

DIE GEMEINNÜTZIGE DREI STERNE

BETREUUNGS-GMBH bietet Beratung für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, deren Angehörigen und anderen Bezugspersonen

Alttornow 30c, 16259 Bad Freienwalde

Ansprechpartnerin Frau Medejczyk
Telefon 0172 4783013

ALLGEMEINE SOZIALBERATUNG VON SGB I BIS SGB XII

Alttornow 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 09.09.2024 und 23.09.2024
10:00 - 12:00 Uhr

Telefon 03332 450937

Bitte Termine vereinbaren!

VERSICHERTENBERATER Deutsche Rentenversicherung Bund

- 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 17.09.2024 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

DRUMS ALIVE

Musik als Quelle der Inspiration

Datum: Mittwoch, 04.09.2024

Zeit: 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung

Referentin: Heike Buß
Heilpraktikerin für Psychotherapie

TRIALOG MIT BETROFFENEN; ANGEHÖRIGEN UND EXPERTEN

Gut zu(m) Fuß - Tipps zur Fußpflege

Datum: Dienstag, 10.09.2024

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, 12.09.2024 und 26.09.2024

Zeit: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr

Ort: Torgelow (Mark), am Ende der Sackgasse

KÖRPERWAHRNEHMUNG MIT CHAKRENYOGA

6. Das Stirnchakra

Datum: Donnerstag, 12.09.2024

Zeit: 14:00 Uhr - 15:30 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung

Referentin: Maria-Teresa Kaczmarek – Yogalehrerin

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

September 2024

TRÄGER

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

Wasserstraße 18 | 16259 Bad Freienwalde

02.09.2024 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

03.09.2024 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

04.09.2024 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

05.09.2024 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

06.09.2024 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung

09.09.2024 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

10.09.2024 Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft

11.09.2024 Mittwoch
15:00Uhr 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

12.09.2024 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

13.09.2024 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung

16.09.2024 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

ALLES RUND UM DEN KÜRBIS
Datum: Dienstag, 17.09.2024
Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr
Referentin: Claudia Büchel - Diätassistentin und
Ernährungsberaterin

SELBST GESUNGEN
WIR SINGEN GEMEINSAM BEKANNTE LIEDER
Datum: Freitag, 13.09.2024
Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr
Johanna Lukas

WELTKINDERTAG AM BAHNHOF
Datum: Donnerstag, 19.09.2024
Zeit: 14:00 Uhr - 18:00 Uhr

TRAUMREISE IN KLANGBEGLEITUNG
- Deinen Schatten begrüßen mit Integrationsphase
Datum: Dienstag, 24.09.2024
Zeit: 16:00 Uhr - 17:30 Uhr
Referentin: Maria-Teresa Kaczmarek – Yogalehrerin

JEDER KANN TANZEN
BEWEGUNG ZU MUSIK FÜR JEDERMANN
Datum: Donnerstag, 26.09.2024
Zeit: 14:00 Uhr - 15:30 Uhr
Referentin: Claudia Neumayer - Physiotherapeutin
und Tanzpädagogin

Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00 €//8,00 €
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung

17.09.2024 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

18.09.2024 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

19.09.2024 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

20.09.2024 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung

23.09.2024 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

24.09.2024 Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft

25.09.2024 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

26.09.2024 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

27.09.2024 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung

28.09.2024 Samstag
14:00 Uhr Eltern mit behinderten Kindern

30.09.2024 Montag
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft