

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

Altornow 30c, 16259 Bad Freienwalde

Donnerstag 9:00 - 12:00 Uhr
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
Telefax 03344 150151
E-Mail allg.soz.beratung.soyke@web.de

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!

Versichertenberater der

DEUTSCHEN RENTENVERSICHERUNG BUND

- Auskunft zu Fragen der gesetzlichen
Rentenversicherung
- Kontenklärung
- Rentenanträge/ Formulare

Jeden Dienstag 14:00 - 18:00 Uhr

Ansprechpartner Herr Richter
Telefon 03344 300722

Bitte Termine vereinbaren!

MIETERBERATUNG

Dienstag 17.08.2021 8:30 - 11:00 Uhr

Ansprechpartner Herr Rossius
Telefon 033568 50260

Bitte Termine vereinbaren!

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

KREATIV- UND BASTELKAFFEE

Zeit für Gespräche und Tauschbörse
(Bücher, Spiele und CD's)

Termine: Dienstag, 03.08. und 31.08.2021

Zeit: 9:30 - 11:30 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung

SOMMERKRÄUTER UND ESSBARE BLÜTEN - Artenvielfalt, Bedeutung und Verwendung

Datum: Donnerstag, 05.08.2021

Zeit: 09:00 Uhr - 12:00 Uhr

Ort: Haus der Naturpflege
Dr. Max-Kienitz-Weg 2, 16259 Bad Frw.

Dozentin: Corinna Kretke
Haus der Naturpflege

Wir bitten vorher um verbindliche Anmeldung.
Die Eigenbeteiligung pro Person beträgt 3,00€

FORTBILDUNGSREIHE »AKTIV UND GESUND« IM HAUS DER BEGEGNUNG 2021

Datum: Dienstag, 10.08.2021

Zeit: 09:30 Uhr - 11:30 Uhr

Ort: Selbsthilfekontaktstelle
Haus der Begegnung

Thema: Reha-Übungsstunde -
Spaß an Bewegung

Dozentin: Heike Buß
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Wir bitten vorher um verbindliche Anmeldung.
Die Eigenbeteiligung pro Person beträgt 3,00€

SELBSTHILFE- KONTAKTSTELLE



in Trägerschaft des VFBQ Bad Freienwalde e.V.

16259 Bad Freienwalde Am Bahnhof 1a

TEL 03344-5208

WEB www.selbsthilfekontaktstelle.vfbq.de

MAIL info@selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de



MONATSPLAN

August 2021

TRÄGER

VFBQ Bad Freienwalde e.V. TEL 03344-331941

Am Weidendamm 7 16259 Bad Freienwalde

02.08.2021 10:00 Uhr Haftvermeidung durch soz. Integration	Montag
03.08.2021 09:30 Uhr SH Gesprächskreis für Körper und Seele 17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1 18:00 Uhr SH Lungensport Gr. 2 17:30 Uhr SH Fibromyalgie 18:00 Uhr SH Behindertensport, Sporthalle Gymn.	Dienstag
04.08.2021 17:00 Uhr SH Depressionen Gr.2 17:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1A, Moorbad 18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Moorbad 18:30 Uhr SH Sport und Begegnung, OFFi Bad Freienwalde	Mittwoch
05.08.2021 13:00 Uhr SH psychisch Kranke, Alttornow 30 19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Moorbad	Donnerstag
06.08.2021 15:00 Uhr SH Gummibärenbande (Depressionen)	Freitag
09.08.2021 17:00 Uhr SH ohne Alkohol und Pillen	Montag
10.08.2021 14:00 Uhr SH Frauen nach Krebs 16:00 Uhr SH Lebensmut 17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1 18:00 Uhr SH Lungensport Gr. 2 18:00 Uhr SH Glückspilze (Depressionen) 18:00 Uhr SH Behindertensport, Sporthalle Gymn.	Dienstag
11.08.2021 17:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1A, Moorbad 18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Moorbad 18:30 Uhr SH Sport und Begegnung, OFFi Bad Freienwalde	Mittwoch
12.08.2021 13:00 Uhr SH psychisch Kranke, Alttornow 30 19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Moorbad	Donnerstag
13.08.2021 15:00 Uhr SH Gummibärenbande (Depressionen)	Freitag

16.08.2021 10:00 Uhr Haftvermeidung durch soz. Integration 17:00 Uhr SH für Angehörige Suchtkranker, (Diakonie Wriezen, Markt 23)	Montag
17.08.2021 17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1 17:30 Uhr SH Fibromyalgie 18:00 Uhr SH Lungensport Gr. 2 18:00 Uhr SH Behindertensport, Sporthalle Gymn.	Dienstag

AUGENSPAZIERGANG IN DER MÜHLENFLIESSAUE

Datum:	Dienstag, 17.08.2021
Zeit:	10:00 Uhr - 12:00 Uhr
Ort:	Selbsthilfekontaktstelle Haus der Begegnung
Thema:	Übungen für die Augengesundheit
Dozentin:	Manuela Düntzsch Dozentin für ganzheitliches Sehtraining

Wir bitten vorher um verbindliche Anmeldung.
Die Eigenbeteiligung pro Person beträgt 3,00€

JEDER KANN TANZEN – TANZEN STÄRKT DIE SEELE

Datum:	Freitag, 27.08.2021
Zeit:	10:00 Uhr - 11:30 Uhr
Ort:	Selbsthilfekontaktstelle Haus der Begegnung
Thema:	Bewegung zu Musik - Tanzen für Menschen mit und ohne Bewegungsstörungen
Dozentin:	Claudia Neumayer – Physiotherapeutin und Tanzpädagogin

Wir bitten vorher um verbindliche Anmeldung.
Die Eigenbeteiligung pro Person beträgt 3,00€

18.08.2021 17:00 Uhr SH Depressionen Gr.2 17:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1A, Moorbad 18:30 Uhr SH Herzsportgruppe 1B, Moorbad 18:30 Uhr SH Sport und Begegnung, OFFi Bad Freienwalde	Mittwoch
19.08.2021 13:00 Uhr SH psychisch Kranke, Alttornow 30 19:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2, Moorbad	Donnerstag
20.08.2021 15:00 Uhr SH Gummibärenbande (Depressionen)	Freitag
23.08.2021 17:00 Uhr SH ohne Alkohol und Pillen	Montag
24.08.2021 14:00 Uhr SH Frauen nach Krebs 16:00 Uhr SH Lebensmut 17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1 18:00 Uhr SH Lungensport Gr. 2 18:00 Uhr SH Glückspilze (Depressionen)	Dienstag
25.08.2021 18:30 Uhr SH Sport und Begegnung, OFFi Bad Freienwalde 20:00 Uhr SH Herzsportgruppe 1A+1B Schwimmhalle	Mittwoch
26.08.2021 13:00 Uhr SH psychisch Kranke, Alttornow 30 19:00 Uhr SH Diabetiker	Donnerstag
27.08.2021 15:00 Uhr SH Gummibärenbande (Depressionen) 20:00 Uhr SH Herzsportgruppe 2+BSG, Schwimmhalle	Freitag
28.08.2021 14:00 Uhr SH Eltern mit behinderten Kindern	Samstag
30.08.2021 10:00 Uhr Haftvermeidung durch soz. Integration	Montag
31.08.2021 17:00 Uhr SH Lungensport Gr. 1 18:00 Uhr SH Lungensport Gr. 2 18:00 Uhr SH Behindertensport, Sporthalle Gymn.	Dienstag