

<b>06.10.2023 und 15.12.2023</b> 09:30 Uhr - 11:30 Uhr Selbst gesungen - Wir singen gemeinsam bekannte Lieder und am 15.12.2023 Adventslieder mit Johanna Lukas Unkostenbeitrag pro Person:	<b>Freitag</b>      3,00 €
<b>09.10.2023</b> 13:00 Uhr - 16:00 Uhr Gesundheitstag im Bahnhof mit Bewegung und Vieles mehr	<b>Montag</b>      
<b>10.10.2023</b> 09:30 Uhr - 11:30 Uhr Superfood Kohl - vielseitig, gesund und lecker mit Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin Unkostenbeitrag pro Person:	<b>Dienstag</b>      4,00 €
<b>12.10.2023, 26.10.2023 und 09.11.2023</b> 09:00 Uhr - 11:00 Uhr Bogenschießen im Parcours in Torgelow (Platzfelde) - Bewegungs- und Konzentrationsangebot für Selbsthilfeinteressierte und Mitglieder der SHG Unkostenbeitrag pro Person:	<b>Donnerstag</b>      3,00 €
<b>19.10.2023</b> 09:30 Uhr - 12:00 Uhr Waldbaden auf den Spuren von Dr. Max Kienitz Seminar mit Imbiss, Start im Haus der Naturpflege Unkostenbeitrag pro Person:	<b>Donnerstag</b>      4,00 €
<b>06.11.2023 und 04.12.2023</b> 09:00 Uhr - 11:00 Uhr Frühstücksrunde - Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte Unkostenbeitrag pro Person:	<b>Montag</b>      4,00 €
<b>16.11.2023</b> 14:30 Uhr - 16:00 Uhr Jeder kann Tanzen - Bewegung zu Musik für Jedermann mit Claudia Neumayer - Physiotherapeutin und Tanzpädagogin Unkostenbeitrag pro Person:	<b>Donnerstag</b>      3,00 €

Änderungen sind möglich!

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

<b>22.11.2023</b> 18:00 Uhr - 19:00 Uhr Infoveranstaltung zum Herzmonat „HERZKRANK? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!“ mit Dr. Thomas Müller	<b>Mittwoch</b>      
<b>24.11.2023</b> 14:00 Uhr - 16:00 Uhr Name, Geburtszahlen – das versteckte Wissen des Schicksals. Heike Buß – Heilpraktikerin für Psychotherapie Unkostenbeitrag pro Person:	<b>Freitag</b>      3,00 €
<b>28.11.2023</b> 09:30 Uhr - 11:30 Uhr Genuss ohne Reue in der Vorweihnachtszeit mit Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin Unkostenbeitrag pro Person:	<b>Dienstag</b>      4,00 €
<b>01.12.2023</b> 14:00 Uhr - 17:00 Uhr Kunst und Kreatives im Bahnhof – Weihnachtsdekoration und Geschenke selbst gemacht	<b>Mittwoch</b>      
<b>09.12.2023</b> 14:00 Uhr - 16:00 Uhr Filzkurs mit Gabriele Stolzenburg Unkostenbeitrag pro Person:	<b>Samstag</b>      8,00 €

**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](http://www.selbsthilfekontaktstelle.vfbq.de)  
MAIL [info@selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de](mailto:info@selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de)

**2. 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:

<b>08.07.2023</b>	<b>Samstag</b>
16:00 Uhr - 17:30 Uhr	
Märchenspaziergang mit Katja Breitling für die ganze Familie (Eltern und Kinder und/ oder Großeltern und Enkelkinder)	
Unkostenbeitrag für Familien mit Kindern:	8,00 €
<b>(Start: Wasserstraße 18, VFBQ Bad Freienwalde e.V.)</b>	
<b>und im Anschluss von 18:00 Uhr – 20:00 Uhr</b>	
Märchenabend am Lagerfeuer für Erwachsene mit Katja Breitling – Märchentherapeutin	
Unkostenbeitrag pro Person:	4,00 €
<b>Wasserstraße 18, VFBQ Bad Freienwalde e.V.</b>	
<b>10.07.2023</b>	<b>Montag</b>
09:00 Uhr - 11:00 Uhr	
Frühstücksrunde – Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte	
Unkostenbeitrag pro Person:	4,00 €
<b>11.07.2023</b>	<b>Dienstag</b>
09:30 Uhr - 11:30 Uhr	
Zucchini mit Geschmack... was es außer gefüllte Zucchini noch alles gibt mit Claudia Büchel – Diätassistentin und Ernährungsberaterin	
Unkostenbeitrag pro Person:	4,00 €
<b>13.07.2023 und 27.07.2023</b>	<b>Donnerstag</b>
09:00 Uhr - 11:00 Uhr	
Bogenschießen im Parcours in Torgelow (Platzfelde) - Bewegungs- und Konzentrationsangebot für Selbsthilfeinteressierte und Mitglieder der SHG	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
<b>21.07.2023</b>	<b>Freitag</b>
14:00 Uhr - 16:00 Uhr	
Smovey steht für bewegen, schwingen, lächeln mit Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €

<b>07.08.2023</b>	<b>Montag</b>
09:00 Uhr - 11:00 Uhr	
Frühstücksrunde – Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte	
Unkostenbeitrag pro Person:	4,00 €
<b>10.08.2023 und 17.08.2023</b>	<b>Donnerstag</b>
09:00 Uhr - 11:00 Uhr	
Bogenschießen im Parcours in Torgelow (Platzfelde) - Bewegungs- und Konzentrationsangebot für Selbsthilfeinteressierte und Mitglieder der SHG	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
<b>24.08.2023</b>	<b>Donnerstag</b>
09:00 Uhr - 11:30 Uhr	
Die Kartoffel, andere Früchte und Blüten der Saison in Garten und Küche - Seminar mit Imbiss im Haus der Naturpflege	
Unkostenbeitrag pro Person:	4,00 €
<b>29.08.2023</b>	<b>Dienstag</b>
10:00 Uhr - 13:00 Uhr	
Basische Ernährung – Kochworkshop mit Larissa Schulz - Ernährungsberaterin von Healthyorbis	
Unkostenbeitrag pro Person:	4,00 €
<b>31.08.2023</b>	<b>Donnerstag</b>
14:30 Uhr - 16:00 Uhr	
Jeder kann Tanzen – Bewegung zu Musik für Jedermann mit Claudia Neumayer – Physiotherapeutin und Tanzpädagogin	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
<b>01.09.2023</b>	<b>Freitag</b>
09:30 Uhr - 11:30 Uhr	
Selbst gesungen – Wir singen gemeinsam bekannte Lieder mit Johanna Lukas	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
<b>04.09.2023</b>	<b>Montag</b>
09:00 Uhr - 11:00 Uhr	
Frühstücksrunde – Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte	
Unkostenbeitrag pro Person:	4,00 €

Aus Kapazitätsgründen bitten wir Sie um Voranmeldungen.

<b>07.09.2023</b>	<b>Donnerstag</b>
09:30 Uhr - 11:30 Uhr	
Kunst mit Elke Hädicke	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
<b>12.09.2023</b>	<b>Dienstag</b>
09:30 Uhr - 11:30 Uhr	
Alles rund um den Kürbis mit Claudia Büchel – Diätassistentin und Ernährungsberaterin	
Unkostenbeitrag pro Person:	4,00 €
<b>14.09.2023 und 28.09.2023</b>	<b>Donnerstag</b>
09:00 Uhr - 11:00 Uhr	
Bogenschießen im Parcours in Torgelow (Platzfelde) - Bewegungs- und Konzentrationsangebot für Selbsthilfeinteressierte und Mitglieder der SHG	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
<b>19.09.2023</b>	<b>Dienstag</b>
09:30 Uhr - 11:30 Uhr	
Brot backen – herzhafte und süße, Brotaufstriche, Getränke – alles für das Waldbaden am nächsten Tag und für zu Hause	
Heike Buß – Heilpraktikerin für Psychotherapie	
Unkostenbeitrag pro Person:	4,00 €
<b>20.09.2023</b>	<b>Mittwoch</b>
09:30 Uhr - 13:30 Uhr	
Waldbaden – Senkung des Blutdrucks, Reduzierung von Stress, Reizbarkeit und Müdigkeit	
Heike Buß – Heilpraktikerin für Psychotherapie	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
<b>21.09.2023</b>	<b>Donnerstag</b>
14:00 Uhr - 16:00 Uhr	
Körper- und Schönheitspflege für Jedermann zur Steigerung des Lebens- und Selbstwertgefühls	
Unkostenbeitrag pro Person:	8,00 €
<b>02.10.2023</b>	<b>Montag</b>
09:00 Uhr - 11:00 Uhr	
Frühstücksrunde – Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte	
Unkostenbeitrag pro Person:	4,00 €

Änderungen sind möglich!