

PROGRAMM

Offene Tür

Mo, Di, Do 10 - 12 Uhr

Mi, Do 16 - 18 Uhr

Offen
für alle

IMMER

Jeden Mo, 10 - 12 Uhr	Kulturliste ohne Anmeldung
Jeden Mo, 17:30 - 18:30 Uhr	Meditation ohne Schnick Schnack mit erfahrener Yoga-Lehrer, mit Anmeldung Ab 14.10.
Jeden Mo, 19 - 20 Uhr	Kostenfreies Coaching für Übergangs- oder Entscheidungssituationen, max. drei Treffen kostenfrei mit Coach/Mediatorin Gitta Arning, mit Anmeldung
Di, nach Anmeldung 18 - 20 Uhr	Magic Community Bist du Magic-begeistert und suchst nach einer Gruppe in Ratingen, um regelmäßig zu spielen? Treffen alle 2-3 Wochen , egal, ob erfahrene*r Spieler*in oder Neuling – bei uns sind alle willkommen. Anmeldung bei Jakob Pfefferkorn: magic-in-ratingen@posteo.de
Jeden letzten Di, 17 - 19 Uhr	Erfahrungsaustausch Blinden- und Sehbehindertenverein für den Kreis Mettmann , für Mitglieder und Interessierte zum Schnuppern, ohne Anmeldung
Jeden Mi, 11 - 12 Uhr	Hauptsache Tanzen eine Stunde schwingen, schütteln und zappeln, zur Lieblingsmusik, ohne Anmeldung
Jeden Mi, 16 - 17:30 Uhr	Spieletreff Klassiker und neue Spiele, gerne Lieblingsspiel mitbringen, ohne Anmeldung
Jeden Mi, 16 - 17:30 Uhr	Offene Handarbeitsgruppe Stricken, häkeln, nähen, inspirieren lassen, eigenes Projekt mitbringen, Nähmaschinen vorhanden, ohne Anmeldung
Jeden letzten Mi, 17:30 - 18:30 Uhr	Info-Abend FORUM 30.10.2024 Was ist das FORUM überhaupt? Wie kann ich mitmachen? Was ist geplant?, ohne Anmeldung
Jeden Do, 16 - 18 Uhr	Allgemeine Sozialberatung des SkF e.V. Ratingen alle Fragen zu Unterstützungsleistungen, ohne Anmeldung
Jeden zweiten Do im Monat, 18 - 20 Uhr	NABU Ortsgruppe Ratingen Unter dem Motto "für Mensch und Natur" engagieren sich beim NABU viele ehrenamtliche Helferinnen und Helfer. Sie haben Lust, sich in einem netten und naturbegeisterten Team einzusetzen? Kommen Sie gerne vorbei. Ohne Anmeldung.
Jeden dritten Do, 19 - 21 Uhr	Bürgerinitiative Waldfreunde Düsseldorf/Ratingen offen für Interessierte, ohne Anmeldung
Jeden Fr, 17 - 19 Uhr	Frauen-Stärkungsgruppe Austausch, Unterstützung, Stärken erkennen, besser einbringen mit Özgün Kutan-Baran, ohne Anmeldung

FORUM.

LOTSENPUNKT



Nichts mehr verpassen auf unserem WhatsApp Kanal!

Alle Informationen auch auf unserer Homepage:

www.forum-lotsenpunkt.de

FORUM.Lotsenpunkt

Düsseldorfer Str. 38

40878 Ratingen

02102 / 7398414

forum.lotsenpunkt@skf-ratingen.de



Lotsenpunkt

Di + Do 10-12 Uhr

Do 16 - 18 Uhr

PROGRAMM

Oktober

Offene Tür

Mo, Di, Do 10 - 12 Uhr

Mi, Do 16 - 18 Uhr

Offen
für alle

Über Gott und die Welt
nach Vereinbarung



Angebot zu einem vertraulichen Seelsorge-Gespräch über Ängste, Sorgen und Hoffnungen mit Gemeindefereferent Ralf Gassen, 0151 - 157900876, **mit Anmeldung**

Theater Workshop - 10 Termine
Ab Mi, 02.10.2024,
18:30 - 20 Uhr



Übungen zu Improvisation, Körper und Konzentration, sowie Schauspieltechniken. Falls von den Teilnehmer*innen gewünscht, wird ein kleiner Auftritt vorbereitet.
Mit Theaterpädagogin Nazli Reichardt, **mit Anmeldung**

Neu in Ratingen
Sa, 19.10.2024
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**

Wer bin ich ohne Arbeit?
Sinn, Freude und Struktur im Ruhestand
Di, 22.10.2024 + Di, 12.11.2024
17 - 18:30 Uhr



Zweiteiliger Workshop und Austauschabend für Menschen vor dem Ruhestand, mit Coach Gitta Arning. Inhalte: Wie können neue Ziele gefunden werden, wenn alte Strukturen wegfallen? Sich auf die neue soziale und kommunikative Situation in der Ehe, in der Familie und im Freundeskreis vorbereiten. Welche neuen Gewohnheiten bieten Struktur und Zufriedenheit? Wie kann die Zeit genutzt werden und wo ist es sinnvoll, auch mit viel Freiheit die eigenen Grenzen zu beachten? **Mit Anmeldung**

Gesprächsreihe: „Auf dem gelben Sofa“
Mo, 28.10.2024
18:30 - 19:30 Uhr



Regelmäßig nehmen Menschen auf dem gelben Sofa Platz und berichten von besonderen Momenten in ihrem Leben. **Ohne Anmeldung**
Diesmal: **Mit 70 den Mut zu Trennung und Neuanfang!**

FORUM.

**LOTSEN
PUNKT**

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



Lotsenpunkt

Di + Do 10-12 Uhr

Do 16 - 18 Uhr