

**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 10:00 - 18:00 Uhr
Ansprechpartner Herr Richter
Telefon 03344 300722
Bitte Termine vereinbaren!

MIETERBERATUNG

Dienstag 21.03.2023 8:30 - 11:00 Uhr
Ansprechpartner Herr Rossius
Telefon 033568 50260
Bitte Termine vereinbaren!

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

FRÜHSTÜCKSRUNDE

- Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte

Datum: Montag, 06.03.2023
Zeit: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung

SPIELENACHMITTAG IM HAUS DER BEGEGNUNG

Datum: Montag, 13.03.2023 und 27.03.2023
Zeit: 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung

BOGENSCHIEßEN IM PARCOURS

- Bewegungs- und Konzentrationsangebot für
Selbsthilfeinteressierte und Mitglieder der SHG

Datum: Donnerstag, 09.03.2023 und 23.03.2023
Zeit: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
Ort: Torgelow (Mark), am Ende der Sackgasse

JEDER KANN TANZEN

- BEWEGUNG ZU MUSIK FÜR JEDERMANN

Datum: Donnerstag, 09.03.2023
Zeit: 14:30 - 16:00 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung,
Dozentin: Claudia Neumayer - Physiotherapeutin
und Tanzpädagogin

Wir bitten zu allen Veranstaltungen vorher um
verbindliche Anmeldung.
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00€ /4,00€

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

März 2023

TRÄGER

VFBQ Bad Freienwalde e.V. **TEL** 03344-331941
Am Weidendamm 7 16259 Bad Freienwalde

01.03.2023	Mittwoch
16:00 Uhr SH Orchester DAH (Depression Gr.3)	
16:30 Uhr SH Orthopädie Sport, 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	
02.03.2023	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
03.03.2023	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung	
06.03.2023	Montag
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele	
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
07.03.2023	Dienstag
14:00 Uhr SH Multiple Sklerose	
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft	
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
08.03.2023	Mittwoch
15:00 Uhr SH Lebensmut	
16:30 Uhr SH Orthopädie Sport, 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	
09.03.2023	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
10.03.2023	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung	
13.03.2023	Montag
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele	
10:00 Uhr Haftvermeidung durch soz. Integration	
15:00 Uhr Trauerbegleitung	
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
14.03.2023	Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft	
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft	

15.03.2023	Mittwoch
16:00 Uhr SH Orchester DAH (Depression Gr.3)	
16:30 Uhr SH Orthopädie Sport, 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	
16.03.2023	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
17.03.2023	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung	
20.03.2023	Montag
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele	
17:00 Uhr SH für Angehörige Suchtkranker, (Diakonie Wriezen, Markt 23)	
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
SELBST GESUNGEN - WIR SINGEN GEMEINSAM BEKANNTE LIEDER	
Datum:	Freitag, 10.03.2023
Zeit:	09:30 Uhr - 11:30 Uhr
Ort:	Selbsthilfekontaktstelle Haus der Begegnung, - Johanna Lukas
DRUMS ALIVE - MUSIK UND RHYTHMUS ALS QUELLE DER INSPARATION	
Datum:	Freitag, 24.03.2023
Zeit:	14:00 - 16:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfekontaktstelle Haus der Begegnung
Referentin:	Heike Buß Heilpraktikerin für Psychotherapie
KUNST UND KREATIVES IM BAHNHOF - sorbische Ostereier, Osterkörbe und mehr	
Datum:	Donnerstag, 30.03.2023
Zeit:	14:00 - 17:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfekontaktstelle Haus der Begegnung

21.03.2023	Dienstag
14:00 Uhr SH Krebs	
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft	
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
22.03.2023	Mittwoch
15:00 Uhr SH Lebensmut	
16:30 Uhr SH Orthopädie Sport, 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	
23.03.2023	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
24.03.2023	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung	
25.03.2023	Samstag
14:00 Uhr Eltern mit behinderten Kindern	
27.03.2023	Montag
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele	
10:00 Uhr Haftvermeidung durch soz. Integration	
17:00 Uhr SH ohne Alkohol und Pillen	
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
28.03.2023	Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft	
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
29.03.2023	Mittwoch
16:30 Uhr SH Orthopädie Sport, 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	
30.03.2023	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
31.03.2023	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung	