

DIE GEMEINNÜTZIGE DREI STERNE

BETREUUNGS-GMBH bietet Beratung für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, deren Angehörigen und anderen Bezugspersonen

Altornow 30c, 16259 Bad Freienwalde

Ansprechpartnerin Frau Medejczyk
Telefon 0172 4783013

ALLGEMEINE SOZIALBERATUNG

VON SGB I BIS SGB XII

Altornow 30c, 16259 Bad Freienwalde

Ansprechpartner Frau Soyke, Frau Münder
Telefon 03344 150150

Bitte Termine vereinbaren!

DER INTEGRATIONSFACHDIENST (IFD) bietet eine

Beratung für Menschen mit Behinderungen in der Selbsthilfekontaktstelle Haus der Begegnung an.

Telefon 03341 306210

Bitte Termine vereinbaren!

HAFTVERMEIDUNG DURCH SOZIALE INTEGRATION

Ansprechpartner Herr Volkmann
Telefon 03332450937

Bitte Termine vereinbaren!

VERSICHERTENBERATER



- Kontenklärung
- Rentenanträge/ Formulare
- Auskunft zu Fragen der gesetzlichen Rentenversicherung

Jeden Dienstag 14:00 - 18:00 Uhr

Ansprechpartner Herr Richter
Telefon 03344 300722

Bitte Termine vereinbaren!

MIETERBERATUNG

Dienstag 15.11.2022 8:30 - 11:00 Uhr

Ansprechpartner Herr Rossius
Telefon 033568 50260

Bitte Termine vereinbaren!

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

FRÜHSTÜCKSRUNDE IM HAUS DER BEGEGNUNG

Datum: Montag, 07.11.2022
Zeit: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung

SUPERFOOD KOHL - VIELSEITIG, GESUND UND LECKER

Datum: Dienstag, 08.11.2022
Zeit: 09:30 - 11:30 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung
Dozentin: Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin

SPIELENACHMITTAG IM HAUS DER BEGEGNUNG

Datum: Montag, 14.11.2022 und 28.11.2022
Zeit: 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung

INFOVERANSTALTUNG ZUM HERZMONAT

Datum: Mittwoch, 16.11.2022
Zeit: 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung
Dozent: Dr. Thomas Müller - Internist

Turbulenzen im Herz

Vorhofflimmern

Die Herzrhythmusstörung der Deutschen Herzstiftung e.V.



SELBSTHILFE- KONTAKTSTELLE



in Trägerschaft des VFBQ Bad Freienwalde e.V.

16259 Bad Freienwalde Am Bahnhof 1a

TEL 03344-5208

WEB www.selbsthilfekontaktstelle.vfbq.de

MAIL info@selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de

MONATSPLAN

November 2022

TRÄGER

VFBQ Bad Freienwalde e.V. TEL 03344-331941

Wasserstraße 18 16259 Bad Freienwalde

01.11.2022 **Dienstag**
14:00 Uhr SH Multiple Sklerose
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft
17:30 Uhr SH Fibromyalgie
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft

02.11.2022 **Mittwoch**
16:30 Uhr SH Orthopädiesport, Sporthalle Gymnasium
17:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1A, Sporthalle Gymnasium
18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Sporthalle Gymnasium
18:30 Uhr SH Sport und Begegnung, Offi Bad Freienwalde

03.11.2022 **Donnerstag**
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

07.11.2022 **Montag**
15:00 Uhr SH Trauerbegleitung
10:00 Uhr Haftvermeidung durch soz. Integration
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft

08.11.2022 **Dienstag**
16:00 Uhr SH Lebensmut
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft

09.11.2022 **Mittwoch**
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele 1
16:30 Uhr SH Orthopädiesport, Sporthalle Gymnasium
17:00 Uhr SH Depressionen Gr.2
17:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1A, Sporthalle Gymnasium
18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Sporthalle Gymnasium
18:30 Uhr SH Sport und Begegnung, Offi Bad Freienwalde

10.11.2022 **Donnerstag**
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

14.11.2022 **Montag**
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft

15.11.2022 **Dienstag**
14:00 Uhr SH Krebs
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft
17:30 Uhr SH Fibromyalgie
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft

16.11.2022 **Mittwoch**
16:30 Uhr SH Orthopädiesport, Sporthalle Gymnasium
17:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1A, Sporthalle Gymnasium
18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Sporthalle Gymnasium
18:30 Uhr SH Sport und Begegnung, Offi Bad Freienwalde

**FORTBILDUNGSREIHE »AKTIV UND GESUND«
IM HAUS DER BEGEGNUNG 2022**

Datum **Freitag, 18.11.2022**
Zeit 14:00 - 16:00 Uhr
Ort Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung
Thema: **Bewusst und gesund naschen,
aber wie?**
Dozentin Heike Buß
Heilpraktikerin für Psychotherapie

JEDER KANN TANZEN - TANZEN STÄRKT DIE SEELE

Datum: **Donnerstag, 24.11.2022**
Zeit: 14:00 - 15:30 Uhr
Ort: GIBBZ, Wasserstr. 18, Bad Frw.
Thema: **Bewegung zu Musik - Tanzen für
Menschen mit und ohne
Bewegungsstörungen**
Dozentin: Claudia Neumayer - Physiotherapeutin
und Tanzpädagogin

**EPISODEN AUS MEINEM LEBEN BEI NOMADEN
IN DER MONGOLEI**

Datum: **Donnerstag, 01.12.2022**
Zeit: 09:00 - 11:30 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung
Dozentin: Waltraut Fischer

17.11.2022 **Donnerstag**
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

21.11.2022 **Montag**
10:00 Uhr Haftvermeidung durch soz. Integration
17:00 Uhr SH für Angehörige Suchtkranker,
(Diakonie Wriezen, Markt 23
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft

22.11.2022 **Dienstag**
16:00 Uhr SH Lebensmut
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft

23.11.2022 **Mittwoch**
16:30 Uhr SH Orthopädiesport, Sporthalle Gymnasium
17:00 Uhr SH Depressionen Gr.2
17:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1A, Sporthalle Gymnasium
18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Sporthalle Gymnasium
18:30 Uhr SH Sport und Begegnung, Offi Bad Freienwalde

24.11.2022 **Donnerstag**
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

26.11.2022 **Samstag**
14:00 Uhr SH Eltern mit behinderten Kindern

28.11.2022 **Montag**
17:00 Uhr SH ohne Alkohol und Pillen
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft

29.11.2022 **Dienstag**
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele 2
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft

30.11.2022 **Mittwoch**
16:30 Uhr SH Orthopädiesport, Sporthalle Gymnasium
17:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1A, Sporthalle Gymnasium
18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Sporthalle Gymnasium
18:30 Uhr SH Sport und Begegnung, Offi Bad Freienwalde

**Wir bitten zu allen Veranstaltungen vorher um
verbindliche Anmeldung.
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00€**