

PROGRAMM

Offene Tür

Mo, Di, Do 10 - 12 Uhr

Mi, Do 16 - 18 Uhr

Offen
für alle



Rat
und Tat

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

Kostenfreies Coaching
nach Terminvereinbarung, Mo, 19-20 Uhr
für Übergangs- oder Entscheidungssituationen, max. drei Treffen
kostenfrei mit Coach/Mediatorin Gitta Arning, mit Anmeldung

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

**Beratung für Augenpatienten, Sehbehinderte,
Hörsehbehinderte und Blinde**
Di, 07.10., 10-13 Uhr
Hilfe bei Antragstellung Schwerbehindertenausweis,
Nachteilsausgleich, Hilfe zur Selbsthilfe usw., mit 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, 15.10.2025

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

NEU

**Ausstellung zum ersten Raterger
Christopher Street Day (CSD)
Sexualität und Diversität**
Sa, 04.10.2025, 16:30-19 Uhr

Neu in Ratingen
Sa, 25.10.2025, 11-12:30 Uhr
Leute kennenlernen und Ratingen kennenlernen, wichtige
Orte, Institutionen, Ausflugsziele uvm., für alle die neu in
Ratingen sind oder sich noch neu fühlen, **ohne Anmeldung**

Workshop: Trommel und Percussion
Sa, 11.10. und/oder 01.11., 22.11., 13.12.2025, 11-14 Uhr
Musikalisch einmal um die Welt. Keine Vorkenntnisse
erforderlich. Instrumente vorhanden.
Anmeldung zu allen o. einzelnen Terminen.

Live-Acting-Role-Play
Sa, 11.10.2025, 15-20 Uhr
Infos auf unserer Homepage.
Mit Anmeldung.

Gesprächskreis über UNS und die Welt
Optimismus und Mut bewahren in Zeiten großer Krisen!
Mi, 08.10.25, 19-21 Uhr
Wann habe ich das letzte Mal gelacht? Wie kann ich mehr Freude erleben?
Mi, 29.10.25, 19-21 Uhr
Mit kurzen Texten zum Einstieg, Übungen aus dem Coaching und Biografie-
arbeit zu neuen Perspektiven. **Anmeldung zu allen o. einzelnen Terminen.**

Workshop: „native american Flutes“
Di, 28.10.2025, 18:30-19:30 Uhr
auf diesen Flöten nach Gefühl und
Gehör erste Tonfolgen spielen, ganz
im Hier und Jetzt sein, bei sich selbst
und der eigenen Atmung, Instrumente
vorhanden, ohne Vorkenntnisse,
mit Anmeldung

Workshop: Astronomie-Schnupperkurs
Mi, 22.10.2025, 18:30-19:30 Uhr
Himmelerkundung mit Apps und Youtube-Live Streams.
Keine Vorkenntnisse erforderlich. **Mit Anmeldung.**

Workshop: Aquarell-Farben kennenlernen
Do, 09.10.2025, 18:30-20 Uhr
Material vorhanden. **Mit Anmeldung.**

Alle Informationen auch auf unserer Homepage:
www.forum-lotsenpunkt.de



FORUM.Lotsenpunkt
Düsseldorfer Str. 38
40878 Ratingen
02102 / 7398414
forum.lotsenpunkt@skf-ratingen.de



FORUM.

**LOTSEN
PUNKT**

Lotsenpunkt

Di + Do 10-12 Uhr

Do 16 - 18 Uhr

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 erfahrem 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, 12.10.2025, 14-19 Uhr
Jede*r bringt sein kleines Projekt mit. Es wird gestrickt,
gehäkelt, geklöpelt, gestickt, auf Papier genäht, gestem-
pelt, usw.. Voraussetzungen: Leidenschaft für Handarbeiten,
Freude, sich darüber auszutauschen. **Ohne Anmeldung.**

Kalligrafie ausprobieren
ab 02.-30.10. jeden Do, 11-12 Uhr
Kalligrafie unter Anleitung
ausprobieren. Keine Vorkenntnisse
erforderlich. **Mit Anmeldung.**

NEU

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

NEU

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

Kleidertausch mit Ratingen.nachhaltig
jeden ersten Mi, 01.10.2025, 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, ab 19.09.
Einstieg jeder Zeit möglich, **ohne Anmeldung**

Reparatur-Café
jeden dritten Sa im Monat, 18.10.2025, 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.**

Info-Abend: Was ist das FORUM?
letzter Mittwoch im Monat,
29.10.2025, 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**

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

Bürgerinitiative Waldfreunde Düsseldorf/Ratingen
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 Ratingen
zweiter Do im Monat, 18-20 Uhr
offen für Interessierte zum Schnuppern,
ohne Anmeldung

FORUM.Lotsenpunkt
Düsseldorfer Str. 38
40878 Ratingen
02102 / 7398414
forum.lotsenpunkt@skf-ratingen.de



Lotsenpunkt

Di + Do 10-12 Uhr

Do 16 - 18 Uhr

FORUM.

**LOTSEN
PUNKT**