

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



Offene Tür
Mo, Di, Do 10-12 Uhr
Mi, Do 16-18 Uhr

Formularhilfe
Di, Do 10-12 Uhr
Do 16-18 Uhr

PROGRAMM | August 2026

MO

Nachbarschaftliche Sitzgymnastik, jeden Mo, 10:15-11:00 Uhr

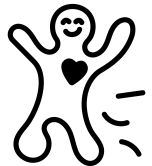
Gemeinsames Bewegen, jede*r kann eine Übung einbringen, ohne Anmeldung

Kulturliste, jeden Mo, 10-12 Uhr ab 17.08.2026

Meditation ohne Schnick Schnack, jeden Mo, 17:30-18:30 Uhr bis 17.08.2026
mit erfahrenem 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 Anmeldung



DI

Allgemeine Sozialberatung des SkF e.V. Ratingen, jeden Di, 10-12 Uhr

alle Fragen zu Unterstützungsleistungen, ohne Anmeldung

Magic Community, zweiter und dritter Di im Monat, 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 des Vereins für Seh- und Hörbehinderung e.V. für Augenpatienten, Blinde, Seh- und Hörsehbehinderte, jeden ersten Di im Monat, 10-13 Uhr ab 01.09.2026

Hilfe bei Nachteilsausgleich, Hilfe zur Selbsthilfe usw., Erstberatung kostenfrei, mit Anmeldung bei hoeltermann.licht-blick@gmx.de

Ratinger Verein für Seh- und Hörbehinderung e.V., jeden zweiten Di im Monat, 16-18 Uhr für Mitglieder und Interessierte zum Schnuppern, ohne Anmeldung ab 08.09.2026

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

Seitenweise, jeden letzten Di im Monat, 15-17 Uhr

jeden Monat wird ein Buch gelesen und anschließend diskutiert, welches Buch aktuell gelesen wird, finden Sie auf der Homepage, mit Anmeldung



offen für
alle



ab 02.09.2026

Hauptsache Tanzen, jeden Mi, 11-12 Uhr ab 02.09.2026

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

Offener Sprachtreff, jeden Mi, 13:30-14:30 Uhr ab 02.09.2026

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

ab 02.09.2026

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

TIN-Austauschtreffen, jeden letzten Mi im Monat, 19 - 20 Uhr

offenes Treffen für trans- und intergeschlechtliche sowie non-binary Personen jeden Alters und Angehörige zum Quatschen, Fragen, für Tipps, Netzwerken, Spaß haben, einfach vorbeikommen

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

Frauen-Stärkungsgruppe, jeden Fr, 17-19 Uhr ab 04.09.2026

Austausch, Unterstützung, Stärken erkennen und besser einbringen mit Özgün Kutun-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. An 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

August 2026

FORUM.

**LOTSEN
PUNKT**



Workshop: Bodypercussion

Di, 04.08.2026, 18-19 Uhr

Klatschen, stampfen, schnippen – erlebe Rhythmus mit deinem ganzen Körper! Bodypercussion macht Spaß, verbindet und bringt Energie. Mit Anmeldung.

Rheinbahn Workshop

Infos zum neuen Bezahlssystem

Di, 25.08.26, 11 Uhr

Die Rheinbahn schafft Bargeld und Papiertickets schrittweise ab und wird den Verkauf bis Anfang 2027 komplett digitalisieren. Im FORUM informiert die Rheinbahn. Persönlich und unkompliziert. Mit Anmeldung.

Workshop: Trommeln

Sa, 22.08.2026, 11-14 Uhr,

ohne Vorkenntnisse,
Trommeln vorhanden, mit
Anmeldung.

Vortrag:

Vitamine, Mineralien & Co.

Do, 13.08.26, 10:30-11:30 Uhr

Warum sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente so wichtig? Und wie gelingt gesunde Ernährung im Alltag ganz ohne komplizierte Regeln?

Verständliche Einblicke in die Grundlagen gesunder Ernährung. Mit anschaulichen Beispielen, kleinen Aha-Momenten und alltagstauglichen Tipps. Mit Anmeldung.

• Kritzel-Brunch im Sommer

So, 02., 09., 30.08.26, 11 Uhr

Gemeinsam zeichnen, malen, kleben - hol dir Inspiration für dein Projekt. Bring gerne noch was zum Brunch mit - um so geselliger wird die Kreativrunde. Mit 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

