

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

09.12.2022 Freitag  
09:30 Uhr - 11:30 Uhr  
Selbst gesungen - Wir singen gemeinsam Adventslieder  
Johanna Lukas  
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

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 €

Aus Kapazitätsgründen bitten wir Sie zu allen  
Veranstaltungen um Voranmeldungen.

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



## 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

### NEUE VERANSTALTUNGSREIHE ab 2022:



Gesund und aktiv leben  
Selbstmanagementkurse  
für Menschen mit chronischen Erkrankungen  
und für deren Angehörige und Freunde

**KURS BF-002:** donnerstags - 16:30 bis 19:00 Uhr  
ab 22. September 2022

Ort: Selbsthilfekontaktstelle  
Am Bahnhof 1a, Bad Freienwalde  
Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei  
Gruppe: 8-10 Teilnehmer pro Kurs  
Dauer: jeweils 2,5 Stunden über 6 Wochen

Wir bitten um verbindliche Anmeldung  
direkt an: LAG-SH Brandenburg e.V.  
Handelsstraße 11  
16303 Schwedt/Oder  
Tel.: 03332 521751  
Fax: 03332 572219  
E-Mail: [info@lag-selbsthilfe-bb.de](mailto:info@lag-selbsthilfe-bb.de)

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.insea-aktiv.de](http://www.insea-aktiv.de)

Änderungen sind möglich!

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

## 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)

# 2. Halbjahr

# 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:

**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 €

**28.06.2022** **Dienstag**  
 09:30 Uhr - 11:30 Uhr  
 Kräuterküche  
 Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin  
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

**06.07.2022** **Mittwoch**  
 14:00 Uhr - 17:00 Uhr  
 Sommerfest und Tag der offenen Tür im Bahnhof

**14.07.2022** **Donnerstag**  
 09:00 Uhr - 11:30 Uhr  
 Ort: Torgelow (Mark), am Ende der Sackgasse  
 Bogenschießen im Parcours  
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

**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 €

**11.08.2022** **Donnerstag**  
 09:00 Uhr - 11:30 Uhr  
 Ort: Torgelow (Mark), am Ende der Sackgasse  
 Bogenschießen im Parcours  
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

**18.08.2022** **Donnerstag**  
 09:30 Uhr - 11:30 Uhr  
 Episoden aus meinem Leben bei Nomaden in der Mongolei  
 Waltraut Fischer  
 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 €

**01.09.2022** **Donnerstag**  
 09:30 Uhr - 11:30 Uhr  
 Körper- und Schönheitspflege für Jedermann zur Steigerung  
 des Lebens- und Selbstwertgefühls  
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

**15.09.2022** **Donnerstag**  
 09:00 Uhr - 11:30 Uhr  
 Ort: Torgelow (Mark), am Ende der Sackgasse  
 Bogenschießen im Parcours  
 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 €

**07.10.2022** **Freitag**  
 09:30 Uhr - 11:30 Uhr  
 Selbst gesungen – Wir singen gemeinsam bekannte Lieder  
 Johanna Lukas  
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

**12.10.2022** **Mittwoch**  
 14:00 Uhr - 17:00 Uhr  
 Gesundheitstag im Bahnhof  
 mit Bewegung

**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 €

**20.10.2022** **Donnerstag**  
 09:00 Uhr - 11:30 Uhr  
 Ort: Torgelow (Mark), am Ende der Sackgasse  
 Bogenschießen im Parcours  
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

**21.10.2022** **Freitag**  
 09:30 Uhr - 11:30 Uhr  
 Selbst gesungen – Wir singen gemeinsam bekannte Lieder  
 Johanna Lukas  
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

**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 €

Änderungen sind möglich!