

Folgende Veranstaltungen aus der Projektförderung der AOK Nordost „Gesunde Ernährung in Theorie und Praxis – ein neuer Weg zur Selbsthilfe“ befinden sich noch in der Planung für das 2. Halbjahr 2021:

---

09:30 Uhr - 11:30 Uhr  
Gesunde Ernährung – das geht uns alle an  
Claudia Büchel – Diätassistentin und Ernährungsberaterin  
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

---

09:30 Uhr - 11:30 Uhr  
Kräuterküche  
Claudia Büchel – Diätassistentin und Ernährungsberaterin  
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

---

Antientzündliche Ernährung – nicht nur ein Thema bei Rheumaerkrankungen  
Claudia Büchel – Diätassistentin und Ernährungsberaterin  
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

---

09:30 Uhr - 11:30 Uhr  
Glucosesirup, Maisstärke, Hefeextrakte...  
wer fragt sich nicht, was das bedeutet?  
Claudia Büchel – Diätassistentin und Ernährungsberaterin  
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

---

09:30 Uhr - 11:30 Uhr  
Gute Küche für leichten Genuss – für die figurbewusste Ernährung  
Claudia Büchel – Diätassistentin und Ernährungsberaterin  
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

---

09:30 Uhr - 11:30 Uhr  
Genuss ohne Reue in der Vorweihnachtszeit  
Claudia Büchel – Diätassistentin und Ernährungsberaterin  
Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

---

Termine werden rechtzeitig bekanntgegeben.  
Änderungen sind möglich!

Druck: Druckerei Print & Copy Service  
Inh. Bernd Klinkhardt, Bad Freienwalde

## 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

---

Aus Kapazitätsgründen bitten wir Sie  
um Voranmeldungen.

---

### NOTIZEN:

---

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung.



## SELBSTHILFE- KONTAKTSTELLE



in Trägerschaft des VFBQ Bad Freienwalde e.V.

16259 Bad Freienwalde | Am Bahnhof 1a

TEL 03344-5208

WEB [www.selbsthilfekontaktstelle.vfbq.de](http://www.selbsthilfekontaktstelle.vfbq.de)

MAIL [info@selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de](mailto:info@selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de)

# JAHRESPLAN

## 2021

TRÄGER

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

Am Weidendamm 7 | 16259 Bad Freienwalde

Die Projektförderungen der AOK Nordost mit dem Projekt „Selbsthilfe ist B<sup>4</sup> - Betroffene bewegen, begegnen und beraten – 30 Jahre Selbsthilfe im Landkreis Märkisch-Oderland“ und der IKK Brandenburg und Berlin mit dem Projekt „Kunst im Bahnhof – von Betroffenen für Betroffene“ ermöglicht uns, Ihnen nachfolgende Angebote zu unterbreiten:

**15.06.2021** **Dienstag**  
 09:30 Uhr – 11:30 Uhr  
 Smovey steht für bewegen, schwingen, lächeln  
 Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie  
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

**26.07.2021** **Montag**  
 16:00 Uhr – 20:00 Uhr  
 Märchenspaziergang im Park und anschließendem Beisammensein zum Thema:  
 Mut kennt viele Facetten: Mit Märchen mutig unterwegs  
 Katja Breitling - Märchentherapeutin

**27.07.2021** **Dienstag**  
 16:00 Uhr – 20:00 Uhr  
**Weiterbildung für Selbsthilfegruppen** mit Parkspaziergang und anschließendem Beisammensein zum Thema:  
 Mut kennt viele Facetten: Mit Märchen mutig unterwegs  
 Katja Breitling - Märchentherapeutin

**05.08.2021** **Donnerstag**  
 09:00 Uhr – 11:30 Uhr  
 Sommerkräuter und essbare Blüten- Artenvielfalt, Bedeutung und Verwendung  
 Corina Kretke - Haus der Naturpflege  
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

**10.08.2021** **Dienstag**  
 09:30 Uhr – 11:30 Uhr  
 Reha-Übungen – Spaß an Bewegung  
 Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie  
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

**17.08.2021** **Dienstag**  
 10:00 Uhr – 12:00 Uhr  
 Augenspaziergang in der Mühlenfließbaue  
 Manuela Düntzsch - Dozentin für ganzheitliches Sehtraining  
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

**27.08.2021** **Freitag**  
 10:00 Uhr – 11 :30 Uhr  
 Jeder kann tanzen – Tanzen stärkt die Seele – Bewegung zu Musik  
 Claudia Neumayer - Physiotherapeutin und Tanzpädagogin  
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

**03.09.2021** **Freitag**  
 09:30 Uhr – 14:00 Uhr  
 Farben für die Seele – Gestaltung von Gruppenbildern mit Ölkreide, Pastellkreide, Acrylfarbe oder Aquarellfarbe  
 Gruppensetting mit Petra Seemann - Mentaltrainerin, Kunst & Coaching  
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

**16.09.2021** **Donnerstag**  
 14:00 Uhr – 15:30 Uhr  
 Jeder kann tanzen – Bewegung zu Musik  
 Claudia Neumayer - Physiotherapeutin und Tanzpädagogin  
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

**21.09.2021** **Dienstag**  
 09:30 Uhr – 13:30 Uhr  
 Bogenschießen im Parcours mit Einweisung  
 Matthias Steinki - Bogenparcours in Torgelow  
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

**24.09.2021** **Freitag**  
 09:30 Uhr – 13:30 Uhr  
 Wir machen uns auf den „Atem schöpfen“ Weg.  
 Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie  
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

**05.10.2021** **Dienstag**  
 09:30 Uhr – 11:30 Uhr  
 Drums Alive - Musik und Rhythmus als Quelle der Inspiration  
 Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie  
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

**15.10.2021** **Freitag**  
 10:00 Uhr – 13:00 Uhr  
**Gesundheitstag in der SHK Haus der Begegnung**  
 Herbstsuppen und Bewegungsangebote

**29.10.2021** **Freitag**  
 10:00 Uhr – 11 :30 Uhr  
 Jeder kann tanzen – Tanzen stärkt die Seele - Bewegung zu Musik  
 Claudia Neumayer - Physiotherapeutin und Tanzpädagogin  
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

**09.11.2021** **Dienstag**  
 09:30 Uhr – 11:30 Uhr  
 „Schere, Papier und der richtige Kniff“ ist das Thema des Tages.  
 Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie  
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

**14.11.2021** **Dienstag**  
 09:30 Uhr – 11:30 Uhr  
 Wissenswertes rund um das Thema Diabetes Mellitus  
 Weltdiabetiker-Tag  
 Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin  
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

**17.11.2021** **Mittwoch**  
 18:00 Uhr – 19:00 Uhr  
 Infoveranstaltung zum Herzmonat in der SHK Haus der Begegnung Bad Freienwalde  
 Thema: Herz unter Druck – Ursachen, Diagnose und Therapie des Bluthochdrucks  
 Dr. Thomas Müller - Internist

**30.11.2021** **Dienstag**  
 17:00 Uhr  
 Treffen der SH-Gruppensprecher

**09.12.2021** **Donnerstag**  
 14:00 Uhr – 15:30 Uhr  
 Jeder kann tanzen – Tanzen stärkt die Seele - Bewegung zu Musik  
 Claudia Neumayer - Physiotherapeutin und Tanzpädagogin  
 Unkostenbeitrag pro Person: 3,00 €

Änderungen sind möglich!