

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 03.11.2025 und 17.11.2025
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

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

FRÜHSTÜCKSRUNDE

Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte

Datum: Montag, 03.11.2025
Zeit: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr

ROSENKOHL, WIRSING, KOHLRÜBEN

Darmgesundheit mit Kohlgemüse fördern

Datum: Dienstag, 04.11.2025
Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr
Referentin: Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin

KUNST MIT ELKE HÄDICKE

Datum: Freitag, 07.11.2025
Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr

SPIELEVORMITTAG IM HAUS DER BEGEGNUNG

Datum: Mittwoch, 12.11.2025 und 26.11.2025
Zeit: 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

INFOVERANSTALTUNG ZUM HERZMONAT 2025

Thema: Gesunde Gefäße - gesundes Herz
Den Herzinfarkt vermeiden.
Datum: Mittwoch, 12.11.2025
Zeit: 18:00 Uhr - 19:00 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung
Referent: Dr. Thomas Müller - Internist



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

November 2025

TRÄGER

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

Wasserstraße 18 | 16259 Bad Freienwalde

03.11.2025 Montag
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft

04.11.2025 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
19:00 Uhr Orthopädie-sport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.

05.11.2025 Mittwoch
15:00 Uhr PS Erkrankte
16:30 Uhr SH Orthopädie-sport (OSG 3a), Moorbad Bad Frw.
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

06.11.2025 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude
16:30 Uhr SH Orchester DAH (Depression Gr. 3)

07.11.2025 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance

10.11.2025 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

11.11.2025 Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft
19:00 Uhr Orthopädie-sport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.

12.11.2025 Mittwoch
16:30 Uhr SH Orthopädie-sport (OSG 3a), Moorbad Bad Frw.
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

13.11.2025 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

14.11.2025 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance

15.11.2025 Samstag
14:00 Uhr Eltern mit behinderten Kindern

17.11.2025 Montag
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft

18.11.2025 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
19:00 Uhr Orthopädie-sport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.

**SELBST GESUNGEN
WIR SINGEN GEMEINSAM BEKANNTE LIEDER**
Datum: Freitag, 14.11.2025
Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr
Referentin: Johanna Lukas

**RAUS AUS DEN KOPF, REIN IN DEN WALD
ERLEBNISSE IM WALD**
Datum: Donnerstag, 20.11.2025
Zeit: 09:30 Uhr - 13:30 Uhr
Ort: Treffpunkt: Forstbotanischer Garten
Eberswalde
Referentin: Silvana Maziar

**KUNST UND KREATIVES IM BAHNHOF
-- WEIHNACHTSDEKORATION UND GESCHENKE
SELBST GEMACHT**
Datum: Donnerstag, 27.11.2025
Zeit: 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung

19.11.2025 Mittwoch
15:00 Uhr PS Erkrankte
16:30 Uhr SH Orthopädie-sport (OSG 3a), Moorbad Bad Frw.
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

20.11.2025 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

21.11.2025 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance

24.11.2025 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

25.11.2025 Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft
19:00 Uhr Orthopädie-sport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.

26.11.2025 Mittwoch
16:30 Uhr SH Orthopädie-sport (OSG 3a), Moorbad Bad Frw.
17:00 Uhr SH Fibromyalgie
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

27.11.2025 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

28.11.2025 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance

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