

**Herzliche Einladung zum Kaffee und Vortrag:
am Mittwoch, 28. Oktober, 14.30 Uhr zum Thema**

Omega-3-Fettsäuren: Der Schlüssel zur Gesundheit



Omega-3-Fettsäuren hat die Medizin oft nicht auf dem Bildschirm. Das verwundert, denn wenn man sich intensiver mit ihnen beschäftigt, stellt man fest, dass sie für sehr viele Prozesse im Körper zuständig oder maßgeblich daran beteiligt sind. Und sie haben das Potential die aktuellen Zivilisationskrankheiten, wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus oder Fettstoffwechselstörungen zu lindern oder in Schach zu halten. Wer die Omega-3-Fettsäuren nimmt, hat auch einen positiven Effekt auf die Gehirnleistung, die Augenfeuchtigkeit oder die Muskelfunktion. Wie eine ausgewogene Ernährung oder ein gutes Nahrungsergänzungsmittel helfen, einen Mangel an Omega-3-Fettsäuren zu beheben, erläutert Frau Apothekerin Tania Scheffler

Der Eintritt ist frei – es ist keine Anmeldung erforderlich!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch:

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

E-Mail: mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de





Kino im MGH Rahlentreff

Freitag, 30. Oktober um 18:00 Uhr

„Die goldenen Jahre“



In der Schweizer Emanzipationskomödie „Die goldenen Jahre“ (2022) führt die Pensionierung des 65-jährigen Peter Waldvogel zu einer Ehekrise, da sein Ruhebedürfnis dem Tatendrang seiner Frau Alice (65) widerspricht. Während einer Mittelmeer-Kreuzfahrt, auf der Peter den Witwer Heinz mitnimmt, verlässt Alice enttäuscht in Marseille das Schiff. Sie begibt sich auf eine Reise zu sich selbst und der Affäre ihrer verstorbenen Freundin Magali, was zu einer Neudefinition ihrer Beziehung und des Lebensabends führt.

Für Knabbereien und Getränke ist gesorgt - Freier Eintritt

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

Wir freuen uns auf Ihr Kommen - das Kinoteam

MEDITATION FÜR ANFÄNGER

Ein Workshop mit

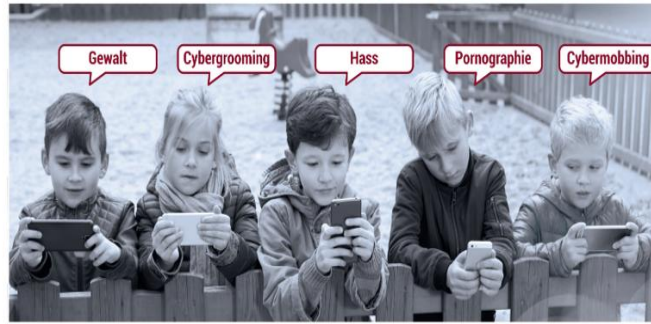
Angelika Fries



Am Samstag den 7. November 15.00 -17.00 Uhr Anmeldung unter: Tel. 0751-359018810 oder: fries.a@gmx.net

Herzensbeitrag 20,- € Veranstaltungsort: Rahlentreff, RV-West, Eingang an der Meersburgerstr. gelegen, gegenüber Feneberg. Decke, Sitzkissen, Socken, bequeme Kleidung bitte mitbringen. Es ist auch möglich auf einem Stuhl zu sitzen

Erst smart, dann Phone



Vortrag

am 29.10.2026
um 20 Uhr

- ✓ Ergebnisse aktueller Studien
- ✓ Risiken für Ihre Kinder
- ✓ Tipps zum Schutz Ihrer Kinder

Ein späteres Smartphone für eine glücklichere Kindheit Ein Smartphone im Grundschulalter wird immer mehr zur traurigen Realität. Kinder werden heute noch früher durch nicht altersgerechte Inhalte traumatisiert und abgestumpft. Mittlerweile sind $\frac{1}{4}$ der 10-17-jährigen suchgefährdet oder süchtig nach Social Media, Gaming oder Video-Plattformen. Eltern wissen oft um die Gefahren, sehen sich aber immer mehr vom „sozialen Druck“ in die Ecke gedrängt. Das Kind zum Außenseiter machen oder ihm ein Smartphone geben, obwohl man weiß, dass es noch zu früh ist? Das muss nicht sein! Bundesweit stehen Eltern mittlerweile auf und sagen gemeinsam „Noch nicht!“. In diesem Vortrag zeigt Ihnen **Patrick Thau**, selbst Vater aus der Weststadt, auf, wie wir unseren Kindern wieder eine normale und smartphone-freie Kindheit schenken können



06.11.2026
15:30 - 17:30 Uhr
(Einstieg jederzeit möglich)

KREATIV TREFF

für Erwachsene

Linoldruck

(um z.B. deine eigenen Weihnachtskarten zu drucken)

Materialkosten 4€

Anmeldung bis 31.10.26 per E-Mail.

