



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 Oktober 2026

Sehr geehrte Leserinnen und Leser, liebe Seniorinnen und Senioren,

ein Stadtteil (Quartier) lebt von den Menschen, die hier zuhause sind, von ihren Geschichten, Erfahrungen, Ideen und Begegnungen. Gemeinschaft entsteht dort, wo Menschen miteinander ins Gespräch kommen, sich gegenseitig unterstützen und ihren Stadtteil gemeinsam gestalten. Genau dafür sind Quartiersbüros wichtige Orte:

*Sie schaffen Räume für Beratung, Austausch,
Nähe und ein lebendiges Miteinander.*

Gerade im Alter ist es von großer Bedeutung, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können. Gemeinsame Aktivitäten, Gespräche bei einer Tasse Kaffee im Café Tivoli Aktiv, kreative Angebote oder ein offenes Ohr stärken nicht nur das persönliche Wohlbefinden, sondern auch das Gefühl, dazuzugehören. Begegnung verbindet Generationen, schafft neue Kontakte und wirkt Einsamkeit entgegen. Und wenn im Alltag eine Helfende Hand gebraucht wird, z.B. beim Einkaufen, im Garten oder für Unternehmungen, vermitteln wir ehrenamtliche Hilfen, die Sie in Ihrem Alltag unterstützen. Mit unserem bunten Programmheft möchten wir informieren, auf Veranstaltungen und Angebote aufmerksam machen und dazu einladen, Teil einer aktiven und lebendigen Gemeinschaft zu sein. Nutzen Sie die Möglichkeit der Beteiligung in Ihrem Quartier. Engagieren Sie sich! – wir unterstützen Sie gerne bei der Umsetzung von Projekten und Ideen.

Und wenn im Alltag Unterstützung gebraucht wird, stehen unser ambulanter Pflegedienst und die Tagespflegen verlässlich zur Seite – individuell, bedarfsgerecht und mit dem Ziel, Selbständigkeit und Lebensqualität so lange wie möglich zu erhalten.

Willkommen im Quartiersbüro in Ihrer Nähe:

- » 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
- » Quartiersbüro am SancuraPark, Nathan-R.-Preston-Str. 3 (ab 2027)

Herzlichst, Ihre

Daniela Struß

Koordinatorin
Service- und Quartiersbüros

Jutta Weigand

Geschäftsführerin
Altenhilfe gGmbH

Umgang mit herausforderndem Verhalten von Menschen mit Demenz in der Häuslichkeit



5. Oktober 2026



16:30 – 18:00 Uhr



Online



**Sie möchten erfahren, wie Sie
Herausforderungen in der Pflege von Ihren
Angehörigen mit Demenz bewältigen können?**
Fachreferentin **Sandra Kapinsky** gibt hilfreiche
Tipps – aus der Praxis, für Sie zu Hause!

Anmeldung und weitere Informationen

eveeno.com/herausforderungdemenz
info@demenz-pflege-oberfranken.de
0951 / 85-512



» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Montag 12.10.2026 Demenzberatung
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

Montag 19.10.2026 Gesunder Schlaf
Gesunder Schlaf ist ausreichend langer, regelmäßiger und erholsamer Schlaf, der Körper und Geist regeneriert. Er hilft, Leistungsfähigkeit, Stimmung und Gesundheit zu erhalten.

Uhrzeit Beginn: 18:00 Uhr
Ort Konferenzraum (Raum Michelsberg) im 2.Stock der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik u. Psychotherapie im Klinikum am Michelsberg (KaM) in der Sankt-Getreu-Str. 18, 96049 Bamberg.
Erreichbarkeit: mit dem Bus Nr. 910 vom ZOB Bushaltstelle: Klinikum am Michelsberg.
Eintritt frei

Montag 05.10.2026 Lichtbildervortrag: "Am Rande der Provence in Frankreichs Süden"
Lavendelblüte und ländliche Idylle im Voralpenland Drome - Radsport – Mekka Mont Ventoux - geschichtsträchtige Kleinstädte und Kulturdenkmäler – die gewaltige Verdon-Schlucht am Rande der Alpen: ein Naturwunder

Uhrzeit 14:30 – 15:30 Uhr
Ort Marktplatz im Altenburgblick
Eintritt frei



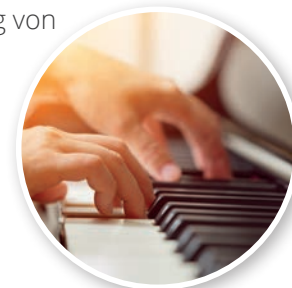
» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Dienstag 06.10.2026 Wunschkonzert bei Kaffee und Kuchen
Bei Kaffee und Kuchen können Sie den Schlagern und Evergreens der vergangenen Jahre lauschen, mitsingen oder mit schunkeln.

Uhrzeit 14:30 – 15:30 Uhr
Ort Tagespflege am Michelsberg
Eintritt frei

Mittwoch 21.10.2026 Klaviernachmittag mit Beate Roux
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 Beate Roux.

Uhrzeit 14:45 – 15:30 Uhr
Ort Marktplatz im Altenburgblick
Eintritt frei, Clubmitglieder sind herzlich willkommen



Mittwoch 07.10.2026 Fit im Kopf am Michelsberg
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: Frau Yanan Trübenbach

Uhrzeit 15:00 – 16:00 Uhr
Ort Tagespflege am Michelsberg im Café Herzlich
Eintritt 2,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Mittwoch **Unterhaltsame Geschichten mit Musik**

07.10.2026 Lauschen Sie den Texten oder Geschichten sowie der Musik. Sie werden in sehr unterhaltsamer Weise vorgetragen, ein wunderschönes Erlebnis.

Uhrzeit 10:00 – 11:00 Uhr

Ort Tagespflege am Michelsberg

Eintritt frei

Donnerstag **Café Herzlich**

08.10.2026 Genießen Sie in Gemütlicher Runde im Café Herzlich ein Stückchen Kuchen oder ein Heißgetränk Ihrer Wahl.

15.10.2026

22.10.2026

29.10.2026

Uhrzeit 14:00 – 16:30 Uhr

Ort Café Herzlich

Eintritt frei



Freitag **Tanzcafé in der Tagespflege am Michelsberg**

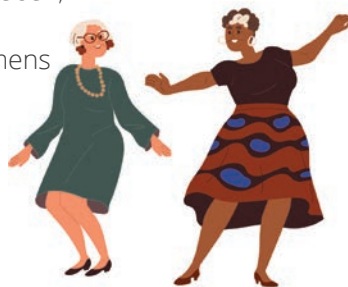
09.10.2026 Wenn Sie Lust haben, bei einer Tasse Kaffee und flotter Tanzmusik Ihren Nachmittag zu genießen, sind Sie hier genau richtig. Das Tanzbein zu schwingen ist ausdrücklich erwünscht. Klemens Hoffelner sorgt für die entsprechende musikalische Stimmung.

Uhrzeit 14:00 – 15:30 Uhr

Ort Tagespflege am Michelsberg

Eintritt frei für Gäste der Tagespflege und Clubmitglieder

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Samstag **Café Herzlich**

10.10.2026 Genießen Sie in Gemütlicher Runde im Café Herzlich ein Stückchen Kuchen oder ein Heißgetränk Ihrer Wahl.

24.10.2026

Uhrzeit 14:00 – 16:30 Uhr

Ort Café Herzlich

Eintritt frei

Neues aus der Tagespflege



Thema Tauchen - Ulanenpark

Unsere Betreuungskraft Frau Marquardt hat wieder einmal mit viel Kreativität und Engagement ein spannendes Beschäftigungsangebot gestaltet.

Unter dem Motto „Über Ozeane und die faszinierende Welt des Tauchens“ konnten unsere Tagespflegegäste in gemütlicher Runde auf eine kleine Reise in die Unterwasserwelt gehen.

Besonders beeindruckend war die Möglichkeit, eine komplette Taucherausrüstung aus nächster Nähe kennenzulernen – ein echtes Highlight, das für viele neugierige Blicke und interessante Gespräche sorgte.

Mit viel Freude, Staunen und regem Austausch wurde dieses besondere Thema von unseren Gästen angenommen.

Es war eine abwechslungsreiche und sehr gelungene Beschäftigungseinheit, die wieder einmal gezeigt hat, wie vielfältig und bereichernd gemeinsame Erlebnisse in der Tagespflege sein können.



» 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 Öffnungszeit 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 €



Montag- 05.10.2026 Fit in die Woche – gemeinsam aktiv starten!

12.10.2026 Starten Sie mit etwas Bewegung und guter Laune in die neue Woche!
19.10.2026 Mit unserem "CareTable" machen wir gemeinsam angeleitete, einfache Bewegungsübungen, die Körper und Kreislauf in Schwung bringen. Die kleine Bewegungseinheit dauert ca. 30 Minuten und ist für alle geeignet – ganz ohne Leistungsdruck und unabhängig von der persönlichen Fitness.
26.10.2026

Uhrzeit 10:30 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 1, Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg
Eintritt 1,00 € pro Person



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Montag Gesprächskreis

05.10.2026 Miteinander ins Gespräch kommen, neue Informationen aufnehmen,
12.10.2026 Argumente austauschen, andere Standpunkte anhören, all dies ist in
19.10.2026 unserem neuen wöchentlichen Gesprächskreis möglich. Wir freuen uns
26.10.2026 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

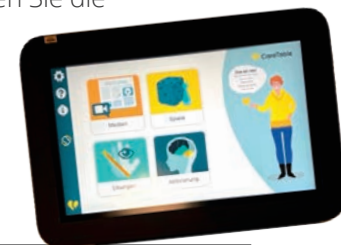
Montag Digital aktiv am Care-Table

05.10.2026 Unser digitaler Aktivitätstisch wartet auf Sie. Nutzen Sie die
19.10.2026 Möglichkeit der Städtereisen, Gedächtnistraining, Spiele und mehr.

Uhrzeit 13:30 – 14:30 Uhr

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

Eintritt frei



Montag Treffen Netzwerk für allein lebende Frauen 55+

26.10.2026 Schau gerne vorbei und werde Teil von einem lebendigen Netzwerk, in dem allein lebende Frauen sich austauschen und gegenseitig unterstützen.

Uhrzeit ab 18:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg, Aktivraum1

Eintritt frei

Montag Vorankündigung: Wieder ab November Eltern-Kind-Treff

In entspannter Atmosphäre können die Kinder spielen, während die Eltern die Zeit nutzen für Gespräche, sich auszutauschen und neue Freundschaften zu schließen. Alle sind herzlich willkommen – ganz ohne Anmeldung. Wir freuen uns auf euch.

Uhrzeit 16:15 – 17:45 Uhr

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

Eintritt 1,00 €, pro Familie

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Montag 26.10.2026 **Ganzheitliches Augentraining – besser sehen ohne Brille oder Kontaktlinsen**

Ihre Augen werden abends schnell müde, das Lesen strengt an? Helles Licht blendet, Scheinwerfer im Dunkeln stören. Ihre Augen fühlen sich oft trocken oder gereizt an? Im ganzheitlichen Augentraining mit Aleksej Kusnezow lernen Sie einfache, alltagstaugliche Übungen, die Ihre Augen entspannen, den Blick entlasten und das Sehen bewusster machen. Gönnen Sie Ihren Augen eine wohltuende Auszeit und entdecken Sie, was Sie selbst für Ihr wichtigstes Sinnesorgan tun können. Bitte kommen Sie nach Möglichkeit mit Brille statt mit Kontaktlinsen.

Uhrzeit 18:30 – 20:00 Uhr

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

Eintritt 7,00 €, Anmeldung erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt



Montag 19.10.2026 **Apotheken-Talk: Vitamin D**

Gerade in der dunkleren Jahreszeit rückt das „Sonnenvitamin“ Vitamin D wieder stärker in den Fokus. Doch wofür braucht unser Körper Vitamin D eigentlich und wie gut sind wir versorgt? Die Wunderburg Apotheke informiert in einem kurzen, verständlichen Vortrag rund um Vitamin D und beantwortet Ihre Fragen. Wer möchte, kann vor Ort seinen persönlichen Vitamin-D-Wert bestimmen lassen und erhält dazu eine individuelle Beratung. Die Messung kostet **24,95 €** und ist vor Ort zu entrichten. Buchen Sie Ihren individuellen Termin unter 0951 96433641.

Uhrzeit 9:00 Uhr

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

Eintritt 0,50 € (Vortrag), Anmeldung erforderlich: 0951 96433641

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Dienstag **Gymnastikgruppe für Seniorinnen und Senioren**

Mittwoch **Sicher, aktiv und mobil bis ins hohe Alter!**

Bei unserer Gymnastik werden die Übungen sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausgeführt. In der Stunde werden Übungen zum Gleichgewicht und zur Koordination eingefügt. Sie stärken dadurch auch ihr Herz und Kreislaufsystem und halten Ihre Muskeln und Beweglichkeit fit.

Uhrzeit 10:00 – 11:00 Uhr

Ort Praxis Saludis, Ulanenpark Wunderburg,
2. Stock, Tel: 0951 964336-33

Eintritt 4,00 €, pro Teilnahme

Dienstag **Es geht wieder weiter mit: „Halt dich fit mit Gymnastik“**

06.10.2026 Wir haben einen neuen Übungsleiter gefunden!

13.10.2026 Herr Ochs hält Sie mit Übungen an Körper, Geist und Seele fit und

20.10.2026 munter.

27.10.2026

Uhrzeit 16:00 – 16:45 Uhr

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

Eintritt 2,00 €, Anmeldung erbeten



Mittwoch **Spiele ist Gesundheit für die Seele**

07.10.2026 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.

Uhrzeit 14:30 – 16:00 Uhr

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

Eintritt 0,50 €, frei für Clubmitglieder



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Mittwoch **Musik zum Mitsingen**

14.10.2026 Volksmusik und Schlager zum Mitsingen mit Georg Helmreich.

28.10.2026 Kommen Sie vorbei und machen Sie mit, denn Singen bringt Freude ins Leben!

Uhrzeit 14:00 – 15:00 Uhr

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

Eintritt 2,50 € p. Person, für Clubmitglieder 1,00 €

Mittwoch **Playful Planet: Baby Cafe&Sensory Play**

07.10.2026 Eine entspannte Zeit für Mamas und Babys.

14.10.2026 Infos siehe Seite 24.

21.10.2026

28.10.2026

Uhrzeit 09:00 – 09:45 Uhr und 10:15 – 11:00 Uhr

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



Donnerstag **Eltern-Babytreff bis 2 Jahre „Wunderburg Mäuse“**

01.10.2026 Neben dem gegenseitigen Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit zum wertvollen Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

08.10.2026

15.10.2026

22.10.2026

29.10.2026

Uhrzeit 10:30 – 12:00 Uhr

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

Eintritt 1,00 € pro Familie



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Donnerstag **Offenes Wohnzimmer - Ideenschmiede für Ihren Stadtteil**

22.10.2026 Kommen Sie mit interessanten Bürgern ins Gespräch.

Frau Gottschall (langjähriges Stadtratsmitglied) ist zu Gast und tauscht sich gerne mit uns aus.

Uhrzeit 16:30 – 17:45 Uhr

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

Eintritt frei



Donnerstag **Pflegesprechstunde**

22.10.2026 Pflegelotsin Frau Verena Freuding ist im Ulanenpark für Sie da. Offen für alle Anliegen rund um das Thema Pflege und Demenz im Rahmen der 7. Bayerischen Demenzwoche.

Uhrzeit 15:00 – 16:00 Uhr

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

Eintritt frei

Eintritt 7,00 €, Anmeldung erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt

*Pflegelotsin
Verena Freuding*



Donnerstag **Playful Planet: Baby Cafe&Sensory Play**

08.10.2026 Eine entspannte Zeit für Mamas und Babys.

15.10.2026 Infos siehe Seite 24.

22.10.2026

29.10.2026

Uhrzeit 15:30 – 16:15 Uhr

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



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Donnerstag **Klick. Tipp. Hilfe! - Die digitale Sprechstunde im Quartier**

08.10.2026 Digitales kann manchmal ganz schön knifflig sein. Kommen Sie mit Ihren Fragen vorbei. Gemeinsam schauen wir uns an, was Sie brauchen und suchen nach praktischen Lösungen für den Alltag. Melden Sie sich gerne an.

29.10.2026

Uhrzeit 14:00 – 15:00 Uhr

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

Eintritt 1,00 €

Freitag **Bewegungsübungen im Sitzen**

09.10.2026 Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt, finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter fit und aktiv! Bitte vorher anmelden.

16.10.2026

23.10.2026

30.10.2026

Uhrzeit 10:15 – 10:45 Uhr

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

Eintritt 1,00 € p. Person, Anmeldung erforderlich,
für Clubmitglieder frei



Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Freitag **Bastel- und Handarbeitstreff für alle:**

09.10.2026 **Sticken, Häkeln, Stricken und vieles mehr**

16.10.2026 Alle, die neben Basteln und Nadelklappern einen Ideenaustausch und
23.10.2026 Geselligkeit schätzen, sind hier herzlich willkommen. Handarbeiten in
30.10.2026 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 €



Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Freitag **Klaviernachmittag mit Beate Roux**

09.10.2026 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 14:00 – 14:45 Uhr

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

Eintritt frei

Samstag **Nachbarschaftsfest vom Quartiersbüro**

24.10.2026 Weitere Informationen erhalten Sie dazu Seite 25.

Uhrzeit 14:00 – 17:00 Uhr

Ort Quartiersbüro Ulanenpark, Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg,
in den Räumen der Tagespflege

Eintritt frei



ENTLASTUNG BEI DER PFLEGE VON MAMA UND PAPA NÖTIG?



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 721,00 € sind für 4 Tage im Monat 288,24 €. Eigenanteil über den Entlastungsbeitrag abrechenbar für 4 Tage im Monat sind 111,80 €. Fahrtkostenabrechnung erfolgt über die Pflegekasse.

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

JUHU der Schnuppertag kostet Sie kein Geld...

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 selbstgemachter 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.



Kontakt Daten: Katharina Majkic, Pflegefachliche Leitung

☎ 0951 503-30530

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

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 den Öffnungszeiten des Quartiersbüros

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



Montag Erlebnistanz im Tivoli

05.10.2026 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.

Uhrzeit 10:30 – 11:30 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen,
Tivoli Aktiv, Kloster-Langheim-Straße 3,
96050 Bamberg
Eintritt 5,00 €, Anmeldung erforderlich



Montag NEU: Bewege dich - Frisch und fit in die neue Woche

19.10.2026 Lust, aktiv in die neue Woche zu starten? Dann komm vorbei!
26.10.2026 Einfache Übungen für alle – ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß und guter Laune.

Uhrzeit 09:00 – 10:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro am Tivolischlösschen,
Café Tivoli Aktiv, Kloster-Langheim-Straße 3,
96050 Bamberg
Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Montag Pflegesprechstunde

12.10.2026 Unsere Pflegelotsin Frau Verena Freuding ist im Café Tivoli Aktiv für Sie da. Offen für alle Anliegen rund um das Thema Pflege. Kommen Sie gerne für ein erstes Kennenlerngespräch vorbei und bringen Ihre Fragen mit!

Uhrzeit 15:00 – 16:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro am Tivolischlösschen,
Café Tivoli Aktiv, Kloster-Langheim-Straße 3,
96050 Bamberg
Eintritt frei

*Pflegelotsin
Verena Freuding*



Montag Care im Quartier-Gesundheitscafé: 19.10.2026 Lebensfreude kennt kein Alter

Ein erfülltes Leben im Alter – wie gelingt das, wenn die Herausforderungen wachsen? Psychische Gesundheit geht uns allen an, denn jeder Lebensabschnitt verdient Leichtigkeit. In diesem Vortrag spricht Dr. Meyrer (Leitender Oberarzt - Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie) offen über das seelische Wohlbefinden im Alter. Sie erfahren wie Sie neue Kraft schöpfen und Warnsignale erkennen können.

Uhrzeit 15:30 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro am Tivolischlösschen, Café Tivoli Aktiv,
Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Montag Film ab... Kinonachmittag im Tivoli

26.10.2026 Lassen Sie sich überraschen! Filmwünsche können gerne gemacht werden. Wir lösen aus:)

Uhrzeit 14:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro am Tivolischlösschen,
Café Tivoli Aktiv, Kloster-Langheim-Straße 3,
96050 Bamberg
Eintritt 1,00 € p. Person, für Clubmitglieder frei

**Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER**



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Dienstag **Fit im Kopf**

06.10.2026 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.
20.10.2026 Kursleitung ist Frau Monika Lang.

Uhrzeit 09:15 – 10:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro am Tivolischlösschen, Café Tivoli Aktiv, Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg

Eintritt 2,50 € p. Person, für Clubmitglieder frei

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Dienstag **Bewegungsübungen im Sitzen**

06.10.2026 Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt,
13.10.2026 finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie
20.10.2026 auch im Alter fit und aktiv! Bitte vorher anmelden.
27.10.2026

Uhrzeit 13:15 – 13:45 Uhr

Ort Tivoli Aktiv, Kloster-Langheim-Str. 3, 96050 Bamberg

Eintritt 1,00 € p. Person, Anmeldung erforderlich, für Clubmitglieder frei

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Dienstag **Männerrunde**

27.10.2026 Können Sie sich noch an Ihre ersten Urlaubs-Reisen erinnern? Waren Sie unterwegs? Sind Sie zu Fuß unterwegs gewesen, mit dem Fahrrad oder anderweitig. Welches waren Ihre Ziele? Lassen Sie uns ins Gespräch kommen, wie es früher war und wie es jetzt ist.

Uhrzeit 17:30 – 19:00 Uhr

Ort Café Tivoli, Kloster-Langheim-Str. 3, 96050 Bamberg

Eintritt 1,00 €



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Mittwoch **Lesen verbindet – Buchclub im Quartiersbüro**

28.10.2026 Ein gutes Buch liest man allein – noch schöner wird es, wenn man darüber sprechen kann! Im Quartiersbüro findet ein Buchclub für alle Interessierte, die Freude am Lesen und am gemeinsamen Austausch haben. Wir erzählen von unseren Lieblingsbüchern – ob Roman, Lebensgeschichte oder zeitgenössische Literatur. Der Buchclub findet in gemütlicher Atmosphäre statt und bietet Raum für unterschiedliche Perspektiven, lebendige Gespräche und neue Begegnungen im Stadtteil. Die Gruppe ist auf maximal 8 Teilnehmende begrenzt. Wir freuen uns auf alle, die Lust haben, mit uns zwischen zwei Buchdeckeln auf Entdeckungsreise zu gehen!

Uhrzeit 17:30 – 19:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro am Tivolischlösschen, Café Tivoli Aktiv, Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg

Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich

Mittwoch **Schach und Boule – Spiel, Spaß und Gemeinschaft**

21.10.2026 Bei schönem Wetter können die Aktivitäten im Außenbereich stattfinden. Bei schlechtem Wetter steht das Schachangebot auch in den Innenräumen zur Verfügung, sodass unabhängig von der Witterung gemeinsam gespielt werden kann. Am besten bringen Sie ihren Spielpartner gleich mit.

Uhrzeit 09:30 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro am Tivolischlösschen, Café Tivoli Aktiv, Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg

Eintritt 0,50 € p. Person, für Clubmitglieder frei

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Mittwoch **Klick. Tipp. Hilfe! – Die digitale Sprechstunde im Quartier**

07.10.2026 Digitales kann manchmal ganz schön knifflig sein. Kommen Sie mit Ihren Fragen vorbei. Gemeinsam schauen wir uns an, was Sie brauchen und suchen nach praktischen Lösungen für den Alltag.
28.10.2026 Melden Sie sich gerne an.

Uhrzeit 13:30 – 14:30 Uhr

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

Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Donnerstag Gesprächskreis für pflegende Angehörige

29.10.2026 Pflegende Angehörige leisten täglich viel – oft still und mit großer Verantwortung. In unserem Gesprächskreis möchten wir Raum schaffen, um innezuhalten, sich auszutauschen und Unterstützung zu finden. In geschützter und wertschätzender Atmosphäre können Erfahrungen geteilt, Fragen gestellt und Sorgen angesprochen werden. Der Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen kann entlasten, Mut machen und neue Perspektiven eröffnen. Der Gesprächskreis wird von unserer Pflegelotsin Verena Freuding begleitet und bietet Zeit für Gespräche, gegenseitige Unterstützung sowie Informationen und Anregungen rund um das Thema Pflege.

Uhrzeit 17:30 – 19:00 Uhr

Ort Café Tivoli, Kloster-Langheim-Str. 3, 96050 Bamberg

Eintritt 1,00 €

Donnerstag Move your Body

01.10.2026 Bewegungsangebot für Menschen, die auch im
08.10.2026 Alter beweglich bleiben möchten. Bewegung
15.10.2026 für Körper, Geist und Seele.
22.10.2026 Bitte vorher anmelden.
29.10.2026

Uhrzeit 10:30 – 11:15 Uhr

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

Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Freitag Musikenachmittag mit Reiner

08.10.2026 Er spielt für Sie Musik aus Spaß an der Freude. Lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie es. Vielleicht erkennen Sie ja den einen oder anderen Schlager am Klavier.
22.10.2026

Uhrzeit 14:30 – 15:30 Uhr

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

Eintritt frei

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Freitag Spielen ist Gesundheit für die Seele

02.10.2026 Wie können wir die Weisheit des Alters und den Wissensdurst der
09.10.2026 Jugend zusammenbringen? Antwort: „spielerisch!“
16.10.2026 Wir laden ganz herzlich Jung und Alt zu Karten und Brettspielen ein.
23.10.2026 Eine kleine Auswahl an Spielen wird vorhanden sein.
30.10.2026

Uhrzeit 14:00 – 16:00 Uhr

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

Eintritt 0,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Freitag Klaviernachmittag mir Frau Roux

16.10.2026 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 Tivolischlösschen,
 Kloster-Langheim-Str. 3, 96050 Bamberg

Eintritt frei

Freitag Heute probieren – morgen Stammgast

23.10.2026 Gratisverkostung unseres Mittagstisches im Café Tivoli Aktiv. Nutzen Sie die Gelegenheit lernen Sie unser Angebot kennen.

Uhrzeit 13:30 – 14:30 Uhr

Ort Café Tivoli, Kloster-Langheim-Str. 3, 96050 Bamberg

Eintritt frei



Playful Planet

Baby Café & Sensory Play



Eine entspannte Zeit für Mamas & Babys ♥

Für Babys von 0 bis Laufalter
Kaffee & kleine Snacks für die Mamas
Sensory & sanftes Messy Play für die Babys



Start ab Oktober
Mittwoch
09:00–9:45 Uhr
10:15 – 11:00 Uhr

Donnerstag
15:30– 16:15 Uhr

Ulanenpark Bamberg

Playfulplanet@yahoo.com
@Playful_planet_bamberg

Nachholtermin
Quartiersbüro Ulanenpark

Nachbarschaftsfest

Rahmenprogramm:

- » Kaffee und Kuchenbuffet
- » Lesung in Mundart
- » Karaoke für Groß & Klein
- » Spontane Einlagen aus der Nachbarschaft



Samstag, 24.10.2026
14:00 – 17:00 Uhr

Gerne können sich engagierte Nachbarinnen und Nachbarn an dem Fest beteiligen. Rufen Sie uns an, oder kontaktieren Sie uns unter:

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

☎ 0951 9643 3641 | ✉ quartiersbuero.ulanenpark@sozialstiftung-bamberg.de



Lungensportgruppe

Was ist eine Lungensportgruppe? Lungensportgruppen sind speziell auf Patienten mit Atemwegserkrankungen ausgerichtet. Der Übungsleiter ist mit den Auswirkungen der Erkrankung vertraut und kann bei Komplikationen Unterstützung und Hilfe leisten.



Wird Lungensport von der Krankenkasse bezahlt? Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten. Voraussetzung ist eine Verordnung über Rehasport, die Sie bei Ihrem Haus- oder Lungenfacharzt erhalten.

Wo und wann findet die Gruppe statt? Donnerstags im Gymnastikraum Klinikum Bamberg

Wo kann ich mich vormerken lassen? saludis – Zentrum für rehabilitative Medizin, E-Mail: rehasport@saludis.de

Was ist eine Rehasport Gruppe – Diabetes? Körperliche Aktivität ist eine wesentliche Säule in der Behandlung und Prävention von Diabetes. Bewegung steigert das Wohlbefinden, verbessert die Stoffwechselsituation und hilft Erkrankungen vorzubeugen. Ziel unserer Gruppe ist es, durch gezieltes Kraft- und Ausdauertraining, Blutzuckerwerte zu senken, die Insulinempfindlichkeit zu erhöhen, eventuell bestehendes Übergewicht zu reduzieren und Begleit-, sowie Folgeerkrankungen vorzubeugen. Hierbei werden Sie von unserem geschulten Personal begleitet und angeleitet.

Voraussetzungen: Um an der Gruppe teilzunehmen, benötigen Sie eine genehmigte, ärztliche Verordnung Rehasport. Diese erhalten Sie von Ihrem Hausarzt oder Diabetologen. Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Wo und wann findet die Gruppe statt? Gymnastikraum des Gesundheitszentrum am Bruderwald, Buger Str. 82, Bamberg, Montag 18:00 – 19:00 Uhr.

Für weitere Informationen oder zur Anmeldung zu unserer Rehasport Gruppe – Diabetes wenden Sie sich bitte an: rehasport@saludis.de

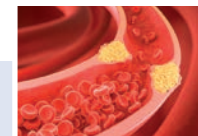


INFO-ABENDE IM KLINIKUM AM BRUDERWALD

Cholesterin – wissen, was schützt und hilft

Wann: 20.10.2026, 18:30 Uhr

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



Cholesterin ist lebenswichtig, aber ein Ungleichgewicht kann langfristig Herz und Gefäße belasten. In unserer Veranstaltung erfahren Sie, welche Werte wirklich relevant sind, wie Ernährung, Bewegung und Lebensstil Einfluss nehmen und wann ärztliche Kontrolle wichtig ist.

Wir laden Sie herzlich zu unserem Info-Abend ein, bei denen unsere Expertinnen und Experten im Rahmen einer moderierten Diskussionsrunde wertvolle Einblicke geben. Danach ist Zeit für Ihre Fragen.

Unsere teilnehmenden Bereiche:

- Medizinische Klinik I: Kardiologie und Elektrophysiologie
- Medizinische Klinik III: Nieren- und Hochdruckkrankheiten, Rheumatologie, Akutgeriatrie
- Ernährungsberatung des Betreuungs- und Beratungszentrums

**EINTRITT
FREI**

Falls Sie vorab Fragen an unsere Expertinnen und Experten haben, können Sie uns diese gerne zuschicken: km@sozialstiftung-bamberg.de

Merken Sie sich jetzt schon unsere kommenden Info-Abende vor!

**Wege zu ruhigen Nächten:
Therapeutische Ansätze bei Schnarchen
und Schlafstörungen**
Dienstag, 17.11.2026, 18:30 Uhr

**Wir freuen
uns auf Sie!
Keine
Anmeldung
erforderlich.**

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 Schnitzer

Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg, Telefon: 0951 96439-147

E-Mail: quartiersbuero.tivolischloesschen@sozialstiftung-bamberg.de

Montag: 09:00 – 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.