



Sozialstiftung Bamberg

Wenn Sie uns brauchen.

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



„Hier kommen wir zusammen!“

**Programm
Oktober 2018**



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Herzliche Einladung zum Zwiebel- / Kuchenfest im Wohnpark am Tivolischlösschen am Samstag, den 20.10.2018 von 12:00 – 16:00 Uhr

Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen
Kloster-Langheim-Straße 3, 5 und 7 · 96050 Bamberg

Unser Programm für Sie:

12:00 – 16:00 Uhr:

- » Baustellenbesichtigung und Informationsstände
- » Spannendes Kinderprogramm
- » Mitmach-Angebote

13:00 – 13:30 Uhr:

Offizielle Begrüßung

Bei Zwiebelkuchen und Kaffee und Kuchen wollen wir mit Ihnen ins Gespräch kommen und Ihnen zeigen, was in den kommenden Monaten für Sie entstehen wird.

Der Eintritt ist frei.

Die Veranstaltung findet auch bei schlechtem Wetter statt.



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Seniorinnen und Senioren,

unsere beiden Quartiersbüros 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 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
- » Quartiersbüro Bamberg Mitte, Graf-Stauffenberg-Platz 1

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

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Montag 01.10.2018 **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 Quartiersbüro Michelsberg, Treffpunkt an der Infothek, St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg

Eintritt frei

Dienstag 02.10.2018 **Café Herzlich**
Donnerstag 09.10.2018 **04.10.2018** Café Herzlich lädt zu Kaffee und zu selbstgebackenen Kuchen ein – stets eine nette Gelegenheit zum gegenseitigen Kennenlernen in gemütlicher Runde.
16.10.2018 **11.10.2018**
23.10.2018 **18.10.2018**
30.10.2018 **25.10.2018**

Uhrzeit 14:00 – 17:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Michelsberg, Café Herzlich
St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg
Preise laut Speise- und Getränkekarte

Mittwoch 03.10.2018 **Rommérunde**
Die Rommé-Spieler des Zentrums für Senioren freuen sich über jeden neuen Mitspieler.

10.10.2018
17.10.2018
24.10.2018
31.10.2018

Uhrzeit 15:00 – 16:30 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Michelsberg, Marktplatz im Haus Altenburgblick, St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg

Eintritt 0,50 €

Freitag 05.10.2018 **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 begleitet Sie Herr Weiler.

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Uhrzeit 14:00 – 16:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Michelsberg, Marktplatz im Haus Altenburgblick, St.-Getreu-Str. 1, 96049 Bamberg

Eintritt 0,50 €

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Dienstag 09.10.2018 **Lichtbildervortrag: „Im Bamberger Berggebiet“**
Herr Edgar Krapp führt Sie durch den historisch bedeutsamen und auf dem Wohnungsmarkt begehrten Stadtteil „Bamberger Berggebiet“. Selbst für echte BambergerInnen sind die hier versammelten Kirchen und Klöster eindrucksvolle Bauten. Auch die Altenburg inmitten schönster Natur wird gezeigt, und historische Informationen runden den Einblick in unsere nächste Nachbarschaft ab.

Uhrzeit 15:00 – 16:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Michelsberg, Aktivraum, St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg

Eintritt 2,00 €

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Donnerstag 11.10.2018 **Herbstmarkt im Zentrum für Senioren**
Lassen Sie sich von einem vielfältigen Angebot an Herbstdekorationen und Vielem mehr überraschen. Es werden wieder verschiedene Produkte aus der „Werkstatt Antoni“ angeboten und auch im Rahmen von Betreuung und Beschäftigung wurde und wird noch zusammen mit den Bewohnern gebastelt, gewerkelt, gekocht oder gebacken. Auch für Ihr leibliches Wohl ist bestens gesorgt. Besuchen Sie unseren Markt und genießen Sie die Atmosphäre – wir freuen uns auf Sie!

Uhrzeit 14:30 – 16:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Michelsberg, Tagespflege am Michelsberg, St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg

Eintritt frei

Mittwoch 17.10.2018 **Vortrag: „Schlaganfall und Depression – gibt es eine Verbindung und kann man es behandeln?“**
Es spricht Herr Prof. Dr. Herwig Strik, Chefarzt der neurologischen Klinik zum Thema: „Schlaganfall und Depression – gibt es eine Verbindung und kann man es behandeln?“ Zwei zunächst sehr unterschiedliche Krankheitsbilder haben eine enge Verbindung und kommen gehäuft gemeinsam vor. Herr Prof. Dr. Strik erläutert die Zusammenhänge und die Möglichkeiten der Behandlung.

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Uhrzeit 16:15 – 17:15 Uhr
Ort Geriatrische Rehabilitation und Tagesklinik,
Raum Rosengarten, St.-Getreu-Str. 18, 96049 Bamberg
Eintritt 2,00 €

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Donnerstag **Klavirnachmittag**
18.10.2018 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 Quartiersbüro Michelsberg, Foyer 1. Stock
St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg
Eintritt frei

Dienstag **Reha-Beratung**
23.10.2018 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 Quartiersbüro.

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

Mittwoch **Behandlungsmöglichkeiten bei Hüft- und Kniearthrose**
24.10.2018 Was tun, wenn Knie- oder Hüftprobleme den Alltag einschränken? Wie kann man dadurch verursachte Schmerzen effektiv und gleichzeitig schonend mindern? Muss es immer eine Operation sein? Und gibt es noch andere Möglichkeiten als ein Kunstgelenk? Herr Dr. Jörg Dickschas Leitender Arzt der Sektion Gelenkerhalt und Leiter des Endoprothesenzentrums der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, erklärt, wie wichtig eine frühzeitige Diagnose zur Vermeidung von Schmerzen und Verschleiß ist und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

Uhrzeit 15:00 – 16:00 Uhr
Ort Service- und Quartiersbüro Michelsberg,
Aktivraum, St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg

» 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 Quartiersbüro am Michelsberg**

» **Quartiersbüro 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“



Von Mensch zu Mensch

Biete an _____

Suche _____

Name _____

Straße _____

Ort _____

Telefon _____ Datum _____

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 Quartiersbüro
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 Quartiersbüro 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

Unser Angebot für Oktober im Quartiersbüro Mitte:

Wohlfühl-Momente im Oktober (30 min Fußreflexzonenmassage)

31,20 €**

(anstatt 39,00 €)

Rufen Sie gleich an und vereinbaren Sie einen Termin. 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 31.10.2018 gültig.

* 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.

saludis – Lust auf Gesundheit.

Programmübersicht | Oktober 2018:

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg | » Quartiersbüro Bamberg Mitte

Datum	Tag	Uhrzeit	Titel
01.10.	Mo	17:00 – 18:00	Demenzberatung
02.10.	Di	10:30 – 11:30	Gymnastikgruppe
		14:00 – 17:00	Café Herzlich
		15:00 – 17:00	Canasta Spielgruppe
		16:30 – 17:30	Vortrag: „Darmgesundheit und Wohlbefinden“
03.10.	Mi	10:30 – 11:30	Gymnastikgruppe
		15:00 – 16:30	Rommérunde
04.10.	Do	14:00 – 17:00	Café Herzlich
		15:30 – 16:30	Gymnastikgruppe 70plus
		16:30 – 17:30	Vortrag: „Medizinische Versorgung von Kindern – Gesundheitsprobleme und ihre Behandlung im klinischen Bereich“
05.10.	Fr	12:45 – 13:45	Tanzen im Quartier
		14:00 – 16:00	Schafkopf – Skat – Rommé
09.10.	Di	09:10 – 10:00	Fit im Kopf
		10:00 – 18:00	Venenaktionstag
		10:30 – 11:15	Fit im Kopf 75plus
		10:30 – 11:30	Gymnastikgruppe
		14:00 – 17:00	Café Herzlich
		15:00 – 16:00	Lichtbildervortrag „Im Bamberger Berggebiet“
		15:00 – 17:00	Canasta Spielgruppe
		16:00 – 17:00	Reha Beratung
		18:30	Demenzberatung der Alzheimergesellschaft
10.10.	Mi	10:30 – 11:30	Gymnastikgruppe
		15:00 – 16:30	Rommérunde
11.10.	Do	14:00 – 17:00	Café Herzlich
		14:30 – 16:00	Herbstmarkt im Zentrum für Senioren
		15:30 – 16:30	Gymnastikgruppe 70plus
		16:30 – 17:30	Vortrag: „Therapiemöglichkeiten bei Harninkontinenz und Beschwerden des Beckenbodens“
12.10.	Fr	10:00 – 12:00	Beratung für pflegende Angehörige
		14:00 – 16:00	Schafkopf – Skat – Rommé
16.10.	Di	10:00 – 12:00	Stadtteilfrühstück „Tausch statt Raus“
		10:30 – 11:30	Gymnastikgruppe

Datum	Tag	Uhrzeit	Titel
16.10.	Di	14:00 – 17:00	Café Herzlich
		15:00 – 17:00	Canasta Spielgruppe
		16:30 – 17:30	Vortrag: „Migräne – mehr als nur Kopfschmerzen“
17.10.	Mi	10:30 – 11:30	Gymnastikgruppe
		15:00 – 16:30	Rommérunde
		16:15 – 17:15	Vortrag: „Schlaganfall und Depression – gibt es eine Verbindung und kann man es behandeln?“
18.10.	Do	14:00 – 17:00	Café Herzlich
		15:00 – 15:45	Klaviernachmittag
		15:30 – 16:30	Gymnastikgruppe 70plus
		16:00 – 18:00	Bamberg strickt
19.10.	Fr	12:45 – 13:45	Tanzen im Quartier
		14:00 – 16:00	Schafkopf – Skat – Rommé
23.10.	Di	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
		15:00 – 17:00	Canasta Spielgruppe
24.10.	Mi	10:30 – 11:30	Gymnastikgruppe
		15:00 – 16:30	Rommérunde
		15:00 – 16:00	Behandlungsmöglichkeiten bei Hüft- und Kniearthrose
25.10.	Do	14:00 – 17:00	Café Herzlich
		15:30 – 16:30	Gymnastikgruppe 70plus
		16:30 – 17:30	Vortrag: „Fibromyalgie – das chronische Schmerzsyndrom“
26.10.	Fr	14:00 – 16:00	Schafkopf – Skat – Rommé
30.10.	Di	14:00 – 17:00	Café Herzlich
31.10.	Mi	15:00 – 16:30	Rommérunde
		15:00 – 16:30	Angehörigengruppe der Alzheimergesellschaft
Zusätzliche Veranstaltungen Bürgerverein Bamberg Mitte			
03.10.	Mi	17:00	Schafkopf- und Skatrunde des Bürgervereins Bamberg Mitte
09.10.	Di	18:00	Stammtisch des Bürgervereins Bamberg Mitte

Dienstag **Gymnastikgruppe**

02.10.2018 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.

Mittwoch
03.10.2018
10.10.2018
17.10.2018
24.10.2018

Uhrzeit 10:30 – 11:30 Uhr

Ort Quartiersbüro Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg

Eintritt 2,00 €



Dienstag **Canasta Spielgruppe**

02.10.2018 Halten Sie Ihr Gedächtnis spielerisch in Schwung!

09.10.2018
16.10.2018
23.10.2018

Uhrzeit 15:00 – 17:00 Uhr

Ort Quartiersbüro Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg

Eintritt 0,50 €

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Dienstag **Vortrag: „Darmgesundheit und Wohlbefinden“**

02.10.2018 Erfahren Sie mehr über den Einfluss der Darmflora auf unsere Gesundheit, insbesondere auf unsere Psyche, und was ein Joghurt hierfür leisten kann. Das Verdauungsorgan ist für uns Menschen von besonderer Wichtigkeit. Erleben Sie einen spannenden Vortrag zum Thema Darm-Harmonisierung durch intelligenten Joghurt. Wir haben es täglich in der Hand, unseren Darm zu unterstützen und dadurch weniger krank zu sein, dafür aber über mehr Leistung und Energie zu verfügen. So geht Wohlfühlen! Referentin: Gabriele Sabine Schweiger.

Uhrzeit 16:30 – 17:30 Uhr

Ort Quartiersbüro Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg

Eintritt 4,00 €

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Donnerstag **Gymnastikgruppe 70plus**

04.10.2018 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.

11.10.2018
18.10.2018
25.10.2018

Uhrzeit 15:30 – 16:30 Uhr

Ort Quartiersbüro Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg

Eintritt 2,00 €

Donnerstag **Vortrag: „Medizinische Versorgung von Kindern – Gesundheitsprobleme und ihre Behandlung im klinischen Bereich“**

04.10.2018 Die Klinik für Kinder und Jugendliche am Klinikum Bamberg ist unter anderem auf die Versorgung von Frühgeborenen spezialisiert. Mithilfe modernster intensivmedizinischer Technik überwachen die Fachärzte lebenswichtige Funktionen und behandeln frühzeitig auftretende Komplikationen. Ein weiterer Schwerpunkt der Klinik für Kinder und Jugendliche liegt auf der Behandlung von Wohlstandskrankheiten wie Adipositas und Diabetes, die oftmals durch falsche Ernährung und wenig Bewegung hervorgerufen werden. Auch Kinder mit Rheuma, bei weitem nicht nur eine Krankheit älterer Menschen, sind im Klinikum Bamberg bestens aufgehoben. Hier erhalten die kleinen Patienten eine umfassende Diagnose und Handlungsempfehlungen für den Alltag. Welche Gesundheitsprobleme und Krankheiten es gibt, wie man ihnen am besten vorbeugt und wie sie behandelt werden, erklärt Prof. Dr. med. Eva Robel-Tillig, Chefarztin der Klinik für Kinder und Jugendliche am Klinikum Bamberg.

Uhrzeit 16:30 – 17:30 Uhr

Ort Quartiersbüro Bamberg Mitte
Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg

Eintritt 2,00 €

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Freitag **Tanzen im Quartier**

05.10.2018 „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.

19.10.2018

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

Dienstag **Fit im Kopf**
09.10.2018 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.
23.10.2018

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

Eintritt frei für
 CLUB-MITGLIEDER

Dienstag **Fit im Kopf 75plus**
09.10.2018 In entspannter Runde aktivieren wir die grauen Zellen. Frau
23.10.2018 Monika Lang, Gedächtnistrainerin, bietet verschiedene Übungen in einer offenen Stunde an.

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

Eintritt frei für
 CLUB-MITGLIEDER

Dienstag **Reha-Beratung**
09.10.2018 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 Quartiersbüro.

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

Dienstag **VENENAKTIONSTAG**
09.10.2018 » 10:00 – 12:00 Uhr | Testen Sie Ihre Venenfunktion!

Ob Sie privat oder beruflich viel sitzen oder stehen – müde Beine, geschwollene Unterschenkel und Krampfadern sind oft unangenehme Folgen. Was tun? Die Hellsche Apotheke testet hier im Quartiersbüro Ihre Venenfunktion und berät Sie gerne, welches Produkt für Sie am besten geeignet ist.

» 16:00 Uhr | Vortrag: „Ödemtherapie – Manuelle Lymphdrainage und Venengymnastik“

Dirk Stadter, Physiotherapeut von saludis, erklärt die physiotherapeutischen Möglichkeiten der Ödemtherapie. Hierbei wird vor allem auf die Wirkungsweise und Techniken der Manuellen Lymphdrainage und auf Venengymnastik eingegangen.

» 17:00 Uhr | Vortrag: „Kompressionsstrümpfe – Funktionsweise und Einsatzgebiete“

Erklärt werden Aufbau, Funktion & Wirkung der Kompressionsstrümpfe. Eingesetzt werden sie unter anderem zur Prophylaxe, bei akuter Venenschwäche sowie im Bereich Sport & Training. Sie erhalten, von der Expertin der Hellschen Brücken-Apotheke in Bamberg, Frau Daniela Wieshuber-Sularz, außerdem Informationen darüber, wo Sie die Strümpfe kaufen können und wie Sie sie am besten pflegen.

Uhrzeit 10:00 – 18:00 Uhr
Ort Quartiersbüro Bamberg Mitte
 Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg
Eintritt 2,- € / Vortrag

13.10.2018:
 Welt-Thrombose-Tag

Dienstag **Demenzberatung der Alzheimergesellschaft**
09.10.2018 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 Quartiersbüro Bamberg Mitte
 Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg
Eintritt frei

Eintritt frei für
 CLUB-MITGLIEDER

Donnerstag 11.10.2018 **Vortrag: „Therapiemöglichkeiten bei Harninkontinenz und Beschwerden des Beckenbodens“**

Probleme und Erkrankungen, die den Beckenboden betreffen, sind mittlerweile eine echte Volkskrankung. Nicht nur die Urin- und Stuhlinkontinenz, sondern auch Beckenbodenschwäche mit Absenkung der Beckenbodenorgane sind die häufigsten Symptome. Auch Voroperationen, Geburten und Bestrahlung können zu Beschwerden aller Art führen. Dieser Vortrag gibt Ihnen einen Überblick, mit welchen Methoden wir diese Erkrankungen heute therapieren können. Referent: Jan Schröder, leitender Arzt der Sektion Urogynäkologie und rekonstruktive Beckenbodenchirurgie und Leiter des Kontinenz- und Beckenbodenzentrums.

Uhrzeit 16:30 – 17:30 Uhr

Ort Quartiersbüro Bamberg Mitte

Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg

Eintritt 2,00 €

Freitag 12.10.2018 **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 Quartiersbüro Bamberg Mitte

Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg

Eintritt frei

Dienstag 16.10.2018 **Stadtteilfrühstück: „Tausch statt Raus“**

Wir laden Sie herzlich ein zu unserem Frühstück „Tausch statt Raus“. Zu schade zum Wegwerfen, sammeln sich in unserem Zuhause oftmals viele ungenutzte Dinge an. Bei unserem Stadtteilfrühstück haben Sie die Möglichkeit, gebrauchte und gut erhaltene Gegenstände, wie z.B. Küchen- oder Haushaltsgeräte, Deko-Artikel und ähnliches, auf nachhaltige Weise untereinander zu tauschen und ihnen somit ein neues Leben zu schenken. Außerdem wird in gemütlicher Runde geplauscht und gesund gefrühstückt.

Uhrzeit 10:00 – 12:00 Uhr

Ort Quartiersbüro Bamberg Mitte

Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg

Eintritt 4,90 €

Dienstag 16.10.2018 **Vortrag: „Migräne – mehr als nur Kopfschmerzen“**

Beleuchtet wird an diesem Abend die Migräne als Erkrankung mit ihren vielen Auswirkungen und Symptomen, die weit über reine Kopfschmerzen hinausgehen. Nach einer Einführung über die Diagnosestellung der Migräne sowie die Abgrenzung zu anderen Kopfschmerzformen wird es auch um Praktisches gehen: Was kann ich selbst tun? Welche Verhaltensmaßnahmen sind sinnvoll? Welche Medikamente können eingesetzt werden? Ist Bedarfstherapie oder dauerhafte Medikation wirksamer? Der Vortrag richtet sich an Migräne-Patienten, deren Angehörige und auch an Menschen, die an Kopfschmerzen leiden und unsicher sind, ob es sich bei ihnen um eine Migräne handelt. Referentin: Frau Dr. med. Marlene Goldbach, Fachärztin für Neurologie.

Uhrzeit 16:30 – 17:30 Uhr

Ort Quartiersbüro Bamberg Mitte

Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg

Eintritt 2,00 €

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Donnerstag 18.10.2018 **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 Quartiersbüro, Tel.: 0951 700-96364

Uhrzeit 16:00 – 18:00 Uhr

Ort Quartiersbüro Bamberg Mitte

Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg

Eintritt frei



Donnerstag 25.10.2018 **Vortrag: „Fibromyalgie – das chronische Schmerzsyndrom“**
 Diagnose Fibromyalgie: Das heißt chronische Schmerzen im ganzen Körper – doch niemand findet eine Ursache. Beleuchtet werden in diesem Vortrag mögliche Ursachen für die Erkrankung und Therapieansätze aus der Naturheilkunde. Herr Michael Manig, Heilpraktiker, kann Ihnen dazu wichtige Informationen und praktische Tipps geben.

Uhrzeit 16:30 – 17:30 Uhr

Ort Quartiersbüro Bamberg Mitte

Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg

Eintritt 4,00 €

Eintritt frei für
 CLUB-MITGLIEDER

Mittwoch 31.10.2018 **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 Quartiersbüro Bamberg Mitte

Graf-Stauffenberg-Platz 1, 96047 Bamberg

Eintritt frei

» Zusätzliche Veranstaltungen

Mittwoch 03.10.2018 **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 09.10.2018 **Stammtisch des Bürgervereins Bamberg Mitte**
 Weitere Hinweise und Kontaktadressen: www.bvm-bamberg.de

Uhrzeit 18:00 Uhr

Ort Bischofsmühle, Geyerswörthstraße 4, Bamberg

Fragen und Antworten – „Rund um den Ulanenpark“

Bei unserem Baustellengrillen im Gesundheitszentrum Ulanenpark haben wir Ihnen mit unserem Ulanen-Rätsel viele knifflige Fragen gestellt. Hier sind die Antworten:



1. **1. Woher stammt der Name „Wunderburg“?**
 In einer Urkunde stellte der Bamberger Bischof Friedrich I. von Hohenlohe im Oktober 1350 die Wunderburg unter seinen besonderen landesherrlichen Schutz. Adressat der Urkunde war Friedrich von Rotenstein, der als Küchenmeister des Doms und Forstmeister zu Bamberg in bischöflichem Dienst stand. Es handelte sich aus diesem urkundlich überlieferten Zusammenhang um eine Anlage, die entweder aufgrund ihres Umfangs oder ihrer baulichen Ausstattung den Zeitgenossen Anlass zum Erstaunen oder zur Bewunderung gab.
2. **2. Woher stammt der Name „Gereuth“?** Aus dem Flurnamen Gereuth, welcher für die Gewinnung von Ackerland durch Rodung stand.
3. **3. Was sind eigentlich „Ulanen“?** Das Wort Ulan bzw. Ulanen stammt aus dem Türkischen von ođlan (=junger Mann, tapferer Krieger). Neben dem gebogenen Säbel als Seitenwaffe war die Hauptwaffe der Ulanen die Lanze, die spätestens im 19. Jhd. Zugunsten der Handfeuerwaffen zurücktrat. Ihre Aufgabe bestand insbesondere im Aufklärungs- und Sicherungsdienst. Das erste königlich-bayerische Ulanenregiment war eines der vornehmsten Regimenter der kgl. bayer. Armee, die bis 1918 existierte.
4. **4. Welche Berufe sind für die Wunderburg typisch?** Die Wunderburg war als Vorstadt Wohnsitz zahlreicher Handwerker – Brauer, Schreiner, Glaser, Metzger, Bäcker – und insbesondere der Gärtner. Die Tafeln des Wunderburger Brunnen, der vom Bürgerverein 1996 gestiftet wurde, erinnern daran.
5. **5. Wann wurde der Bürgerverein Wunderburg gegründet?** Im Jahr 1906.
6. **6. Wann wurde die Pfarrkirche Maria Hilf eingeweiht?**
 Im Jahr 1889: Benedizierung durch Erzbischof Friedrich von Schreiber.
7. **7. Woher kommt die Bezeichnung „Kapellenstraße“?** Der Name stammt von der alten Wunderburger Kapelle, die 1887 abgerissen wurde und an deren Stelle die heutige Pfarrkirche Maria Hilf steht.
8. **8. Woher kommt die Bezeichnung „Magdalenenstraße“?**
 Nach der alten Magdalenenkapelle. Das Patrozinium der im 17. Jhd. untergegangenen Kapelle lebt als Nebenpatrozinium der heutigen Wunderburger Kirche fort.
9. **9. Woher kommt die Bezeichnung „Erlischstraße“?**
 Flurname Erlicht, Erlach, Erlich, als Hinweis auf ein früheres Erlengehölz.
 Texte: Horst Gehringer, Stadtarchiv Bamberg Literatur: Gehringer, Horst (Hg.): Die Wunderburg in Bamberg. Eine Stadtteilgeschichte. Bamberg 2005.

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 Quartiersbüro 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, Mittwoch 13:00 – 16:00 Uhr

» **Quartiersbüro Bamberg Mitte**

Jennifer Hauße

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