

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 | Juni 2026

MO

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

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

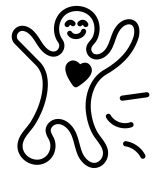
Kulturliste, jeden Mo, 10-12 Uhr

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 Anmeldung



DI

Magic Community, Di 09.06. und 16.06., 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



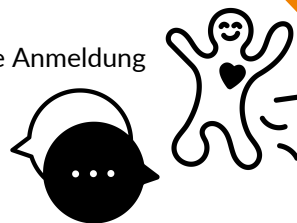
Offen für
alle

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

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

Juni 2026

FORUM.

**LOTSEN
PUNKT**



Workshop:

Einstieg Spinnen am Spinnrad

Mi, 03.06.2026, 17-18 Uhr

Grundlagen des Spinnens am Spinnrad kennenlernen und erste Techniken selbst ausprobieren – vom lockeren Faservlies bis zum eigenen Garn. Material wird gestellt. Ohne Vorkenntnisse.

Mit Anmeldung.

Vortrag:

Vitamine, Mineralien & Co.

Di, 16.06.26, 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.

Kritzeln draußen!

Offene Sketching Gruppe

Mi, 10.06. und 24.06.2026, 17-19Uhr

Treffen zum lockeren Einstieg, anschließend nach draußen, um direkt los zuskizzieren. Im Mittelpunkt steht das Ausprobieren, Beobachten und Zeichnen ohne Druck. Teste verschiedene Materialien, außerdem gibt es Tipps, kleine Übungen und Unterstützung für Anfänger*innen wie Fortgeschrittene.

Einfach vorbeikommen, mit zeichnen und Neues entdecken!

Mit Anmeldung.

Save the Date:

Sommerfest im

FORUM.Lotsenpunkt

Fr, 03.07.26, 13-19 Uhr

mit Mitbring-Büfett

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

