen, Kinoabenden und dem Kleider- und Geschenkeregale. Auch die Teams für Flohmarktaktionen, Geschenketagen, Hauspaten, Bewohnerbeiräten, Gartenpaten, Spielertreffs sowie eine Betreuungsgruppe für ältere Menschen gehören dazu – und vieles mehr.

Was all diese Aktivitäten verbindet, ist das gemeinsame Ziel: eine lebendige und solidarische Nachbarschaft zu gestalten. Dieser gelebte Zusammenhalt zeigt, wie stark das bürgerschaftliche Engagement vor Ort ist – und wie jede/r Einzelne dazu beitragen kann, das eigene Wohnumfeld lebenswerter zu machen. Ein besonderes Merkmal dabei:

**Nicht die Institutionen bestimmen die Angebote, sondern die Menschen selbst!**



# MEHRGENERATIONENHAUS RAHLENTREFF

88213 Ravensburg, Absenreuterweg 24/2

Kontakt: Harald Enderle

Tel.: 0751 / 35 90 188 – 10

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

Aktuelles im  
Oktober

## DIGITALBRATUNG UND REPARATURTREFF

FREITAG VON 16.00 UHR BIS 19.00 UHR



Die freiwilligen Helfer bieten folgende Termine an:

**10. Oktober, 14. November  
12. Dezember –  
Ohne Voranmeldung**

## FRANZÖSISCH

MONTAG VON 11.00 UHR BIS 12.00 UHR KONVERSATION



**DIENSTAG VON 9.00 UHR BIS 10.00 UHR FÜR ANFÄNGER**

Kontakt: 0751 / 35 90 188-10 –

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

## GEDÄCHTNISTRAINING

MITTWOCH VON 10.00 UHR BIS 11.00 UHR



Unkostenbeitrag:  
pro Veranstaltung 1,50 €  
Termine:

**15. und 29. Oktober  
12. und 26. November**

Kontakt: Elke Vogler Tel.: 0751 / 79103422

## BETREUUNGSGRUPPE REGENBOGEN

MONTAG VON 14.00 UHR BIS 17.00 UHR



Ein Entlastungsangebot für  
pflegende Angehörige.  
Jeden Montag von 14.00  
bis 17.00 Uhr

Monika Blank 0751 / 64106 oder  
Luitgard Caspari 0751 / 97785078

## OFFENER SPIELETREFF

JEDEN 1. UND 3. FREITAG IM MONAT



RAVENSBURG

**Am 1. Freitag im Monat:  
von 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr  
07. November**

**Am 3. Freitag im Monat:  
von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr  
17. Oktober und 21. Novem-**

## TRAUERGRUPPE "FÜR SUIZID HINTERBLIEBENE"

JEDEN 1. MONTAG IM MONAT UM 19.45 UHR



Treffpunkt: im Rahlentreff  
nächster Treff **06.10; 03.11.**  
Kontakt: Anita Wodarz  
Tel.: 0751 / 55 76 837

Michaela Scheffold-Haid Tel.: 0751 / 67341  
oder unter: [ravensburg@agus-selbsthilfe.de](mailto:ravensburg@agus-selbsthilfe.de)

## ELTERN KIND CAFE´

DONNERSTAG VON 15.00 UHR BIS 17.00 UHR



Wechselndes süßes Gebäck,  
Brezeln, Kaffee, Tee, Kakao  
Und jede Menge Spaß für  
Eltern und Kinder!

4,50€, pro Erw. mit bis zu 4 Kindern. Infos  
gerne per Mail an [brandnewsprouts@gmail.com](mailto:brandnewsprouts@gmail.com)

## FRAUENLACHCLUB

DONNERSTAG VON 18.00 UHR BIS 19.00UHR



pro Veranstaltung 1,50 €  
**Termine: Oktober: 09., 16.,  
23. und 30.10**

Kontakt: Monika Löhle,  
Tel.: 0751 / /793150

[Monika.Loehle@gmx.net](mailto:Monika.Loehle@gmx.net)

## PFLEGESTÜTZPUNKT SCHUSSENTAL

JEDEN 3. MITTWOCH VON 14.00 UHR BIS 16.00 UHR



Außensprechstunde im MGH  
Rahlentreff  
Absenreuterweg 24/2, 88213 RV  
Termine sind nicht erforderlich.  
**Termine: 15. Oktober**

Tel.: Nicole Restle: 0751/85-3321 [n.restle@rv.de](mailto:n.restle@rv.de)  
Tel.: Katja Hestner: 0751/85-3320 [k.hestner@rv.de](mailto:k.hestner@rv.de)

## HAUSAUFGABENBETREUUNG

Freitag VON 14.00 UHR 15.00 UHR



Zusätzlich: Lese und  
Sprachförderung für  
Schüler der Klassen 1 bis 7  
Kostenfreies Angebot:

Ohne Voranmeldung: Termine: **10., 17. Okt.**  
Kontakt: Tel.: 0751 / 359018810

## SENIORENGYMNASTIK

MONTAG VON 09.30 UHR BIS 10.30 UHR



Termine:  
**06. und 27. Oktober  
10. und 17. November**

Nähere Infos unter:  
Harald Enderle  
Tel.: 0751 / 3590188-10

## HAWAIINISCHER TANZ

MITTWOCH VON 19.00 UHR BIS 20.30 UHR



Wer die spannende Welt  
des Hula kennenlernen  
möchte, meldet sich unter:  
0172/3456662

Alle Altersgruppen willkom-  
men. Keine Vorkenntnisse erforderlich!