Sozialstiftung Bamberg
Wenn Sie uns brauchen.

- Service- und Quartiersbüro am Michelsberg
- Quartiersbüro Bamberg Mitte
- Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

„Hier kommen wir zusammen!“

Programm September 2018

Sozialstiftung Bamberg
Wenn Sie uns brauchen.

Herrschaftliches Wohnen im eigenen Apartment und trotzdem gut versorgt.

Reservieren Sie sich Ihren Platz schon jetzt!

» Wunderschöne Aussicht, nette Nachbarn, tolle Umgebung mit Michelskirche, Theater am Michelsberg und umliegenden Cafés sowie Restaurant
» Individuell buchbare Leistungen (Wäsche-Service, Mahlzeiten, Pflege, Reinigung u.v.m.)
» Clubmitgliedschaft im Quartier Michelsberg
» Direkte Busanbindung
» Bezug möglich ab Juli 2018

Beratung & Reservierung unter

Mail: pia.schlee@sozialstiftung-bamberg.de
Tel.: 0951 503-30105

**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Seniorinnen und Senioren,**

unsere beiden Quartiers*büros* sind nun schon seit geraumer Zeit eröffnet. 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 Quartiers*büros*, 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 Quartiers*büro* 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 Quartiers*büro* am Michelsberg, St.-Getreu-Straße 1
» Quartiers*büro* Bamberg Mitte, Graf-Stauffenberg-Platz 1

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

Herzlichst, Ihre

Dr. Susanne Daiber
Chefärztin Geriatrische Tagesklinik
Geriatrische Rehabilitation saludis

Jutta Weigand
Geschäftsführerin
Altenhilfe gGmbH

Montag
10.09.2018

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, Frau 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 Service- und Quartiers*büro* Michelsberg, Treffpunkt an der Infothek, St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg
Eintritt frei

Dienstag
04.09.2018
11.09.2018
18.09.2018
25.09.2018

FRANKENBEUTEL – ein Projekt von Enactus Bamberg e.V.

Nähen Sie gerne oder möchten Sie es lernen? Möchten Sie sich kreativ betätigen? Haben Sie Lust, etwas Neues auszuprobieren und dabei Gleichgesinnte kennenzulernen? Dann ist unser Projekt „FRANKENBEUTEL" genau das Richtige für Sie! Bei regelmäßigen Treffen können Sie sich sowohl beim Nähen der Frankenbeutel als auch hinsichtlich Gestaltung und Design der Taschen in fränkischer Mundart austauschen.

Uhrzeit **08:30 – 10:30 Uhr**
Ort Service- und Quartiers*büro* Michelsberg, Wohnzimmer St. Michael Bürgerspital, Michelsberg 10d, 96049 Bamberg
Eintritt 0,50 €

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

Dienstag
04.09.2018
11.09.2018
18.09.2018
25.09.2018
Donnerstag
06.09.2018
13.09.2018
20.09.2018
27.09.2018

Café Herzlich

Café Herzlich lädt zu Kaffee und zu selbstgebackenen Kuchen ein – stets eine nette Gelegenheit zum gegenseitigen Kennenlernen in gemütlicher Runde.

Uhrzeit **14:00 – 17:00 Uhr**
Ort Service- und Quartiers*büro* Michelsberg, Café Herzlich
St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg
Preise laut Speise- und Getränkekarte

» Service- und Quartiers*büro* am Michelsberg

Mittwoch
05.09.2018
12.09.2018
19.09.2018
26.09.2018

Rommérunde

Die Rommé-Spieler des Zentrums für Senioren freuen sich über jeden neuen Mitspieler.

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

Uhrzeit **15:00 – 16:30 Uhr**
Ort Service- und Quartiers*büro* Michelsberg, Marktplatz im Haus Altenburgblick, St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg
Eintritt 0,50 €

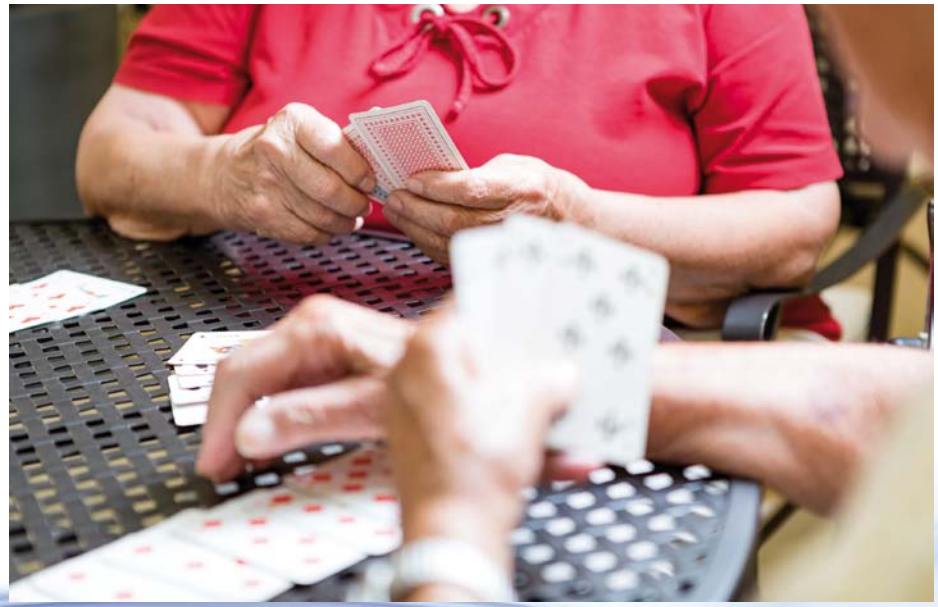
Freitag
07.09.2018
14.09.2018
21.09.2018
28.09.2018

Schafkopf – Skat – Rommé

Haben Sie Freude an dem traditionellen, fränkischen Kartenspiel Schafkopf? Oder spielen Sie lieber Skat oder Rommé? Die Spieler des Zentrums für Senioren freuen sich über jeden neuen Mitspieler und Herausforderer! Es begleiten Sie Herr Weiler und Kollegen.

Uhrzeit **14:00 – 16:00 Uhr**
Ort Service- und Quartiers*büro* Michelsberg,
Marktplatz im Haus Altenburgblick
St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg
Eintritt 0,50 €

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER



» Service- und Quartiers*büro* am Michelsberg

Dienstag 11.09.2018

Lichtbildervortrag: „Die Regnitz – Bambergs Lebensader“

Herr Edgar Krapp nimmt Sie mit auf eine Zeitreise in das Jahr 1980 und zeigt Ihnen aus der damaligen Perspektive die Sehenswürdigkeiten unseres schönen Weltkulturerbes entlang der Lebensader Bambergs, der Regnitz. Der Bilderweg führt über Rundgänge ums Alte Rathaus, von Klein Venedig über die Villa Concordia und vom Hain bis nach Bug.

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

Uhrzeit **15:00 – 16:00 Uhr**
Ort Service- und Quartiers*büro* Michelsberg, Aktivraum, St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg
Eintritt 2,00 €

Donnerstag 13.09.2018

Klaviernachmittag

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 **15:00 – 15:45 Uhr**
Ort Service- und Quartiers*büro* Michelsberg, Foyer 1. Stock St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg
Eintritt frei

Dienstag 25.09.2018

Reha-Beratung

In der speziellen Reha-Beratung können Sie sich informieren. Zum Beispiel: Wie komme ich in den Genuss einer Rehabilitation, wie lange dauert eine Reha, welche Fachrichtungen stehen mir hier in Bamberg zur Verfügung, wer muss den Antrag stellen und vieles mehr. Besuchen Sie die Quartiersbüros am Graf-Stauffenberg-Platz 1 und am Michelsberg zu den speziellen Reha-Beratungszeiten. Bitte vereinbaren Sie im Vorfeld einen Termin in Ihrem Quartiers*büro*.

Uhrzeit **14:00 – 16:00 Uhr**
Ort Service- und Quartiers*büro* Michelsberg, Marktplatz im Haus Altenburgblick, St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg
Eintritt frei

» Mittagstisch im Quartier am Michelsberg

Anmeldung Die Anmeldung erfolgt am Vortag, bis spätestens 14:00 Uhr

Anschrift Sozialstiftung Bamberg Altenhilfe gGmbH
Zentrum für Senioren
St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg

Öffnungszeiten Montag – Freitag
11:45 – 12:45 Uhr

Angebot Auswahl aus zwei verschiedenen Menüs. Ein Menü besteht z.B. aus: Suppe, Hauptspeise, Dessert (auch einzeln buchbar).

Telefon 0951 503-30000

Anfahrt Bus-Linie 910 bis zur Haltestelle „Michelsberg“
Fußweg ab der Bus-Haltestelle circa 50 Meter

Die Wege sind behindertengerecht und barrierefrei!

Zweimal bei Ihnen vor Ort:

» Service- und Quartiers*büro* am Michelsberg

» Quartiers*büro* Bamberg Mitte

Information und Beratung

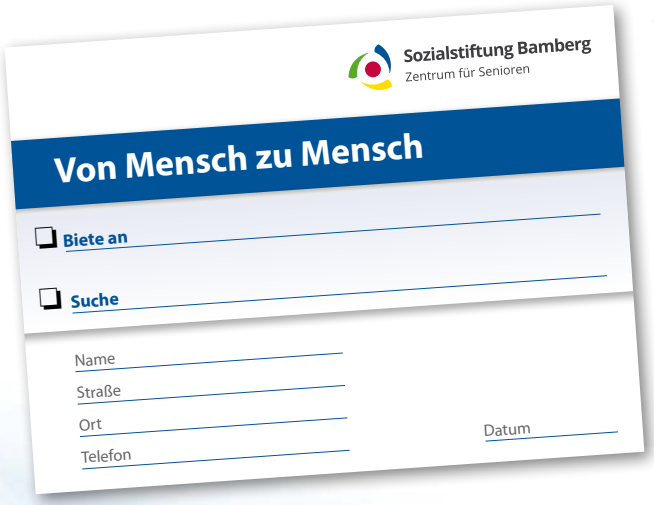
· Ambulante Unterstützung für das Leben im eigenen Wohnumfeld
· Leistungen der Pflegeversicherung
· Maßgeschneiderte Lösungen für das Wohnen im Alter
· Rundum-Betreuung und Pflege
· Technische Assistenzsysteme
· Prävention, Therapie auf Rezept und Rehabilitation
· Wellness & Healthness
· Physiotherapie, Massage, Ergotherapie, Logopädie
· Sportmedizin

Kontakte

· Offener, niederschwelliger Zugang
· Offener Treff mit Café Herzlich und Mittagstisch
· Förderung ehrenamtlichen und bürgerschaftlichen Engagements
· Präventive und ergänzende Angebote
· Unterstützung und Begleitung bei der Umsetzung von Projekten

Angebote für Bewegung und Therapie

„Von Mensch zu Mensch“



Wir haben für Sie eine Suche-Biete-Pinnwand eingerichtet und Karten zur Verfügung gestellt, auf denen Sie Ihre Gesuche hinterlassen können. Auch können Sie Ihre Hilfe anderen Menschen anbieten.

Ihr Quartiers*büro* Bamberg Mitte

Gesamter Kursplan und Anmeldung unter www.saludis.de oder unter Telefon: 0951 503-53820

Sozialstiftung Bamberg
saludis – Zentrum für rehabilitative Medizin

saludis-Kursprogramm ab 01.10.2018

Die Kurse finden im Quartiers*büro* Bamberg Mitte, Graf-Stauffenberg-Platz 1, statt.

Babymassage ab 6. Woche 62,- €
Montags, ab dem 01.10.2018
6 x 55 min. 10:30 – 11:25 Uhr
Leitung: Ulla Wippler

Rückenfit 91,- €
Montags, ab dem 01.10.2018
10 x 55 min. 12:30 – 13:25 Uhr
Leitung: Eva Götz

Pilates * 115,- €
Montags, ab dem 01.10.2018
10 x 55 min. 17:00 – 17:55 Uhr
Leitung: Regina Väth

Mama-Baby-Outdoortraining 91,- €
Dienstags, ab dem 02.10.2018
10 x 55 min. 09:30 – 10:25 Uhr
Leitung: Ulla Wippler
(bei schlechtem Wetter wird innen trainiert)

Yoga 91,- €
Dienstags, ab dem 02.10.2018
10 x 55 min. 17:30 – 18:25 Uhr
Leitung: Sita Reiß

Yoga 91,- €
Dienstags, ab dem 02.10.2018
10 x 55 min. 18:30 – 19:25 Uhr
Leitung: Sita Reiß

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson PMR 91,- €
Donnerstags, ab dem 04.10.2018
10 x 55 min. 17:00 – 17:55 Uhr
Leitung: Gabriele Keck

QiGong 91,- €
Donnerstags, ab dem 04.10.2018
10 x 55 min. 18:00 – 18:55 Uhr
Leitung: Gabriele Keck

Bewegungsgärtchen 9 - 12 Monate 62,- €
Freitags, ab dem 05.10.2018
10 x 55 min. 09:00 – 09:55 Uhr
Leitung: Alexandra Nagel

Bewegungsgärtchen 12 - 24 Monate 62,- €
Freitags, ab dem 05.10.2018
10 x 55 min. 10:00 – 10:55 Uhr
Leitung: Alexandra Nagel

Babys in Bewegung BiB 4 - 9 Monate 91,- €
Freitags, ab dem 05.10.2018
10 x 90 min. 11:00 – 12:30 Uhr
Leitung: Alexandra Nagel

* Gesetzliche Krankenkassen unterstützen ihre Versicherten mit bis zu 80% der Kostenübernahme für Präventionskurse im Rahmen der §20 und §20a (SGB V). Bitte klären Sie die Kostenübernahme vor Anmeldung mit Ihrer Krankenkasse ab.

Unser Angebot für September im Quartiers*büro* Mitte:

Mit saludis gesund in den Herbst
MASSAGE ABO 5+1
(Je Termin 20 min.) Insgesamt **88,- €** **

Rufen Sie gleich an und vereinbaren Sie den ersten Termin der Reihe.
Wir freuen uns auf Sie

Tel.: 0951 700-96581
Graf-Stauffenberg-Platz 1
96047 Bamberg

** In dem Preis ist die gesetzliche MwSt. von 19% enthalten. Dieses Angebot ist nur einzulösen in unserer Praxis am Graf-Stauffenberg-Platz 1. Dieses Angebot ist bis 30.09.2018 gültig.

Programmübersicht | September 2018:

» Service- und Quartiers*büro* am Michelsberg | » Quartiers*büro* Bamberg Mitte

Datum	Tag	Uhrzeit	Titel
04.09.	Di	08:30 – 10:30	FRANKENBEUTEL – ein Projekt von Enactus Bamberg e. V.
		10:30 – 11:30	Gymnastikgruppe
		14:00 – 17:00	Café Herzlich
		16:00 – 18:00	Canasta Spielgruppe
		16:30 – 17:30	Vortrag: „Bluthochdruck – Die unterschätzte Volkskrankheit“
05.09.	Mi	10:30 – 11:30	Gymnastikgruppe
		15:00 – 16:30	Rommérunde
06.09.	Do	14:00 – 17:00	Café Herzlich
		15:30 – 16:30	Gymnastikgruppe 70plus
		16:30 – 17:30	Vortrag: „Pflegende Angehörige“
07.09.	Fr	12:45 – 13:45	Tanzen im Quartier
		14:00 – 16:00	Schafkopf – Skat – Rommé
10.09.	Mo	10:00 – 12:00	Digitales Plauderstündchen
		17:00 – 18:00	Demenzberatung
11.09.	Di	08:30 – 10:30	FRANKENBEUTEL – ein Projekt von Enactus Bamberg e. V.
		09:10 – 10:00	Fit im Kopf
		10:30 – 11:15	Fit im Kopf 75plus
		10:30 – 11:30	Gymnastikgruppe
		14:00 – 17:00	Café Herzlich
		15:00 – 16:00	Lichtbildervortrag „Die Regnitz – Bambergs Lebensader“
		16:00 – 17:00	Reha-Beratung
		16:30 – 17:30	Vortrag: „Laufen als Lebenseinstellung“
		18:30	Demenzberatung der Alzheimergesellschaft
12.09.	Mi	10:30 – 11:30	Gymnastikgruppe
		15:00 – 16:30	Rommérunde
13.09.	Do	14:00 – 17:00	Café Herzlich
		15:00 – 15:45	Klaviernachmittag
		15:30 – 16:30	Gymnastikgruppe 70plus
14.09.	Fr	10:00 – 12:00	Beratung für pflegende Angehörige
		14:00 – 16:00	Schafkopf – Skat – Rommé
18.09.	Di	08:30 – 10:30	FRANKENBEUTEL – ein Projekt von Enactus Bamberg e. V.
		09:10 – 10:00	Fit im Kopf
		10:00 – 11:30	Vortrag: „Präventives Gedächtnistraining“
		10:30 – 11:30	Gymnastikgruppe
		14:00 – 17:00	Café Herzlich
19.09.	Mi	10:30 – 11:30	Gymnastikgruppe
		15:00 – 16:30	Rommérunde
20.09.	Do	14:00 – 17:00	Café Herzlich
		15:30 – 16:30	Gymnastikgruppe 70plus
		16:00 – 18:00	Bamberg strickt
21.09.	Fr	12:45 – 13:45	Tanzen im Quartier
		14:00 – 16:00	Schafkopf – Skat – Rommé
25.09.	Di	08:30 – 10:30	FRANKENBEUTEL – ein Projekt von Enactus Bamberg e. V.
		09:10 – 10:00	Fit im Kopf
		10:30 – 11:15	Fit im Kopf 75plus
		10:30 – 11:30	Gymnastikgruppe
		14:00 – 17:00	Café Herzlich
		14:00 – 16:00	Reha Beratung
		16:00 – 18:00	Canasta Spielgruppe
		16:30 – 17:30	Vortrag: „Demenz im fortgeschrittenen Stadium – wie kann Palliativversorgung helfen?“
26.09.	Mi	10:00 – 12:00	Gesundheits-Check
		10:30 – 11:30	Gymnastikgruppe
		15:00 – 16:30	Angehörigengruppe der Alzheimergesellschaft
		15:00 – 16:30	Rommérunde
27.09.	Do	14:00 – 17:00	Café Herzlich
		15:30 – 16:30	Gymnastikgruppe 70plus
		16:30 – 17:30	Vortrag: „Vitamin D – Das Sonnenvitamin gegen Winterdepression“
28.09.	Fr	14:00 – 16:00	Schafkopf – Skat – Rommé
29.09.	Sa	10:00 – 13:00	Kinderbasar im Quartiers*büro* Bamberg Mitte

Zusätzliche Veranstaltungen Bürgerverein Bamberg Mitte		
01.09. Mi	17:00	Schafkopf- und Skatrunde des Bürgervereins Bamberg Mitte
14.09. Di	18:00	Stammtisch des Bürgervereins Bamberg Mitte

Dienstag
04.09.2018
11.09.2018
18.09.2018
25.09.2018
Mittwoch
05.09.2018
12.09.2018
19.09.2018
26.09.2018

Gymnastikgruppe

Mit gezielten Übungen wird der gesamte Körper gekräftigt und die Ausdauer verbessert. Starten Sie mit Schwung in Ihren Alltag. Ein/e Physiotherapeut/in von saludis begleitet Sie dabei.

Uhrzeit **10:30 – 11:30 Uhr**
Ort Quartiers*büro* Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg
Eintritt 2,00 €

Dienstag
04.09.2018
25.09.2018

Canasta Spielgruppe

Halten Sie Ihr Gedächtnis spielerisch in Schwung!

Uhrzeit **16:00 – 18:00 Uhr**
Ort Quartiers*büro* Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg
Eintritt 0,50 €

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

Dienstag
04.09.2018

Vortrag: „Bluthochdruck – Die unterschätzte Volkskrankheit"

Bluthochdruck ist in eine in Deutschland weit verbreitete Erkrankung, welche langfristig zu schwerwiegenden Schäden an Herz und Blutgefäßen führt. Viele Menschen wissen allerdings gar nicht, dass sie unter Bluthochdruck leiden. Auch sind nicht alle Bluthochdruck-Patienten optimal medizinisch versorgt. Zur Behandlung des Bluthochdrucks kann der Patient schließlich selbst viel beitragen: Mit einem gesundheitsorientierten Lebensstil und der regelmäßigen Einnahme seiner Medikamente. Referentin: Frau Dr. Karoline Pistorius, Chefärztin Kardiologische Rehabilitation.

Uhrzeit **16:30 – 17:30 Uhr**
Ort Quartiers*büro* Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg
Eintritt 2,00 €

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

» Quartiers*büro* Bamberg Mitte

Donnerstag
06.09.2018
13.09.2018
20.09.2018
27.09.2018

Gymnastikgruppe 70plus

Verbessern Sie Koordination und Ausdauer und gehen Sie schwungvoll in Ihren Alltag. Mit gezielten Übungen unter professioneller Anleitung eines besonders geschulten Therapeuten von saludis erhalten Sie sich Ihre Selbstständigkeit.

Uhrzeit **15:30 – 16:30 Uhr**
Ort Quartiers*büro* Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg
Eintritt 2,00 €

Donnerstag
06.09.2018

Vortrag: „Pflegende Angehörige"

Mit der Pflege eines hilfebedürftigen Menschen ändert sich häufig auch das Leben der Pflegenden spürbar. Sie bekommen in diesem Vortrag unserer professionellen Pflegeberaterin Frau Schlee Tipps und wichtige Informationen zu Leistungen der Pflegeversicherung an die Hand, mit denen sich die Hürde zwischen Fürsorge und Überforderung meistern lässt.

Uhrzeit **16:30 – 17:30 Uhr**
Ort Quartiers*büro* Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg
Eintritt 2,00 €

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

Freitag
07.09.2018
21.09.2018

Tanzen im Quartier

„Ich liebe den Tanz, denn er befreit den Menschen von der Schwere aller Dinge." Tanzleiterin Frau Lonja Reinfelder führt mit Ihnen verschiedene Tänze durch, auch das Lernen von Schrittfolgen zu Kreis- und Blocktänzen. Jeder kann mithalten. Ob mit oder ohne Tanzerfahrung – die Verbindung von Musik und Bewegung bietet ein ideales, sanftes und ganzheitliches Gesundheitstraining.

Uhrzeit **12:45 – 13:45 Uhr**
Ort Quartiers*büro* Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg
Eintritt 3,00 €

Montag
10.09.2018

Digitales Plauderstündchen

Mit modernen digitalen Geräten sind wir heutzutage zwar gut ausgerüstet, manch einer wünscht sich jedoch eine höhere Auslastung der Geräte oder hat einfach das Gefühl, es könnte „besser funktionieren". Kommen Sie zum Ideen- u. Informationsaus-

tausch in gemütlicher Runde zu unserem „Digitalen Plauderstündchen“ u. bringen Sie Ihre Geräte wie Handy,Tablet, E-Book-Reader oder Fotoapparat zum ersten Treffen mit. Unser ehrenamtlicher Referent Herr Schierbaum steht Ihnen mit Rat u. Tat zur Seite u. freut sich über gegenseitige Unterstützung u. Information der Nutzer.

Uhrzeit **10:00 – 12:00 Uhr**
Ort Quartiers*büro* Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg
Eintritt 0,50 €

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

Dienstag
11.09.2018
18.09.2018
25.09.2018

Fit im Kopf

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. Frau Monika Lang, eine erfahrene Trainerin, bietet das Gedächtnistraining an.

Uhrzeit **09:10 – 10:00 Uhr**
Ort Quartiers*büro* Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg
Eintritt 2,50 €

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

Dienstag
11.09.2018
25.09.2018

Fit im Kopf 75plus

In entspannter Runde aktivieren wir die grauen Zellen. Frau Monika Lang, Gedächtnistrainerin, bietet verschiedene Übungen in einer offenen Stunde an.

Uhrzeit **10:30 – 11:15 Uhr**
Ort Quartiers*büro* Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg
Eintritt 2,50 €

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

Dienstag
11.09.2018

Reha-Beratung

In der speziellen Reha-Beratung können Sie sich informieren. Zum Beispiel: Wie komme ich in den Genuss einer Rehabilitation, wie lange dauert eine Reha, welche Fachrichtungen stehen mir hier in Bamberg zur Verfügung, wer muss den Antrag stellen und vieles mehr. Besuchen Sie die Quartiers*büros* am Graf-Stauffenberg-Platz 1 und am Michelsberg zu den speziellen Reha-Beratungszeiten. Bitte vereinbaren Sie im Vorfeld einen Termin in Ihrem Quartiers*büro*.

» Quartiers*büro* Bamberg Mitte

Uhrzeit **16:00 – 17:00 Uhr**
Ort Quartiers*büro* Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg
Eintritt frei

Dienstag
11.09.2018

Vortrag: „Laufen als Lebenseinstellung“

Der Vortrag richtet sich an Läufer und solche, die es werden wollen. Der Referent Herr Hofmann möchte seine Zuhörer zur Bewegung und zum gesunden Laufen motivieren, ihnen aufzeigen, wie man den Einstieg schafft und wie man dauerhaft in Bewegung bleibt. Außerdem erzählt er von seiner 30-jährigen Erfahrung als Marathon- und Ultraläufer und beantwortet Ihre Fragen rund ums gesunde Laufen.

Uhrzeit **16:30 – 17:30 Uhr**
Ort Quartiers*büro* Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg
Eintritt 2,00 €

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

Dienstag
11.09.2018

Demenzberatung der Alzheimergesellschaft

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**
Ort Quartiers*büro* Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg
Eintritt frei

Freitag
14.09.2018

Beratung für pflegende Angehörige

Ehemänner, Ehefrauen, Kinder und Enkel werden immer mehr in die Pflege von Angehörigen involviert. Frau Schlee, eine erfahrene Pflegeberaterin, bietet im geschützten Rahmen für alle pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, sich Rat und Tipps zu holen.
Bitte um Anmeldung unter: 0951 700-96364!

Uhrzeit **10:00 – 12:00 Uhr**
Ort Quartiers*büro* Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg
Eintritt frei

Dienstag
18.09.2018

Vortrag: „Präventives Gedächtnistraining“

In diesem Vortrag wird die Frage: „Mit einem Gedächtnistraining für Körper und Geist Demenzerkrankungen vorbeugen, geht das?“ beleuchtet. Frau Monika Lang, Gedächtnistrainerin, gibt Ihnen wertvolle Tipps zum präventiven Gedächtnistraining.

Uhrzeit **10:00 – 10:30 Uhr**
Ort Quartiers*büro* Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg
Eintritt 2,00 €

Woche der Demenz
17.–23. September 2018

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

Donnerstag
20.09.2018

Bamberg strickt

Die Familienregion Bamberg strickt für ihre Neugeborenen! Heißen Sie die kleinsten Erdenbürger und Erdenbürgerinnen in Stadt und Landkreis Bamberg mit selbst gestrickten oder gehäkelten Söckchen herzlich willkommen und setzen Sie damit ein Zeichen für den Zusammenhalt der Generationen in unserer Region. Nähere Informationen erhalten Sie im Quartiers*büro,* Tel.: 0951 700-96364

Uhrzeit **16:00 – 18:00 Uhr**
Ort Quartiers*büro* Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg
Eintritt frei

Dienstag
25.09.2018

Vortrag: „Demenz im fortgeschrittenen Stadium – wie kann Palliativversorgung helfen?“

Frau Dr. Birgit Strehler-Wurch, Oberärztin der Klinik für Palliativmedizin am Klinikum Bamberg, erklärt in Ihrem Vortrag, was Palliativversorgung bedeutet, welche Inhalte sie hat und was die Besonderheiten bei dementen PatientInnen sind. Außerdem spricht sie darüber, ab wann eine Palliativversorgung bei dementen PatientInnen in Betracht gezogen werden sollte und wie die praktische Umsetzung ausschauen könnte. Wir freuen uns auf Ihre Fragen und Ihr Kommen!

Uhrzeit **16:30 – 17:30 Uhr**
Ort Quartiers*büro* Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg
Eintritt 2,00 €

Woche der Demenz
17.–23. September 2018

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

» Quartiers*büro* Bamberg Mitte

Mittwoch
26.09.2018

Gesundheits-Check

Kommen Sie ins Quartiers*büro* Bamberg Mitte und lassen sich kostenlos Ihre Vitalwerte von professionellen Fachkräften des Ambulanten Pflegedienstes der Sozialstiftung Bamberg messen.
» Blutdruck, Puls und Blutzucker ok?
Die Volkskrankheit Diabetes sowie Altersdiabetes (Typ-2-Diabetes) entsteht schleichend, meist im mittleren und höheren Lebensalter. Erste Anzeichen sind Müdigkeit, Durst, häufiges Wasserlassen und Juckreiz. Je später die Krankheit erkannt wird, desto größer sind die körperlichen Schäden. Mit einem kleinen Tröpfchen Blut ermitteln wir in wenigen Minuten Ihren aktuellen Blutzuckerspiegel. So wissen Sie schnell, ob Sie auf der „sicheren Seite“ sind. Gerne beraten wir Sie im Anschluss über mögliche präventive Maßnahmen und Behandlungsmöglichkeiten.

Uhrzeit **10:00 – 12:00 Uhr**
Ort Quartiers*büro* Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg
Eintritt frei

Mittwoch
26.09.2018

Angehörigengruppe der Alzheimergesellschaft

Der Austausch mit betroffenen Angehörigen von Menschen mit einer Demenzerkrankung kann hilfreich und entlastend sein. Tipps und Ratschläge werden ausgetauscht, auf Wunsch werden kompetente Referenten eingeladen. Eine Anmeldung zu den Treffen ist nicht erforderlich.

Uhrzeit **15:00 – 16:30 Uhr**
Ort Quartiers*büro* Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg
Eintritt frei

Donnerstag
27.09.2018

Vortrag: „Vitamin D – Das Sonnenvitamin gegen Winterdepression“

In der dunklen Jahreszeit tritt sie wieder vermehrt auf: Die Winterdepression. Wie kann uns das „Sonnenvitamin” Vitamin D dabei helfen, gesund und ausgeglichen zu bleiben? Und wie genau wirkt es sich auf Psyche, Knochen, Muskeln und Immunsystem aus? Herr Michael Manig, Heilpraktiker, kann Ihnen dazu wichtige Informationen und praktische Tipps geben.

Uhrzeit **16:30 – 17:30 Uhr**
Ort Quartiers*büro* Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg
Eintritt 4,00 €

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

» Quartiers*büro* Bamberg Mitte

Samstag 29.09.2018 — **Kinderbasar im Quartiers*büro* Bamberg Mitte**

Verkauft werden gut erhaltene Mädchen- und Jungenbekleidung, Kinderzubehör und Spielsachen. Wer einen Verkaufstisch einrichten möchte, kann sich bis zum 27.09.2018 im Quartiers*büro* Bamberg Mitte unter der Tel.: 0951 700-96364 anmelden. Die Standgebühr beträgt pro Tisch 5,00 €. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Uhrzeit **10:00 – 13:00 Uhr**

Ort Quartiers*büro* Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg

Eintritt frei

» Zusätzliche Veranstaltungen

Mittwoch 01.09.2018 — **Schafkopf- und Skatrunde des Bürgervereins Bamberg Mitte**

Interessierte können sich bei Sabine Sauer unter Tel.: 0951 602562 anmelden, oder einfach vorbeikommen. Auch Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen. Weitere Hinweise und Kontaktadressen auf der Internetseite: www.bvm-bamberg.de

Uhrzeit **17:00 Uhr**

Ort Gaststätte Tambosi am ZOB Bamberg

Dienstag 14.09.2018 — **Stammtisch des Bürgervereins Bamberg Mitte**

Weitere Hinweise und Kontaktadressen: www.bvm-bamberg.de

Uhrzeit **18:00 Uhr**

Ort Bischofsmühle, Geyerswörthstraße 4, Bamberg

» Service- und Quartiers*büro* Ulanenpark

Herzliche Einladung zum Baustellengrillen im Gesundheitszentrum Ulanenpark am Samstag, den 08.09.2018

Service- und Quartiers*büro* Ulanenpark · Erlichstraße 7 · 96050 Bamberg

Sie finden in unserem Gesundheitszentrum:
Wohn- und Betreuungsformen
- Service-Wohnen
- Ambulant betreute Wohngemeinschaften
- Tagespflege

Service- und Quartiersbüro
saludis – Zentrum für rehabilitative Medizin
„Praxis für Physiotherapie und Trainingstherapie im Ulanenpark“

Unser Programm für Sie:
10:00 – 14:00 Uhr:
» Baustellenbesichtigung und Informationsstände
» Spannendes Kinderprogramm
» Mitmach-Angebote

11:00 – 11:30 Uhr: Offizielle Begrüßung
» Grußworte
· Oberbürgermeister Andreas Starke
· Johannes Goth (Sozialstiftung Bamberg)
· Veit Bergmann (STADTBAU GMBH BAMBERG)
· Dieter Gramß (Bürgerverein Wunderburg)

Musikalische Unterhaltung:
» Wunderburger Blaskapelle
» Kinderchöre des Maria-Hilf-Kindergartens und des Oberlin-Kindergartens

Für Speisen und Getränke ist ausreichend gesorgt. Der Eintritt ist frei.
Die Veranstaltung findet auch bei schlechtem Wetter statt.

Wir danken allen bisher bekannten Unterstützern und Mitwirkenden
» STADTBAU GMBH BAMBERG
» Dr. Fitzner (Apotheke Ulanenpark)
» Bürgerverein Wunderburg
» Grillteam des Katholischen Pfarramts Maria Hilf
» Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Känguruh
» Kindergarten Maria Hilf
» Kindergarten Oberlin
» Wunderburger Blaskapelle
» Metzgerei Alt
» Metzgerei Goller
» Metzgerei Grimmer
» Ehrenamtliche Helfer

Sozialstiftung Bamberg
Zentrum für Senioren

Betreuung und Pflege sind unser Job!
Interesse, uns dabei zu unterstützen?

Lernen Sie uns als attraktiven Arbeitgeber kennen unter: **www.sozialstiftung-bamberg.de** oder auf **Facebook**

Telefonisch erreichen Sie uns unter:
0951 503-30000

www.sozialstiftung-bamberg.de

Ihre Ansprechpartner / Öffnungszeiten:

» Service- und Quartiers*büro* am Michelsberg
» Mittagstisch: Montag – Freitag 11:45 – 12:45 Uhr, Samstag und Sonntag geschlossen

Stefan Pauer
St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg
Telefon: 0951 503-30000

Pia Schlee
St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg
Telefon: 0951 503-30000
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 09:00 – 14:00 Uhr, Mittwoch13:00 – 16:00 Uhr

» Quartiers*büro* Bamberg Mitte
Jennifer Hauffe
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg, Telefon: 0951 700-96364
Montag, Mittwoch, Freitag 09:00 – 14:00 Uhr
Dienstag und Donnerstag 16:00 – 18:00 Uhr

» Veranstalter
Sozialstiftung Bamberg