

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 Frau Handke
Montag 07.10.2024 und 21.10.2024
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 15.10.2024 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

FERMENTIEREN

Datum: Dienstag, 01.10.2024
Zeit: 10:30 Uhr - 13:30 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung
Referentin: Larissa Schulz
- Ernährungsberaterin von Healthyorbis

TRIALOG MIT BETROFFENEN; ANGEHÖRIGEN UND EXPERTEN

Selbstkontrolle ist wichtig - aber wie
Datum Dienstag, 08.10.2024
Zeit: 16:00 Uhr - 17:30 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung
Referentin: Nicole Herrmann
- Diabetes- und Ernährungsberaterin

BOGENSCHIEßEN IM PARCOURS

Bewegungs- und Konzentrationsangebot für
Selbsthilfeinteressierte und Mitglieder der SHG

Datum: Donnerstag, 10.10.2024
Zeit: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
Ort: Torgelow (Mark), am Ende der Sackgasse

DIE KRAFT AUS DER WURZEL- vielseitiges Wurzelgemüse

Datum: Dienstag, 15.10.2024
Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung
Referentin: Claudia Büchel - Diätassistentin und
Ernährungsberaterin

Wir bitten zu allen Veranstaltungen vorher um
verbindliche Anmeldung.

Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00€ /5,00€

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

Oktober 2024

TRÄGER

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

Wasserstraße 18 | 16259 Bad Freienwalde

01.10.2024	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	
02.10.2024	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	
03.10.2024	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
04.10.2024	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung	
07.10.2024	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	
08.10.2024	Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft	
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
09.10.2024	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	
10.10.2024	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
11.10.2024	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung	

Filzen

Datum: Samstag, 12.10.2024
Zeit: 14:00 Uhr - 16:00 Uhr
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 8 €

14.10.2024	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	
15.10.2024	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	
16.10.2024	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	

GESUNDHEITSTAG IM BAHNHOF Seelische Gesundheit

Datum: Montag, 17.10.2024
Zeit: 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung

KÖRPERWAHRNEHMUNG MIT CHAKRENYOGA 7. Das Kronenchakra

Datum: Donnerstag, 24.10.2024
Zeit: 14:00 Uhr - 15:30 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung
Referentin: Maria-Teresa Kaczmarek - Yogalehrerin

KUNST MIT ELKE

Datum: Mittwoch, 30.10.2024
Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung, Elke Hädicke

Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00€/5,00€

17.10.2024	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
18.10.2024	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung	
21.10.2024	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	
22.10.2024	Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft	
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
23.10.2024	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	
17:00 Uhr SH Fibromyalgie	
24.10.2024	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
25.10.2024	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung	
26.10.2024	Samstag
14:00 Uhr Eltern mit behinderten Kindern	
28.10.2024	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	
29.10.2024	Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft	
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
30.10.2024	Mittwoch
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	