

Datum **Mi. 17.06.2026 – 17:30 - 19:00 Uhr**
Programm **Trauer und Abschied brauchen ihren Raum**
Leitung In Kooperation mit der Hospizbewegung

Anmeldung Keine Anmeldung erforderlich
Treffpunkt Graf-Adolf-Straße 7-9, Ratingen

Datum **Do. 25.06.2026 – 18:00 - 22:00 Uhr**
Programm **Einfach essen gut versorgt im Alltag!**
Leitung Vortrag + Kochworkshop
Susanne Möpert

Anmeldung Anmeldung bis 15.06.2026
Treffpunkt Teilnehmerzahl 3 - 10 Personen
Familienbildungswerk - EG
Angerstraße 11, Ratingen

Datum **Fr. 26.06.2026 – 14:00 - 18:00 Uhr**
Programm **Sommerfest der Suchthilfe**

Anmeldung Keine Anmeldung erforderlich
Treffpunkt Graf-Adolf-Straße 7-9, Ratingen

Datum **Do. 09.07.2026 – 15:00 - 17:00 Uhr**
Programm **Going Green - der Spaziergang nebenan!**
Leitung Monika Benninghoff & Julia Engelmann

Anmeldung Keine Anmeldung erforderlich
Treffpunkt Graf-Adolf-Straße 7-9, Ratingen

Datum **Mo. 13.07.2026 – 11:00 - 13:00 Uhr**
Programm **Stark durch Kreativität - Phantasiereise & Malen**
Leitung Monika Benninghoff

Anmeldung Anmeldung bis 06.07.2026
Treffpunkt Teilnehmerzahl 2 - 8 Personen
Graf-Adolf-Straße 7-9, Ratingen

Kontakt

Suchthilfe & Gesundheitsförderung Ratingen
der Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettman
Graf-Adolf-Straße 7-9, 40878 Ratingen

Telefon 02102 - 133 98 27 oder Mobil 01573 - 375 93 31
E-Mail c.wolter@diakonie-kreis-mettmann.de

Telefon
02102 /
133 98 27

Bild: © DPA

Diakonie 
im Kirchenkreis
Düsseldorf-Mettmann

Suchthilfe Ratingen Gesundheitswochen 2026 April - Juli

Entdecke neue Wege zu mehr
Lebensfreude, Energie und Balance

Freue dich auf vielfältige Angebote
rund um Bewegung, Ernährung,
Entspannung und Wohlbefinden

Workshops
Mitmach-Aktionen
Beratung & Information

Komm vorbei und mach mit!
www.diakonie-kreis-mettmann.de



Gesundheitswochen 2026

Gesundheit ist ein Thema, das uns alle betrifft - jeden Tag.

Mit unseren Gesundheitswochen 2026 möchten wir Impulse setzen und das Thema aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten.

Gemeinsam mit unseren Netzwerkpartnern bieten wir verschiedene Workshops an – zum Informieren, Ausprobieren und Austauschen. Ganz ohne Druck, dafür in angenehmer Atmosphäre.

Anmelden können Sie sich einfach persönlich bei uns oder über die untenstehenden Kontaktdaten.

Wir freuen uns, wenn Sie vorbeischauen!

Programm

Datum **Di. 28.04.2026 – 10:00 - 12:00 Uhr**

Programm **Going Green – der Spaziergang nebenan!**
Leitung Carolin Wolter & Julia Engelmann

Anmeldung Keine Anmeldung erforderlich
Treffpunkt Graf-Adolf-Straße 7-9, Ratingen

Datum **Do. 30.04.2026 – 10:00 - 11:30 Uhr**

Programm **Stark durch Kreativität – im Ratinger Museum**
Leitung Claudia Hahlen-Lorenzen

Anmeldung Anmeldung bis 24.04.2026
Ort Peter-Brüning-Platz 1, Ratingen

Datum **Di. 05.05.2026 – 12:00 - 13:00 Uhr**

im Anschluss folgen weitere 10 Sitzungen,
immer dienstags von 12:00 - 13:00 Uhr.
Letzter Termin 14.07.2026

Programm **Fit & frei**
Leitung Agnes Köhler

Anmeldung Anmeldung bis 28.04.2026
Treffpunkt Teilnehmerzahl 2 - 8 Personen
Graf-Adolf-Straße 7-9, Ratingen

Datum **Di. 05.05.2026 – 19:00 - 20:30 Uhr**

Im Anschluss folgen weitere 6 Sitzungen,
immer dienstags von 19:00 - 20:30 Uhr.
Letzter Termin 16.06.2026

Programm **Glück ist keine Glückssache!**
Leitung Anita Arning

Anmeldung Anmeldung bis 28.04.2026
Treffpunkt Graf-Adolf-Straße 7-9, Ratingen

Datum **Mi. 06.05.2026 – 11:00 - 12:00 Uhr**

Programm **Tanzen tut der Seele gut!**
Leitung In Kooperation mit der Tanzschule am Wall

Anmeldung Anmeldung bis 30.04.2026
Treffpunkt Wallstraße 42, Ratingen

Datum **Do. 21.05.2026 – 15:00 - 17:00 Uhr**

Programm **Going Green – der Spaziergang nebenan!**
Leitung Carolin Wolter & Julia Engelmann

Anmeldung Keine Anmeldung erforderlich
Treffpunkt Graf-Adolf-Straße 7-9, Ratingen

Datum **Mi. 27.05.2026 – 17:00 - 19:00 Uhr**

Programm **Seelenraum – im Gespräch zur seelischen
Gesundheit**
Leitung In Kooperation mit dem SPZ Ratingen

Anmeldung Keine Anmeldung erforderlich
Treffpunkt Graf-Adolf-Straße 7-9, Ratingen

Datum **Do. 11.06.2026 – 12:00 - 15:00 Uhr**

Programm **Stark durch Kreativität – Collage**
Leitung Claudia Hahlen-Lorenzen

Anmeldung Anmeldung bis 01.06.2026
Treffpunkt Teilnehmerzahl 1 - 8 Personen
Graf-Adolf-Straße 7-9, Ratingen

Telefon
02102 /
133 98 21

**Komm vorbei
und mach mit!**

