DIE GEMEINNÜTZIGE DREI STERNE BETREUUNGS-GMBH bietet Beratung für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, deren Angehörigen und anderen Bezugspersonen

Alttornow 30c, 16259 Bad Freienwalde

Ansprechpartnerin	Frau Medejczyk
Telefon	0172 4783013

ALLGEMEINE SOZIALBERATUNG VON SGB I BIS SGB XII

Alttornow 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	02.11.2026, 16.11.2026 und 30.11.26
	10:00 - 12:00 Uhr
Telefon	03332 450937

Bitte Termine vereinbaren!

VERSICHERTENBERATER

Deutsche Rentenversicherung Bund

- 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, 02.11.2026
Zeit:	09:00 Uhr - 11:00 Uhr

Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 5,00€

INFOVERANSTALTUNG ZUM HERZMONAT 2026

Thema:	Herz aus dem Takt - Vorhofflimmern erkennen und behandeln
Datum:	Mittwoch, 04.11.2026
Zeit:	18:00 Uhr - 19:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfekontaktstelle Haus der Begegnung
Referent:	Dr. Thomas Müller - Internist

FILZEN

Datum:	Samstag, 07.11.2026
Zeit:	14:00 Uhr - 16:00 Uhr
Referentin:	Gabriele Stolzenburg

Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 8,00€

ACHTSAMKEIT „5 MINUTEN FRIEDEN"

Datum:	Donnerstag, 12.11.2026
Zeit:	15:00 Uhr - 17:00 Uhr
Referentin:	Stephanie Glocke - Gesundheitscoach

Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00€

KOMM IN KONTAKT - CAFÉ

Treffen für junge Menschen ab 14 Jahre

Datum:	Donnerstag, 12.11.2026
Zeit:	15:00 Uhr - 17:00 Uhr
Referentin:	Lisa Wiese - Junge Selbsthilfe

SELBST GESUNGEN

WIR SINGEN GEMEINSAM BEKANNTE LIEDER

Datum:	Freitag, 13.11.2026
Zeit:	10:30 Uhr - 11:30 Uhr
Referentin:	Johanna Lukas

Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00

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

November 2026

TRÄGER
VFBQ Bad Freienwalde e. V. | TEL 03344-331941
Wasserstraße 18 | 16259 Bad Freienwalde

02.11.2026 Montag
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft

03.11.2026 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 Orthopädiesport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.

04.11.2026 Mittwoch
16:30 Uhr SH Orthopädiesport (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.

05.11.2026 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

06.11.2026 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance

09.11.2026 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

10.11.2026 Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft
19:00 Uhr Orthopädiesport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.

11.11.2026 Mittwoch
16:30 Uhr SH Orthopädiesport (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.

12.11.2026 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

13.11.2026 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance

16.11.2026 Montag
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft

17.11.2026 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 Orthopädiesport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.

MIT KOHLGEMÜSE DIE DARMGESUNDHEIT FÖRDERN
Datum: Dienstag, 17.11.2026
Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr
Referentin: Claudia Büchel
- Diätassistentin und Ernährungsberaterin
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 5,00€

NEURODIVERSER SPAZIERGANG
Datum: Dienstag, 24.11.2026
Zeit: 16:00 Uhr - 17:30 Uhr
Referentin: Lisa Wiese - Junge Selbsthilfe

LET´S TALK ABOUT...
Datum: Mittwoch, 26.11.2026
Zeit: 18:00 Uhr - 20:30 Uhr
Referentin: Lisa Wiese - Junge Selbsthilfe

EINFACH SEIN– MÄDCHENTREFF
Dein Raum für Austausch, Stärke& Entspannung
Datum: Donnerstag, 26.11.2026
Zeit: 15:30 Uhr - 17:00 Uhr
Referentin: Lisa Wiese - Junge Selbsthilfe

KUNST UND KREATIVES IM BAHNHOF
Weihnachtsdekoration selbst gemacht
Datum: Donnerstag, 03.12.2026
Zeit: 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Am Bahnhof 1, 16259 Bad Freienwalde

18.11.2026 Mittwoch
16:30 Uhr SH Orthopädiesport (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.

19.11.2026 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

20.11.2026 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance

23.11.2026 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

24.11.2026 Dienstag
17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1, Schneiderstr. 8, Altranft
18:15 Uhr SH Lungensport Gr. 2, Schneiderstr. 8, Altranft
19:00 Uhr Orthopädiesport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.

25.11.2026 Mittwoch
16:30 Uhr SH Orthopädiesport (OSG 3a), Moorbad Bad Frw.
17:00 Uhr SH Depressionen Gr. 2
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.

26.11.2026 Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude

27.11.2026 Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance

28.11.2026 Samstag
14:00 Uhr Eltern mit behinderten Kindern

30.11.2026 Montag
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft