

**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** 12.02.2024 und 26.02.2024  
10:00 - 12:00 Uhr

**Telefon** 03332 450937

Bitte Termine vereinbaren!

### VERSICHERTENBERATER Deutsche Rentenversicherung Bund

- 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 20.02.2024 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

### GUT AUFGEHOBEN SEIN DURCH VORSORGE

**Datum:** Donnerstag, 01.02.2024

**Zeit:** 16:00 Uhr - 18:00 Uhr

**Thema:** Vorsorgevollmacht,  
Patientenverfügung und  
Gesundheitsvollmacht

**Ort:** Selbsthilfekontaktstelle  
Haus der Begegnung,

**Referentin:** Carmen Malling und Carola Oerterer

### FRÜHSTÜCKSRUNDE

Gesprächsrunde für Selbsthilfeeinteressierte

**Datum:** Montag, 05.02.2024

**Zeit:** 09:00 Uhr - 11:00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfekontaktstelle  
Haus der Begegnung

### KÖRPERWAHRNEHMUNG MIT CHAKRENYOGA

1. Das Wurzelchakra

**Datum:** Donnerstag, 08.02.2024

**Zeit:** 14:00 Uhr - 15:30 Uhr

**Ort:** Selbsthilfekontaktstelle  
Haus der Begegnung

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

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](http://www.selbsthilfekontaktstelle.vfbq.de)

MAIL [info@selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de](mailto:info@selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de)



# MONATSPLAN

## Februar 2024

TRÄGER

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

Wasserstraße 18 16259 Bad Freienwalde

<b>02.02.2024</b>	<b>Freitag</b>
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung	
<b>05.02.2024</b>	<b>Montag</b>
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1	
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
<b>06.02.2024</b>	<b>Dienstag</b>
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	
<b>07.02.2024</b>	<b>Mittwoch</b>
16:00 Uhr SH Orchester DAH (Depression Gr.3)	
16:30 Uhr SH Orthopädiensport, 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	
<b>09.02.2024</b>	<b>Freitag</b>
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung	
<b>12.02.2024</b>	<b>Montag</b>
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	
<b>13.02.2024</b>	<b>Dienstag</b>
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft	
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
<b>14.02.2024</b>	<b>Mittwoch</b>
16:30 Uhr SH Orthopädiensport, 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	
<b>16.02.2024</b>	<b>Freitag</b>
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung	

**FILZKURS**

Datum: **Samstag, 10.02.2024**  
Zeit: 14:00 Uhr - 16:00 Uhr  
Ort: Selbsthilfekontaktstelle  
Haus der Begegnung,  
- Gabriele Stolzenburg

Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 8,00 €

**TRAUMREISE IN KLANGBEGLEITUNG**  
Chakrenreinigung und- aktivierung  
mit Integrationsphase

Datum: **Dienstag, 13.02.2024**  
Zeit: 16:00 Uhr - 17:30 Uhr  
Ort: Selbsthilfekontaktstelle  
Haus der Begegnung

Referentin: Maria-Teresa Kaczmarek - Jogalehrerin

Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 5,00 €

**SELBST GESUNGEN**  
**WIR SINGEN GEMEINSAM BEKANNTE LIEDER**

Datum: **Freitag, 16.02.2024**  
Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr  
Ort: Selbsthilfekontaktstelle  
Haus der Begegnung,

Referentin: Johanna Lukas

**HÜLSENFRÜCHTE- BUNTE VIELFALT MIT VIEL EIWEIß**

Datum: **Dienstag, 20.02.2024**  
Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr  
Ort: Selbsthilfekontaktstelle  
Haus der Begegnung

Referentin: Claudia Büchel - Diätassistentin und  
Ernährungsberaterin

<b>19.02.2024</b>	<b>Montag</b>
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	
<b>20.02.2024</b>	<b>Dienstag</b>
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	
<b>21.02.2024</b>	<b>Mittwoch</b>
16:00 Uhr SH Orchester DAH (Depression Gr.3)	
16:30 Uhr SH Orthopädiensport, 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	
<b>23.02.2024</b>	<b>Freitag</b>
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung	
<b>24.02.2024</b>	<b>Samstag</b>
14:00 Uhr Eltern mit behinderten Kindern	
<b>26.02.2024</b>	<b>Montag</b>
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.2	
17:00 Uhr SH ohne Alkohol und Pillen	
17:0 Uhr SH Endlich frei	
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
<b>27.02.2024</b>	<b>Dienstag</b>
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft	
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
<b>28.02.2024</b>	<b>Mittwoch</b>
16:30 Uhr SH Orthopädiensport, 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	