



**„Hier kommen wir zusammen!“**

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

**Programm Februar 2026**



Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Seniorinnen und Senioren,

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

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

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

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

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

Herzlichst, Ihre

*Dr. Susanne Daiber*

Chefärztin Geriatrische Tagesklinik  
Geriatrische Rehabilitation saludis

*Jutta Weigand*

Geschäftsführerin  
Altenhilfe gGmbH



## INFO-ABENDE IM KLINIKUM AM BRUDERWALD

### Long Covid im Blick

**Wann:** 24.02.2026, 18:30 Uhr

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



Nach einer Covid-Infektion kämpfen viele Menschen mit den Langzeitfolgen. Wie kann man diese angehen und das Wohlbefinden verbessern?

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

### Unsere teilnehmenden Bereiche:

- Neurologische Rehabilitation
- Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde
- Medizinische Klinik IV: Pneumologie, Thorakale Onkologie, Intensivmedizin, Allergologie und Schlafmedizin
- Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

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

EINTRITT  
FREI

### Merken Sie sich jetzt schon unseren kommenden Info-Abend

#### Leben mit Multipler Sklerose

Dienstag, 03.03.2026, 18:30 Uhr

#### Demenz verstehen – Unterstützung und Perspektiven

Dienstag, 21.04.2026, 18:30 Uhr

#### Therapeutische Wege aus dem Rückenschmerz

Dienstag, 19.05.2026, 18:30 Uhr

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

# » Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

## Montag Depressionen: Diagnose und Therapien.

**16.02.2026** Erfahren Sie das Aktuelle med. Wissen.

### Uhrzeit ab 18.00 Uhr

**Ort** Konferenzraum (Raum Michelsberg) im 2. Stock der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und 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

---

## Freitag Tanzcafé in der Tagespflege am Michelsberg

**13.02.2026** 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

---

## Montag Demenzberatung

**02.02.2026** 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

# » Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

## Mittwoch Klaviernachmittag mit Beate Roux

**25.02.2026** 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 Beate Roux.



### Uhrzeit 14:45 – 15:30 Uhr

**Ort** Marktplatz im Altenburgblick

**Eintritt** frei



---

## Montag Spaß und Bewegung im Sitzen

**03.02.2026** Kopf, Herz und Hand werden in dieser

**10.02.2026** Stunde aktiviert. Selbstverständlich mit viel Spaß und Freude.

**17.02.2026**

**24.02.2026**

### Uhrzeit 10:00 – 11:00 Uhr

**Ort** Kulturkapelle im Haus Domblick

**Eintritt** 2,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für  
CLUB-MITGLIEDER





## Care im Quartier für Bamberg - Ost

Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, wie Sie im Alter versorgt werden möchten? Wahrscheinlich möchten Sie in Ihrer vertrauten Umgebung bleiben. Und genau das wollen wir von „**Care im Quartier**“ versuchen zu schaffen, in dem wir Menschen im Stadtteil miteinander verbinden und Unterstützung organisieren.

Das Besondere an uns: Wir helfen Ihnen individuell und persönlich vor Ort. Wir beraten Sie gerne rund um Hilfsbedürftigkeit. Möchten Sie selbst mitanpacken? Dann dürfen sich gerne in unserem Projekt ehrenamtlich engagieren.



A photograph showing three staff members (two women and one man) in white polo shirts smiling behind a light-colored wooden reception desk. On the desk, there is a small arrangement of autumn-themed items like leaves and small pumpkins. In the foreground, the logo of Sozialstiftung Bamberg is displayed, along with the text "Sozialstiftung Bamberg" and "Wenn Sie uns brauchen."

**Sozialstiftung Bamberg**  
Wenn Sie uns brauchen.

v. l.: Daniela Struß (Projektleitung), Verena Freudenthal (Pflegelotsin) und Stefan Pauer (Ehrenamtskoordination)

Scan me:



"Als Pflegelotsin bin ich im Quartiersbüro Tivolischlösschen eine der ersten Anlaufstellen für Themen rund um das Projekt „Care im Quartier“ zuständig. Mit meiner langjährigen Erfahrung im Pflegenetzwerk kenne ich mich mit Themen rund um Pflege und Versorgung aus. Ich bin für alle Ihre Fragen offen, informiere Sie, helfe Ihnen und begleite Sie gerne in Sorgegemeinschaften. Gemeinsam mit dem Ehrenamtskoordinator schauen wir, dass diese funktionieren und das Miteinander im Quartier gestärkt wird."

