

28. Mai 2024 Dienstag  
10:30 Uhr - 12:30 Uhr  
Kräuterwanderung mit Kochworkshop  
Larissa Schulz – HealthyOrbis Beraterin  
Unkostenbeitrag pro Person: 4,00 €

29. Mai 2024 Mittwoch  
16:00 Uhr - 17:30 Uhr  
TRIALOG mit Betroffenen, Angehörigen und Experten  
Austauschrunde für Menschen mit Diabetes – Wir lernen uns kennen  
Nicole Herrmann – Diabetes- und Ernährungsberaterin

30. Mai 2024 Donnerstag  
14:00 Uhr - 15:30 Uhr  
Körperwahrnehmung mit Chakrenyoga  
4. Das Herzchakra  
Maria-Teresa Kaczmarek – Hatha Yogalehrerin  
Unkostenbeitrag pro Person: 5,00 €

18. Juni 2024 Dienstag  
09:30 Uhr - 11:30 Uhr  
Süß trifft sauer – Leckerer aus Erdbeeren und Rhabarber  
Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin  
Unkostenbeitrag pro Person: 4,00 €

25. Juni 2024 Dienstag  
16:00 Uhr - 17:30 Uhr  
TRIALOG mit Betroffenen, Angehörigen und Experten  
Essen ist Genuss! – werden Sie all Ihre Fragen los!  
Nicole Herrmann – Diabetes- und Ernährungsberaterin

04. Juli 2024 Donnerstag  
14:00 Uhr - 18:00 Uhr  
Sommerfest mit Tag der offenen Tür am Bahnhof

17. Juli 2024 Mittwoch  
16:00 Uhr - 17:30 Uhr  
TRIALOG mit Betroffenen, Angehörigen und Experten  
Raus an die frische Luft – Einfluss auf den Blutzucker  
Nicole Herrmann – Diabetes- und Ernährungsberaterin

18. Juli 2024 Donnerstag  
14:00 Uhr - 15:30 Uhr  
Körperwahrnehmung mit Chakrenyoga  
5. Das Kehlchakra  
Maria-Teresa Kaczmarek – Hatha Yogalehrerin  
Unkostenbeitrag pro Person: 5,00 €

26. August 2024 Montag  
09:30 Uhr - 11:30 Uhr  
Kunst mit Elke  
Elke Hädicke  
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

**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.



Spitzenverband



IKKBB  
Innere Krankenkasse  
Brandenburg und Berlin

Änderungen sind möglich!

Druck: Druckerei Print & Copy Service  
Inh. Bernd Klinkhardt

**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)

**1. Halbjahr**

**2024**

**JAHRESPLAN**

TRÄGER

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

Wasserstraße 18 16259 Bad Freienwalde

Die Pauschalförderung der GKV und die Projektförderungen der AOK Nordost und der IKK Brandenburg und Berlin ermöglichen uns, Ihnen nachfolgende Angebote zu unterbreiten:

**Termine, die regelmäßig angeboten werden:**

22. März 2024, 26. April 2024,  
21. Juni 2024, 19. Juli 2024

**Freitag**

09:30 Uhr - 11:30 Uhr

Selbst gesungen - Wir singen gemeinsam bekannte Lieder

Johanna Lukas

Unkostenbeitrag pro Person:

3,00 €

04. März 2024, 08. April 2024,  
03. Juni 2024, 01. Juli 2024

**1. Montag im Monat**

09:00 Uhr - 11:00 Uhr

Frühstücksrunde

Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte

Unkostenbeitrag pro Person:

4,00 €

07. März 2024, 23. Mai 2024, 25. Juli 2024

**Donnerstag**

14:00 Uhr - 15:30 Uhr

Jeder kann Tanzen - Bewegung zu Musik für Jedermann

Claudia Neumayer - Physiotherapeutin und Tanzpädagogin

Unkostenbeitrag pro Person:

3,00 €

14. März 2024, 28. März 2024,

11. April 2024, 25. April 2024,

16. Mai 2024, 30. Mai 2024

13. Juni 2024, 27. Juni 2024

**Donnerstag**

09:00 Uhr - 11:00 Uhr

Bogenschießen im Parcours in Torgelow

- Bewegungs- und Konzentrationsangebot für

Selbsthilfeinteressierte und Mitglieder der SHG

Unkostenbeitrag pro Person:

3,00 €

**Termine, die einmalig angeboten werden:**

06. März 2024

**Mittwoch**

09:30 Uhr - 11:30 Uhr

Sturzprävention

Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie

Unkostenbeitrag pro Person:

3,00 €

19. März 2024

**Dienstag**

16:00 Uhr - 17:30 Uhr

Traumreise in Klangbegleitung

Chakrenreinigung und -aktivierung mit Integrationsphase

Maria-Teresa Kaczmarek - Hatha Yogalehrerin

Unkostenbeitrag pro Person:

5,00 €

21. März 2024

**Donnerstag**

15:00 Uhr - 18:00 Uhr

Kunst und Kreatives im Bahnhof - sorbische Ostereier, Feen,

Elfen und Blumenkinder uvm.

28. März 2024

**Donnerstag**

14:00 Uhr - 15:30 Uhr

Körperwahrnehmung mit Chakrenyoga

2. Das Sakralchakra

Maria-Teresa Kaczmarek - Hatha Yogalehrerin

Unkostenbeitrag pro Person:

5,00 €

09. April 2024

**Dienstag**

16:00 Uhr - 17:30 Uhr

Traumreise in Klangbegleitung

Astralbegleitung mit Kreativphase

Maria-Teresa Kaczmarek - Hatha Yogalehrerin

Unkostenbeitrag pro Person:

5,00 €

16. April 2024

**Dienstag**

09:30 Uhr - 11:30 Uhr

Fit in den Frühling mit Spinat, Radieschen und Co.

Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin

Unkostenbeitrag pro Person:

4,00 €

Änderungen sind möglich!

23. April 2024

**Dienstag**

09:30 Uhr - 12:30 Uhr

Raus aus dem Kopf, rein in den Wald

Erlebnisse im Wald - keine Wanderung

Treffpunkt: Karl-Weise-Str. unterhalb der Knochenbahn

Silvana Maziar

Unkostenbeitrag pro Person:

3,00 €

25. April 2024

**Donnerstag**

14:00 Uhr - 15:30 Uhr

Körperwahrnehmung mit Chakrenyoga

3. Der Solarplexus

Maria-Teresa Kaczmarek - Hatha Yogalehrerin

Unkostenbeitrag pro Person:

5,00 €

29. April 2024

**Montag**

09:30 Uhr - 11:30 Uhr

Kunst mit Elke

Elke Hädicke

Unkostenbeitrag pro Person:

3,00 €

03. Mai 2024

**Freitag**

10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Aktionstag am Bahnhof zum Europäischen Protesttag zur

Gleichstellung von Menschen mit Behinderung

14. Mai 2024

**Dienstag**

09:30 Uhr - 11:30 Uhr

Kräuterküche

Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin

Unkostenbeitrag pro Person:

4,00 €

21. Mai 2024

**Dienstag**

14:00 Uhr - 16:00 Uhr

Brot backen - herzhaft und süß

für die Wanderung am 22. Mai 2024

Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie

Unkostenbeitrag pro Person:

4,00 €

22. Mai 2024

**Mittwoch**

09:30 Uhr - 13:30 Uhr

Waldbaden an der Kurfürstenquelle am Moorbad

Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie

Unkostenbeitrag pro Person:

3,00 €