

## 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 04.11.2024 und 18.11.2024  
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 19.11.2024 8:30 - 11:00 Uhr

Ansprechpartner Herr Rossius  
Telefon 033568 50260

Bitte Termine vereinbaren!

## 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

## TRAUMREISE IN KLANGBEGLEITUNG - Körperwahrnehmung mit Integrationsphase

Datum: Dienstag, 05.11.2024

Zeit: 16:00 Uhr - 17:30 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle  
Haus der Begegnung

Referentin: Maria-Teresa Kaczmarek - Yogalehrerin

## TRIALOG MIT BETROFFENEN; ANGEHÖRIGEN UND EXPERTEN

Herbst- und Winterzeit, wenig Bewegung  
und trotzdem gute Werte!

Datum: Donnerstag, 07.11.2024

Zeit: 16:00 Uhr - 17:30 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle  
Haus der Begegnung

Referentin: Nicole Herrmann  
- Diabetes- und Ernährungsberaterin

## JEDER KANN TANZEN BEWEGUNG ZU MUSIK FÜR JEDERMANN

Datum: Donnerstag, 21.11.2024

Zeit: 14:00 Uhr - 15:30 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle  
Haus der Begegnung

Referentin: Claudia Neumayer - Physiotherapeutin  
und Tanzpädagogin

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](http://www.selbsthilfekontaktstelle.vfbq.de)

MAIL [info@selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de](mailto:info@selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de)

# MONATSPLAN

## November 2024

TRÄGER

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

Wasserstraße 18 | 16259 Bad Freienwalde

01.11.2024	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung	
04.11.2024	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	
05.11.2024	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	
06.11.2024	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	
07.11.2024	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
08.11.2024	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung	
11.11.2024	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	
12.11.2024	Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft	
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
13.11.2024	Mittwoch
15:00 Uhr 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	

14.11.2024	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
15.11.2024	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung	
18.11.2024	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	

#### GRÜNKOHL- ALTE GEMÜSESORTE NEU ENTDECKT

Datum:	Dienstag, 26.11.2024
Zeit:	09:30 Uhr - 11:30 Uhr
Ort:	Selbsthilfekontaktstelle Haus der Begegnung
Referentin:	Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin

#### INFOVERANSTALTUNG ZUM HERZMONAT 2024

Thema:	Stärke Dein Herz! - Herzschwäche erkennen und behandeln
Datum:	Mittwoch, 27.11.2024
Zeit:	18:00 Uhr - 19:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfekontaktstelle Haus der Begegnung
Referent:	Dr. Thomas Müller - Internist

#### TRAUMREISE IN KLANGBEGLEITUNG

	- Das Innere Kind mit Integrationsphase
Datum:	Donnerstag, 28.11.2024
Zeit:	16:00 Uhr - 17:30 Uhr
Ort:	Selbsthilfekontaktstelle Haus der Begegnung
Referentin:	Maria-Teresa Kaczmarek - Yogalehrerin

19.11.2024	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	
20.11.2024	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	
21.11.2024	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
22.11.2024	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung	
25.11.2024	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	
26.11.2024	Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft	
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
27.11.2024	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	
18:30 Uhr SH Sport und Begegnung, Offi Bad Freienwalde	
17:00 Uhr SH Fibromyalgie	
28.11.2024	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
29.11.2024	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung	
30.11.2024	Samstag
14:00 Uhr Eltern mit behinderten Kindern	