

offen für
alle

Öffnungszeiten FORUM.Lotsenpunkt

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

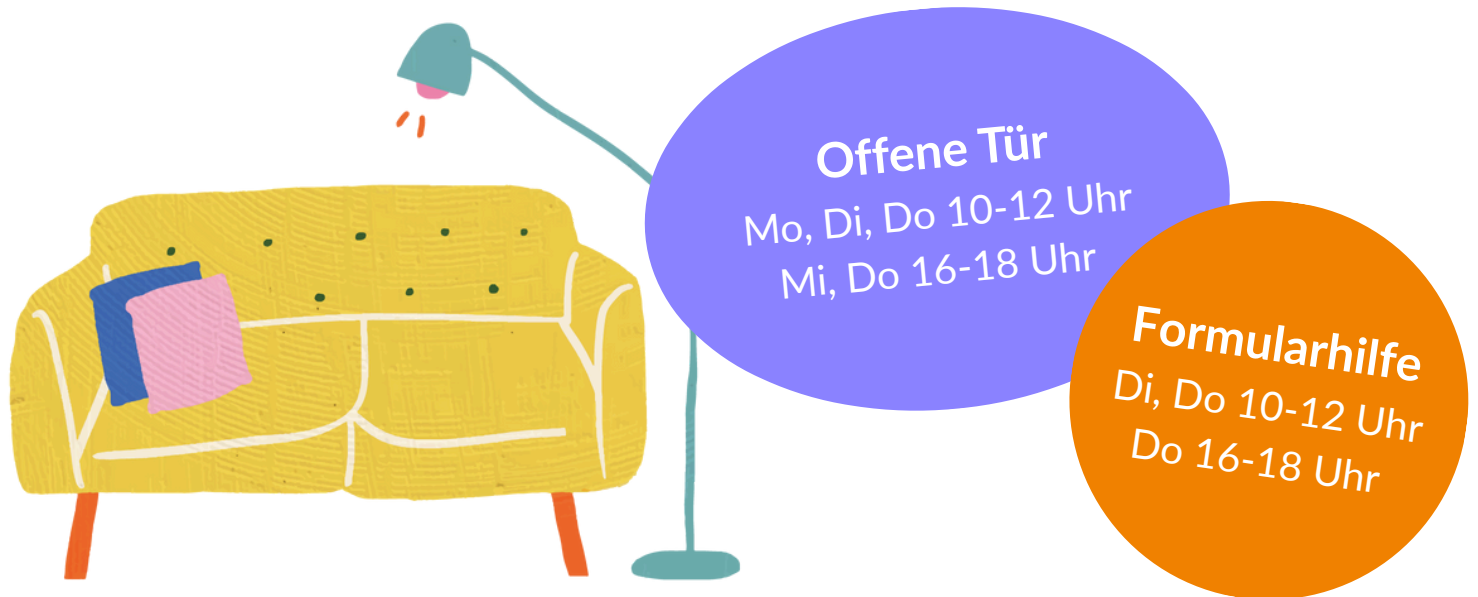
Mi, Do 16:00-18:00 Uhr

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



FORUM.

**LOTSEN
PUNKT**



PROGRAMM | JANUAR 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 13.01. und 20.01., 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 2. Di., 10-12 Uhr
Hilfe bei Nachteilsausgleich, Hilfe zur Selbsthilfe usw., mit Anmeldung

Ab Februar!

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

ADFC Aktiventreff, letzter 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



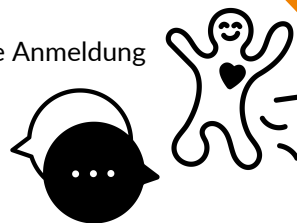
offen für
alle

Hauptsache Tanzen, jeden Mi, 11-12 Uhr

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

Offener Sprachtreff, jeden Mi, 13-15 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?, jeder letzte Mi im Monat, 17:30-18:30 Uhr

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

Kalligrafie ausprobieren, jeden Do 10:00-11:00 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, jeder zweite Do im Monat, 18-20 Uhr

offen für Interessierte zum Schnuppern, ohne Anmeldung

Omas gegen Rechts, jeder dritte Do im Monat, 18:30-19:30 Uhr

offen für Interessierte, ohne Anmeldung

Bürgerinitiative Waldfreunde DUS/RTG, jeder vierte Do im Monat, 19-21 Uhr

offen für Interessierte, ohne Anmeldung

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

Ab Februar!

Einstieg jeder Zeit 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.

Reparatur-Café, jeden dritten Sa im Monat, 20.12.25, 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, 14.12.25, 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

Januar 2026

FORUM.

**LOTSEN
PUNKT**



3. Turnier: Magic the Gathering

Sa, 03.01.2026, Beginn 10 Uhr

Bist du Magic-begeistert und willst einen ganzen Tag lang spielen? Erfahrene*r Spieler*in oder Neuling?

Bei uns sind alle willkommen.

Mit Anmeldung: magic-in-ratings@posteo.de

Trommel Workshop

Sa, 24.01.2026, 11-14 Uhr,

ohne Vorkenntnisse,

Trommeln vorhanden.

Mit Anmeldung

Gesprächskreis: „Über UNS und die Welt“ mit Coach Gitta Arning

Mi, 28.01.2026, 19-21 Uhr

Mit kurzen Texten zum Einstieg und Übungen aus dem Coaching und der Biographiearbeit nähern wir uns Themen, die uns neue Perspektiven eröffnen.

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

- Gehirngerechtes Lernen und Behalten. Mit Anmeldung.

Workshop: American Flutes

Mi, 14., 21., 28.01.2026, 18:30-19:30 Uhr

auf diesen Flöten nach Gefühl und Gehör erste Tonfolgen spielen, ganz im Hier und Jetzt sein, bei sich selbst und der eigenen Atmung, Instrumente vorhanden, ohne Vorkenntnisse, mit Anmeldung

Workshop: Wer bin ich ohne Arbeit?

Mo, 19.01.2026 und 09.02.2026.

19-20:30 Uhr

Anregungen zu Sinn, Freude und Struktur im Ruhestand.

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-ratings.de

