

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 | September 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

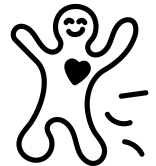
Selbsthilfe-Kontaktstelle Mettmann Der Paritätische, jeden ersten Mo im Monat, 13-14 Uhr

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 ab 01.10.2026
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



MI

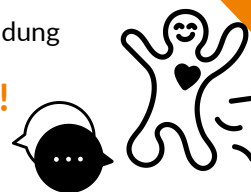
Hauptsache Tanzen, jeden Mi, 11-12 Uhr

eine Stunde schwingen, schütteln und zappeln zur Lieblingsmusik, ohne Anmeldung

Offener Sprachtreff, jeden Mi, 13:30-14:30 Uhr

gemeinsam deutsch sprechen üben, ohne Lehrer*in, ohne Anmeldung

neue Uhrzeit!



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.

Frauen-Stärkungsgruppe, jeden Fr, 17-19 Uhr

Austausch, Unterstützung, Stärken erkennen und besser einbringen mit Özgün Kutan-Baran, mit Anmeldung



SA

Live-Acting-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, auf Papier genäht, gestempelt, usw. Voraussetzungen: Leidenschaft für Handarbeiten, Freude, sich darüber auszutauschen. Ohne Anmeldung.

offen für
alle

ZUSATZPROGRAMM

September 2026

FORUM.

**LOTSEN
PUNKT**



Generationen Speeddating

So, 27.09.26, 14:30-16:00 Uhr

Beim Generationen-Speeddating triffst du in kurzen Gesprächsrunden auf Menschen, die sich eine herzliche Verbindung über Generationen hinweg wünschen. Für Familien, Alleinerziehende und Senior*innen. Mit Anmeldung.

Wanderausstellung "Crossdressing"

Wie viel Klischee steckt in dir?

Vom 07. -12.09.26

Vernissage 07.09., 19-20 Uhr
Öffnungszeiten Di, Do 10-12 Uhr
Mi, Do, Sa 16-18 Uhr
kritische Auseinandersetzung mit festgefahrenen Geschlechterrollen und Klischees, ohne Anmeldung

Reparatur Café im Glaspavillon

vor St. Peter und Paul

Di, 08.09.26, 15-18 Uhr

Infos, kleine Reparaturen

VHS Lerntreff

Englisch für Anfänger*innen

Beginn: Fr, 25.09.26, 12-13 Uhr

4 Termine

Kurs für absolute Anfänger*innen und Lernende mit geringen Vorkenntnissen mit Anmeldung

Filmvorführung und Diskussion

Cycling Cities

Do, 17.09.26, 20-22 Uhr,

Eine Veranstaltung des ADFC Ratingen.

Ohne Anmeldung.

Vortrag NABU Ortsgruppe Ratingen

Von Frostschwärmen und

Winterspeck

Mi, 16.09.26, 18:30 -

Tieren beim Überwintern helfen und spannende Infos. Ohne Anmeldung.

Turnier Magic the Gathering

So, 20.09.26, Beginn 10 Uhr

Erfahrene*r Spieler*in und Neulinge willkommen! 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

