

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 Heidinger
Montag 10.08.2026 und 24.08.2026
10:00 - 12:00 Uhr

Telefon 03332 450937

Bitte Termine vereinbaren!

VERSICHERTENBERATER



Deutsche
Rentenversicherung

Bund

- Kontenklärung
- Rentenansprüche/ 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, 03.08.2026

Zeit: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr

Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 5,00€

ADIPOSITAS - INTERVALFASTEN

Neue Wege zu bewusster Ernährung

Datum: Donnerstag, 20.08.2026

Zeit: 15:00 Uhr - 16:30 Uhr

Referentin: Nicole Herrmann - Diabetes-, Adipositas- und Ernährungsberaterin

NEURODIVERSER SPAZIERGANG

Datum: Dienstag, 25.08.2026

Zeit: 16:00 Uhr - 17:30 Uhr

Referentin: Lisa Wiese - Junge Selbsthilfe

ACHTSAMKEIT

- mit der Kamera unterwegs

Datum: Donnerstag, 27.08.2026

Zeit: 13:00 Uhr - 15:00 Uhr

Referentin: Stephanie Glocke - Gesundheitscoach

Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00€

EINFACH SEIN - MÄDCHENTREFF

DEIN RAUM FÜR AUSTAUSCH, STÄRKE & ENTSPANNUNG

Datum: Donnerstag, 27.08.2026

Zeit: 15:30 Uhr - 17:00 Uhr

Referentin: Lisa Wiese - Junge Selbsthilfe

SELBSTHILFE- KONTAKTSTELLE



in Trägerschaft des VFBQ Bad Freienwalde e.V.

16259 Bad Freienwalde | Am Bahnhof 1

TEL 03344-5208

WEB www.selbsthilfekontaktstelle.vfbq.de

MAIL info@selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de

MONATSPLAN

August 2026

TRÄGER

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

Wasserstraße 18 | 16259 Bad Freienwalde

03.08.2026 Montag
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft

04.08.2026 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.

05.08.2026 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.

06.08.2026 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

07.08.2026 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance

10.08.2026 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

11.08.2026 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.

12.08.2026 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.

13.08.2026 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

14.08.2026 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance

17.08.2026 Montag
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft

18.08.2026 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.

BROT BACKEN

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

Datum: Dienstag, 01.09.2026

Zeit: 14:00 Uhr - 16:00 Uhr

Referentin: Heike Buß -

Heilpraktikerin und Psychotherapie
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 5,00€

SELBSTHILFE IM FOKUS Weiterbildung für Selbsthilffeaktive Moderationstechniken

Datum: Mittwoch, 02.09.2026

Zeit: 13:00 Uhr - 19:00 Uhr

Wo: Selbsthilfekontaktstelle

Am Bahnhof 1, Bad Frw.

Teilnahmebeitrag 5€

WALDBADEN

Start an der Kurfürstenquelle am Moorbad

Datum: Donnerstag, 03.09.2026

Zeit: 09:30 Uhr - 13:30 Uhr

Referentin: Heike Buß -

Heilpraktikerin und Psychotherapie
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00€

19.08.2026 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.

20.08.2026 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

21.08.2026 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance

24.08.2026 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

25.08.2026 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.

26.08.2026 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.

27.08.2026 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

28.08.2026 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance

29.08.2026 Samstag
14:00 Uhr Eltern mit behinderten Kindern

31.08.2026 Montag
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft