

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 | Oktober 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

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



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

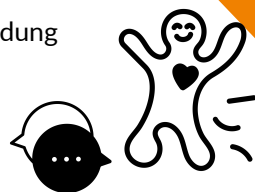
MI

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



Bürgerinitiative 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, geklöpelt, gestickt, gestempelt, usw. Voraussetzungen: Leidenschaft für Handarbeiten, Freude, sich darüber auszutauschen. Ohne Anmeldung.

offen für
alle

ZUSATZPROGRAMM

Oktober 2026

FORUM.

**LOTSEN
PUNKT**



Vortrag Verbraucherzentrale NRW Stromrechnungen prüfen -

Fehler erkennen

Do, 01.10.26, 10 - 12 Uhr

Expert*innen erklären, wie Sie
Stromrechnungen prüfen und was Sie
bei Fehlern machen können.

Mit Anmeldung.

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

Workshop: Trommeln

Sa, 10.10.2026, Neu: 11-13 Uhr,
ohne Vorkenntnisse, Trommeln
vorhanden, mit Anmeldung

Color me beautiful

Di, 20.10.2026, 10 - 12 Uhr

Wir finde gemeinsam heraus, welche
Farben dir stehen und welche nicht.

Bringe drei Oberteile mit, die du
magst und eins, das du nicht magst.

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.

Neuer Literaturtreff: Die Stilblüten Erstes Treffen:

Mi, 21.10.26, 18:30 - 20:00 Uhr

Alle zwei Monate ein gemeinsam
gelesenes Buch besprechen,
auszutauschen und diskutieren. Und
was ist eine Stilblüte? Ein sprachlicher
Ausrutscher, unfreiwillig schön,
überraschend oder amüsant.

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