E-Mail-Adresse: dhana-mueller@t-online.de



im Mehrgenerationenhaus
Rahlentreff



MEHRGENERATIONENHAUS RAHLENTREFF

88213 Ravensburg, Absenreuterweg 24/2

Kontakt: Harald Enderle

Tel.: 0751 / 35 90 188 – 10

E-Mail: mgh.rv-rahleentreff@stiftung-liebenau.de

Aktuelles im
Juli

DIGITALBRATUNG UND REPARATURTREFF

FREITAG VON 16.00 UHR BIS 19.00 UHR



Die freiwilligen Helfer bieten folgende Termine an:
Digitale Einzelberatung und Reparatur von elektrischen Geräten; **keine Anmeldung**

Termine: 09. Oktober - 13. November

GEDÄCHTNISTRaining

MITTWOCH VON 10.00 UHR BIS 11.00 UHR

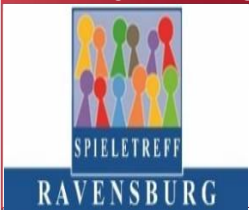


Unkostenbeitrag:
pro Veranstaltung 1,50 €
Termine: **Oktober: 7., 21.**
November: 04., 18.

Kontakt: Elke Vogler Tel.: 0751 / 79103422

OFFENER SPIELETREFF

JEDEN 1. UND 3. FREITAG IM MONAT



Am 1. Freitag im Monat:
von 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr
02. Okt., 06. Nov.
Am 3. Freitag im Monat:
18.00 - 19.30 Uhr
16. Okt., 20. Nov.

DER RAHLENTREFF IM INTERNET

Google und Google Maps



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

Suchbegriff: **Rahlentreff Ravensburg** oder
Link: <https://shorturl.at/2Gide>

PFLEGESTÜTZPUNKT SCHUSSENTAL

JEDEN 3. MITTWOCH VON 14.00 UHR BIS 16.00 UHR



Sprechstunde im Rahlentreff
Ohne Anmeldung.
Termine: **21. Okt., 18. Nov.**
0751/85-3321 n.restle@rv.de
0751/85-3320 k.hestner@rv.de

SENIORENGYMNASTIK

Jeden MONTAG VON 09.30 UHR BIS 10.30 UHR



Nähere Infos unter:
Harald Enderle

Tel.: 0751 / 3590188-10

FRANZÖSISCH

MONTAG UND DIENSTAG



MONTAG KONVERSATION
VON 11.00 UHR BIS 12.00 UHR

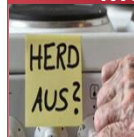


DIENSTAG FÜR ANFÄNGER
VON 9.00 UHR BIS 10.00 UHR

Kontakt: Tel.: 0751 / 35 90 188-10
E-Mail: mgh.rv-rahleentreff@stiftung-liebenau.de

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 07529 / 4859652

TRAUERGRUPPE "FÜR SUIZID HINTERBLIEBENE"

JEDEN 1. MONTAG IM MONAT UM 19.45 UHR



Treffpunkt: im Rahlentreff
Nächstes Treffen:
05. Okt., 02. Nov.
Kontakt: Anita Wodarz
Tel.: 0751 / 55 76 837

oder unter: ravensburg@agus-selbsthilfe.de

FRAUENLACHCLUB

DONNERSTAG VON 18.00 UHR BIS 19.00 UHR



pro Veranstaltung 2,00 €
Termine: **Okt.: 08., 15., 22., 29.**
Nov.: 5., 12., 19. und 26.
Kontakt: Monika Löhle,
Tel.: 0751 / 793150
Monika.Loehle@gmx.net

Hilfe/Unterstützung bei den Hausaufgaben

Freitag VON 13.30 UHR BIS 15.00 UHR



Kostenfreies Angebot:
ohne Anmeldung:
Termine: **Okt.: 02., 09. und 16.**
Nov.: 06., 13., 20. und 27.

Kontakt: Tel.: 0751 / 359018810
Mail: mgh.rv-rahleentreff@stiftung-liebenau.de

HAWAIIANISCHER 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 willkommen. Keine Vorkenntnisse erforderlich!