

DIE GEMEINNÜTZIGE DREI STERNE

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

Alttornow 30c, 16259 Bad Freienwalde

Ansprechpartnerin Frau Medejczyk
Telefon 0172 4783013

ALLGEMEINE SOZIALBERATUNG VON SGB I BIS SGB XII

Alttornow 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!

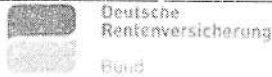
HAFTVERMEIDUNG DURCH SOZIALE INTEGRATION

Ansprechpartner Frau Handke
Montag 06.04.2026 und 20.04.2026
10:00 - 12:00 Uhr

Telefon 03332 450937

Bitte Termine vereinbaren!

VERSICHERTENBERATER



Deutsche
Rentenversicherung
Bund

- 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

KNEIPP-BASICS FÜR EINSTEIGER einfach und alltagstauglich

Datum: Mittwoch, 08.04.2026

Zeit: 15:00 Uhr - 17:00 Uhr

Referentin: Stephanie Glocke - Gesundheitscoach
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00€

FRÜHSTÜCKSRUNDE

Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte

Datum: Montag, 13.04.2026

Zeit: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr

Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 5,00€

FILZEN

Datum: Samstag, 11.04.2026

Zeit: 14:00 Uhr - 16:00 Uhr

Referentin: Gabriele Stolzenburg
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 8,00€

SMOVEY

steht für bewegen, schwingen und lächeln

Datum: Mittwoch, 15.04.2026

Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr

Referentin: Heike Buß
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00€

GESPRÄCHSKREIS FÜR FRAUEN

vor, während und nach den Wechseljahren

Datum: Dienstag, 14.04.2026

Zeit: 19:00 Uhr - 20:00 Uhr

Referentin: Lisa Wiese - Junge Selbsthilfe

Wir bitten zu allen Veranstaltungen vorher um verbindliche
Anmeldung.

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

April 2026

TRÄGER

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

Wasserstraße 18 | 16259 Bad Freienwalde

01.04.2026 **Mittwoch**
16:30 Uhr SH Orthopädieport (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 Frw.
18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Moorbad Bad Frw.

02.04.2026 **Donnerstag**
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

07.04.2026 **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 Orthopädieport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.

08.04.2026 **Mittwoch**
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.

09.04.2026 **Donnerstag**
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

10.04.2026 **Freitag**
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance

13.04.2026 **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

14.04.2026 **Dienstag**
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft
19:00 Uhr Orthopädieport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.

15.04.2026 **Mittwoch**
16:30 Uhr SH Orthopädieport (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 Frw.
18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Moorbad Bad Frw.

16.04.2026 **Donnerstag**
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

17.04.2026 **Freitag**
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance

KOMM IN KONTAKT-- CAFÉ
Treffen für junge Menschen ab 14 Jahre

Datum: **Donnerstag, 16.04.2026**
Zeit: **15:00 Uhr - 17:00 Uhr**
Referentin: **Lisa Wiese - Junge Selbsthilfe**

SELBST GESUNGEN

WIR SINGEN GEMEINSAM BEKANNTE LIEDER

Datum: **Freitag, 17.04.2026**
Zeit: **10:30 Uhr - 11:30 Uhr**
Referentin: **Johanna Lukas**
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00

BEWEGUNG UND ADIPOSITAS

Schritt für Schritt aktiv werden

Datum: **Donnerstag, 23.04.2026**
Zeit: **15:00 Uhr - 16:30 Uhr**
Referentin: **Nicole Herrmann- Diabetes-, Adipositas- und Ernährungberaterin**
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00€

EINFACH SEIN-- MÄDCHENTREFF

Dein Raum für Austausch, Stärke & Entspannung

Datum: **Donnerstag, 23.04.2026**
Zeit: **15:30 Uhr - 17:00 Uhr**
Referentin: **Lisa Wiese - Junge Selbsthilfe**

FIT IM FRÜHLING

Rezepte aus der Kräuterküche und Gemüse der Saison

Datum: **Dienstag, 28.04.2026**
Zeit: **09:30 Uhr - 11:30 Uhr**
Referentin: **Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungberaterin**
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 5,00€

20.04.2026 **Montag**
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft

21.04.2026 **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 Orthopädieport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.

22.04.2026 **Mittwoch**
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.

23.04.2026 **Donnerstag**
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

24.04.2026 **Freitag**
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance

25.04.2026 **Samstag**
14:00 Uhr Eltern mit behinderten Kindern

27.04.2026 **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

28.04.2026 **Dienstag**
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft
19:00 Uhr Orthopädieport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.

29.04.2026 **Mittwoch**
16:30 Uhr SH Orthopädieport (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 Frw.
18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Moorbad Bad Frw.

30.04.2026 **Donnerstag**
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude