

08.11.2022 Dienstag  
09:30 Uhr - 11:30 Uhr  
Superfood Kohl - vielseitig, gesund und lecker  
Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin  
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

16.11.2022 Mittwoch  
18:00 Uhr - 19:00 Uhr  
Infoveranstaltung zum Herzmonat  
Dr. Thomas Müller - Internist

18.11.2022 Freitag  
14:00 Uhr - 16:00 Uhr  
Bewusst und gesund naschen, aber wie?  
Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

24.11.2022 Donnerstag  
14:00 Uhr - 15:30 Uhr - Ort: GIBBZ Wasserstr. 18, Bad Frw.  
Jeder kann tanzen  
Bewegung zu Musik für Jedermann  
Claudia Neumayer - Physiotherapeutin und Tanzpädagogin  
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

07.12.2022 Mittwoch  
14:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Kunst und Kreatives im Bahnhof  
- Weihnachtsdekoration selbst gemacht  
Jan Schurmann - Quartiersmanagement Bad Freienwalde

13.12.2022 Dienstag  
09:30 Uhr - 11:30 Uhr  
Genuss ohne Reue in der Vorweihnachtszeit  
Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin  
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

Änderungen sind möglich!

Druck: Druckerei Print & Copy Service  
Inh. Bernd Klinkhardt, Bad Freienwalde

## SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE HAUS DER BEGEGNUNG

Sprechzeiten: Mo/Di 8:00 - 13:00 Uhr  
Do/Fr 8:00 - 13:00 Uhr  
oder nach Vereinbarung  
Ansprechpartner: Frau Brunnert, Frau Reyer

Aus Kapazitätsgründen bitten wir Sie  
um Voranmeldungen.

### BOGENSCHIESSEN IM PARCOURS

Die Anschaffung von Pfeil und Bogen ermöglicht uns  
Ihnen in diesem Jahr diese Materialien für das beliebte  
Bogenschießen zur Verfügung stellen zu können.  
Wir organisieren gemeinsame Termine mit Mitfahr-  
gelegenheiten.

Ort: Bogenparcours in Torgelow (Mark)  
Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.  
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

### NOTIZEN:

Wir bedanken uns bei der AOK Nordost für die  
freundliche Unterstützung.



## SELBSTHILFE- KONTAKTSTELLE



in Trägerschaft des VFBQ Bad Freienwalde e.V.

16259 Bad Freienwalde | Am Bahnhof 1a

TEL 03344-5208

WEB [www.selbsthilfekontaktstelle.vfbq.de](http://www.selbsthilfekontaktstelle.vfbq.de)

MAIL [info@selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de](mailto:info@selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de)

2022

JAHRESPLAN

TRÄGER

VFBQ Bad Freienwalde e.V. TEL 03344-331941

Am Weidendamm 7 16259 Bad Freienwalde

Die Projektförderungen der AOK Nordost mit dem Projekt „Selbsthilfe ist B<sup>4</sup> - Betroffene bewegen, begegnen und beraten“ und „Bogenschießen – ein neuer Weg zur Selbsthilfe“ ermöglicht uns, Ihnen nachfolgende Angebote zu unterbreiten:

15.03.2022	Dienstag
09:30 Uhr - 11:30 Uhr	
Gesunde Ernährung - das geht uns alle etwas an	
-Grundlagen der gesunden Ernährung	
- einfache Rezepte im Anschluss zubereiten	
Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
18.03.2022	Freitag
14:00 Uhr - 16:00 Uhr	
Rehastunde mit Pezzibällen	
Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
24.03.2022	Donnerstag
14:00 Uhr - 15:30 Uhr – Ort: GIBBZ Wasserstr. 18, Bad Frw.	
Jeder kann tanzen - Bewegung zu Musik für Jedermann	
Claudia Neumayer - Physiotherapeutin und Tanzpädagogin	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
05.04.2022	Dienstag
09:30 Uhr - 11:30 Uhr	
Gute Küche für leichten Genuss	
Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
13.04.2022	Mittwoch <del>Dienstag</del>
13:00 Uhr - 16:00 Uhr	
Kunst und Kreatives im Bahnhof - Sorbische Ostereier	
Jan Schurmann - Quartiersmanagement Bad Freienwalde	
12.05.2022	Donnerstag
09:30 Uhr - 11:30 Uhr	
Autogenes Training	
Silke Heidmann - Heilpraktikerin für Psychotherapie	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €

16.05.2022	Montag
09:30 Uhr - 11:30 Uhr	
Brötchen und Brotaufstriche herzhaft & süß	
Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
31.05.2022	Dienstag
09:30 Uhr - 11:30 Uhr	
Kunst mit Elke	
Elke Hädicke	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
21.06.2022	Dienstag
09:30 Uhr - 11:30 Uhr	
Kräuterküche	
Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
23.06.2022	Donnerstag
14:00 Uhr - 15:30 Uhr - Ort: GIBBZ Wasserstr. 18, Bad Frw.	
Jeder kann tanzen - Bewegung zu Musik für Jedermann	
Claudia Neumayer - Physiotherapeutin und Tanzpädagogin	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
06.07.2022	Mittwoch
14:00 Uhr - 17:00 Uhr	
Sommerfest und Tag der offenen Tür im Bahnhof	
22.07.2022	Freitag
14:00 Uhr - 16:00 Uhr	
Waldbaden – Ort: an der Kurfürstenquelle am Moorbad	
Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
04.08.2022	Donnerstag
09:00 Uhr - 11:30 Uhr	
Wild- und Honigbienen Tag – Ort: Haus der Naturpflege	
Einführung in das Leben der Bienen und Imkerhandwerk mit Honigverkostung und Kerze basteln – Kerstin Götter	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €

23.08.2022	Dienstag
09:30 Uhr - 11:30 Uhr	
Antientzündliche Ernährung	
- nicht nur ein Thema bei Rheuma	
Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
19.09.2022	Montag
09:30 Uhr - 11:30 Uhr	
Smovey – steht für bewegen, schwingen und lächeln	
Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
22.09.2022	Donnerstag
14:00 Uhr - 15:30 Uhr - Ort: GIBBZ Wasserstr. 18, Bad Frw.	
Jeder kann tanzen - Bewegung zu Musik für Jedermann	
Claudia Neumayer - Physiotherapeutin und Tanzpädagogin	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
06.10.2022	Donnerstag
09:30 Uhr - 11:30 Uhr	
Kunst mit Elke	
Elke Hädicke	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
12.10.2022	Mittwoch
14:00 Uhr - 17:00 Uhr	
Gesundheitstag im Bahnhof	
mit Bewegung (Jeder kann Tanzen und Anderes)	
18.10.2022	Dienstag
09:30 Uhr - 11:30 Uhr	
Glucose Sirup, Maisstärke, Hefeextrakt...wer fragt sich nicht, was das auf der Zutatenliste bedeutet?	
Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €

Änderungen sind möglich!

fällt aus