

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 01.07.2024 und 15.07.2024
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 16.07.2024 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 Reyer

Einladung zum Sommerfest mit dem Tag der offenen Tür am Donnerstag, 04.07.2024

In der Zeit von 14:00 - 17:00 Uhr haben Sie die Möglichkeit, sich über alle Angebote in der Selbsthilfekontaktstelle Haus der Begegnung zu informieren.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Ihr Team der Selbsthilfekontaktstelle Haus der Begegnung.

BOGENSCHIEßEN IM PARCOURS

Bewegungs- und Konzentrationsangebot für Selbsthilfeinteressierte und Mitglieder der SHG

Datum: Donnerstag, 11.07.2024 und 25.07.2024

Zeit: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr

Ort: Torgelow (Mark), am Ende der Sackgasse

TRIALOG MIT BETROFFENEN; ANGEHÖRIGEN UND EXPERTEN

Raus an die Luft - Einfluss auf den Blutzucker

Datum: Mittwoch, 17.07.2024

Zeit: 16:00 Uhr - 17:30 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle Haus der Begegnung

Referentin: Nicole Herrmann

- Diabetes- 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

Juli 2024

TRÄGER

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

Wasserstraße 18 | 16259 Bad Freienwalde

01.07.2024 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

02.07.2024 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

03.07.2024 Mittwoch
15:00 Uhr SH PS Erkrankte
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

04.07.2024 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

05.07.2024 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung

08.07.2024 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

09.07.2024 Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft

10.07.2024 Mittwoch
15:00 Uhr SH PS Erkrankte
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

11.07.2024 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

12.07.2024 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung

15.07.2024 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

16.07.2024 Dienstag
14:00 Uhr SH Krebs
15:00 Uhr SH PS Erkrankte
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft

17.07.2024 Mittwoch
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

KÖRPERWAHRNEHMUNG MIT CHAKRENYOGA

5. Das Kehlchakra

Datum: Donnerstag, 18.07.2024
Zeit: 14:00 Uhr - 15:30 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung
Referentin: Maria-Teresa Kaczmarek - Yogalehrerin
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 5,00 €

JEDER KANN TANZEN BEWEGUNG ZU MUSIK FÜR JEDERMANN

Datum: Donnerstag, 25.07.2024
Zeit: 14:00 Uhr - 15:30 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung
Referentin: Claudia Neumayer - Physiotherapeutin
und Tanzpädagogin

18.07.2024 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

19.07.2024 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung

22.07.2024 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

23.07.2024 Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft

24.07.2024 Mittwoch
16:30 Uhr SH Orthopädiensport, Moorbad Bad Freienwalde
17:00 Uhr SH Depressionen Gr. 2
17:00 Uhr SH Fibromyalgie
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

25.07.2024 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

26.07.2024 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung

27.07.2024 Samstag
14:00 Uhr Eltern mit behinderten Kindern

29.07.2024 Montag
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft

30.07.2024 Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft

31.07.2024 Mittwoch
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