

**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
Montag 06.11. und 20.11.2023
10:00 - 12:00 Uhr

Telefon 03332 450937

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 21.11.2023 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

Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte

Datum: Montag, 06.11.2023
Zeit: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung

BOGENSCHIEßEN IM PARCOURS

Bewegungs- und Konzentrationsangebot für
Selbsthilfeinteressierte und Mitglieder der SHG

Datum: Donnerstag, 09.11.2023
Zeit: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
Ort: Torgelow (Mark), am Ende der Sackgasse

JEDER KANN TANZEN BEWEGUNG ZU MUSIK FÜR JEDERMANN

Datum: Donnerstag, 16.11.2023
Zeit: 14:30 Uhr - 16:00 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung.
Referentin: Claudia Neumayer - Physiotherapeutin
und Tanzpädagogin

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



16259 Bad Freienwalde · Am Bahnhof 1a
TEL 03344-5208

WEB www.selbsthilfekontaktstelle.vfbq.de

MAIL info@selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de



November 2023

TRÄGER

VFBQ Bad Freienwalde e. V. **TEL** 03344-331941

Wasserstraße 18 16259 Bad Freienwalde

01.11.2023 **Mittwoch**
16:00 Uhr SH Orchester DAH (Depression Gr.3)
16:30 Uhr SH Orthopädiesport, Moorbad Bad Freienwalde
17:00 Uhr SH Depressionen Gr. 2
17:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1A, Moorbad Bad Freienwalde
18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Moorbad Bad Freienwalde
18:30 Uhr SH Sport und Begegnung, Offi Bad Freienwalde

02.11.2023 **Donnerstag**
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

03.11.2023 **Freitag**
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung

06.11.2023 **Montag**
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft

07.11.2023 **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

08.11.2023 **Mittwoch**
15:00 Uhr SH Lebensmut
16:30 Uhr SH Orthopädiesport, Moorbad Bad Freienwalde
17:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1A, Moorbad Bad Freienwalde
18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Moorbad Bad Freienwalde
18:30 Uhr SH Sport und Begegnung, Offi Bad Freienwalde

09.11.2023 **Donnerstag**
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

10.11.2023 **Freitag**
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung

13.11.2023 **Montag**
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.2
15:00 Uhr Trauerbegleitung
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft

14.11.2023 **Dienstag**
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft

15.11.2023 **Mittwoch**
16:00 Uhr SH Orchester DAH (Depression Gr.3)
16:30 Uhr SH Orthopädiesport, Moorbad Bad Freienwalde
17:00 Uhr SH Depressionen Gr. 2
17:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1A, Moorbad Bad Freienwalde
18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Moorbad Bad Freienwalde
18:30 Uhr SH Sport und Begegnung, Offi Bad Freienwalde

16.11.2023 **Donnerstag**
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

17.11.2023 **Freitag**
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung

INFOVERANSTALTUNG ZUM HERZMONAT 2023

Thema: HERZKRANK?
Schütze Dich vor dem Herzstillstand!
Datum: **Mittwoch, 22.11.2023**
Zeit: 18:00 Uhr - 19:00 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung
Referent: Dr. Thomas Müller - Internist

NAME, GEBURTSSZAHLEN - DAS VERSTECKTE WISSEN DES SCHICKSALS

Datum: **Freitag, 24.11.2023**
Zeit: 14:00 Uhr - 16:00 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung
Referentin: Heike Buß
Heilpraktikerin für Psychotherapie

GENUSS OHNE REUE IN DER VORWEIHNACHTSZEIT

Datum: **Dienstag, 28.11.2023**
Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung
Referentin: Claudia Büchel - Diätassistentin und
Ernährungsberaterin

20.11.2023 **Montag**
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1
17:00 Uhr SH für Angehörige Suchtkranker,
(Diakonie Wriezen, Markt 23)
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft

21.11.2023 **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

22.11.2023 **Mittwoch**
15:00 Uhr SH Lebensmut
16:30 Uhr SH Orthopädiesport, Moorbad Bad Freienwalde
17:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1A, Moorbad Bad Freienwalde
18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Moorbad Bad Freienwalde
18:30 Uhr SH Sport und Begegnung, Offi Bad Freienwalde

23.11.2023 **Donnerstag**
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

24.11.2023 **Freitag**
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung

25.11.2023 **Samstag**
14:00 Uhr Eltern mit behinderten Kindern

27.11.2023 **Montag**
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.2
17:00 Uhr SH ohne Alkohol und Pillen
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft

28.11.2023 **Dienstag**
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft

29.11.2023 **Mittwoch**
16:30 Uhr SH Orthopädiesport, Moorbad Bad Freienwalde
17:00 Uhr SH Depressionen Gr. 2
17:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1A, Moorbad Bad Freienwalde
18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Moorbad Bad Freienwalde
18:30 Uhr SH Sport und Begegnung, Offi Bad Freienwalde

30.11.2023 **Donnerstag**
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude