

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!

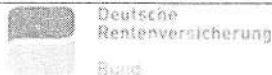
HAFTVERMEIDUNG DURCH SOZIALE INTEGRATION

Ansprechpartner Frau Heidinger
Montag 05.10.2026 und 19.10.2026
10:00 - 12:00 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

SELBST GESUNGEN

WIR SINGEN GEMEINSAM BEKANNTE LIEDER

Datum: Freitag, 02.10.2026 und 23.10.2026
Zeit: 10:30 Uhr - 11:30 Uhr
Referentin: Johanna Lukas
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 3,00€

FRÜHSTÜCKSRUNDE

Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte

Datum: Montag, 05.10.2026
Zeit: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 5,00€

ADIPOSITAS – ACHTSAMKEITSTRAINING FÜR KÖRPER & GEIST

Datum: Donnerstag, 08.10.2026
Zeit: 15:00 Uhr - 16:30 Uhr
Referentin: Nicole Herrmann - Diabetes-, Adipositas- und Ernährungsberaterin

FILZEN

Datum: Samstag, 10.10.2026
Zeit: 14:00 Uhr - 16:00 Uhr
Referentin: Gabriele Stolzenburg
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 8,00€

SPITZKOHL, MÖHREN UND ROTE BETE - LECKERE HERBSTREZEPTE

Datum: Dienstag, 13.10.2026
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

Oktober 2026

TRÄGER

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

Wasserstraße 18 | 16259 Bad Freienwalde

01.10.2026	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
02.10.2026	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18	
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance	
05.10.2026	Montag
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1	
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft	
06.10.2026	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 Orthopädieport (OSG 3b), Gymnasium Bad Frw.	
07.10.2026	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.	
08.10.2026	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
09.10.2026	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18	
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance	
12.10.2026	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	
13.10.2026	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.	
14.10.2026	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.	

15.10.2026	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
16.10.2026	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18	
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance	
19.10.2026	Montag
09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele Gr.1	
19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Schneiderstr. 8, Altranft	

GESUNDHEITSTAG IM BAHNHOF

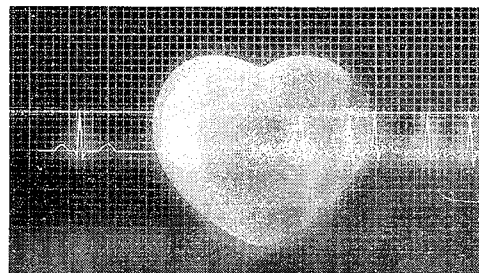
Datum: **Donnerstag, 15.10.2026**
Zeit: **14:00 Uhr - 17:00 Uhr**
Ort: **Selbsthilfekontaktstelle**
Am Bahnhof 1, Bad Freienwalde

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**



20.10.2026	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.	
21.10.2026	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.	
22.10.2026	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
23.10.2026	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18	
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance	
26.10.2026	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	
27.10.2026	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.	
28.10.2026	Mittwoch
16:30 Uhr SH Orthopädieport (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.	
29.10.2026	Donnerstag
13:30 Uhr SH Kreative Lebensfreude	
30.10.2026	Freitag
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Bewegung, GIBBZ, Wasserstr.18	
10:00 Uhr SH Fibromyalgie in Balance	
31.10.2026	Samstag
14:00 Uhr Eltern mit behinderten Kindern	