

**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 07.04.2025 und 21.04.2025
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 15.04.2025 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

FIT IN DEN FRÜHLING - REZEPTE AUS DER KRÄUTERKÜCHE UND GEMÜSE DER SAISON

Datum: Dienstag, 01.04.2025

Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle

Haus der Begegnung

Referentin: Claudia Büchel - Diätassistentin und
Ernährungsberaterin

SELBST GESUNGEN

WIR SINGEN GEMEINSAM BEKANNTE LIEDER

Datum: Freitag, 04.04.2025

Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle

Haus der Begegnung

Referentin: Johanna Lukas

FRÜHSTÜCKSRUNDE

Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte

Datum: Montag, 07.04.2025

Zeit: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle

Haus der Begegnung

SPIELEVORMITTAG IM HAUS DER BEGEGNUNG

Datum: Mittwoch, 09.04.2025 und 23.04.2025

Zeit: 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle

Haus der Begegnung

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

April 2025

TRÄGER

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

Wasserstraße 18 | 16259 Bad Freienwalde

01.04.2025	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	
02.04.2025	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 Sport und Begegnung, Offi Bad Freienwalde	
17:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1A, Moorbad Bad Freienwalde	
18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Moorbad Bad Freienwalde	
03.04.2025	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
04.04.2025	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ,Wasserstr.18	
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance	
07.04.2025	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	
08.04.2025	Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft	
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
09.04.2025	Mittwoch
15:00 Uhr PS Erkrankte	
16:30 Uhr SH Orthopädiensport, Moorbad Bad Freienwalde	
17:30 Uhr SH Sport und Begegnung, Offi Bad Freienwalde	
17:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1A, Moorbad Bad Freienwalde	
18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Moorbad Bad Freienwalde	
10.04.2025	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
11.04.2025	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ,Wasserstr.18	
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance	

14.04.2025	Montag
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.2	
15:00 Uhr Trauerbegleitung	
17:00 Uhr SH Endlich frei	
17:00 Uhr SH ohne Alkohol und Pillen	
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft	

15.04.2025	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	

16.04.2025	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 Sport und Begegnung, Offi Bad Freienwalde	
17:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1A, Moorbad Bad Freienwalde	
18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Moorbad Bad Freienwalde	

17.04.2025	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	

KUNST UND KREATIVES IM BAHNHOF
sorbische Ostereier, Feen und Elfen

Datum:	Donnerstag, 10.04.2024
Zeit:	15:00 - 18:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfekontaktstelle Haus der Begegnung

JEDER KANN TANZEN
BEWEGUNG ZU MUSIK FÜR JEDERMANN

Datum:	Donnerstag, 24.04.2025
Zeit:	13:30 Uhr - 15:00 Uhr
Referentin:	Claudia Neumayer - Physiotherapeutin und Tanzpädagogin

THEMENTAGE ADIPOSITAS

Patentenleitlinie Teil 2- Diagnose einer Adipositas

Datum:	Mittwoch, 30.04.2025
Zeit:	15:00 Uhr - 16:30 Uhr
Referentin:	Nicole Herrmann - Diabetes- und Ernährungsberaterin

18.04.2025	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ,Wasserstr.18	
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance	

21.04.2025	Montag
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1	
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft	

22.04.2025	Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft	
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft	

23.04.2025	Mittwoch
16:30 Uhr SH Orthopädiensport, Moorbad Bad Freienwalde	
17:00 Uhr SH Fibromyalgie	
17:30 Uhr SH Sport und Begegnung, Offi Bad Freienwalde	
17:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1A, Moorbad Bad Freienwalde	
18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Moorbad Bad Freienwalde	

24.04.2025	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	

25.04.2025	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ,Wasserstr.18	
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance	

26.04.2025	Samstag
14:00 Uhr Eltern mit behinderten Kindern	

28.04.2025	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	

29.04.2025	Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft	
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft	

30.04.2025	Mittwoch
16:30 Uhr SH Orthopädiensport, Moorbad Bad Freienwalde	
17:00 Uhr SH Depressionen Gr. 2	
17:30 Uhr SH Sport und Begegnung, Offi Bad Freienwalde	
17:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1A, Moorbad Bad Freienwalde	
18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Moorbad Bad Freienwalde	