

## 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** 09.03.2026 und 23.03.2026

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, 02.03.2026

**Zeit:** 09:00 Uhr - 11:00 Uhr

Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 5,00€

## RESILIENZTRAINING „STARK IM ALLTAG“

Stärkung der psychischen Widerstandskraft  
durch alltagstaugliche Strategien

**Datum:** Donnerstag, 05.03.2026

**Zeit:** 15:00 Uhr - 17:00 Uhr

**Referentin:** Stephanie Glocke - Gesundheitscoach

Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00€

## KOMM IN KONTAKT - CAFÈ

Treffpunkt für junge Menschen von 14-35 Jahre

**Datum:** Donnerstag, 12.03.2026

**Zeit:** 15:00 Uhr - 17:00 Uhr

**Referentin:** Lisa Weise - Junge Selbsthilfe

## SELBST GESUNGEN

WIR SINGEN GEMEINSAM BEKANNTE LIEDER

**Datum:** Freitag, 13.03.2026

**Zeit:** 09:30 Uhr - 11:30 Uhr

**Referentin:** Johanna Lukas

Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00€

## SELBSTHILFE- KONTAKTSTELLE



in Trägerschaft des VFBQ Bad Freienwalde e.V.

16259 Bad Freienwalde | Am Bahnhof 1a

**TEL** 03344-5208

**WEB** [www.selbsthilfekontaktstelle.vfbq.de](http://www.selbsthilfekontaktstelle.vfbq.de)

**MAIL** [info@selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de](mailto:info@selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de)

**MONATSPLAN**

**März 2026**

TRÄGER

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

Wasserstraße 18 | 16259 Bad Freienwalde

|                                                            |                   |
|------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>02.03.2026</b>                                          | <b>Montag</b>     |
| 09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1      |                   |
| 19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft  |                   |
| <b>03.03.2026</b>                                          | <b>Dienstag</b>   |
| 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 Orthopädieport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.      |                   |
| <b>04.03.2026</b>                                          | <b>Mittwoch</b>   |
| 15:00 Uhr PS Erkrankte                                     |                   |
| 15:00 Uhr SH Depressionen Gr. 2                            |                   |
| 16:30 Uhr SH Orthopädieport (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.          |                   |
| <b>05.03.2026</b>                                          | <b>Donnerstag</b> |
| 13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude                         |                   |
| <b>06.03.2026</b>                                          | <b>Freitag</b>    |
| 10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18 |                   |
| 10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance                       |                   |
| <b>09.03.2026</b>                                          | <b>Montag</b>     |
| 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  |                   |
| <b>10.03.2026</b>                                          | <b>Dienstag</b>   |
| 17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft  |                   |
| 18:10 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft  |                   |
| 19:00 Uhr Orthopädieport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.      |                   |
| <b>11.03.2026</b>                                          | <b>Mittwoch</b>   |
| 16:30 Uhr SH Orthopädieport (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.          |                   |
| <b>12.03.2026</b>                                          | <b>Donnerstag</b> |
| 13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude                         |                   |

|                                                            |                 |
|------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>13.03.2026</b>                                          | <b>Freitag</b>  |
| 10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18 |                 |
| 10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance                       |                 |
| <b>16.03.2026</b>                                          | <b>Montag</b>   |
| 09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1      |                 |
| 19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft  |                 |
| <b>17.03.2026</b>                                          | <b>Dienstag</b> |
| 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 Orthopädieport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.      |                 |
| <b>18.03.2026</b>                                          | <b>Mittwoch</b> |
| 15:00 Uhr PS Erkrankte                                     |                 |
| 15:00 Uhr SH Depressionen Gr. 2                            |                 |
| 16:30 Uhr SH Orthopädieport (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.          |                 |

#### FILZEN

**Datum:** Samstag, 14.03.2026  
**Zeit:** 14:00 Uhr - 16:00 Uhr  
**Referentin:** Gabriele Stolzenburg  
**Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 8,00€**

#### KUNST UND KREATIVES IM BAHNHOF Sorbische Ostereier, Osterkörbe und mehr

**Datum:** Donnerstag, 26.03.2026  
**Zeit:** 14:00 Uhr - 18:00 Uhr  
**Ort:** Selbsthilfekontaktstelle  
Haus der Begegnung

#### KUNST MIT ELKE

**Datum:** Donnerstag, 30.03.2026  
**Zeit:** 09:30 Uhr - 11:30 Uhr  
**Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00€**

**Wir bitten zu allen Veranstaltungen vorher um verbindliche  
Anmeldung.**

|                                                            |                   |
|------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>19.03.2026</b>                                          | <b>Donnerstag</b> |
| 13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude                         |                   |
| <b>20.03.2026</b>                                          | <b>Freitag</b>    |
| 10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18 |                   |
| 10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance                       |                   |
| <b>21.03.2026</b>                                          | <b>Samstag</b>    |
| 14:00 Uhr Eltern mit behinderten Kindern                   |                   |
| <b>23.03.2026</b>                                          | <b>Montag</b>     |
| 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  |                   |
| <b>24.03.2026</b>                                          | <b>Dienstag</b>   |
| 17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft  |                   |
| 18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft  |                   |
| 19:00 Uhr Orthopädieport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.      |                   |
| <b>25.03.2026</b>                                          | <b>Mittwoch</b>   |
| 16:30 Uhr SH Orthopädieport (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.          |                   |
| <b>26.03.2026</b>                                          | <b>Donnerstag</b> |
| 13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude                         |                   |
| <b>27.03.2026</b>                                          | <b>Freitag</b>    |
| 10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18 |                   |
| 10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance                       |                   |
| <b>30.03.2026</b>                                          | <b>Montag</b>     |
| 19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft  |                   |
| <b>31.03.2026</b>                                          | <b>Dienstag</b>   |
| 17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft  |                   |
| 18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft  |                   |
| 19:00 Uhr Orthopädieport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.      |                   |