

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 07.09.2026 und 21.09.2026
10:00 - 12:00 Uhr

Telefon 03332 450937

Bitte Termine vereinbaren!

VERSICHERTENBERATER



- 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

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 Selbsthilfeaktive 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€

FRÜHSTÜCKSRUNDE

Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte
Datum: Montag, 07.09.2026
Zeit: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 5,00€

ALLES RUND UM DEN KÜRBIS

Datum: Dienstag, 15.09.2026
Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr
Referentin: Claudia Büchel
- Diätassistentin und Ernährungsberaterin
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 5,00€

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

September 2026

TRÄGER

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

Wasserstraße 18 | 16259 Bad Freienwalde

01.09.2026	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 Orthopädiessport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.	
02.09.2026	Mittwoch
16:30 Uhr SH Orthopädiessport (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.	
03.09.2026	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
04.09.2026	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18	
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance	
07.09.2026	Montag
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1	
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
08.09.2026	Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft	
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
19:00 Uhr Orthopädiessport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.	
09.09.2026	Mittwoch
16:30 Uhr SH Orthopädiessport (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.	
10.09.2026	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
11.09.2026	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18	
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance	
14.09.2026	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	

15.09.2026	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 Orthopädiessport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.	
16.09.2026	Mittwoch
16:30 Uhr SH Orthopädiessport (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.	
17.09.2026	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
SANFTES GESUNDHEITSWANDERN	
Datum:	Donnerstag, 17.09.2026
Zeit:	14:00 Uhr - 16:00 Uhr
Referentin:	Stephanie Glocke - Gesundheitscoach
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00€	
FILZEN	
Datum:	Samstag, 19.09.2026
Zeit:	14:00 Uhr - 16:00 Uhr
Referentin:	Gabriele Stolzenburg
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 8,00€	
EINFACH SEIN-- MÄDCHENTREFF	
Dein Raum für Austausch, Stärke& Entspannung	
Datum:	Donnerstag, 24.09.2026
Zeit:	15:30 Uhr - 17:00 Uhr
Referentin:	Lisa Wiese - Junge Selbsthilfe
DRUMS ALIVE-- MUSIK ALS QUELLE DER INSPIRATION	
Datum:	Mittwoch, 30.09.2026
Zeit:	14:00 Uhr - 16:00 Uhr
Referentin:	Heike Buß
- Heilpraktikerin für Psychotherapie	
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00€	

18.09.2026	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18	
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance	
21.09.2026	Montag
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1	
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
22.09.2026	Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft	
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
19:00 Uhr Orthopädiessport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.	
23.09.2026	Mittwoch
16:30 Uhr SH Orthopädiessport (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.	
24.09.2026	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
25.09.2026	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18	
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance	
26.09.2026	Samstag
14:00 Uhr Eltern mit behinderten Kindern	
28.09.2026	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	
29.09.2026	Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft	
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
19:00 Uhr Orthopädiessport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.	
30.09.2026	Mittwoch
16:30 Uhr SH Orthopädiessport (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.	