

offen für
alle

Öffnungszeiten FORUM.Lotsenpunkt

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

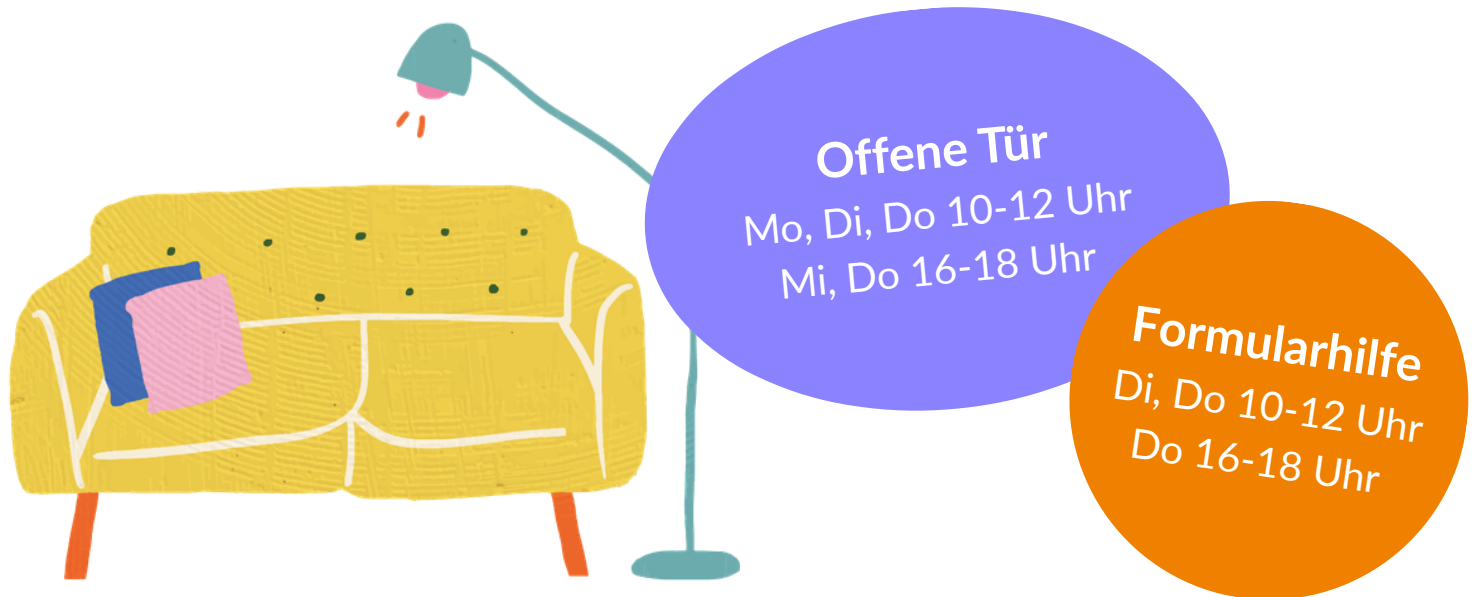
Mi, Do 16:00-18:00 Uhr

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



FORUM.

**LOTSEN
PUNKT**



PROGRAMM | März 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 10.03. und 17.03., 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 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

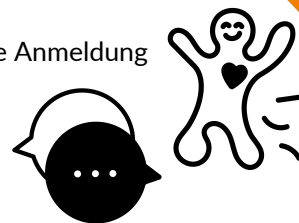


Hauptsache Tanzen, jeden Mi, 11-12 Uhr

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

Kalligrafie ausprobieren, jeden Do 10:00-11:00 Uhr wieder ab 26. 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

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.

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

März 2026

FORUM.

**LOTSEN
PUNKT**



Mitsing-Abend mit Norbert Enning

Di, 24.03.2026, 17:30-18:30 Uhr
von Neu bis Evergreen, mit Anmeldung

Workshop: Trommeln

Sa, 28.03.2026, 11-14 Uhr,
ohne Vorkenntnisse, Trommeln
vorhanden, mit Anmeldung

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

Mo, 23.03.2026, 19-21 Uhr

Thema: Freundschaft

ein viel besungenes Thema (z.B. The
Beatles – With a little help
from my friend)

Wir nähern uns dem Thema mit einigen
Texten, vor allem aber mit Erzählungen
zu eigenen Erfahrungen.

Mit Anmeldung

Seitenweise

Di, 31.03.2026

15-17 Uhr

Neuer Leseclub im
FORUM.Lotsenpunkt, ein Buch
viele Perspektiven.
Mit Anmeldung.

Magic the Gathering Turnier

So, 15.03.2026, ganztägig
kommt gerne dazu,
mit Anmeldung
magic-in-ratingen@posteo.de

Gruppentreffen: Junge Menschen mit Behinderung

Sa, 07. und 21.03.2026, 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

