

10. September 2025, 14:00 Uhr– 16:00 Uhr **Mittwoch**
Drums Alive -Musik als Quelle der Inspiration
Heike Buß – Heilpraktikerin für Psychotherapie
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

16. September 2025, 09:30 Uhr– 11:30 Uhr **Dienstag**
Alies rund um den Kürbis
Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin
Unkostenbeitrag pro Person: 5,00 €

25. September 2025, 15:00– 16:30 Uhr **Donnerstag**
Thementage Adipositas
Ernährungstherapie – Gibt es sinnvolle Diäten?
Nicole Herrmann - Diabetes- und Ernährungsberaterin

29. September 2025, 09:30 Uhr– 11:30 Uhr **Montag**
Kunst mit Elke Hädicke
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

30. September 2025, 09:30 Uhr– 13:30 Uhr **Dienstag**
Raus aus dem Kopf, rein in den Wald
Wanderung in Bad Freienwalde mit Silvana Maziar
Treffpunkt: Bismarkturm Bad Freienwalde
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

14. Oktober 2025, 09:30 Uhr– 11:30 Uhr **Dienstag**
Staudensellerie, Spitzkohl, Rote Beete – leckere Rezepte
Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin
Unkostenbeitrag pro Person: 5,00 €

15. Oktober 2025, 15:00 Uhr– 16:30 Uhr **Mittwoch**
15:00 Uhr - 16:30 Uhr Thementage Adipositas
Verhaltensänderungen – leichter gesagt als getan!
Nicole Herrmann - Diabetes- und Ernährungsberaterin

17. Oktober 2025, 14:00 Uhr – 17:00 Uhr **Freitag**
14:00 Uhr – 17:00 Uhr Gesundheitstag im Bahnhof

04. November 2025, 09:30 Uhr– 11:30 Uhr **Dienstag**
Rosenkohl, Wirsing, Kohlrüben – Darmgesundheit fördern
Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin
Unkostenbeitrag pro Person: 5,00 €

07. November 2025, 09:30 Uhr– 11:30 Uhr **Freitag**
Kunst mit Elke Hädicke
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

12. November 2025, 18:00 Uhr– 19:00 Uhr **Mittwoch**
Infoveranstaltung zum Herzmonat
Dr. Thomas Müller

20. November 2025, 09:30– 13:30 Uhr **Donnerstag**
Raus aus dem Kopf, rein in den Wald
Wanderung in Bad Freienwalde mit Silvana Maziar
Treffpunkt: Forstbotanischer Garten Eberswalde
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

27. November 2025, 14:00– 17:00 Uhr **Donnerstag**
Kunst und Kreatives im Bahnhof

04. Dezember 2025, 13:00– 16:30 Uhr **Donnerstag**
Thementage Adipositas Ernährung
Welche Alternativen gibt es in der Weihnachtszeit?
Nicole Herrmann - Diabetes- und Ernährungsberaterin

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

Wir bedanken für die freundliche Unterstützung:



Druck: Druckerei Print & Copy Service
Inh. Bernd Klinkhardt

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

2025

JAHRESPLAN

TRÄGER

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

Wasserstraße 18 | 16259 Bad Freienwalde

Die Pauschalförderung der GKV und die Projektförderung der AOK Nordost und der IKK Brandenburg und Berlin ermöglichen uns, Ihnen nachfolgende Angebote zu unterbreiten:

Termine, die regelmäßig angeboten werden:

05.05.2025, 02.06.2025, 07.07.2025, 04.08.2025,
01.09.2025, 06.10.2025, 03.11.2025, 01.12.2025

1. Montag im Monat

09:00 Uhr - 11:00 Uhr

Frühstücksrunde

Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte

Unkostenbeitrag pro Person: 5,00 €

23.04.2025, 14.05.2025, 11.06.2025, 25.06.2025,
09.07.2025, 23.07.2025, 10.09.2025, 24.09.2025,
08.10.2025, 22.10.2025, 12.11.2025, 26.11.2025,
10.12.2025

10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Mittwoch

Spielevormittag – Gesellschaftsspiele und Co. für
Spielebegeisterte

24.04.2025, 19.06.2025, 28.08.2025, 23.10.2025,
11.12.2025

Donnerstag

14:00 Uhr - 16:00 Uhr

Jeder kann Tanzen – Bewegung zu Musik für Jedermann

Claudia Neumayer – Physiotherapeutin und Tanzpädagogin

Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

16.05.2025, 06.06.2025, 12.09.2025, 10.10.2025,
14.11.2025, 05.12.2025

Freitag

09:30 Uhr - 11:30 Uhr

Selbst gesungen - Wir singen gemeinsam bekannte Lieder

Johanna Lukas - Musiktherapeutin

Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

Nur nach vorheriger Terminabsprache
Bogenschießen im Parcours in Torgelow -
Bewegungs- und Konzentrationsangebot für
Selbsthilfeinteressierte und Mitglieder der SHG
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

Termine, die einmalig angeboten werden:

30. April 2025, 15:00 Uhr– 16:30 Uhr Mittwoch
Thementage Adipositas – Patientenleitlinien zur Diagnose
Nicole Herrmann - Diabetes- und Ernährungsberaterin

07. Mai 2025, 14:00 Uhr– 17:00 Uhr Mittwoch
Raus aus dem Kopf, rein in den Wald
Wanderung in Bad Freienwalde mit Silvana Maziar
Treffpunkt: Köhlerei Bad Freienwalde, Sonnenburger Str. 3c
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

09. Mai 2025, 10:00 Uhr– 12:00 Uhr Freitag
10:00 Uhr - 12:00 Uhr
Aktionstag am Bahnhof zum Europäischen Protesttag zur
Gleichstellung von Menschen mit Behinderung

13. Mai 2025, 10:30 Uhr– 13:30 Uhr Dienstag
Teeworkshop – Teemischungen selbst zubereiten
Larissa Schulz - Ernährungsberaterin von Healthyorbis
Unkostenbeitrag pro Person: 5,00 €

22. Mai 2025, 13:00 Uhr– 16:30 Uhr Donnerstag
Thementage Adipositas und Bewegung
Theorie und Praxis – einfache Bewegungsformen lernen
Nicole Herrmann - Diabetes- und Ernährungsberaterin

27. Mai 2025, 14:00 Uhr – 16:00 Uhr Dienstag
Brot backen – herzhaft und süß
für die Wanderung am 28. Mai 2025
Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie
Unkostenbeitrag pro Person: 5,00 €

Aus Kapazitätsgründen bitten wir Sie
um verbindliche Anmeldungen.

28. Mai 2025, 09:30 Uhr– 13:30 Uhr Mittwoch
Waldbaden: Start an der Kurfürstenquelle am Moorbad
Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

17. Juni 2025, 10:30 Uhr– 13:30 Uhr Dienstag
Fermentieren
Larissa Schulz - Ernährungsberaterin von Healthyorbis
Unkostenbeitrag pro Person: 5,00 €

24. Juni 2025, 09:30 Uhr– 13:30 Uhr Dienstag
Raus aus dem Kopf, rein in den Wald
Wanderung in Bad Freienwalde mit Silvana Maziar
Treffpunkt: Teufelssee Bad Freienwalde
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

30. Juni 2025, 09:30 Uhr– 11:30 Uhr Montag
Kunst mit Elke Hädicke
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

10. Juli 2025, 14:00 Uhr– 18:00 Uhr Donnerstag
Sommerfest mit Tag der offenen Tür am Bahnhof

15. Juli 2025, 09:30 Uhr– 11:30 Uhr Dienstag
Thementag Bewusste Ernährung das ganze Jahr
Schmackhafte Rezepte mit grünen Bohnen und Fenchel
Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin
Unkostenbeitrag pro Person: 5,00 €

17. Juli 2025, 13:00 Uhr– 16:30 Uhr Donnerstag
Thementage Adipositasbehandlung
Medikamentöse oder chirurgische Therapie als letzte Option
Nicole Herrmann - Diabetes- und Ernährungsberaterin

22. Juli 2025, 14:00 Uhr– 17:00 Uhr Dienstag
Raus aus dem Kopf, rein in den Wald
Wanderung in Bad Freienwalde mit Silvana Maziar
Treffpunkt: Moorbad Bad Freienwalde
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

Änderungen sind möglich!