

06.10.2023 und 15.12.2023 09:30 Uhr - 11:30 Uhr Selbst gesungen - Wir singen gemeinsam bekannte Lieder und am 15.12.2023 Adventslieder mit Johanna Lukas Unkostenbeitrag pro Person:	Freitag 3,00 €
09.10.2023 13:00 Uhr - 16:00 Uhr Gesundheitstag im Bahnhof mit Bewegung und Vieles mehr	Montag
10.10.2023 09:30 Uhr - 11:30 Uhr Superfood Kohl - vielseitig, gesund und lecker mit Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin Unkostenbeitrag pro Person:	Dienstag 4,00 €
12.10.2023, 26.10.2023 und 09.11.2023 09:00 Uhr - 11:00 Uhr Bogenschießen im Parcours in Torgelow (Platzfelde) - Bewegungs- und Konzentrationsangebot für Selbsthilfeinteressierte und Mitglieder der SHG Unkostenbeitrag pro Person:	Donnerstag 3,00 €
19.10.2023 09:30 Uhr - 12:00 Uhr Waldbaden auf den Spuren von Dr. Max Kienitz Seminar mit Imbiss, Start im Haus der Naturpflege Unkostenbeitrag pro Person:	Donnerstag 4,00 €
06.11.2023 und 04.12.2023 09:00 Uhr - 11:00 Uhr Frühstücksrunde - Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte Unkostenbeitrag pro Person:	Montag 4,00 €
16.11.2023 14:30 Uhr - 16:00 Uhr Jeder kann Tanzen - Bewegung zu Musik für Jedermann mit Claudia Neumayer - Physiotherapeutin und Tanzpädagogin Unkostenbeitrag pro Person:	Donnerstag 3,00 €

Änderungen sind möglich!

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

22.11.2023 18:00 Uhr - 19:00 Uhr Infoveranstaltung zum Herzmonat „HERZKRANK? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!“ mit Dr. Thomas Müller	Mittwoch
24.11.2023 14:00 Uhr - 16:00 Uhr Name, Geburtszahlen – das versteckte Wissen des Schicksals. Heike Buß – Heilpraktikerin für Psychotherapie Unkostenbeitrag pro Person:	Freitag 3,00 €
28.11.2023 09:30 Uhr - 11:30 Uhr Genuss ohne Reue in der Vorweihnachtszeit mit Claudia Büchel - Diätassistentin und Ernährungsberaterin Unkostenbeitrag pro Person:	Dienstag 4,00 €
01.12.2023 14:00 Uhr - 17:00 Uhr Kunst und Kreatives im Bahnhof – Weihnachtsdekoration und Geschenke selbst gemacht	Mittwoch
09.12.2023 14:00 Uhr - 16:00 Uhr Filzkurs mit Gabriele Stolzenburg Unkostenbeitrag pro Person:	Samstag 8,00 €

**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.

Wir bedanken uns bei der AOK Nordost 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

MAIL info@selbsthilfekontaktstelle-bad-freienwalde.de

2. Halbjahr

2023

JAHRESPLAN

TRÄGER

VFBQ Bad Freienwalde e.V. TEL 03344-331941

Wasserstraße 18 16259 Bad Freienwalde

Die Pauschalförderung durch die GKV und die Projektförderung der AOK Nordost mit dem Projekt „Waldbaden – ein neuer Weg zur Selbsthilfe“ ermöglichen uns, Ihnen nachfolgende Angebote zu unterbreiten:

08.07.2023	Samstag
16:00 Uhr - 17:30 Uhr	
Märchenspaziergang mit Katja Breitling für die ganze Familie (Eltern und Kinder und/ oder Großeltern und Enkelkinder)	
Unkostenbeitrag für Familien mit Kindern:	8,00 €
(Start: Wasserstraße 18, VFBQ Bad Freienwalde e.V.)	
und im Anschluss von 18:00 Uhr – 20:00 Uhr	
Märchenabend am Lagerfeuer für Erwachsene mit Katja Breitling – Märchentherapeutin	
Unkostenbeitrag pro Person:	4,00 €
Wasserstraße 18, VFBQ Bad Freienwalde e.V.	
10.07.2023	Montag
09:00 Uhr - 11:00 Uhr	
Frühstücksrunde – Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte	
Unkostenbeitrag pro Person:	4,00 €
11.07.2023	Dienstag
09:30 Uhr - 11:30 Uhr	
Zucchini mit Geschmack... was es außer gefüllte Zucchini noch alles gibt mit Claudia Büchel – Diätassistentin und Ernährungsberaterin	
Unkostenbeitrag pro Person:	4,00 €
13.07.2023 und 27.07.2023	Donnerstag
09:00 Uhr - 11:00 Uhr	
Bogenschießen im Parcours in Torgelow (Platzfelde) - Bewegungs- und Konzentrationsangebot für Selbsthilfeinteressierte und Mitglieder der SHG	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
21.07.2023	Freitag
14:00 Uhr - 16:00 Uhr	
Smovey steht für bewegen, schwingen, lächeln mit Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €

07.08.2023	Montag
09:00 Uhr - 11:00 Uhr	
Frühstücksrunde – Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte	
Unkostenbeitrag pro Person:	4,00 €
10.08.2023 und 17.08.2023	Donnerstag
09:00 Uhr - 11:00 Uhr	
Bogenschießen im Parcours in Torgelow (Platzfelde) - Bewegungs- und Konzentrationsangebot für Selbsthilfeinteressierte und Mitglieder der SHG	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
24.08.2023	Donnerstag
09:00 Uhr - 11:30 Uhr	
Die Kartoffel, andere Früchte und Blüten der Saison in Garten und Küche - Seminar mit Imbiss im Haus der Naturpflege	
Unkostenbeitrag pro Person:	4,00 €
29.08.2023	Dienstag
10:00 Uhr - 13:00 Uhr	
Basische Ernährung – Kochworkshop mit Larissa Schulz - Ernährungsberaterin von Healthyorbis	
Unkostenbeitrag pro Person:	4,00 €
31.08.2023	Donnerstag
14:30 Uhr - 16:00 Uhr	
Jeder kann Tanzen – Bewegung zu Musik für Jedermann mit Claudia Neumayer – Physiotherapeutin und Tanzpädagogin	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
01.09.2023	Freitag
09:30 Uhr - 11:30 Uhr	
Selbst gesungen - Wir singen gemeinsam bekannte Lieder mit Johanna Lukas	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
04.09.2023	Montag
09:00 Uhr - 11:00 Uhr	
Frühstücksrunde – Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte	
Unkostenbeitrag pro Person:	4,00 €

Aus Kapazitätsgründen bitten wir Sie um Voranmeldungen.

07.09.2023	Donnerstag
09:30 Uhr - 11:30 Uhr	
Kunst mit Elke Hädicke	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
12.09.2023	Dienstag
09:30 Uhr - 11:30 Uhr	
Alles rund um den Kürbis mit Claudia Büchel – Diätassistentin und Ernährungsberaterin	
Unkostenbeitrag pro Person:	4,00 €
14.09.2023 und 28.09.2023	Donnerstag
09:00 Uhr - 11:00 Uhr	
Bogenschießen im Parcours in Torgelow (Platzfelde) - Bewegungs- und Konzentrationsangebot für Selbsthilfeinteressierte und Mitglieder der SHG	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
19.09.2023	Dienstag
09:30 Uhr - 11:30 Uhr	
Brot backen - herzhaft und süß, Brotaufstriche, Getränke – alles für das Waldbaden am nächsten Tag und für zu Hause	
Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie	
Unkostenbeitrag pro Person:	4,00 €
20.09.2023	Mittwoch
09:30 Uhr - 13:30 Uhr	
Waldbaden – Senkung des Blutdrucks, Reduzierung von Stress, Reizbarkeit und Müdigkeit	
Heike Buß - Heilpraktikerin für Psychotherapie	
Unkostenbeitrag pro Person:	3,00 €
21.09.2023	Donnerstag
14:00 Uhr - 16:00 Uhr	
Körper- und Schönheitspflege für Jedermann zur Steigerung des Lebens- und Selbstwertgefühls	
Unkostenbeitrag pro Person:	8,00 €
02.10.2023	Montag
09:00 Uhr - 11:00 Uhr	
Frühstücksrunde – Gesprächsrunde für Selbsthilfeinteressierte	
Unkostenbeitrag pro Person:	4,00 €

Änderungen sind möglich!