

**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 04.05.2026 und 18.05.2026
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, 04.05.2026

Zeit: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr

Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 5,00€

AKTIONSTAG AM BAHNHOF ZUM EUROPÄISCHEN PROTESTTAG ZUR GLEICHSTELLUNG VON MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Datum: Freitag, 08.05.2026

Zeit: 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

KOMM IN KONTAKT - CAFÈ Treffpunkt für junge Menschen ab 14 Jahre

Datum: Dienstag, 12.05.2026

Zeit: 15:00 Uhr - 17:00 Uhr

Referentin: Lisa Wiese - Junge Selbsthilfe

FILZEN

Datum: Samstag, 16.05.2026

Zeit: 14:00 Uhr - 16:00 Uhr

Referentin: Gabriele Stolzenburg

Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 8,00€

DEEP TALK EVENING - nur für Frauen*

Ein Abend mit Tiefgang statt Smalltalk

Datum: Mittwoch, 20.05.2026

Zeit: 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Referentin: Lisa Wiese - Junge Selbsthilfe

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

Mai 2026

TRÄGER

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

Wasserstraße 18 | 16259 Bad Freienwalde

04.05.2026 Montag
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft

05.05.2026 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 Orthopädiensport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.

06.05.2026 Mittwoch
16:30 Uhr SH Orthopädiensport (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.

07.05.2026 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

08.05.2026 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance

11.05.2026 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

12.05.2026 Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft
19:00 Uhr Orthopädiensport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.

13.05.2026 Mittwoch
16:30 Uhr SH Orthopädiensport (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.

14.05.2026 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

15.05.2026 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance

18.05.2026 Montag
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft

ACHTSAMKEIT- MIT DER KAMERA UNTERWEGS

Datum: Donnerstag, 28.05.2026
Zeit: 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
Referentin: Stephanie Glocke - Gesundheitscoach
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00

SELBST GESUNGEN

WIR SINGEN GEMEINSAM BEKANNTE LIEDER

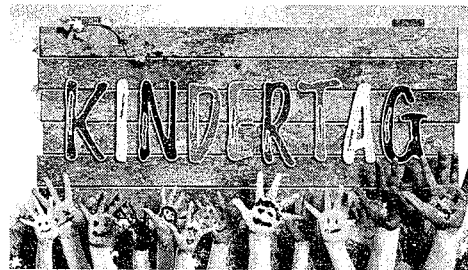
Datum: Freitag, 29.05.2026
Zeit: 10:30 Uhr - 11:30 Uhr
Referentin: Johanna Lukas
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00

KINDERTAGSFEST

an der Mühlenfließau

Wasserstraße, Bad Freienwalde

Datum: Samstag, 30.05.2026
Zeit: 14:00 Uhr - 18:00 Uhr



19.05.2026 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 Orthopädiensport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.

20.05.2026 Mittwoch
16:30 Uhr SH Orthopädiensport (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.

21.05.2026 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

22.05.2026 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance

25.05.2026 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

26.05.2026 Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft
19:00 Uhr Orthopädiensport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.

27.05.2026 Mittwoch
16:30 Uhr SH Orthopädiensport (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 Frw.
18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Moorbad Bad Frw.

28.05.2026 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

29.05.2026 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance

30.05.2026 Samstag
14:00 Uhr Eltern mit behinderten Kindern