

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 10.01.2025 und 27.01.2025

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 21.01.2025 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

FRÜHSTÜCKSRUNDE

Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte

Datum: Montag, 06.01.2025

Zeit: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle

Haus der Begegnung

SPIELEVORMITTAG IM HAUS DER BEGEGNUNG

Datum: Mittwoch, 08.01.2025 und 22.01.2025

Zeit: 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle

Haus der Begegnung

SELBST GESUNGEN

WIR SINGEN GEMEINSAM BEKANNTE LIEDER

Datum: Freitag, 10.01.2025

Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle

Haus der Begegnung

Referentin: Johanna Lukas

JEDER KANN TANZEN

BEWEGUNG ZU MUSIK FÜR JEDERMANN

Datum: Donnerstag, 16.01.2025

Zeit: 13:30 Uhr - 15:00 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle

Haus der Begegnung

Referentin: Claudia Neumayer - Physiotherapeutin
und Tanzpädagogin

FILZEN

Datum: Samstag, 18.01.2025

Zeit: 14:00 Uhr - 16:00 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle

Haus der Begegnung

Referentin: Gabriele Stolzenburg

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

Januar 2025

TRÄGER

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

Wasserstraße 18 | 16259 Bad Freienwalde

02.01.2025	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
03.01.2025	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance	
06.01.2025	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	
07.01.2025	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	
08.01.2025	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	
09.01.2025	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
10.01.2025	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18	
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance	
13.01.2025	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	
14.01.2025	Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft	
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft	

15.01.2025	Mittwoch
15:00 Uhr 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	
16.01.2025	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
17.01.2025	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18	
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance	
18.01.2025	Samstag
14:00 Uhr Eltern mit behinderten Kindern	

**SCHWARZWURZELN, STECKRÜBEN, ROSENKOHL...
REZEPTE AUS DER WINTERKÜCHE**

Datum: Dienstag, 21.01.2025
Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung
Referentin: Claudia Büchel - Diätassistentin und
Ernährungsberaterin

**RAUS AUS DEN KOPF, REIN IN DEN WALD
ERLEBNISSE IM WALD**

Datum: Donnerstag, 30.01.2025
Zeit: 09:30 Uhr - 13:30 Uhr
Ort: am Baasee
Referentin: Silvana Maziar

KUNST MIT ELKE

Datum: Freitag, 31.01.2025
Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung,
Referentin: Elke Hädicke

Wir bitten zu allen Veranstaltungen vorher um
verbindliche Anmeldung.
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00€/5,00€

20.01.2025	Montag
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1	
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
21.01.2025	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	
22.01.2025	Mittwoch
16:30 Uhr SH Orthopädiensport, Moorbad Bad Freienwalde	
17:00 Uhr SH Fibromyalgie	
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	
23.01.2025	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
24.01.2025	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18	
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance	
27.01.2025	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	
28.01.2025	Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft	
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
29.01.2025	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	
30.01.2025	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
31.01.2025	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18	
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance	