

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**



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

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

PROGRAMM | Juli 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 erfahrem 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, Di 14.07. und 21.07., 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

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

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

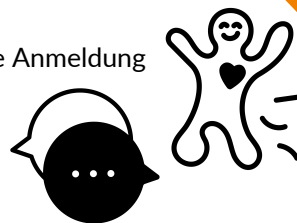


Hauptsache Tanzen, jeden Mi, 11-12 Uhr

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

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

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

Juli 2026

FORUM.

**LOTSEN
PUNKT**



Workshop: Bodypercussion **Di, 07.07.2026, 18-19 Uhr**

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

Spezial!!!

Männerkleidertausch

Mi, 01.07.26, 18-19:30 Uhr

Männer aufgepasst: Bring bis zu drei gut erhaltene Teile mit und finde neue Lieblingsstücke. Nachhaltig, unkompliziert und kostenlos. Es sind alle willkommen.

Sommerfest im FORUM.Lotsenpunkt **Fr, 03.07.26, 13-19 Uhr**

Lerne das FORUM.Lotsenpunkt kennen, triff neue und bekannte Leute, beteilige dich gerne an unserem Mitbring-Büfett!

Save the date:

Rheinbahn Workshop CALO on Tour **Infos zum neuen Bezahlssystem CALO** **Di, 25.08.26, 11 Uhr**

Die Rheinbahn ist vor Ort und informiert rund um das Thema digitales Ticketing. Persönlich und unkompliziert. Mit Anmeldung.

4. Turnier: Magic the Gathering **Sa, 04.07.2026, Beginn 10 Uhr**

Du willst einen ganzen Tag Magic spielen? Erfahrene*r Spieler*in und Neulinge willkommen! Mit Anmeldung.

Austauschtreffen Einsamkeit **Mi, 15.07.2026, 18:30 - 19:30 Uhr**

Offen für alle interessierten Personen, die Projekte gegen Einsamkeit entwickeln möchten. Mit Anmeldung.

Workshop:

“Tausche Stricken beibringen gegen Deutsch üben”

jeden Mi, 14:30 -15:30 Uhr
Gleichzeitig Stricken lernen und deutsch üben. Offen für alle. 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

