

PROGRAMM

Offene Tür

Mo, Di, Do 10 - 12 Uhr

Mi, Do 16 - 18 Uhr

Offen
für alle



Lotsenpunkt

Di und Do, 10-12 Uhr und Do, 16-18 Uhr

Formularhilfe, jede Frage ist willkommen, Ehrenamtliche lotsen zu Fachberatungsstellen und den passenden Ansprechpersonen, **ohne Anmeldung**

Frauen-Stärkungsgruppe

jeden Fr, 17-19 Uhr

Austausch, Unterstützung, Stärken erkennen, besser einbringen mit Özgün Kutun-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, 06.05., 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.**

MAI Programm

Kreativ-Workshop: Farben des Frühlings

Sa, 10.05.2025, 11-15 Uhr

Inspirieren lassen von den Farben und Formen des Frühlings. Mit Leichtigkeit und Experimentierfreude ins kreative Tun kommen. Mit unterschiedlichen Materialien und Techniken individuelle Frühlingsbilder erschaffen. Bringen Sie dazu gerne auch Ihr eigenes Material mit. **Mit Anmeldung.**

Caritas Lesung: Samar Al Najjar liest aus seinem neuen Buch:

„Lippenstift und Blut“

Mi, 14.05.2025, 19 Uhr

Geschichten über das Leben in Syrien und die Flucht. **Anmeldung unter vielfalt@caritas-mettman.de**

Workout FORUM Innenhof

Sa, 17.05.2025, 11-12 Uhr

Gemeinsam unseren Innenhof verschönern. Blumenkästen und Erde vorhanden. Wenn jede*r eine Kleinigkeit mitbringt, kann unser Innenhof eine grüne Oase werden. **Ohne Anmeldung.**

Reparatur-Café

Sa, 17.05.2025, 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.**

Fotovortrag: 7x Namibia - Faszination ohne Ende

Sa, 17.05.2025, 16-17 Uhr

Von und mit Gitta Arning. Blick auf das Land voller Widersprüche. Bericht über den Senior Expert Service im Dorf Maltahöhe. **Ohne Anmeldung.**

Tourenplanung und GPS-Navigation mit komoot

Mi, 28.5.2025, 18:30-19:30 Uhr

Komoot ist die meistgenutzte App für Wandern und Radeln. Bernd Hohgräfe stellt komoot vor, zeigt Grundlagen der Planung und Navigation und beantwortet Fragen. **Ohne 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



Lotsenpunkt

Di + Do 10-12 Uhr

Do 16 - 18 Uhr

FORUM.

**LOTSEN
PUNKT**

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

Magic Community

Di 13.05., 20.05.2025 ab 18:00 Uhr

Bist du Magic-begeistert und willst regelmäßig
spielen? Treffen finden alle 2-3 Wochen statt.
Erfahrene*r Spieler*in oder Neuling?

Bei uns sind alle willkommen.

Mit Anmeldung: magic-in-ratingen@posteo.de

Spieletreff

jeden Mi, 16-18 Uhr

Klassiker und neue Spiele, gerne Lieblingsspiel
mitbringen, ohne Anmeldung



Offene Handarbeitsgruppe

jeden Mi, 16-18 Uhr

stricken, häkeln, nähen, inspirieren lassen, eigenes
Projekt mitbringen, Nähmaschinen vorhanden,
ohne Anmeldung

Kalligrafie ausprobieren

jeden Do, 10 - 11 Uhr

Kalligrafie unter Anleitung ausprobie-
ren. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Mit Anmel-

Warte-
liste

Offener Sprachtreff

jeden Mi, 13-15 Uhr

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

NEU

Kreativ-Treff

jeden zweiten Sonntag im Monat, 11.05.,
ab 14-19 Uhr

Jede*r bringt sein kleines Projekt mit. Es wird gestrickt, gehäkelt,
geklöppelt, gestickt, auf Papier genäht, gestempelt, Armbän-
dern gefädelt, gemalt usw.. Voraussetzungen: Leidenschaft für
Handarbeiten und die Freude sich darüber mit anderen auszu-
tauschen. Ohne Anmeldung.

NEU

Info-Abend: Was ist das FORUM?

letzter Mittwoch im Monat, 28.05.2025, 17:30-18:30 Uhr

Wie funktioniert das FORUM? Wie kann ich mich einbringen?
ohne Anmeldung



Vereine und
Gruppen

NABU Ortsgruppe Ratingen

zweiter Do im Monat, 18-20 Uhr

In einem netten Team für die Natur einsetzen!
Offen für Interessierte zum Schnuppern,
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

Ratinger Verein für Seh- und Hörbehinderung e.V.

zweiter Di im Monat, 16-18 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

ADFC Aktiventreff

erster Di in den ungeraden Monaten, 19 Uhr

für Mitglieder und Interessierte zum Schnuppern,
ohne Anmeldung

Kulturliste,

jeden Mo, 10-12 Uhr

ohne Anmeldung

Erfahrungsaustausch Blinden- und Sehbehindertenverein

für den Kreis Mettmann,

letzter Di im Monat, 17-19 Uhr

für Mitglieder und Interessierte zum Schnuppern, ohne Anmeldung

FO
RU
M.

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