

05.06.2023 Montag
09:00 Uhr - 11:00 Uhr
Frühstücksrunde -
Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte
Unkostenbeitrag pro Person: 4,00 €

06.06.2023 Dienstag
09:30 Uhr - 11:30 Uhr
Spargel trifft Rhabarber -
leckere Variationen zum Ausprobieren
Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin
Unkostenbeitrag pro Person: 4,00 €

22.06.2023 Donnerstag
09:00 Uhr - 11:00 Uhr
Bogenschießen im Parcours in Torgelow -
Bewegungs- und Konzentrationsangebot für
Selbsthilfeinteressierte und Mitglieder der SHG
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

23.06.2023 Freitag
14:00 Uhr - 18:00 Uhr
Sommerfest und Tag der offenen Tür am Bahnhof

03.07.2023 Montag
09:00 Uhr - 11:00 Uhr
Frühstücksrunde -
Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte
Unkostenbeitrag pro Person: 4,00 €

08.07.2023 Samstag
16:00 Uhr - 17:30 Uhr
Märchenspaziergang für die ganze Familie, Eltern und Kinder,
Großeltern und Enkelkinder
danach ab 18:00 Uhr 2 Stunden Märchenabend
am Lagerfeuer für Erwachsene
Katja Breitling - Märchentherapeutin

Änderungen sind möglich!

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

11.07.2023 Dienstag
09:30 Uhr - 11:30 Uhr
Zucchini mit Geschmack...
was es außer gefüllte Zucchini noch alles gibt
Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin
Unkostenbeitrag pro Person: 4,00 €

13.07.2023 Donnerstag
09:00 Uhr - 11:00 Uhr
Bogenschießen im Parcours in Torgelow -
Bewegungs- und Konzentrationsangebot für
Selbsthilfeinteressierte und Mitglieder der SHG
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

21.07.2023 Freitag
14:00 Uhr - 16:00 Uhr
Smovey steht für bewegen, schwingen, lächeln
Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

27.07.2023 Donnerstag
09:00 Uhr - 11:00 Uhr
Bogenschießen im Parcours in Torgelow -
Bewegungs- und Konzentrationsangebot für
Selbsthilfeinteressierte und Mitglieder der SHG
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

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.

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

MAIL info@selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de

1. Halbjahr

2023

JAHRESPLAN

TRÄGER

VFBQ Bad Freienwalde e.V. TEL 03344-331941

Wasserstraße 18 16259 Bad Freienwalde

Die Pauschalförderung durch die GKV und die Projektförderung der AOK Nordost mit dem Projekt „Waldbaden - ein neuer Weg zur Selbsthilfe“ ermöglichen uns, Ihnen nachfolgende Angebote zu unterbreiten:

06.02.2023 Montag
 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
 Frühstücksrunde -
 Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte
 Unkostenbeitrag pro Person: 4,00 €

07.02.2023 Dienstag
 09:30 Uhr - 11:30 Uhr
 Hülsenfrüchte - heimisches Superfood neu entdeckt
 Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin
 Unkostenbeitrag pro Person: 4,00 €

06.03.2023 Montag
 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
 Frühstücksrunde -
 Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte
 Unkostenbeitrag pro Person: 4,00 €

09.03.2023 Donnerstag
 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
 Bogenschießen im Parcours in Torgelow -
 Bewegungs- und Konzentrationsangebot für
 Selbsthilfeinteressierte und Mitglieder der SHG
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

09.03.2023 Donnerstag
 14:30 Uhr - 16:00 Uhr
 Jeder kann Tanzen - Bewegung zu Musik für Jedermann
 Claudia Neumayer - Physiotherapeutin und Tanzpädagogin
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

10.03.2023 Freitag
 09:30 Uhr - 11:30 Uhr
 Selbst gesungen - Wir singen gemeinsam bekannte Lieder
 Johanna Lukas
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

23.03.2023 Donnerstag
 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
 Bogenschießen im Parcours in Torgelow -
 Bewegungs- und Konzentrationsangebot für
 Selbsthilfeinteressierte und Mitglieder der SHG
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

24.03.2023 Freitag
 14:00 Uhr - 16:00 Uhr
 Drums Alive - Musik und Rhythmus als Quelle der Inspiration
 Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

30.03.2023 Donnerstag
 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
 Kunst und Kreatives im Bahnhof -
 sorbische Ostereier, Osterkörbe und mehr

03.04.2023 Montag
 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
 Frühstücksrunde -
 Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte
 Unkostenbeitrag pro Person: 4,00 €

13.04.2023 Donnerstag
 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
 Bogenschießen im Parcours in Torgelow -
 Bewegungs- und Konzentrationsangebot für
 Selbsthilfeinteressierte und Mitglieder der SHG
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

25.04.2023 Dienstag
 09:30 Uhr - 11:30 Uhr
 Gute Küche für leichten Genuss -
 für die figurbewusste Ernährung
 Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin
 Unkostenbeitrag pro Person: 4,00 €

27.04.2023 Donnerstag
 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
 Bogenschießen im Parcours in Torgelow -
 Bewegungs- und Konzentrationsangebot für
 Selbsthilfeinteressierte und Mitglieder der SHG
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

05.05.2023 Freitag
 10:00 Uhr - 13:00 Uhr
 Aktionstag am Bahnhof zum europäischen Protesttag zur
 Gleichstellung von Menschen mit Behinderung

11.05.2023 Donnerstag
 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
 Bogenschießen im Parcours in Torgelow -
 Bewegungs- und Konzentrationsangebot für
 Selbsthilfeinteressierte und Mitglieder der SHG
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

12.05.2023 Freitag
 09:30 Uhr - 11:30 Uhr
 Selbst gesungen - Wir singen gemeinsam bekannte Lieder
 Johanna Lukas
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

16.05.2023 Dienstag
 09:30 Uhr - 11:30 Uhr
 Brot backen - herzhaft und süß
 Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

17.05.2023 Mittwoch
 09:30 Uhr - 11:30 Uhr
 Waldbaden - an der Kurfürstenquelle am Moorbad
 Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

25.05.2023 Donnerstag
 09:30 Uhr - 11:30 Uhr
 Kunst mit Elke
 Elke Hädicke

01.06.2023 Donnerstag
 14:30 Uhr - 16:00 Uhr
 Jeder kann Tanzen - Bewegung zu Musik für Jedermann
 Claudia Neumayer - Physiotherapeutin und Tanzpädagogin
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

03.06.2023 Samstag
 12:00 Uhr - 18:00 Uhr
 Kindertagfest am Bahnhof