

15. Oktober 2024 Dienstag
09:30 Uhr - 11:30 Uhr
Die Kraft aus der Wurzel - vielseitiges Wurzelgemüse
Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin
Unkostenbeitrag pro Person: 4,00 €

17. Oktober 2024 Donnerstag
14:00 Uhr - 17:00 Uhr
Gesundheitstag im Bahnhof mit Bewegung

24. Oktober 2024 Donnerstag
14:00 Uhr - 15:30 Uhr
Körperwahrnehmung mit Chakrenyoga
7. Das Kronenchakra
Maria-Teresa Kaczmarek – Hatha Yogalehrerin
Unkostenbeitrag pro Person: 5,00 €

05. November 2024 Dienstag
16:00 Uhr - 17:30 Uhr
Traumreise in Klangbegleitung -
Körperwahrnehmung mit Integrationsphase
Maria-Teresa Kaczmarek – Hatha Yogalehrerin
Unkostenbeitrag pro Person: 5,00 €

07. November 2024 Donnerstag
16:00 Uhr - 17:30 Uhr
TRIALOG mit Betroffenen, Angehörigen und Experten
Herbst- und Winterzeit, wenig Bewegung
und trotzdem gute Werte!
Nicole Herrmann – Diabetes- und Ernährungsberaterin

26. November 2024 Dienstag
09:30 Uhr - 11:30 Uhr
Grünkohl - alte Gemüsesorte neu entdeckt
Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin
Unkostenbeitrag pro Person: 4,00 €

27. November 2024 Mittwoch
18:00 Uhr - 19:00 Uhr
Informationsveranstaltung zum Herzmonat 2024
Dr. Thomas Müller - Internist

28. November 2024 Donnerstag
16:00 Uhr - 17:30 Uhr
Traumreise in Klangbegleitung -
Das Innere Kind mit Integrationsphase
Maria-Teresa Kaczmarek – Hatha Yogalehrerin
Unkostenbeitrag pro Person: 5,00 €

05. Dezember 2024 Donnerstag
14:00 Uhr - 17:00 Uhr
Kunst und Kreatives im Bahnhof -
Weihnachtsdekoration und Geschenke selbst gemacht

10. Dezember 2024 Dienstag
16:00 Uhr - 17:30 Uhr
TRIALOG mit Betroffenen, Angehörigen und Experten
In der Weihnachtsbäckerei - wir machen es uns gemütlich!
Nicole Herrmann – Diabetes- und Ernährungsberaterin

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.
Änderungen sind möglich!

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung.



Spitzenverband



Innendienstleistungen
Brandenburg und Berlin

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

MAIL info@selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de

2. 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:

01. Juli 2024, 05. August 2024,
02. September 2024, 07. Oktober 2024
04. November 2024, 02. Dezember 2024
1. Montag im Monat

09:00 Uhr - 11:00 Uhr
Frühstücksrunde
Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte
Unkostenbeitrag pro Person: 4,00 €

11. Juli 2024, 25. Juli 2024,
08. August 2024, 22. August 2024,
12. September 2024, 26. September 2024
10. Oktober 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 €

25. Juli 2024, 26. September 2024,
21. November 2024, 19. Dezember 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 €

19. Juli 2024, 20. September 2024,
25. Oktober 2024, 22. November 2024,
06. Dezember 2024 Freitag

09:30 Uhr - 11:30 Uhr
Selbst gesungen - Wir singen gemeinsam bekannte Lieder
Johanna Lukas
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

Änderungen sind möglich!

Termine, die einmalig angeboten werden:

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

09. Juli 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 €

17. Juli 2024 Mittwoch
16:00 Uhr - 17:30 Uhr
Dialog 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 Kehlkakra
Maria-Teresa Kaczmarek - Hatha Yogalehrerin
Unkostenbeitrag pro Person: 5,00 €

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

04. September 2024 Mittwoch
14:00 Uhr - 16:00 Uhr
Drums Alive - Musik als Quelle der Inspiration
Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

10. September 2024 Dienstag
16:00 Uhr - 17:30 Uhr
Dialog mit Betroffenen, Angehörigen und Experten
Gut zu(m) Fuß - Tipps zur Fußpflege
Nicole Herrmann - Diabetes- und Ernährungsberaterin

12. September 2024 Donnerstag
14:00 Uhr - 15:30 Uhr
Körperwahrnehmung mit Chakrenyoga
6. Das Stirnchakra
Maria-Teresa Kaczmarek - Hatha Yogalehrerin
Unkostenbeitrag pro Person: 5,00 €

17. September 2024 Dienstag
09:30 Uhr - 11:30 Uhr
Alles rund um den Kürbis
Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin
Unkostenbeitrag pro Person: 4,00 €

19. September 2024 Donnerstag
14:00 Uhr - 18:00 Uhr
Weltkindertag am Bahnhof

24. September 2024 Dienstag
16:00 Uhr - 17:30 Uhr
Traumreise in Klangbegleitung -
Deinen Schatten begrüßen mit Integrationsphase
Maria-Teresa Kaczmarek - Hatha Yogalehrerin
Unkostenbeitrag pro Person: 5,00 €

01. Oktober 2024 Dienstag
10:30 Uhr - 13:30 Uhr
Fermentieren - Selbstgemachte Köstlichkeiten
Larissa Schulz - HealthyOrbis Beraterin
Unkostenbeitrag pro Person: 4,00 €

08. Oktober 2024 Dienstag
16:00 Uhr - 17:30 Uhr
Dialog mit Betroffenen, Angehörigen und Experten
Selbstkontrolle ist wichtig - aber wie?
Nicole Herrmann - Diabetes- und Ernährungsberaterin

12. Oktober 2024 Samstag
09. November 2024
07. Dezember 2024
14:00 Uhr - 16:00 Uhr
Filzkurs für Anfänger und Fortgeschrittene
Gabriele Stolzenburg
Unkostenbeitrag pro Person: 8,00 €