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

ALLE VERANSTALTUNGEN KOSTENFREI.

PROGRAMM | November 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
Wir verfolgen das Ziel, Ratinger*innen mit geringem Einkommen zum Genuss kultureller Veranstaltungen zu verhelfen.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Mettmann Der Paritätische, jeden ersten Mo im Monat, 13-14 Uhr
Infos zum Thema Selbsthilfe, Suche nach passenden Gruppen, Hilfe bei der Gründung von neuen Gruppen, Beratung von Betroffenen und Angehörigen, ohne Anmeldung

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



Q-Wir-Treffen, jeden ersten und dritten Mo im Monat, 19-21 Uhr
Offener Austausch für alle Personen aus dem LGBTQIA-Spektrum, die über 50 Jahre alt sind.
Ohne Anmeldung.

DI

Allgemeine Sozialberatung des SkF e.V. Ratingen, jeden Di, 10-12 Uhr
alle Fragen zu Unterstützungsleistungen, ohne Anmeldung

Magic Community, zweiter und dritter Di im Monat, 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



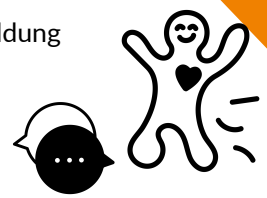
Ratingen.nachhaltig, jeden ersten Di im Monat, 19:30-21:00 Uhr
für nachhaltige Entwicklung in Ratingen, offen für Interessierte, ohne Anmeldung

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

MI

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



Offener Sprachtreff, jeden Mi, 13:30-14:30 Uhr neue Uhrzeit!
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

DO

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

Bürgerinitative Waldfreunde DUS/RTG, jeden vierten Do im Monat, 19-21 Uhr
offen für Interessierte, ohne Anmeldung

FR

Kalligrafie-Treff für Frauen, jeden Fr, 10-11 Uhr
Gemeinsam üben, ausprobieren und kreativ sein, mit Anleitung für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: karierte Blätter und Kalligrafiestifte. Einstieg jederzeit möglich! Mit Anmeldung. NEU!

VHS Offener Lerntreff Englisch für Anfänger*innen, jeden Fr, 12-13 Uhr, immer 4 Termine
Sie haben keine oder nur geringe Englischkenntnisse? Hier lernen Sie spielend Englisch! Mit Anmeldung.

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



SA

Live-Action-Role-Play (LARP), jeden zweiten Sa im Monat, 14-18 Uhr
LARP ist eine Mischung aus Improtheater und traditionellem Pen-and-Paper-Rollenspiel. An den Samstagen in den geraden Monaten Entwicklung der Charaktere und der Kostüme – ideal für neue. Mit Anmeldung.

Reparatur-Café, jeden dritten 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

Treffen junger Menschen mit Behinderung (16-30 Jahre), jeden dritten Sa im Monat, 14:30-16:30 Uhr
auch mit Assistenzperson, mit Anmeldung bei LGrosshanten@vibra-ev.de

SO

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

offen für alle

ZUSATZPROGRAMM
November 2026

FORUM. LOTSEN PUNKT

Vortrag: KI/ChatGPT einfach erklärt
Mi, 04.11.26, 18:30 - 20 Uhr
Was ist eigentlich künstliche Intelligenz? Was ist ChatGPT und was kann das Ganze. Für Einsteiger.
Mit Anmeldung.

Veranstaltungen von Ratingen.nachhaltig

Karnevalskleidertausch
Mi, 04.11.2026, 16 - 17:30 Uhr

Weihnachtsdekotausch
So, 15.11.2026, 15-17 Uhr

Filmabend "How to live on earth"
So, 15.11.2026, 17:30 - 20:30 Uhr

Workshop: Trommeln
Sa, 14.11.2026, Neu: 11-13 Uhr,
ohne Vorkenntnisse, Trommeln vorhanden, mit Anmeldung

Workshop:
Spinnen für Anfänger*innen
Mi, 18.11., 25.11.,02.12., 09.12.
18:30 -19:30 Uhr
Grundlagen des Spinnens am Spinnrad, erste Techniken ausprobieren,
mit Anmeldung

Vortrag:
Vitamine, Mineralien & Co.
Do, 26.11.26, 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 Anmeldung.

Filmabend des ADFC
Fr, 20.11.2026, 19:30 - 20:30 Uhr
Regelmäßig zeigt der ADFC Dokumentationen rund um das Thema Mobilität und Fahrradreisen.
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