

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](mailto:forum.lotsenpunkt@skf-ratingen.de)



## Offene Tür

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

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

# PROGRAMM | FEBRUAR 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**

Rosenmontag  
geschlossen



**Meditation ohne Schnick Schnack, jeden Mo, 17:30-18:30 Uhr**  
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 Coach/Mediatorin Gitta Arning, mit Anmeldung

DI

**Magic Community, Di 10.02. und 17.02., 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](mailto:magic-in-ratingen@posteo.de)

**Beratung für Augenpatienten, Blinde, Seh- und Hörsehbehinderte, jeden zweiten 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



**M**

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

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



Offen für alle

**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

**Spieltreff, 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 miteinbringen? Ohne Anmeldung

**DO**

**Kalligrafie ausprobieren, jeden Do 10:00-11:00 Uhr** wieder ab März

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

**FR  
SA**

**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, 10-18 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.

**SO**

**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.

offen für  
alle

# ZUSATZPROGRAMM

## Februar 2026

### FORUM.

LOTSEN  
PUNKT



#### Vortrag Astronomie:

#### Die besten Himmelsereignisse 2026

Di, 24.02.2026, 18:30-19:30 Uhr

von "wann kann ich die ISS verfolgen" bis  
"Kometenkalender", mit Anmeldung

#### Gesprächskreis: „Über UNS und die Welt“

mit Coach Gitta Arning

Mo, 09.02.2026, 19-21 Uhr

Unser Thema Teil II: „Jetzt habe ich  
vergessen, was ich behalten wollte!“

Gehirngerechtes Lernen und Behalten  
mit Anmeldung

Achtung:  
**Neue Termine!**

#### Workshop: Trommeln

Sa, 07.02., 28.02.2026, 11-14 Uhr,  
ohne Vorkenntnisse, Trommeln  
vorhanden, mit Anmeldung

#### Workshop: Ruhestand - Wer bin ich

ohne Arbeit?

Mo, 23.02.2026

19-20:30 Uhr

Anregungen zu Sinn, Freude und  
Struktur im Ruhestand.  
Mit Anmeldung.

#### Workshop:

#### Frühstücksbrettchen selbst gestalten

Mi, 18.02.2026, 17-18 Uhr

mit dem Lötkolben einfache Motive auf  
das Brettchen aufbringen, Material wird  
gestellt, mit Anmeldung

#### ADFC Workshop:

#### Radeln mit dem Navi

Mi, 04.02.2026, 18:30-18 Uhr

sechs Termine, Tourenplanung  
und GPS Navigation,  
mit Anmeldung

#### Gruppentreffen: Junge Menschen mit Behinderung

Sa, 21.02.2026, 14:30-16:30 Uhr

Ideen für ein inklusives Ratingen für junge Menschen zwischen 16-30 Jahren,  
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

