

DIE GEMEINNÜTZIGE DREI STERNE

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

Alttornow 30c, 16259 Bad Freienwalde

Ansprechpartnerin Frau Medejczyk
Telefon 0172 4783013

ALLGEMEINE SOZIALBERATUNG

VON SGB I BIS SGB XII

Alttornow 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 08.04.2024 und 22.04.2024
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 16.04.2024 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, 08.04.2024

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, 11.04.2024 und 25.04.2024

Zeit: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr

Ort: Torgelow (Mark), am Ende der Sackgasse

TRAUMREISE IN KLANGBEGLEITUNG

Dein Schatten begrüßen mit Integrationsphase

Datum: Dienstag, 09.04.2024

Zeit: 16:00 Uhr - 17:30 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung

Referentin: Maria-Teresa Kaczmarek - Yogalehrerin
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 5,00 €

FIT IN DEN FRÜHLING

MIT SPINAT, RADIESCHEN UND CO.

Datum: Dienstag, 16.04.2024

Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung

Referentin: Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin

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

April 2024

TRÄGER

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

Wasserstraße 18 16259 Bad Freienwalde

02.04.2024 **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

03.04.2024 **Mittwoch**
16:30 Uhr SH Orthopädie-sport, 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

04.04.2024 **Donnerstag**
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

05.04.2024 **Freitag**
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung

08.04.2024 **Montag**
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.2
15:00 Uhr Trauerbegleitung
17:00 Uhr SH Endlich frei
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft

09.04.2024 **Dienstag**
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft

10.04.2024 **Mittwoch**
16:30 Uhr SH Orthopädie-sport, 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

11.04.2024 **Donnerstag**
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

12.04.2024 **Freitag**
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung

15.04.2024 **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

**RAUS AUS DEM KOPF, REIN IN DEN WALD
ERLEBNISSE IM WALD**

Datum: Dienstag, 23.04.2024
Zeit: 09:00 Uhr - 12:30 Uhr
Ort: Karl-Weise-Str.
unterhalb der Knochenbahn
Silvana Maziar

KÖRPERWAHRNEHMUNG MIT CHAKRENYOGA

3. Der Solarplexus

Datum: Donnerstag, 25.04.2024
Zeit: 14:00 Uhr - 15:30 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung
Referentin: Maria-Teresa Kaczmarek - Yogalehrerin
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 5,00 €

SELBST GESUNGEN

WIR SINGEN GEMEINSAM BEKANNTE LIEDER

Datum: Freitag, 26.04.2024
Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung
Johanna Lukas

KUNST MIT ELKE

Datum: Montag, 29.04.2024
Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung
Elke Hädicke

16.04.2024 **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

17.04.2024 **Mittwoch**
16:00 Uhr SH Orchester DAH (Depression Gr.3)
16:30 Uhr SH Orthopädie-sport, 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

18.04.2024 **Donnerstag**
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

19.04.2024 **Freitag**
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung

22.04.2024 **Montag**
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.2
17:00 Uhr SH ohne Alkohol und Pillen
17:00 Uhr SH Endlich frei
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft

23.04.2024 **Dienstag**
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft

24.04.2024 **Mittwoch**
16:30 Uhr SH Orthopädie-sport, 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
18:00 Uhr SH Fibromyalgie

25.04.2024 **Donnerstag**
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

26.04.2024 **Freitag**
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung

27.04.2024 **Samstag**
14:00 Uhr Eltern mit behinderten Kindern