

offen für  
alle

# Öffnungszeiten FORUM.Lotsenpunkt

Mo, Di, Do 10:00-12:00 Uhr

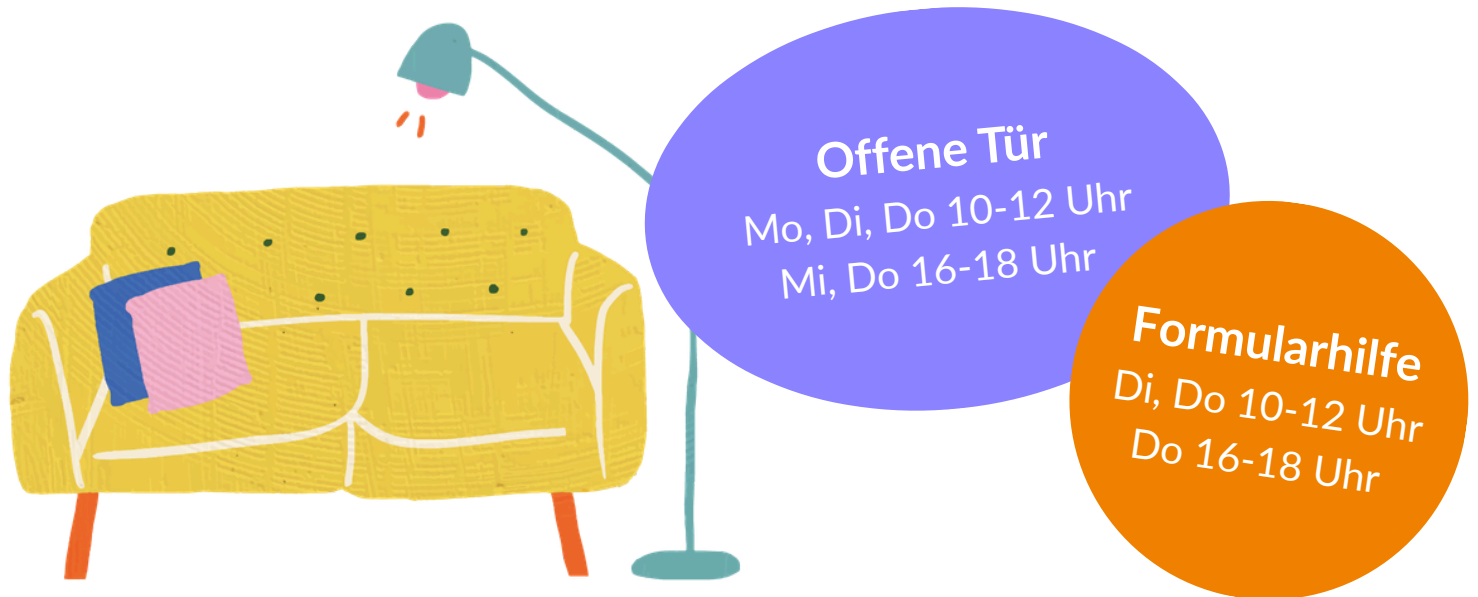
Mi, Do 16:00-18:00 Uhr

Düsseldorfer Str.38 | 40878 Ratingen | 02102 - 7398414  
forum.lotsenpunkt@skf-ratingen.de



**FORUM.**

**LOTSENPUNKT**



## PROGRAMM | April 2026

MO

**Nachbarschaftliche Sitzgymnastik, jeden Mo, 10:15-11:00 Uhr**  
Gemeinsames Bewegen, jede\*r kann eine Übung einbringen, ohne Anmeldung

**Kulturliste, jeden Mo, 10-12 Uhr**

**Meditation ohne Schnick Schnack, jeden Mo, 17:30-18:30 Uhr**  
mit erfahrener Yoga-Lehrer, mit Anmeldung

**Kostenloses Coaching (3 Sitzungen nach Anmeldung), Mo, 19-20 Uhr**  
Begleitung auf dem Weg zu beruflichen/persönlichen Zielen,  
max. drei Treffen kostenfrei mit Coach/Mediatorin Gitta Arning, mit Anmeldung



DI

**Magic Community, Di 14.04. und 21.04., ab 18 Uhr**

Bist du Magic-begeistert und willst regelmäßig spielen? Erfahrene\*r Spieler\*in oder Neuling? Bei uns sind alle willkommen. Mit Anmeldung: magic-in-ratingen@posteo.de

**Beratung für Augenpatienten, Blinde, Seh- und Hörsehbehinderte, jeden ersten Di, 10-12 Uhr**  
Hilfe bei Nachteilsausgleich, Hilfe zur Selbsthilfe usw., mit Anmeldung

**Ratinger Verein für Seh- und Hörbehinderung e.V., jeden zweiten Di im Monat, 16-18 Uhr**  
für Mitglieder und Interessierte zum Schnuppern, ohne Anmeldung

**ADFC Aktiventreff, jeden letzten Di in den ungeraden Monaten, 19 Uhr**  
für Mitglieder und Interessierte zum Schnuppern, ohne Anmeldung

**Ratingen.nachhaltig, jeden ersten Di im Monat, 19:30-21:00 Uhr**  
für nachhaltige Entwicklung in Ratingen, offen für Interessierte, ohne Anmeldung



Offen für  
alle

### Hauptsache Tanzen, jeden Mi, 11-12 Uhr

eine Stunde schwingen, schütteln und zappeln zur Lieblingsmusik, ohne Anmeldung



### Offener Sprachtreff, jeden Mi, 13-14:30 Uhr

gemeinsam deutsch sprechen üben, ohne Lehrer\*in, ohne Anmeldung



### Migrationsberatung der Diakonie, jeden Mi, 13-15 Uhr

Unterstützung für Zugewanderte, Menschen mit Fluchterfahrung, z.B. zu Aufenthalt, Sprachkurse, Schule, Ausbildung, Arbeit, Anerkennung ausländischer Berufs- und Schulabschlüsse, Kinderbetreuung, Kontakt mit Behörden, Gesundheit, ohne Anmeldung

### Demenz verstehen - Unterstützung finden, jeden dritten Mi im Monat, 15:30-17:00 Uhr

Einzel-Sprechzeit: Über Sorgen und Probleme sprechen, Informationen zum Krankheitsbild und zum Hilfesystem in Ratingen erhalten. Ein Angebot der Stadt Ratingen, mit Anmeldung

### Offene Handarbeitsgruppe, jeden Mi, 16-18 Uhr

Stricken, häkeln, nähen, inspirieren lassen, eigenes Projekt, Nähmaschinen vorhanden, ohne Anmeldung

### Spieletreff, jeden Mi, 16-18 Uhr

Klassiker und neue Spiele, gerne Lieblingsspiel mitbringen, ohne Anmeldung

### Kleidertausch mit Ratingen.nachhaltig, jeden ersten Mi im Monat, 16-18 Uhr

Bitte max. 3 Teile pro Person mitbringen

### Info Abend: Was ist das FORUM?, jeden letzten Mi im Monat, 17:30-18:30 Uhr

Wie funktioniert das FORUM? Wie kann ich mich miteinbringen? Ohne Anmeldung

### Kalligrafie ausprobieren, jeden Do 11:00-12:00 Uhr

Warteliste

Kalligrafie unter Anleitung ausprobieren, keine Vorkenntnisse erforderlich, mit Anmeldung

### Allgemeine Sozialberatung des SkF e.V. Ratingen, jeden Do, 16-18 Uhr

alle Fragen zu Unterstützungsleistungen, ohne Anmeldung

### NABU Ortsgruppe Ratingen, jeden zweiten Do im Monat, 18-20 Uhr

offen für Interessierte zum Schnuppern, ohne Anmeldung



### Omas gegen Rechts, jeden ersten Do im Monat, 18:30-19:30 Uhr

offen für Interessierte, ohne Anmeldung

### Bürgerinitiative Waldfreunde DUS/RTG, jeden vierten Do im Monat, 19-21 Uhr

offen für Interessierte, ohne Anmeldung

### VHS: Offener Englisch-Lerntreff für Anfänger\*innen, jeden Fr, 11-12 Uhr

Einstieg jederzeit möglich, ohne Anmeldung

### Frauen-Stärkungsgruppe, jeden Fr, 17-19 Uhr

Austausch, Unterstützung, Stärken erkennen und besser einbringen mit Özgün Kutan-Baran, mit Anmeldung



### Live-Acting-Role-Play (LARP), jeden zweiten Sa im Monat, 14-18 Uhr

LARP ist eine Mischung aus Improtheater und traditionellem Pen-and-Paper-Rollenspiel. In den Samstagen in den geraden Monaten werden die Charaktere entwickelt und Kostüme gebastelt - ideal zum Kennenlernen und Reinschnuppern. Mit Anmeldung.

### Reparatur-Café, jeden dritten Sa im Monat, 10-13 Uhr

Hilfe zur Selbsthilfe, Ehrenamtliche reparieren mit Ihnen alles, was man problemlos alleine tragen kann, natürlich nur Reparaturen, die sich unsere Ehrenamtlichen zutrauen, ohne Anmeldung

### Kreativ-Treff, jeden zweiten So im Monat, 14-19 Uhr

Jede\*r bringt sein kleines Projekt mit. Es wird gestrickt, gehäkelt, geklöppelt, gestickt, auf Papier genäht, gestempelt, usw. Voraussetzungen: Leidenschaft für Handarbeiten, Freude, sich darüber auszutauschen. Ohne Anmeldung.

MI

DO

FR

SA

SO

offen für  
alle

# ZUSATZPROGRAMM

## April 2026

**FORUM.**

**LOTSEN  
PUNKT**



### **Kleidertauschparty**

Mi, 01.04.2026, 16:00-17:30 Uhr  
Bring bitte max. 3 Teile mit.  
Bitte keine Unterwäsche,  
Kinderkleidung, Pelze.

### **Henna Tattoo ausprobieren**

jeden Mi,  
16-18 Uhr  
Ohne Anmeldung.

### **Gesprächskreis:**

#### **„Über UNS und die Welt“**

mit Coach Gitta Arning  
Mo, 13.04.2026, 19-21 Uhr

#### **Thema: Freundschaft**

ein viel besungenes Thema (z.B. The  
Beatles – With a little help  
from my friend)

Wir nähern uns dem Thema mit einigen  
Texten, vor allem aber mit Erzählungen  
zu eigenen Erfahrungen.

Mit Anmeldung

### **Seitenweise**

Di, 28.04.2026  
15-17 Uhr

Neuer Leseclub im  
FORUM.Lotsenpunkt,  
ein Buch viele Perspektiven.  
Mit Anmeldung.

### **Wir suchen Mithilfe:**

- beim Streichen
- bei der Formularhilfe
- beim Reparatur-Café
- für einzelne Veranstaltungen

### **Infoveranstaltung: Was ist das FORUM.Lotsenpunkt?**

**Mi, 29.04.2026, 17:30 - max.18:30 Uhr**

Antworten auf die Fragen: Wie funktioniert das FORUM.Lotsenpunkt? Was gibt  
es alles im FORUM.Lotsenpunkt? Wo kann ich mitmachen?

Ohne Anmeldung

### **Öffnungszeiten FORUM.Lotsenpunkt**

Mo, Di, Do 10:00-12:00 Uhr

Mi, Do 16:00-18:00 Uhr

Düsseldorfer Str.38 | 40878 Ratingen | 02102 - 7398414

forum.lotsenpunkt@skf-ratingen.de

