

# PROGRAMM



Rat  
und Tat

**Frauen-Stärkungsgruppe**  
jeden Fr, 17-19 Uhr  
Austausch, Unterstützung,  
Stärken erkennen und  
besser einbringen  
mit Özgün Kutan-Baran,  
mit Anmeldung

**Allgemeine Sozialberatung des SkF e.V. Ratingen,**  
jeden Do, 16-18 Uhr  
alle Fragen zu Unterstützungsleistungen.  
**Ohne Anmeldung.**

**Migrationsberatung der Diakonie**  
jeden Mi, 13-15 Uhr

Die Migrationsberatung der Diakonie in Ratingen bietet Unterstützung für Zugewanderte und Menschen mit Fluchterfahrung an, z.B. zu Themen wie Aufenthalt, Sprachkurse, Schule und 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 Uhr, 19.11.2025

Offene Sprechstunde: Über Sorgen und Probleme sprechen, Informationen zum Krankheitsbild und zum Hilfesystem in Ratingen erhalten. Ein Angebot der Stadt Ratingen. **Ohne Anmeldung.**

## Offene Tür

Mo, Di, Do 10-12 Uhr

Mi, Do 16-18 Uhr

Offen  
für alle

**Kostenfreies Coaching**

nach Terminvereinbarung, Mo, 19-20 Uhr

Begleitung auf dem Weg zu persönlichen/beruflichen Zielen, max. drei Treffen kostenfrei mit Coach/Mediatorin Gitta Arning, mit Anmeldung

**Beratung für Augenpatienten, Sehbehinderte,  
Hörsehbehinderte und Blinde**

Di, 04.11.2025, 10-13 Uhr

Hilfe bei Antragstellung Schwerbehindertenausweis, Nachteilsausgleich, Hilfe zur Selbsthilfe usw., mit Anmeldung

## November Programm

**Ausstellung: Suizid - Keine Trauer wie jede andere**  
18.11.2025, 10-16 Uhr, 19. und 20.11.2025, 10-18 Uhr

**Mi, 12.11.2025, Filmabend: Bruder Jakob - schläfst du noch?**

Einlass: 18:30 Uhr, Beginn 18:45 Uhr, kostenfrei, mit Anmeldung

**Mi, 19.11.2025, Lesung mit Autorin Celine Humm „Suizid-reden wir darüber“**

Einlass: 19:00 Uhr, Beginn 19:30 Uhr, kostenfrei, mit Anmeldung

**Gesprächskreis über UNS und die Welt**

"Streiten - wenn aber richtig" (Einblick in die Mediation und gewaltfreie Kommunikation), Fr, 14.11.2025, 19:30-21 Uhr

Mit kurzen Texten zum Einstieg, Übungen aus dem Coaching und Biografiearbeit zu neuen Perspektiven. **Mit Anmeldung.**

**Workshop: Trommel und Percussion**

Sa, 22.11., 13.12.2025, 11-14 Uhr

Musikalisch einmal um die Welt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Instrumente vorhanden.

**Anmeldung zu beiden o. einzelnen Terminen.**

**2. Turnier: Magic the Gathering**

So, 16.11.2025, 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-ratingen@posteo.de](mailto:magic-in-ratingen@posteo.de)

**Live-Acting-Role-Play**

Sa, 08.11.2025, 10-18 Uhr

Infos auf unserer Homepage.

**Mit Anmeldung.**

Alle Informationen auch auf unserer Homepage:  
[www.forum-lotsenpunkt.de](http://www.forum-lotsenpunkt.de)



**FORUM.Lotsenpunkt**

Düsseldorfer Str. 38

40878 Ratingen

02102 / 7398414

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



Lotsenpunkt

Di + Do 10-12 Uhr

Do 16-18 Uhr

**FORUM.  
M.**

**LOTSEN  
PUNKT**

# PROGRAMM

## Offene Tür

Mo, Di, Do 10 - 12 Uhr

Mi, Do 16 - 18 Uhr

Offen  
für alle



Tun und  
Treffen



Meditation ohne Schnick Schnack  
jeden Mo, 17:30-18:30 Uhr  
mit erfahrenem Yoga-Lehrer,  
mit Anmeldung



Hauptsache Tanzen  
jeden Mi, 11-12 Uhr  
eine Stunde schwingen, schütteln und zappeln  
zur Lieblingsmusik, ohne Anmeldung



Kreativ-Treff  
jeden zweiten Sonntag im Monat, 09.11.2025, 14-19 Uhr  
Jede\*r bringt sein kleines Projekt mit. Es wird gestrickt,  
gehäkelt, geklöpelt, gestickt, auf Papier genäht, gestempelt,  
usw.. Voraussetzungen: Leidenschaft für Handarbeiten,  
Freude, sich darüber auszutauschen. Ohne Anmeldung.

Magic Community  
Di 11.11., 18.11.2025 ab 18:00 Uhr  
Bist du Magic-begeistert und willst regelmäßig  
spielen? Erfahrene\*r Spieler\*in oder Neuling?  
Bei uns sind alle willkommen.  
Mit Anmeldung: magic-in-ratings@posteo.de

Offene Handarbeitsgruppe  
jeden Mi, 16-18 Uhr  
stricken, häkeln, nähen, inspirieren lassen, eigenes  
Projekt mitbringen, Nähmaschinen vorhanden,  
ohne Anmeldung

Nachbarschaftliche Sitzgymnastik  
jeden Mo, 10:15-11:00 Uhr  
Gemeinsames Bewegen, jede\*r kann eine Übung  
einbringen, einfach vorbeikommen, ohne Anmeldung

Kalligrafie ausprobieren  
jeden Do, 10-11 Uhr  
Kalligrafie unter Anleitung  
ausprobieren. Keine Vorkenntnisse  
erforderlich. Mit Anmeldung.

Warte-  
liste

Offener Sprachtreff  
jeden Mi, 13-15 Uhr  
gemeinsam deutsch sprechen üben,  
ohne Lehrer\*in, ohne Anmeldung

Spieletreff  
jeden Mi, 16-18 Uhr  
Klassiker und neue Spiele, gerne  
Lieblingsspiel mitbringen,  
ohne Anmeldung

Kleidertausch mit Ratings.nachhaltig  
jeden ersten Mi, 05.11.2025, 16-18 Uhr  
Bitte max. 3 Teile pro Person mitbringen.  
Ohne Anmeldung.

VHS: Offener Englisch-Lerntreff  
für Anfänger\*innen  
jeden Fr, 11:00-12:00 Uhr,  
Einstieg jeder Zeit möglich, ohne Anmeldung

Reparatur-Café  
jeden dritten Sa im Monat, 15.11.2025, 10-13 Uhr  
Hilfe zur Selbsthilfe, Ehrenamtliche reparieren mit Ihnen  
alles, was man problemlos alleine tragen kann, natürlich nur Repa-  
raturen, die sich unsere Ehrenamtlichen zutrauen. Ohne Anmeldung.

Fahrrad-  
spezial

Info-Abend: Was ist das FORUM?  
letzter Mittwoch im Monat,  
26.11.2025, 17:30-18:30 Uhr  
Wie funktioniert das FORUM? Wie  
kann ich mich einbringen?  
Ohne Anmeldung.



Vereine und  
Gruppen

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

ADFC Aktiventreff  
erster Di in den ungeraden Monaten,  
19 Uhr, für Mitglieder und Interessierte  
zum Schnuppern, ohne Anmeldung

Ratings.nachhaltig  
erster Di im Monat, 19:30-21 Uhr  
für nachhaltige Entwicklung in Ratings,  
offen für Interessierte, ohne Anmeldung

Bürgerinitiative Waldfreunde Düsseldorf/Ratings  
vierter Do im Monat, 19-21 Uhr  
offen für Interessierte, ohne Anmeldung

Omas gegen Rechts  
dritter Do im Monat,  
18:30-19:30 Uhr  
offen für Interessierte,  
ohne Anmeldung

Kulturliste,  
jeden Mo, 10-12 Uhr  
ohne Anmeldung

NABU Ortsgruppe Ratings  
zweiter Do im Monat, 18-20 Uhr  
offen für Interessierte zum Schnuppern,  
ohne Anmeldung

**FORUM.Lotsenpunkt**  
Düsseldorfer Str. 38  
40878 Ratings  
02102 / 7398414  
forum.lotsenpunkt@skf-ratings.de



Lotsenpunkt  
Di + Do 10-12 Uhr  
Do 16 - 18 Uhr

**FORUM.**

**LOTSEN  
PUNKT**