

DIE GEMEINNÜTZIGE DREI STERNE

BETREUUNGS-GMBH bietet Beratung für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, deren Angehörigen und anderen Bezugspersonen

Alttonnow 30c, 16259 Bad Freienwalde

Ansprechpartnerin **Frau Medejczyk**
Telefon 0172 4783013

ALLGEMEINE SOZIALBERATUNG

VON SGB I BIS SGB XII

Alttonnow 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!

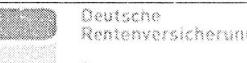
HAFTVERMEIDUNG DURCH SOZIALE INTEGRATION

Ansprechpartner **Frau Handke**
Montag 09.02.2026 und 23.02.2026
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!

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, 02.02.2026
Zeit: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 5,00€

WOHLFÜHLBEWEGUNG & SANFTES STUHLYOGA

gelenkschonendes Bewegungsangebot

Datum: Donnerstag, 05.02.2026
Zeit: 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
Referentin: Stephanie Glocke - Gesundheitscoach
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00€

VISION BOARD

Zwischen Warten und Weitergehen Workshop für Menschen, die auf einen Therapieplatz warten

Datum: Mittwoch, 11.02.2026
Zeit: 16:30 Uhr - 18:00 Uhr
Referentin: Lisa Wiese - Junge Selbsthilfe

KOMM IN KONTAKT - CAFÈ

Treffpunkt für junge Menschen von 14-35 Jahre

Datum: Donnerstag, 12.02.2026
Zeit: 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
Referentin: Lisa Wiese - Junge Selbsthilfe

FILZEN

Datum: Samstag, 14.02.2026
Zeit: 14:00 Uhr - 16:00 Uhr
Referentin: Gabriele Stolzenburg
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 8,00€

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



Februar 2026

TRÄGER

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

Wasserstraße 18 | 16259 Bad Freienwalde

02.02.2026	Montag
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1	
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
03.02.2026	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 Orthopädiesport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.	
04.02.2026	Mittwoch
15:00 Uhr PS Erkrankte	
15:00 Uhr SH Depressionen Gr. 2	
16:30 Uhr SH Orthopädiesport (OSG 3a), Moorbad Bad Frw.	
17:30 Uhr SH Sport und Begegnung, Offi Bad Freienwalde	
17:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1A, Moorbad Bad Frw.	
18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Moorbad Bad Frw.	
05.02.2026	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
06.02.2026	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18	
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance	
09.02.2026	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	
10.02.2026	Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft	
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
19:00 Uhr Orthopädiesport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.	
11.02.2026	Mittwoch
16:30 Uhr SH Orthopädiesport (OSG 3a), Moorbad Bad Frw.	
17:30 Uhr SH Sport und Begegnung, Offi Bad Freienwalde	
17:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1A, Moorbad Bad Frw:	
18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Moorbad Bad Frw.	
12.02.2026	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	

13.02.2026	Freitag	Mittwoch
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18		
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance		
16.02.2026	Montag	
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1		
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft		
17.02.2026	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 Orthopädiesport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.		
SELBST GESUNGEN		
WIR SINGEN GEMEINSAM BEKANNTES LIEDER		
Datum:	Freitag, 20.02.2026	
Zeit:	09:30 Uhr - 11:30 Uhr	
Referentin:	Johanna Lukas	
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00€		
HÜLSENFRÜCHTE -		
Bunte Vielfalt mit viel Eiweiß		
Datum:	Dienstag, 24.02.2026	
Zeit:	09:30 Uhr - 11:30 Uhr	
Referentin:	Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin	
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 5,00€		
ADIPOSITAS -		
Folgen erkennen und Gesundheit stärken		
Datum:	Donnerstag, 26.02.2026	
Zeit:	15:00 Uhr - 16:30 Uhr	
Referentin:	Nicole Herrmann - Diabetes- Adipositas- und Ernährungsberaterin	
Wir bitten zu allen Veranstaltungen vorher um verbindliche Anmeldung.		
18.02.2026		Mittwoch
15:00 Uhr PS Erkrankte		
15:00 Uhr SH Depressionen Gr. 2		
16:30 Uhr SH Orthopädiesport (OSG 3a), Moorbad Bad Frw.		
17:30 Uhr SH Sport und Begegnung, Offi Bad Freienwalde		
17:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1A, Moorbad Bad Frw.		
18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Moorbad Bad Frw.		
19.02.2026		Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude		
20.02.2026		Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18		
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance		
21.02.2026		Samstag
14:00 Uhr Eltern mit behinderten Kindern		
23.02.2026		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		
24.02.2026		Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft		
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft		
19:00 Uhr Orthopädiesport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.		
25.02.2026		Mittwoch
16:30 Uhr SH Orthopädiesport (OSG 3a), Moorbad Bad Frw.		
17:00 Uhr SH Fibromyalgie		
17:30 Uhr SH Sport und Begegnung, Offi Bad Freienwalde		
17:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1A, Moorbad Bad Frw.		
18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Moorbad Bad Frw.		
26.02.2026		Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude		
27.02.2026		Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18		
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance		