Selbsthilfekontaktstelle Haus der Begegnung
Veranstaltungsplan 2019 (1.Entwurf)

Termine	Themen
25.01.2019 (Di) 16.00 Uhr – 18.00 Uhr	Drums Alive - Musik und Rhythmus als Quelle der Inspiration, bringt die grauen Zellen auf Trab, einmaliges Gehirn- und Körpertraining, Heike Buß – Heilpraktikerin für Psychotherapie
11.03.2019 (Mo) *17.00 Uhr*	*Treffen der SH-Gruppensprecher*
15.03.2019 (Fr) 09.30 Uhr - 11.30 Uhr	Angst – Erkennen der Krise … Chance zur Wandlung! Der Vortrag erklärt den Gefühlszustand Angst und zeigt Wege damit besser umzugehen. Erfahrungen im Umgang mit der Angst können in der Gruppe geteilt werden. Heike Buß – Heilpraktikerin für Psychotherapie
14.05.2019 (Di) 09.30 Uhr - 11.30 Uhr	Drums Alive - Musik und Rhythmus als Quelle der Inspiration, bringt die grauen Zellen auf Trab, einmaliges Gehirn- und Körpertraining, Heike Buß – Heilpraktikerin für Psychotherapie
21. – 23.05.2019 08.00 Uhr – 16.00 Uhr	Rollstuhlparcours in verschiedenen Schulen in Strausberg und Seelow
25.05.2019 (Sa) 10.00 Uhr – 16.00 Uhr	Aktionstag und Fachtreffen SHG Multiple Sklerose in Bad Freienwalde (GIBBZ) Rollstuhlparcours für Neugierige und Anfänger mit Holger
27. – 29.05.2019 08.00 Uhr – 16.00 Uhr	Rollstuhlparcours in zwei Schulen in Wriezen und einer Schule in Bad Freienwalde
14.06.2019 (Fr) 10.00 Uhr – 14.00 Uhr	Aktionstag und Fachtreffen SHG Krebs in Bad Freienwalde Hilfe zur Selbsthilfe wie funktioniert das wirklich? Heike Buß – Heilpraktikerin
21.06.2019 (Fr) **10.00 Uhr - 13.00 Uhr**	**Tag der offenen Tür**
16.08.2019 (Fr) 16.00 Uhr – 18.00 Uhr	Aktive und passive Entspannungstechniken –PMR, AT, Qi Gong, Yoga – was passt zu wem? Alle Hilfe zur Selbsthilfe-Methoden können ausprobiert werden. Heike Buß – Heilpraktikerin für Psychotherapie
06.09.2019 (Fr) 10.00 Uhr – 12.00 Uhr	Gesprächsrunde mit Selbsthilfegruppen und Interessierten im Rahmen der Gesundheitswoche in Rüdersdorf
21.09.2019 (Sa) 10.00 Uhr - 14.00 Uhr	Teilnahme der Selbsthilfekontaktstelle am Gesundheitstag im Moorbad in Bad Freienwalde
24.09.2019 (Di) 09.30 Uhr - 11.30 Uhr	Drums Alive - Musik und Rhythmus als Quelle der Inspiration, bringt die grauen Zellen auf Trab, einmaliges Gehirn- und Körpertraining, Heike Buß – Heilpraktikerin für Psychotherapie
25.10.2019 (Fr) 10.00 Uhr - 13.00 Uhr	Gesundheitstag in der SHK Haus der Begegnung Bad Freienwalde
.11.2019 (Mi) 18.00 Uhr - 19.00 Uhr	Infoveranstaltung zum Herzmonat im Moorbad mit Dr. Thomas Müller
26.11.2019 (Fr) 09.30 Uhr - 11.30 Uhr	Mit Farben durch die dunkle Zeit (Vortrag) Die Sprache der Farben und somit sich selbst kennen lernen – Farbtherapie mal ganz anders ;-)) - Heike Buß – Heilpraktikerin für Psychotherapie
04.12.2019 (Mi) *17.00 Uhr*	*Treffen der SH-Gruppensprecher*
	Weiterbildung für Selbsthilfegruppen Thema:
10.00 Uhr – 14.00 Uhr	Aktionstag und Fachtreffen SHG psychisch Kranke, Depressionen in Rüdersdorf
10.00 Uhr – 14.00 Uhr	Aktionstag und Fachtreffen SHG Diabetiker im Moorbad in Bad Freienwalde
10.00 Uhr – 14.00 Uhr	Aktionstag und Fachtreffen SHG Sucht (Wanderung)

Die Seminare zur Fortbildungsreihe „aktiv und gesund im Haus der Begegnung“ finden in den Räumen der Selbsthilfekontaktstelle Haus der Begegnung statt. Die Eigenbeteiligung je Seminar beträgt 2,00 €. Aus Kapazitätsgründen bitten wir Sie um Voranmeldung.

Anmeldung unter: **Selbsthilfekontaktstelle – Haus der Begegnung**
Ringstr. 1, 16259 Bad Freienwalde
Tel.: 03344 5208, E-Mail: info@selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de

Die Veranstaltungen richten sich an alle Mitglieder der Selbsthilfegruppen und die Öffentlichkeit.

gemeinsame Veranstaltungen mit REKIS Strausberg

Änderungen sind möglich!