

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

Ansprechpartnerin 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

Ansprechpartnerin Frau Handke
Montag 01.06.2026 und 15.06.2026
10:00 - 13:00 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, 01.06.2026

Zeit: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr

Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 5,00€

FILZEN

Datum: Samstag, 06.06.2026

Zeit: 14:00 Uhr - 16:00 Uhr

Referentin: Gabriele Stolzenburg

Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 8,00€

BROT BACKEN

- herzlich und süß, Brotaufstriche für das Waldbaden
am nächsten Tag

Datum: Dienstag, 09.06.2026

Zeit: 14:00 Uhr - 16:00 Uhr

Referentin: Heike Buß -

Heilpraktikerin und Psychotherapie

Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 5,00€

WALDBADEN

Start an der Kurfürstenquelle am Moorbad

Datum: Mittwoch, 10.06.2026

Zeit: 09:30 Uhr - 13:30 Uhr

Referentin: Heike Buß -

Heilpraktikerin und Psychotherapie

Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00€

KOMM IN KONTAKT - CAFÉ

Treffpunkt für junge Menschen von 14-35 Jahre

Datum: Donnerstag, 11.06.2026

Zeit: 15:00 Uhr - 17:00 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

Juni 2026

TRÄGER

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

Wasserstraße 18 | 16259 Bad Freienwalde

01.06.2026 Montag
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft

02.06.2026 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.

03.06.2026 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.

04.06.2026 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

05.06.2026 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance

08.06.2026 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

09.06.2026 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.

10.06.2026 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.

11.06.2026 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

12.06.2026 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance

15.06.2026 Montag
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft

16.06.2026 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.

SELBST GESUNGEN
WIR SINGEN GEMEINSAM BEKANNTE LIEDER
Datum: Freitag, 12.06.2026
Zeit: 10:30 Uhr - 11:30 Uhr
Referentin: Johanna Lukas - Musiktherapeutin
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00€

KUNST MIT ELKE
Datum: Montag, 15.06.2026
Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr
Referentin: Elke Hädicke
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00€

SCHMACKHAFTE REZEPTE MIT FENCHEL UND KOHLRABIE
Datum: Dienstag, 16.06.2026
Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr
Referentin: Claudia Büchel -
Diätassistentin und Ernährungsberaterin
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 5,00€

ADIPOSITAS BEHANDELN
Wege, Chancen und echte Erfahrungen aus der Chirurgie
Datum: Donnerstag, 18.06.2026
Zeit: 15:00 Uhr - 16:30 Uhr
Referentin: Nicole Herrmann - Diabetes-, Adipositas-
und Ernährungsberaterin

Raus aus dem Kopf – rein in den Garten
Treffpunkt: Forstbotanischer Garten Eberswalde
Datum: Montag, 30.06.2026
Zeit: 09:30 Uhr - 13:30 Uhr
Referentin: Silvana Maziar – Naturpädagogin
Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00€

17.06.2026 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.

18.06.2026 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

19.06.2026 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance

22.06.2026 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

23.06.2026 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.

24.06.2026 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.

25.06.2026 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

26.06.2026 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance

27.06.2026 Samstag
14:00 Uhr Eltern mit behinderten Kindern

29.06.2026 Montag
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft

30.06.2026 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.