

Herzliche Einladung zum Kaffee und Vortrag im Mehrgenerationenhaus Rahlentreff

Mittwoch, 31. Mai 2023 um 14.30 Uhr

„Angst aus heiterem Himmel“



GÖTZ- H. CHRISTMANN

Corona, Ukraine- Krieg, Rezession und wirtschaftliche Unsicherheit machen immer mehr Menschen zu schaffen. Vielleicht besteht auch zunehmend eine gesellschaftliche Besorgnis auf vielen Ebenen, die leicht zu erhöhten Angstgefühlen und depressiven Verstimmungen führen können.

Dieser Vortrag möchte zunächst zu diesen Themen und Erscheinungen Stellung nehmen und Überlegungen zum Umgang aufzeigen, aber auch ganz klar die Abgrenzung zu einer tatsächlichen Angststörung benennen.

Der Referent, Götz -H. Christmann möchte Sie über die Entstehung von Angststörungen, über die verschiedenen Formen der Angst und welche Therapiemöglichkeiten es gibt, in seinem -Vortrag informieren.

- Der Vortrag ist kostenfrei –
Das Kaffeeteam und Harald Enderle





☺ Lachen im Frauen-Lachclub Ravensburg ☺

Frauen-Lachclub Termine jeweils von 18 bis 19 Uhr

Bitte komm nur, wenn du
dich gesund fühlst!

**Ich bitte um Anmeldung
immer bis spätestens
Mittwoch 18 Uhr:**

Monika.Loehle@gmx.net
[oder Tel. 0751 793150](tel:0751793150)

Donnerstag, 05.05.2023
Donnerstag, 25.05.2023
Donnerstag, 01.06.2023
Donnerstag, 15.06.2023
Donnerstag, 22.06.2023
Donnerstag, 29.06.2023

Hier gibt es ein regelmäßiges ehrenamtliches Angebot für Frauen, um gemeinsam zu lachen und Glückshormone zu produzieren.

Jede Session dauert eine knappe Stunde und beinhaltet Lachübungen und lustige spielerische Einheiten für Körper, Geist und Seele.

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**

Mittagstisch von Montag bis Sonntag



im Haus der Pflege St. Meinrad

Wir bieten täglich einen Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren an. Kosten: 7€ (pro Mahlzeit)
Bitte beachten Sie, dass eine telefonische Voranmeldung notwendig ist.

Bei Fragen und Interesse melden Sie sich bitte unter Tel.: 0751 7901 – 100.

Natalie Hoss
Einrichtungsleitung

Haus der Pflege St. Meinrad
Galgenhalde 23
88213 Ravensburg

1. Koffermarkt im Rahlentreff

Kreatives aus dem Koffer

**am Samstag, 13. Mai von 13 - 17 Uhr
im Mehrgenerationenhaus Rahlentreff**

Kunst, Handwerk, hochwertige Handarbeiten und Delikatessen,
kreativ, originell und garantiert handgemacht.

Lassen Sie sich überraschen.

Wir öffnen unsere Koffer ab 13.00 Uhr für Sie. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Hinweis: Beim Rahlentreff gibt es keine Parkplätze –
bitte parken Sie im Mittelösch, greifen Sie auf öffentliche Verkehrsmittel zurück oder besuchen Sie uns zu Fuß!**

Rahlentreff, Rahlenweg 2, 88212 Ravensburg, 0751 7915368

Karten für jede Gelegenheit

Geschenke für Muttertag

Kleine Leckereien

Babykleidung und Spielzeug

Kreatives aus Papier und Holz





SPIELETREFF IM RAHLENTREFF

JEDEN 1. UND 3. FREITAG



HARALD ENDERLE
Telefon 0751 / 7915368

Jeden 1. Freitag im Monat von 15.30 bis 17.00 Uhr

Jeden 3. Freitag im Monat von 18.00 bis 19.00 Uhr

Ehrenamtliche HelferInnen bereiten verschiedene Spieltische vor. Spiele wie beispielsweise: **Mensch ärgere dich nicht, Stadt Land Fluss, Boggl, Kniffel, Skiyo** ... Oder Sie bringen gerne einfach Ihr Lieblingsspiel mit.

Freiwillige gesucht, die den Spieletreff 1* monatlich begleiten.

Nähere Infos bei Harald Enderle 0751/7915368

Termine: 05. Mai und 15. Mai

SOMMERFEST IM RAHLENTREFF

VON 12.00 UHR BIS 17.00 UHR



HARALD ENDERLE
Telefon 0751 / 7915368

Am 8. Juli findet das Sommerfest im Quartier Galgenhalde statt.

Es gibt ein buntes Programm mit :

Musik mit Uwe Negd“, einer Hüpfburg, Kinder schminken, Kinder spielen, den Clinic Clowns, Virginia Line Dancern und

Kulinarisches vom Grill und Kaffee und Kuchen

Das Fest findet auf der Wiese des Hauses St. Meinrad statt bei schlechtem Wetter fällt das Fest aus.

Termin: Samstag, 8. Juli von 12.00 Uhr bis 17.00 Uhr

BETREUUNGSGRUPPE RAVENSBURG

MONTAG VON 14.00 UHR BIS 17.00 UHR



HARALD ENDERLE
Telefon 0751 / 7915368

Wir haben Plätze frei!

aktivierendes Programm für ältere Menschen, **Gemütliche Runde bei Kaffee und Kuchen, Spaziergänge, jahreszeitliche Themen, Bewegungseinheiten und Biographiearbeit.** Die Teilnehmer werden von einer qualifizierten Fachkraft und von ehrenamtlichen Helfern liebevoll betreut.

Kontakt: Mehrgenerationenhaus Rahlentreff, Harald Enderle, 0751 / 7915368, E-Mail: sicher-wohnen.rv@stiftung-liebenau.de

Monika Blank 0751 / 64106 oder Luitgard Caspari 0751/ 977850

KINOTREFF IM RAHLENTREFF

AM FREITAG DEN 26. MAI AB 18.00 UHR



HARALD ENDERLE
Telefon 0751 / 7915368

Kurzbeschreibung:

Als ein Bankangestellter eines Tages seinen Job hinschmeißt, um Schauspieler zu werden, sorgt das für Aufruhr in der Familie, die mit den Veränderungen hadert. Nur seine elfjährige Tochter ergreift die Chance, für ein paar Wochen in der Schule zu entkommen, und begleitet ihren Vater bei Workshops und Vorgesprechern. Freitag, 26. Mai um 18.00 Uhr

E-Mail: sicher-wohnen.rv@stiftung-liebenau.de

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/>