

03. September 2026, 18 Uhr– 20:30 Uhr Donnerstag
Deep Talk statt Small Talk Evening – nur für Frauen* - Ein
Abend mit Tiefgang
Lisa Wiese - Junge Selbsthilfe

12. September 2026, 14 Uhr– 20:00 Uhr Samstag
Brandenburgischer Selbsthilfetag an er F60 in Lichterfeld
Alle Selbsthilfegruppenmitglieder und Interessierte sind
herzlich eingeladen!

15. September 2026, 09:30 Uhr– 11:30 Uhr Dienstag
Alles rund um den Kürbis
Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin
Unkostenbeitrag pro Person: 5,00€

17. September 2026, 14 Uhr– 16 Uhr Donnerstag
Sanftes Gesundheitswandern
Stephanie Glocke - Gesundheitscoach
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00€

30. September 2026, 14 Uhr– 17:00 Uhr Mittwoch
Drums Alive -Musik als Quelle der Inspiration
Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

08. Oktober 2026, 15 Uhr– 16:30 Uhr Donnerstag
Adipositas - Achtsamkeitstraining für Körper & Geist
Nicole Herrmann - Diabetes-, Adipositas- und Ernährungs-
beraterin

13. Oktober 2026, 09:30 Uhr– 11:30 Uhr Dienstag
Spitzkoh!, Möhren und Rote Bete - leckere Herbstrezepte
Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin
Unkostenbeitrag pro Person: 5,00€

14. Oktober 2026, 14 Uhr– 17:00 Uhr Mittwoch
"Schnupfen im Kopf" - Filmvorführung und anschließendes
Gespräch mit der Regisseurin im Hof-Theater Bad
Freienwalde im Rahmen der Woche der seelischen
Gesundheit

15. Oktober 2026, 14 Uhr– 17:00 Uhr Donnerstag
Gesundheitstag im Bahnhof mit Angeboten rund um die
seelische Gesundheit

04. November 2026, 18 Uhr– 19:00 Uhr Mittwoch
Infoveranstaltung zum Herzmonat
Dr. Thomas Müller

12. November 2026, 15 Uhr – 17:00 Uhr Donnerstag
Achtsamkeit „5 Minuten Frieden“
Stephanie Glocke - Gesundheitscoach
Unkostenbeitrag pro Person: 3.00€

17. November 2026, 09:30 Uhr– 11:30 Uhr Dienstag
Mit Kohlgemüse die Darmgesundheit fördern
Claudia Büchel - Diätassistentin und
Ernährungsberaterin
Unkostenbeitrag pro Person: 5,00€

25. November 2026, 18 Uhr– 20:30 Uhr Donnerstag
Let's talk about – belastende Geburtserfahrungen
Lisa Wiese - Junge Selbsthilfe

03. Dezember 2026, 14 Uhr– 17:00 Uhr Donnerstag
Kunst und Kreatives im Bahnhof
Weihnachtsdekoration selbst gemacht

10. Dezember 2026, 15 Uhr– 16:30 Uhr Donnerstag
Adipositas - Weihnachten genießen - ohne Kalorienfalle
Nicole Herrmann - Diabetes-, Adipositas- und Ernährungs-
beraterin

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

Wir bedanken uns bei den Krankenkassen für die
freundliche Unterstützung.

Druck: Druckerei Print & Copy Service
inh. Bernd Klinkhardt

SELBSTHILFE- KONTAKTSTELLE

16259 Bad Freienwalde | Am Bahnhof 1
TEL 03344-5208

WEB www.selbsthilfekontaktstelle.vfbq.de

MAIL info@selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de



TRÄGER

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

Wasserstraße 18 | 16259 Bad Freienwalde

Die Pauschalförderung der GKV und die Projektförderung der AOK Nordost, der IKK Brandenburg und Berlin und der Techniker Krankenkasse ermöglichen uns, Ihnen nachfolgende Angebote zu unterbreiten:

Termine, die regelmäßig angeboten werden:

01.06.2026, 01.07.2026, 03.08.2026, 07.09.2026,
05.10.2026, 02.11.2026, 07.12.2026

09:00 Uhr - 11:00 Uhr **1. Montag im Monat**
Frühstücksrunde Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte
Unkostenbeitrag pro Person: 5,00 €

15.06.2026, 31.08.2026, 30.11.2026
09:30 Uhr - 11:30 Uhr **Montag**
Kunst mit Elke Hädicke
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

26.05.2026, 23.06.2026, 25.08.2026, 22.09.2026,
24.11.2026
16:00 Uhr - 17:30 Uhr **Dienstag**
Spaziergang Neurodivers – für Menschen mit ADHS,
Autismus & Hochsensibilität
Lisa Wiese - Junge Selbsthilfe

11.06.2026, 09.07.2026, 10.09.2026, 15.10.2026,
12.11.2026, 03.12.2026
15:00 Uhr - 17:00 Uhr **Donnerstag**
Komm in Kontakt - Café
Treffpunkt für junge Menschen ab 14 Jahre
Lisa Wiese - Junge Selbsthilfe

21.05.2026, 25.06.2026, 27.08.2026, 24.09.2026,
26.11.2026
15:30 Uhr - 17:00 Uhr **Donnerstag**
Einfach sein - Mädchentreff – Dein Raum für Austausch,
Stärke & Entspannung
Lisa Wiese - Junge Selbsthilfe

Aus Kapazitätsgründen bitten wir Sie
um verbindliche Anmeldungen.

29.05.2026, 12.06.2026, 18.09.2026, 23.10.2026,
13.11.2026, 11.12.2026
10:30 Uhr - 11:30 Uhr **Freitag**
Selbst gesungen - Wir singen gemeinsam bekannte Lieder
Johanna Lukas - Musiktherapeutin
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

06.06.2026, 19.09.2026, 10.10.2026, 07.11.2026,
05.12.2026
14:00 Uhr - 16:00 Uhr **Samstag**
Filzkurs mit Gabriele Stolzenburg
Unkostenbeitrag pro Person: 8,00€

Nur nach vorheriger Terminabsprache
Bogenschießen im Parcours in Torgelow -
Bewegungs- und Konzentrationsangebot für
Selbsthilfeinteressierte und Mitglieder der SHG
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

Termine, die einmalig angeboten werden:

20. Mai 2026, 18:00 Uhr – 20:30 Uhr **Mittwoch**
Deep Talk statt Small Talk Evening – nur für Frauen* - Ein
Abend mit Tiefgang
Lisa Wiese - Junge Selbsthilfe

28. Mai 2026, 15:00 Uhr – 17:00 Uhr **Donnerstag**
Achtsamkeit - mit der Kamera unterwegs
Stephanie Glocke – Gesundheitscoach
Unkostenbeitrag pro Person 3,00€

30. Mai 2026, 14:00 Uhr – 18:00 Uhr **Samstag**
Kindertagfest an der Mühlenfließbaue

09. Juni 2026, 14:00 Uhr – 16:00 Uhr **Dienstag**
Brot backen - herzhaft und süß
Brotaufstriche für das Waldbaden am nächsten Tag
Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie
Unkostenbeitrag pro Person: 5,00 €

Änderungen sind möglich!

10. Juni 2026, 09:30 Uhr – 13:30 Uhr **Mittwoch**
Waldbaden – Start an der Kurfürstenquelle am Moorbad
Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

16. Juni 2026, 09:30 Uhr – 11:30 Uhr **Dienstag**
Schmackhafte Rezepte mit Fenchel und Kohlrabi
Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin
Unkostenbeitrag pro Person: 5,00 €

18. Juni 2026, 15:00 Uhr – 16:30 Uhr **Donnerstag**
Adipositas behandeln - Wege, Chancen und echte
Erfahrungen aus der Adipositas-Chirurgie
Nicole Herrmann - Diabetes-, Adipositas- und Ernährungs-
beraterin

29. Juni 2026, 09:30 Uhr – 13:30 Uhr **Montag**
Raus aus dem Kopf, rein in den Garten
Treffpunkt: Forstbotanischer Garten Eberswalde
Silvana Maziar - Naturpädagogin
Unkostenbeitrag pro Person 3,00€

30. Juni 2026, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr **Dienstag**
Let's talk about – persönliche Krisen
Lisa Wiese - Junge Selbsthilfe

07. Juli 2026, 18:00 Uhr – 20:00 Uhr **Dienstag**
„Hilfe, mein Kind ist anders“ Anderssein hat heute viele
Namen: ADHS, ADS usw. - Vortrag für betroffene Eltern,
Lehrer, Erzieher und pädagogische Fachkräfte

09. Juli 2026, 11:00 Uhr – 18:00 Uhr **Donnerstag**
35 Jahre Selbsthilfekontaktstelle und Sommerfest -
Gemeinsam Zeit verbringen, ins Gespräch kommen, aktiv
sein und Freude erleben – rund um den Bahnhof erwartet
Sie ein lebendiger Tag voller Begegnungen. Lernen Sie
unsere engagierten Selbsthilfegruppen kennen und werden
Sie Teil unserer Gemeinschaft.

20. August 2026, 15:00 Uhr – 16:30 Uhr **Donnerstag**
Adipositas - Intervallfasten
Neue Wege zu bewusster Ernährung
Nicole Herrmann - Diabetes-, Adipositas- und Ernährungs-
beraterin