

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 06.05.2024 und 20.05.2024
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 21.05.2024 8:30 - 11:00 Uhr

Ansprechpartner Herr Rossius

Telefon 033568 50260

Bitte Termine vereinbaren!

Druck: Druckerei Print & Copy Service
Inh. Bernd Klinkhardt

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 Reyher

KRÄUTERKÜCHE

Datum: Dienstag, 14.05.2024

Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr

Referentin: Claudia Büchel - Diätassistentin und
Ernährungsberaterin

BOGENSCHIEßEN IM PARCOURS

Bewegungs- und Konzentrationsangebot für
Selbsthilfeinteressierte und Mitglieder der SHG

Datum: Donnerstag, 16.05.2024 und 30.05.2024

Zeit: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr

Ort: Torgelow (Mark), am Ende der Sackgasse



Leben mit chronischer Krankheit

Gesund und aktiv leben

Selbstmanagementkurse

für Menschen mit chronischen Erkrankungen
und für deren Angehörige und Freunde

KURSTERMINE 2024

KURS BF-007: donnerstags - 16:30 bis 19:30 Uhr
vom 16.05.2024 bis 20.06.2024

Wir bitten um verbindliche Anmeldung:

LAG-SH Brandenburg e.V.

Handelsstraße 11

16303 Schwedt/Oder

Tel.: 03332 521751

E-Mail: info@lag-selbsthilfe-bb.de

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.insea-aktiv.de

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

Mai 2024

TRÄGER

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

Wasserstraße 18 | 16259 Bad Freienwalde

02.05.2024	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
03.05.2024	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung	
06.05.2024	Montag
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1	
16:30 Uhr SH Orchester DAH (Depression Gr.3)	
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
07.05.2024	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	
08.05.2024	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	
10.05.2024	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung	
13.05.2024	Montag
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.2	
15:00 Uhr Trauerbegleitung	
17:00 Uhr SH ohne Alkohol und Pillen	
17:00 Uhr SH Endlich frei	
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
14.05.2024	Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft	
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
15.05.2024	Mittwoch
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	
16.05.2024	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	

BROT BACKEN - herzhaft und süß
Datum: Dienstag, 21.05.2024
Zeit: 14:00 - 16:00 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung
Referentin: Heike Buß
Heilpraktikerin für Psychotherapie

WALDBADEN
an der Kurfürstenquelle am Moorbad
Datum: Mittwoch, 22.05.2024
Zeit: 09:30 - 13:30 Uhr
Ort: an der Kurfürstenquelle am Moorbad
Referentin: Heike Buß
Heilpraktikerin für Psychotherapie

JEDER KANN TANZEN
BEWEGUNG ZU MUSIK FÜR JEDERMANN
Datum: Donnerstag, 23.05.2024
Zeit: 14:00 Uhr - 15:30 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Referentin: Claudia Neumayer - Physiotherapeutin
und Tanzpädagogin

TRIALOG MIT BETROFFENEN; ANGEHÖRIGEN
UND EXPERTEN
Austauschrunde für Menschen mit Diabetes
- Wir lernen uns kennen
Datum: Mittwoch, 29.05.2024
Zeit: 16:00 Uhr - 17:30 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Referentin: Nicole Herrmann
- Diabetes- und Ernährungsberaterin

KÖRPERWAHRNEHMUNG MIT CHAKRENYOGA
4. Das Herzchakra
Datum: Donnerstag, 30.05.2024
Zeit: 14:00 Uhr - 15:30 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Referentin: Maria-Teresa Kaczmarek - Yogalehrerin
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 5,00 €

17.05.2024	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung	
21.05.2024	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	
22.05.2024	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	
17:00 Uhr SH Fibromyalgie	
23.05.2024	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
24.05.2024	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung	
25.05.2024	Samstag
14:00 Uhr Eltern mit behinderten Kindern	
27.05.2024	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	
28.05.2024	Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft	
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
29.05.2024	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	
30.05.2024	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
24.05.2024	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung	