



Sozialstiftung Bamberg

Wenn Sie uns brauchen.



„Hier kommen wir zusammen!“

- » Service- und Quartiersbüro am Michelsberg
- » Service- und Quartiersbüro Ulanenpark
- » Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen
- » Service- und Quartiersbüro Bruderwald

Programm Mai 2024

sozialstiftung-bamberg.de



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Seniorinnen und Senioren,

Als größtes Sozial- und Gesundheitsunternehmen in Bamberg ist es uns wichtig, die Bürger im Quartier umfassend im Bereich unserer Kernkompetenzen zu beraten. Unter dem Begriff Quartier verstehen wir den sozialen Nahraum, in dem sich die Bürger zuhause fühlen und sich mit diesem identifizieren. Die Service- und Quartiersbüros, wichtige Teile der Versorgungskette innerhalb der Sozialstiftung Bamberg, stehen als Ansprechpartner vor Ort in den jeweiligen Quartieren für die unterschiedlichsten Belange der Bürgerinnen und Bürger zur Verfügung. Nachbarschaftliche Solidarität, besseres Zusammenleben und das Erleben der kulturellen Vielfalt im Quartier werden ebenso gefördert wie die Möglichkeit, eine zentrale Anlaufstelle für Fragen rund um Gesundheit und Lebensqualität als soziale Drehscheibe in den Quartieren „niedrigschwellig“ zu etablieren.

Fachvorträge durch Mediziner der Sozialstiftung Bamberg, Beratungsangebote durch Experten der Sozialstiftung Bamberg und die Vermittlung an entsprechende Fachabteilungen stehen im Quartiersbüro zu Verfügung. Zahlreiche Angebote zur Prävention werden bereitgestellt – unter anderem finden mehrmals wöchentlich unter der Anleitung kompetenter saludis-Therapeuten Gymnastikstunden statt. Gedächtnistraining hingegen hält die grauen Zellen fit.

Nutzen Sie die Möglichkeit der Beteiligung in Ihrem Quartier. Wir freuen uns auf Ihr ehrenamtliches Engagement und unterstützen Sie bei der Umsetzung von Projekten.

- » Service- und Quartiersbüro am Michelsberg, St.-Getreu-Straße 1
- » Service- und Quartiersbüro am Ulanenpark, Hans-Schütz-Straße 3
- » Service- und Quartiersbüro am Tivolischlösschen, Kloster-Langheim-Straße 3
- » Service- und Quartiersbüro Bruderwald, Buger Straße 80

Schauen Sie doch einmal in Ihrem Quartiersbüro vorbei – gerne informieren wir Sie über unsere Arbeit und kommen mit Ihnen ins Gespräch.

Herzlichst, Ihre

Dr. Susanne Daiber

Chefärztin Geriatrie Tagesklinik
Geriatrie Rehabilitation saludis

Jutta Weigand

Geschäftsführerin
Altenhilfe gGmbH

SAVE
THE
DATE

5 Jahre Quartiersbüros Ulanenpark / Tivolischlösschen

Wir laden Sie ein dieses, Ereignis in dem jeweiligen Quartier mit uns zu feiern.

- » Quartiersbüro im Ulanenpark:
Freitag, 14.06.2024
- » Quartiersbüro am Tivolischlösschen:
Mittwoch, 17.07.2024



Gerne können Sie uns bei den einzelnen Veranstaltungen unterstützen.

Rufen Sie uns an, oder kontaktieren Sie uns unter:

» **Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen**

☎ 0951 96439-147

✉ quartiersbuero.tivolischloesschen@sozialstiftung-bamberg.de

» **Service- und Quartiersbüro Ulanenpark**

☎ 0951 96433-641

✉ quartiersbuero.ulanenpark@sozialstiftung-bamberg.de

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Montag Lichtbildervortrag: Naturparadiese in Franken

06.05.2024 Im Corona-Jahr 2020 war das Reisen nicht oder nur sehr eingeschränkt möglich, also besinnt man sich auf die Natur-Höhepunkte Frankens: Fränkische Schweiz, Steigerwald, Aischgrund mit seinen Weihern und Naturschutzgebieten! Und man hat viel Zeit für Entdeckungen und Beobachtungen versteckter Schönheiten.



Uhrzeit 14:30 – 15:30 Uhr

Ort Fernseher im Aufenthaltsraum

Eintritt frei, nur für Clubmitglieder

Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER

Montag Seniorengymnastik im Sitzen mit Aktivierungselementen

06.05.2024 Georg Wolf, langjähriger, erfahrener Pflegemitarbeiter bietet Ihnen
27.05.2024 eine interessante, kompetente Mischung der Sitzgymnastik mit Gedächtnisaktivierung an.

Uhrzeit 10:00 Uhr – 11:00 Uhr wöchentlich

Ort Kulturkapelle im Haus Domblick

Eintritt nur für Clubmitglieder, Max. 10 Teilnehmer

Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER

Freitag Tanzcafé in der Tagespflege am Michelsberg

10.05.2024 Wenn Sie Lust haben, bei einer Tasse Kaffee und flotter Tanzmusik Ihren Nachmittag zu genießen, sind Sie hier genau richtig. Das Tanzbein zu schwingen ist ausdrücklich erwünscht. Klemens Hoffelner sorgt für die entsprechende musikalische Stimmung.

Uhrzeit 14:00 Uhr – 15:30 Uhr

Ort Tagespflege am Michelsberg

Eintritt frei, nur für Gäste der Tagespflege und Clubmitglieder

Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER

Mittwoch Katholischer Gottesdienst

22.05.2024 Dieser Gottesdienst ist ein Hybrides Angebot für Bewohner und Mieter des Zentrums für Senioren. Vorort können Mieter teilnehmen, welche selbständig die Kulturkapelle erreichen können. Die Übertragung erfolgt wie gewohnt auf die Fernseher im Aufenthaltsbereich.

Uhrzeit 15:30 – 16:00 Uhr

Ort Kulturkapelle im Haus Domblick oder
Fernseher im Aufenthaltsbereich

Eintritt frei, nur für Clubmitglieder und mobile Mieter

Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Montag Demenzberatung

06.05.2024 Die Demenzberatung richtet sich an (pflegende) Angehörige von Menschen mit Demenz. Die Diagnose Demenz stellt oftmals besondere Belastungsanforderungen an Angehörige. Den Alltag zu meistern, stellt eine Herausforderung dar, die oftmals eine Vielzahl von Fragen aufwirft. In einem geschützten Rahmen haben Sie die Möglichkeit, Kerstin Brüning, gerontopsychiatrische Fachkraft, eigene Fragen zu stellen und gemeinsam erste Lösungen anzudenken.
Um telefonische Anmeldung unter 0951 503-30000 wird gebeten.

Uhrzeit 17:00 – 18:00 Uhr

Ort Haupteingang Zentrum für Senioren, Treffpunkt Infothek, St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Mittwoch Cymbalkonzert der Extraklasse

29.05.2024 Frau Shilina spielt für Sie/uns, im Garten des Zentrums für Senioren, ein Cymbalkonzert der Extraklasse. Neben klassischen Melodien werden wir neue und bekannte Melodien genießen dürfen.

Uhrzeit 10:00 – 11:00 Uhr

Ort Wetterabhängig / Garten des Zentrums für Senioren

Eintritt frei

Samstag Muttertags Konzert

11.05.2024 Mit einem Konzert von Wolfgang Graf, möchten wir uns bei allen Müttern in ganz besonderer Art und Weise bedanken. Wir wünschen allen Müttern einen wunderschönen Muttertag.

Uhrzeit 14:30 – 15:15 Uhr

Ort Tagespflege am Michelsberg

Eintritt frei



Freitag Evangelischer Gottesdienst

17.05.2024 Sie haben die Möglichkeit, an diesem evangelischen Gottesdienst in unserer Kulturkapelle teilzunehmen.

Uhrzeit 10:00 – 10:30 Uhr

Ort Kulturkapelle im Haus Domblick oder Fernseher im Aufenthaltsbereich

Eintritt frei, nur für Clubmitglieder und mobile Mieter



Neues aus den Tagespfelegen der Sozialstiftung



Ausflug in die Fränkische Schweiz

Wir haben mit unseren Gästen einen Ausflug zu den Osterbrunnen unternommen, alle hatten viel Spaß, ein Ereignis über das noch Tage danach erzählt wurde.



Osterbrunch In den Tagespfelegen fanden auch wieder unsere jährlichen Osterbrunch statt.



Die ersten erfolgreichen Vermittlungen der Taschengeldbörse!



Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Informieren Sie sich in einem Ihrer Service- und Quartiersbüros:

» **Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen**

Yvonne Korkmaz, Projektkoordinatorin

Kloster-Langheim-Straße 3 | 96050 Bamberg

☎ 0951 96439-147

✉ quartiersbuero.tivolischloesschen@sozialstiftung-bamberg.de

» **Service- und Quartiersbüro Ulanenpark**, Karola Hoh

Hans-Schütz-Straße 3 | 96050 Bamberg

☎ 0951 964336-41

✉ quartiersbuero.ulanenpark@sozialstiftung-bamberg.de

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Montag „Offenes Bücherregal“

bis Freitag Was ist ein „Offenes Bücherregal? Die Idee: Jeder, der sich für ein oder mehrere Bücher interessiert, darf dieses ausleihen oder auch behalten. **Ausgelesen?** Wer Bücher übrig hat und diese auch an andere Menschen weitergeben möchte, darf diese dort einstellen. **Weitersagen!** Erzählen Sie Ihren Freunden und Bekannten vom neuen Bücherregal, damit dieses immer neue spannende Bücher für Sie bereithält.

Uhrzeit Während der Öffnungszeiten

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Hans-Schütz-Str. 3, Bamberg
Eintritt frei

Montag Tageszeitung lesen

bis Freitag Nutzen Sie unser Angebot, von Mittag an bis Ende der Öffnungszeiten im Service- und Quartiersbüro die aktuelle Tageszeitung lesen zu können.

Uhrzeit Nachmittag

Ort Sitzecke im Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt 0,50 €

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Montag Gesprächskreis

06.05.2024 Miteinander ins Gespräch kommen, neue Informationen aufnehmen,
13.05.2024 Argumente austauschen, andere Standpunkte anhören, all dies ist in
27.05.2024 unserem neuen wöchentlichen Gesprächskreis möglich. Wir freuen uns auf Sie und Ihre Themen zu Gesundheit, Kultur, Alter und Gesellschaft.

Uhrzeit 15:00 – 16:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 1, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt 0,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Dienstag Fit im Kopf – Präsenz-Veranstaltung

14.05.2024 Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Vergesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training verbindet das Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben. Kursleitung Monika Lang.

Uhrzeit 10:00 – 10:45 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 2, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg

Eintritt 2,50 €, Anmeldung erforderlich

Dienstag Fit im Kopf – Präsenz-Veranstaltung

07.05.2024 Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Vergesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training verbindet das Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben. Kursleitung Monika Lang.

14.05.2024

Uhrzeit 15:00 – 15:45 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 2, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg

Eintritt 2,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Donnerstag Eltern-Babytreff bis 2 Jahre „Wunderburg Mäuse“

02.05.2024 Neben dem gegenseitigen Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit
16.05.2024 zum wertvollen Erfahrungsaustausch
23.05.2024 in der Gruppe.

Uhrzeit 10:30 – 12:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 2, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg

Eintritt 1,00 € pro Familie,



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Montag Lichtbildervortrag: Naturparadiese in Franken

06.05.2024 Im Corona-Jahr 2020 war das Reisen nicht oder nur sehr eingeschränkt möglich, also besinnt man sich auf die Natur-Höhepunkte Frankens: Fränkische Schweiz, Steigerwald, Aischgrund mit seinen Weihern und Naturschutzgebieten! Und man hat viel Zeit für Entdeckungen und Beobachtungen versteckter Schönheiten.



Uhrzeit 16:30 – 17:30 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark,
Aktivraum 2, Hans-Schütz-Straße 3,

Eintritt 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Donnerstag NEU: Eltern-Kind-Treff

02.05.2024 Ein offener Treff zum gemeinsamen Austausch, knüpfen neuer Kontakte und natürlich zum gemeinsamen Singen,
16.05.2024 Spielen, Basteln o.ä.. Ein Kommen und Gehen
23.05.2024 ist in der Zeit flexibel möglich.



Uhrzeit 15:00 – 17:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark,
Aktivraum 2, Hans-Schütz-Straße 3,
96050 Bamberg

Eintritt 1,00 € je Familie

Freitag Bastel- und Handarbeitstreff für Alle:

10.05.2024 **Sticken, Häkeln, Stricken und vieles mehr**

17.05.2024 Alle, die neben Basteln und Nadelklappern einen Ideenaustausch und
24.05.2024 Geselligkeit schätzen, sind hier herzlich willkommen. Handarbeiten in
31.05.2024 der Gruppe macht gute Laune und Spaß, man kommt mit Menschen
zusammen und kann sich austauschen.



Uhrzeit 14:00 – 16:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark,
Aktivraum 1, Hans-Schütz-Straße 3,
96050 Bamberg

Eintritt 0,50 €

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Montag **Spielerunde für Jung und Alt**

06.05.2024 Wie können wir die Weisheit des Alters und den Wissensdurst der Jugend zusammenbringen? Antwort: „spielerisch!“. Wir laden ganz herzlich Jung und Alt zu Karten- und Brettspielen ein. Eine kleine Auswahl an Spielen wird vorhanden sein, Sie können aber gerne eigene mitbringen.
13.05.2024
27.05.2024

Uhrzeit 16:00 – 17:45 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 2, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg

Eintritt 0,50 €

Eintritt frei für 
CLUB-MITGLIEDER



Donnerstag **Schafkopf/Skat spielen**

02.05.2024 Kennen Sie das traditionelle fränkische Kartenspiel Schafkopf?
16.05.2024 Oder Spielen Sie Skat? Hier trifft sich eine offene
23.05.2024 Spielgruppe, kommen Sie und spielen Sie mit!

Uhrzeit wöchentlich 15:30 – 17:45 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 1, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg

Eintritt 0,50 €

Eintritt frei für 
CLUB-MITGLIEDER



Donnerstag **NEU: Seniorengymnastik**

02.05.2024 Ab dem 04.04. gibt es jetzt jede Woche eine weitere Gruppe Seniorengymnastik, Einstieg jederzeit möglich.
16.05.2024
23.05.2024

Uhrzeit 10:00 – 11:00 Uhr

Ort Physiopraxis **saludis**, Hans-Schütz-Str. 3 im 2. Stock

Eintritt 4,00 € pro Teilnahme (auch 10er Karte möglich)



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Mittwoch **Musik-Singkreis**

08.05.2024 Singen für Alle! Bei Live-Musik. Die schönsten Volkslieder und Schlager aus den vergangenen Jahrzehnten zum Zuhören und Mitsingen – (Texte sind vorbereitet) Dazu Instrumentalstücke von Karl und Horst zum Entspannen.

22.05.2024



Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Uhrzeit 14:30 – 16:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark,
Aktivraum 2, Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg

Eintritt 0,50 €, 1,00 € für Textblätter (falls erforderlich)

Montag- **Schorschi unser Lern-PC**

Freitag Sie haben einen Lern-PC im Quartier! Menschen ohne Computer-Vorkenntnisse oder mit geringen PC-Kenntnissen sind herzlich willkommen! Auch Anfänger mit Berührungsängsten sind bestens aufgehoben und können erste Erfahrungen am Computer sammeln.

Während der
Öffnungs-
zeiten

Uhrzeit Zeit 30 Minuten

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 1,
Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg

Eintritt 2,50 € / 30 Minuten, Anmeldung erforderlich



Mittwoch **Vortrag: Säure-Basen-Ausgleich in der Ernährung**

15.05.2024 Sie erfahren Wissenswertes über eine gesunde basenreiche Ernährung auf unserem täglichen Speisezettel. Frau Monika Lang gibt Ernährungstipps für den unterstützenden Basen-Säuren-Ausgleich.

Uhrzeit 10:00 – 13:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro
Ulanenpark, Hans-Schütz-Str. 3
96050 Bamberg

Eintritt 2,00 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Mittwoch Schamanische Gesundheits- und Wohlfühlpraxis

08.05.2024 Möchtest du dich im Alltag wohler fühlen und deine Gesundheit stärken?

15.05.2024 In dieser Veranstaltung lernen wir im Kurs verschiedene Übungen und

22.05.2024 Meditationen kennen, die dir helfen werden im Alltag mehr in die Ge-

29.05.2024 lassenheit zu kommen und freier vom Alltagsstress zu sein. Durch diese Übungen wirst du mehr Frieden mit deinem Körper, deinem Geist und deinen Emotionen finden. Ich lade dich herzlich ein, dabei zu sein und dir eine wohltuende Stunde zu gönnen. Referent ist Khanh Marterer.

Uhrzeit 17:30 – 18:30 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark,
Aktivraum 2, Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg

Eintritt 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Donnerstag Improvisationsmusik am Klavier

16.05.2024 Hier ist jeder eingeladen - ob jung oder alt oder jung geblieben - der einer improvisierten Musik lauschen möchte, die von Herzen kommt und ganz im jetzigen Moment neu erfunden wird. Dabei kann es im Stil von Klassik bis leichtem Jazz oder Filmmusik gehen. Beim Zuhören wird immer wieder dazu eingeladen, über Impulse oder Fragen ins Nachdenken und Reflektieren zu kommen. Bring dir mit was du brauchst, um es dir gemütlich zu machen, je nachdem ob du auf einem Stuhl sitzen oder dem Boden liegen möchtest (Decken, Kissen). Es spielt für dich Christopher Jahn.

Uhrzeit 18:00 Uhr

Ort Quartiersbüro Ulanenpark
Aktivraum 2, Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg

Eintritt um Spenden wird gebeten

Freitag Klaviernachmittag

03.05.2024 Freunde der Klassischen Musik haben die Möglichkeit, dank Unterstützung der Internationalen Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation ein klassisches Nachmittagskonzert von hoher Qualität zu erleben. Es spielt für Sie Frau Beate Roux in den Räumen der Tagespflege.

Uhrzeit 14:30 – 15:15 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark,
Aktivraum 1, Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg

Eintritt frei

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Freitag **Bewegungsübungen im Sitzen – Präsenzveranstaltung**

10.05.2024 Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die
17.05.2024 auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt,
24.05.2024 finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter
31.05.2024 fit und aktiv!

Uhrzeit 10:00 – 10:30 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 1, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg

Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Freitag **Buchclub**

03.05.2024 Eintauchen in fremde Welten, das Lieblingsbuch mit anderen Bücherwürmern teilen, den Stimmen der Vorleser lauschen, oder Kinder im
10.05.2024 Bereich der Lesekompetenz stärken. Dies alles ist im neuem Buchclub
17.05.2024 möglich. Trauen Sie sich und lassen Sie sich inspirieren.
24.05.2024
31.05.2024

Uhrzeit 15:00 – 16:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 1, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg

Eintritt frei



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Donnerstag 23.05.2024 **Offene Bürgersprechstunde - Ideenwerkstatt für Ihren Stadtteil**
Einmal im Monat treffen wir uns mit den Bürger:innen im Quartiersbüro zum gemeinsamen Austausch. Wie kann sich die Wunderburg generationengerecht weiterentwickeln?

Uhrzeit 16:30 – 17:30 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark,
Aktivraum 2, Hans-Schütz-Straße 3,
96050 Bamberg

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich



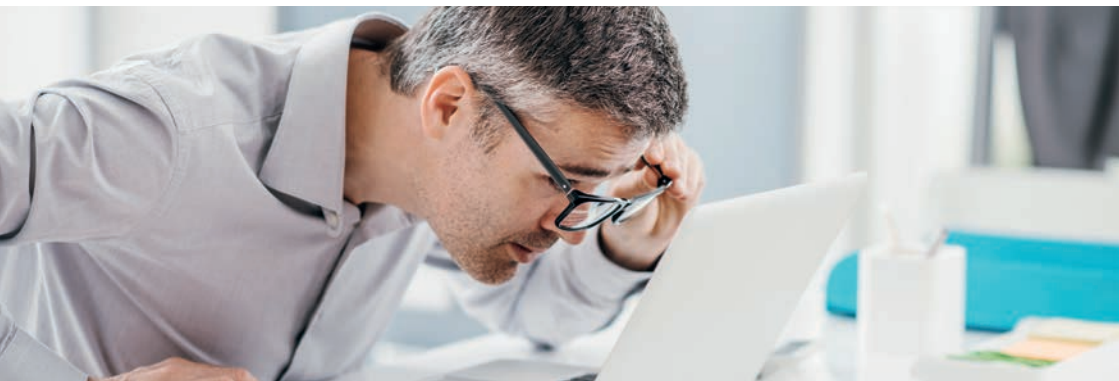
Donnerstag 23.05.24 **Ganzheitliches Augentraining – besser sehen ohne Brille oder Kontaktlinsen**

Gerade in der heutigen Zeit beanspruchen wir unsere Augen intensiver als nie zuvor. Durch künstliches Licht, zunehmende Bildschirmarbeit und ständige Arbeit in kurzer Distanz sind unsere Augen oft ermüdet und angespannt. Ganzheitliches Augentraining hilft Ihnen dabei Ihre Sehkraft zu verbessern. Schenken Sie Ihren Augen eine wohltuende Auszeit und lernen Sie Ihr wichtigstes Sinnesorgan näher kennen. Herr Aleksej Kusnezow zeigt Ihnen Techniken und gezielte Augenübungen, die den Blick schärfen, die Augen entspannen und zu neuen Einsichten führen. Wenn möglich, kommen Sie bitte mit Brille anstatt mit Kontaktlinsen.

Uhrzeit Ab 18:00 Uhr

Ort Quartiersbüro Ulanenpark
Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg

Eintritt 5,00 €, Anmeldung erforderlich





Alzheimer Gesellschaft Bamberg

„Veronika, der Lenz ist da - wir begrüßen den Frühling“

**im Musik-Cafe mit
Cornelia Kleinlein-Haag**

4. Mai 2024

14:30 - 16:00 Uhr

**im Café Tivolischlösschen
(Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg)**

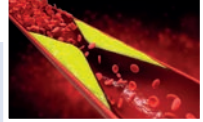
**Für Menschen mit und
ohne Demenz, ihre
Begleitung und Freunde.
Der Eintritt ist frei!**

INFO-ABENDE IM KLINIKUM AM BRUDERWALD

Wenn es eng in den Gefäßen wird - Durchblutungsstörungen

Wann: Dienstag, 14.05.2024 , 18:30 Uhr

Wo: Raum Residenz, Buger Str. 80, 96049 Bamberg



Bei Durchblutungsstörungen fließt das Blut nicht mehr ungehindert durch die Gefäße. Die Ursachen sind vielfältig, ebenso die Behandlungsoptionen. Bei unserem Info-Abend teilen Expertinnen und Experten aus den Bereichen Gefäßchirurgie, Radiologie und Kardiologie ihre Erfahrung und sind da, um Ihre Fragen zu beantworten.

Wenn Sie bereits vorab Fragen haben, dann senden Sie uns diese gerne unter dem Betreff „Kopfschmerzen“ an km@sozialstiftung-bamberg.de. Unsere Experten werden die Fragen dann während der Veranstaltung beantworten.

Verdauung und Magen-Darm-Probleme

Wann: Dienstag, 18.06.2024 18:30 Uhr

Wo: Raum Residenz, Buger Str. 80, 96049 Bamberg



Expertinnen und Experten aus der Gastroenterologie, Integrativen Medizin und Ernährungsberatung diskutieren bei diesem Info-Abend, was man bei Problemen mit der Verdauung und Magen-Darm-Problemen machen kann und welche Therapieoptionen es gibt. Nach einer moderierten Diskussionsrunde ist Zeit für Ihre Fragen.

Ihr Kontakt zu uns: km@sozialstiftung-bamberg.de

**EINTRITT
FREI**

ENTLASTUNG BEI DER PFLEGE VON MAMA UND PAPA NÖTIG?



»Wir kümmern uns einen Tag kostenlos!
Lernen Sie an einem Schnuppertag die Tagespflege kennen.

Tagesablauf in der Tagespflege

Öffnungszeiten: 08:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Ankommen der Gäste ab 08:00 Uhr

Gemeinsames Frühstück von 08:30 bis 09:30 Uhr

Abwechslungsreiches Beschäftigungsprogramm bis 11:15 Uhr

Bingo, kreatives Gestalten, Kegeln, Spaziergang und vieles mehr

Mittagessen ab 11:45 Uhr bis 12:30 Uhr

Mittagsruhe 13:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Beschäftigungsprogramm bis 15:00 Uhr

Kaffee und selbstgemachten Kuchen von 15:00 Uhr bis 15:45 Uhr

mit Ausklang des Tages

Rückfahrt der Gäste nach Hause ab 16:00 Uhr

Es finden jahreszeitliche Feste statt: Fasching, Osterfeier, Sommerfest
Ausflüge in die nähere Umgebung, Kirchweihbesuch und vieles mehr.

Was kostet ein Tag bzw. 4 Tage im Monat in der Tagespflege an einem Beispiel:

PG2 in der Tagespflege am Ulanenpark

Teilfinanzierung von der Pflegekasse 689,00 € sind für 4 Tage im Monat 268,88 €
Eigenanteil über den Entlastungsbeitrag abrechenbar für 4 Tage im Monat sind
101,00 € Fahrtkostenabrechnung über die Pflegekasse.

JUHU der Schnuppertag kostet sie kein Geld...



Kontakt Daten: A. Feinermann-Wagner, Pflegedienstleitung der Tagespflegen
☎ 015164510543

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Montag bis Freitag **Tausch statt Raus**

Viele Dinge sind zum Wegwerfen einfach zu schade. Daher schaffen wir eine Tausch- und Verschenk-Plattform, damit mehr wiederverwendet und nicht gleich weggeworfen wird. Bringen Sie Gegenstände vorbei, die Sie nicht mehr benötigen und machen Sie einem anderen eine Freude oder – finden Sie für sich etwas Neues.

Uhrzeit **Während den Öffnungszeiten des Quartiersbüros**

Ort Service- und Quartiersbüro am Tivolischlösschen,

Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg

Eintritt frei

Montag bis Freitag **„Offenes Bücherregal“**

Was ist ein „Offenes Bücherregal“? Die Idee: Jeder, der sich für ein oder mehrere Bücher interessiert, darf dieses ausleihen oder auch behalten. **Ausgelesen?** Wer Bücher übrig hat und diese auch an andere Menschen weitergeben möchte, darf diese dort einstellen. **Weitersagen!** Erzählen Sie Ihren Freunden und Bekannten vom neuen Bücherregal, damit dieses immer neue spannende Bücher für Sie bereithält.

Uhrzeit **Während den Öffnungszeiten des Quartiersbüros**

Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg

Eintritt frei



Montag **Erlebnistanz im Tivoli**

13.05.2024

27.05.2024

Gemeinsam oder solo, wir tanzen nach Musik aus aller Welt. Mit schwungvollen und meditativen Schrittfolgen kommen wir in Bewegung und bringen Körper und Seele in Einklang. Für alle, die Spaß am Tanzen haben. Benötigt werden hierzu nur gute Laune und bequeme, feste Schuhe. Tanzleiterin: Frau Ullrich.

Uhrzeit **10:30 – 11:30 Uhr**

Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen,

Tivoli AKTIV, Kloster-Langheim-Straße 3,

96050 Bamberg

Eintritt 5,00 €, Anmeldung erforderlich



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Donnerstag **Move your Body**

02.05.2024 Bewegungsangebot für Menschen, die auch im
16.05.2024 Alter beweglich bleiben möchten. Bewegung
23.05.2024 für Körper, Geist und Seele.
Bitte vorher anmelden.

Uhrzeit **10:30 – 11:30 Uhr**

Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen,
Tivoli AKTIV, Kloster-Langheim-Straße 3,
96050 Bamberg

Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich



Eintritt frei für 
CLUB-MITGLIEDER

Dienstag **Fit im Kopf – Präsenzveranstaltung**

07.05.2024 Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Vergesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training verbindet das Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben. Kursleitung ist Monika Lang.

Uhrzeit **09:15 – 10:00 Uhr**

Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen,
Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg

Eintritt 2,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für 
CLUB-MITGLIEDER

Dienstag **Bewegungsübungen im Sitzen – Präsenz-Veranstaltung**

07.05.2024 Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die
14.05.2024 auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt,
21.05.2024 finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter
28.05.2024 fit und aktiv! Bitte vorher anmelden.

Uhrzeit **13:15 – 13:45 Uhr**

Ort Service- und Quartiersbüro
Tivolischlösschen, Tivoli AKTIV,
Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg

Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich



Eintritt frei für 
CLUB-MITGLIEDER

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Samstag Musik Café: Zum Mitsingen

04.05.2024 Für Menschen mit Demenz und ihrer Begleitung.

Uhrzeit 14:30 – 16:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen,
Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg

Eintritt frei

Montag Filmnachmittag im Tivoli

27.05.2024

Uhrzeit 15:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen,
Café Tivoli AKTIV, Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg

Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Freitag Spielen ist Gesundheit für die Seele

03.05.2024

10.05.2024

17.05.2024

24.05.2024

31.05.2024

Wie können wir die Weisheit des Alters und den Wissensdurst der Jugend zusammenbringen? Antwort: „spielerisch!“. Wir laden ganz herzlich Jung und Alt zu Karten- und Brettspielen ein. Eine kleine Auswahl an Spielen wird vorhanden sein.

Uhrzeit 14:00 – 16:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen,
Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg

Eintritt 0,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Mittwoch **Offener Treff - Alzheimergesellschaft**

29.05.2024 Der Monatliche Treff der Alzheimergesellschaft bietet Ihnen die Gelegenheit, in lockerer Runde andere Angehörige kennen zu lernen und sich auszutauschen.

Uhrzeit **15:00 – 16:30 Uhr**

Ort Service- und Quartiersbüro
Tivolischlösschen, Café Tivoli AKTIV,
Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich



Dienstag **Demenzberatung der Alzheimergesellschaft**

14.05.2024 Die persönliche Beratung richtet sich an betroffene Angehörige von Menschen mit einer Demenzerkrankung. In einem geschützten Rahmen haben Sie die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen, sich Informationen zur Erkrankung Demenz einzuholen und gemeinsam über mögliche Unterstützungsangebote nachzudenken.

Uhrzeit **18:30 Uhr**

Erreichbar für Sie unter Tel.: 0951 8680-169
oder per E-Mail: info@alzheimer-bamberg.de

Eintritt frei

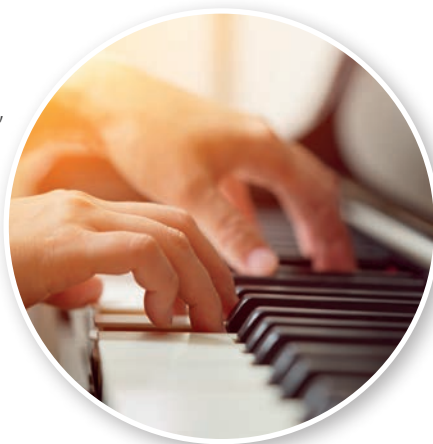
Freitag **Klaviernachmittag mit Frau Roux**

10.05.2024 Freunde der Klassischen Musik haben die Möglichkeit, Dank Unterstützung der Internationalen Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation, ein klassisches Nachmittagskonzert von hoher Qualität zu erleben. Es spielt für Sie Frau Beate Roux.

Uhrzeit **14:30 – 15:15 Uhr**

Ort Service- und Quartiersbüro
Tivolischlösschen, Café Tivoli AKTIV,
Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Montag **Deutsch-Arabischer Gesprächskreis**

13.05.2024 Um beide Kulturen kennenzulernen, bieten wir Ihnen die Möglichkeit an einem Gesprächskreis teilzunehmen.
Nur mit Anmeldung möglich unter 0951 96439147 oder quartiersbuero.tivolischloesschen@sozialstiftung-bamberg.de

Uhrzeit **13:30 – 14:30 Uhr**

Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen,
Café Tivoli AKTIV, Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Donnerstag **Improvisationsmusik am Klavier**

23.05.2024 Hier ist jeder eingeladen - ob jung oder alt oder jung geblieben - der einer improvisierten Musik lauschen möchte, die von Herzen kommt und ganz im jetzigen Moment neu erfunden wird. Dabei kann es im Stil von Klassik bis leichtem Jazz oder Filmmusik gehen. Beim Zuhören wird immer wieder dazu eingeladen über Impulse oder Fragen ins Nachdenken und Reflektieren zu kommen. Bring dir mit was du brauchst, um es dir gemütlich zu machen, je nachdem ob du auf einem Stuhl sitzen oder dem Boden liegen möchtest (Decken, Kissen). Es spielt für dich Christopher Jahn.

Uhrzeit **18:00 Uhr**

Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen,
Foyer, Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg

Eintritt um Spenden wird gebeten

Freitag **Schwof im Tivoli**

17.05.2024 Wenn Sie Lust aufs Schwofen haben, sich unterhalten oder einfach nur etwas anderes erleben wollen, kommen Sie vorbei. Sie sind herzlich willkommen!

Uhrzeit **17:00 – 20:00 Uhr**

Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen, Café Tivoli AKTIV,
Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich





Sie sind
herzlich will-
kommen!

Schwof im Tivoli

Wann?

Freitag, 17. Mai 2024 von 17:00 – 20:00 Uhr

Wo?

Café Tivoli Aktiv,
Kloster-Langheim-Str. 3
96052 Bamberg

Wenn Sie Lust aufs Schwofen haben, sich unterhalten wollen oder einfach nur etwas anderes erleben wollen, kommen Sie vorbei.





Vorbeugendes Trainingsprogramm speziell für Berufstätige

Fit und gesund bleiben, bevor aus echten Beschwerden schwerwiegende Erkrankungen werden.

Genau für diesen Zweck bietet saludis das Präventionstrainingsprogramm RV-Fit, für alle berufstätigen Menschen an, die etwas für Ihre Gesundheit machen möchten. Finanziert wird das Angebot von der deutschen Rentenversicherung.

Die Schwerpunkte des Präventionstrainingsprogramms liegen in individuell angepassten Bewegungsprogrammen, Ernährungsberatung und der Reduktion von stressbedingten Beschwerden durch Entspannungstechniken. Von „RV-Fit“ profitieren nicht nur die Teilnehmer sondern auch der Arbeitgeber, indem frühzeitig Risikofaktoren reduziert werden, die in der Folge für krankheitsbedingte Ausfälle oder Leistungsminderung bei den Mitarbeitern führen können.

Das Programm gliedert sich in vier Phasen und läuft über 24 Wochen. Abgesehen von drei Tagen intensiver Trainingsanleitung in der Startphase und der abschließenden Evaluation findet das RV-Fit berufsbegleitend statt. d.h. die Teilnehmer können ganz normal ihrer Arbeit nachgehen. Die Trainingstermine werden in der freien Zeiten vor oder nach der Arbeit gelegt.

Nähere Informationen: Zum Programm finden sie auf www.rv-fit.de

Individuelle und exklusive Firmenangebote sind bei der Mindestanzahl von 10 Personen auf Anfrage möglich.



Neu! Ab dem 04.04.2024 immer Donnerstags „Seniorengymnastik“

Welche Vorteile bringt Gymnastik für Seniorinnen und Senioren?

Der Körper braucht Bewegung, um fit und beweglich zu bleiben – und zwar ein Leben lang. Regelmäßige Gymnastik hat viele positive Effekte. Sie verbessert unter anderem die Körperwahrnehmung, stärkt die Muskulatur und reduziert das Sturzrisiko. Zudem kann regelmäßige Bewegung vielen Erkrankungen vorbeugen. Auch die Wahrscheinlichkeit von Schmerzen sinkt, denn körperliche Aktivität führt beispielsweise dazu, dass Rückenprobleme seltener auftreten. Und nicht nur das: Ausreichend Bewegung steigert auch die geistige Leistungsfähigkeit. Gymnastik für Senioren und Seniorinnen hilft also, auch geistig fit zu bleiben und es macht enorm viel Spaß.

Anmeldung erforderlich - Tel. 0951 96433633

- Dauer:** 45 Minuten pro Einheit
- Kosten:** 4,00 Euro pro Teilnahme (auch als 10er Karte erhältlich)
- Wann:** Donnerstags von 10.00 – 11.00 Uhr
- Ort:** Physiopraxis Ulanenpark, Hans-Schütz-Straße 3, 96052 Bamberg

saludis – Zentrum für rehabilitative Medizin

Tel.: 0951 503-53820

E-mail: info@saludis.de

www.saludis.de

Ihre Ansprechpartner / Öffnungszeiten:

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Stefan Pauer & Pia Schlee

St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg, Telefon: 0951 503-30000
E-Mail: quartiersbuero.michelsberg@sozialstiftung-bamberg.de
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 09:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch: 13:00 – 16:00 Uhr

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Karola Hoh

Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg, Telefon: 0951 964336-41
E-Mail: quartiersbuero.ulanenpark@sozialstiftung-bamberg.de
Montag + Donnerstag: 10:00 – 18:00 Uhr
Dienstag: 11:00 – 15:00 Uhr
Mittwoch + Freitag: 09:00 – 16:00 Uhr

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Yvonne Korkmaz

Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg, Telefon: 0951 96439-147
E-Mail: quartiersbuero.tivolischloesschen@sozialstiftung-bamberg.de
Montag: 10:30 – 16:00 Uhr
Dienstag: 10:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch: 09:00 – 15:00 Uhr
Donnerstag: 10:00 – 16:00 Uhr
Freitag: 09:00 – 14:00 Uhr

» Service- und Quartiersbüro Bruderwald

Buger Straße 80, 96049 Bamberg, Telefon: 0951 503-30000
E-Mail: quartiersbuero.bruderwald@sozialstiftung-bamberg.de
Sprechzeiten nach Terminvereinbarung

» Veranstalter

Sozialstiftung Bamberg



» Gerne senden wir Ihnen das aktuelle Quartiersprogramm per E-Mail zu. Teilen Sie uns Ihre E-Mail-Adresse mit.