

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 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 STUHL YOGA

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 - CAFÉ

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

MONATSPLAN

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 Orthopädie-sport (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 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 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 Orthopädie-sport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.	
11.02.2026	Mittwoch
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 Frw:	
18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Moorbad Bad Frw.	
12.02.2026	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	

13.02.2026	Freitag
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 Orthopädie-sport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.	

SELBST GESUNGEN
WIR SINGEN GEMEINSAM BEKANNTE 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 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 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 Orthopädie-sport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.	
25.02.2026	Mittwoch
16:30 Uhr SH Orthopädie-sport (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	