Verena Freudenthal (Pflegelotsin)



"Als langjähriger Ehrenamtskoordinator bin ich bei „Care im Quartier“ für alle Fragen rund um das Thema Ehrenamt zuständig. Schwerpunkt meiner Arbeit ist die Begleitung, Beratung und Vernetzung von ehrenamtlichen Helfern. Dazu gehört die Vermittlung von Helfern in passende Einsatzbereiche, die Organisation von Schulungen sowie der regelmäßige Austausch. Ich unterstütze freiwillige Engagierte dabei, ihre Stärken und Interessen in unsere Nachbarschaft einzubringen."

Stefan Pauer (Ehrenamtskoordination)



"Mich finden Sie ebenfalls im Quartiersbüro am Tivolischlösschen. Als Service- und Quartiersmitarbeiterin bin ich Ihre zentrale Anlaufstelle. Ich bin das Bindeglied zum Projektteam und unterstütze dieses, damit Bamberg-Ost sich lebendig und generationengerecht weiterentwickeln kann."

Laura Guadagnano

Gefördert von:

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit, Pflege und Prävention



**OBERFRANKEN  
STIFTUNG**

**STADT BAMBERG**

## Montag „Offenes Bücherregal“

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



Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

## Uhrzeit Nachmittag

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

## Mittwoch Schamanische Gesundheits- und Wohlfühlpraxis

**04.02.2026** Möchtest du dich im Alltag wohler fühlen und deine Gesundheit stärken?  
**11.02.2026** In dieser Veranstaltung lernen wir im Kurs verschiedene Übungen und  
**18.02.2026** Meditationen kennen, die dir helfen werden im Alltag mehr in die Ge-  
**25.02.2026** lassenheit zu kommen und freier vom Alltagsstress zu sein. Durch diese Übungen wirst du mehr Frieden mit deinem Körper, deinem Geist und deinen Emotionen finden. Ich lade dich herzlich dazu ein, dabei zu sein und dir eine wohlende Stunde zu gönnen.  
Referent ist Khanh Marterer.

## Uhrzeit 17:30 – 18:30 Uhr

**Ort** Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 2, Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg  
**Eintritt** 5,00 €, Anmeldung erforderlich



## Dienstag Fit im Kopf – Präsenz-Veranstaltung

**10.02.2026** Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Ver-  
**24.02.2026** gesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training verbindet das Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben. Kursleitung Monika Lang.

## Uhrzeit 10:00 – 10:45 Uhr

**Ort** Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 2, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg  
**Eintritt** 2,50 €, Anmeldung erforderlich

## Dienstag Fit im Kopf – Präsenz-Veranstaltung

**03.02.2026** Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Ver-  
**10.02.2026** gesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken  
**17.02.2026** sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training verbindet das Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben. Kursleitung Monika Lang.

## Uhrzeit 15:00 – 15:45 Uhr

**Ort** Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 2, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg  
**Eintritt** 2,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

## Donnerstag Eltern-Babystreff bis 2 Jahre „Wunderburg Mäuse“

**05.02.2026** Neben dem gegenseitigen Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit  
**12.02.2026** zum wertvollen Erfahrungsaustausch in der Gruppe.  
**19.02.2026**  
**26.02.2026**



## Uhrzeit 10:30 – 12:00 Uhr

**Ort** Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 2, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg  
**Eintritt** 1,00 € pro Familie

# » Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

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

**06.02.2026 Sticken, Häkeln, Stricken und vieles mehr**

**13.02.2026** Alle, die neben Basteln und Nadelklappern einen Ideenaustausch und

**20.02.2026** Geselligkeit schätzen, sind hier herzlich willkommen. Handarbeiten in

**27.02.2026** 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 €



**Montag Digital aktiv am Care-Table**

**02.02.2026** Unser digitaler Aktivitätstisch wartet auf Sie. Nutzen Sie die Möglichkeit

**16.02.2026** der Städtereisen, Gedächtnistraining, Spiele und mehr.



**Uhrzeit 16:00 – 17:45 Uhr**

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

**Eintritt** frei

**Montag Gesprächskreis**

**02.02.2026** Miteinander ins Gespräch kommen, neue Informationen aufnehmen,

**16.02.2026** Argumente austauschen, andere Standpunkte anhören, all dies ist in

**23.02.2026** unserem neuen wöchentlichen Gesprächskreis möglich. Wir freuen uns auf Sie und Ihre Themen zu Gesundheit, Kultur, Alter und Gesellschaft.

**Uhrzeit 15:00 – 16:00 Uhr**

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

**Eintritt** 0,50 €, Anmeldung erforderlich



# » Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

**Dienstag Gymnastikgruppe für Seniorinnen und Senioren und Sicher, aktiv und mobil bis ins hohe Alter!**

**Mittwoch** 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 Dienstag und Mittwoch jeweils von 10:00 – 11:00 Uhr**

**Ort** Praxis saludis, Ulanenpark Wunderburg, 2. Stock,  
Tel. 0951 944336-33

**Eintritt** 4,00 € pro Teilnahme

**Montag- Schorschi unser Lern-PC (Laptop)**

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



**Uhrzeit Zeit 30 Minuten**

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

**Eintritt** 2,50 € / 30 Minuten, Anmeldung erforderlich

**Freitag Herzraummeditation**

**06.02.2026** Eine angeleitete Meditation, die dahinführt, reines klares Bewusstsein und bedingungslose Liebe zu erfahren. Die Quelle dazu liegt in uns selbst in unserem Herzraum und ist ein Ort des Friedens und der Harmonie. Oft heißt diese Erfahrung auch Bewusstseinsfeld oder höheres Herz. Wir tauchen ein in unser höheres Herz und erfahren Frieden, Annahme, Geborgenheit. Sorgen fließen davon und es entsteht ein neuer leerer Raum für Lösungsimpulse. Sie fühlen sich entspannter, ausgeglichener, friedvoller. Sie werden entspannt und liebevoll von einer erfahrenen Referentin angeleitet.

**Uhrzeit 18:00 – 19:00 Uhr, erstmöglicher Freitag im Monat**

**Ort** Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktiv-  
raum 2, Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg

**Eintritt** 1,50 €, Anmeldung erforderlich



# » Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

## Freitag Klaviernachmittag mit Beate Roux

**13.02.2026** 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 Beate Roux.



**Uhrzeit** 14:00 – 14:45 Uhr

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

**Eintritt** frei

## Freitag Bewegungsübungen im Sitzen

**06.02.2026** Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt, **20.02.2026** finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter fit **27.02.2026** und aktiv! Bitte vorher anmelden.



**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

## Donnerstag Offenes Wohnzimmer - Ideenschmiede für Ihren Stadtteil

**26.02.2026** Kommen Sie vorbei und bringen Sie Ihren Nachbarn gleich mit: Gemeinsam für die Wunderburg! Mein Quartier – meine Ideen! Informieren – Mitmachen – Diskutieren...

**Uhrzeit** 16:30 – 17:45 Uhr

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

**Eintritt** frei

# » Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

## Mittwoch Spielen ist Gesundheit für die Seele

**04.02.2026** Wie können wir die Weisheit des Alters und den Wissensdurst der **18.02.2026** Jugend zusammenbringen? Antwort: „spielerisch!“. Wir laden ganz herzlich Jung und Alt zu Karten- und Brettspielen ein. Eine kleine Auswahl an Spielen wird vorhanden sein.



**Uhrzeit** 14:30 – 16:00 Uhr

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

**Eintritt** 0,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

## Donnerstag Neu: Volksmusik und Schlager zum Mitsingen

**11.02.2026** Kommen Sie vorbei und machen Sie mit, denn Singen bringt Freude **25.02.2026** ins Leben! Mit Georg Helmreich.

**Uhrzeit** 14:00 – 15:00 Uhr

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

**Eintritt** 0,50 € pro Person



# ENTLASTUNG BEI DER PFLEGE VON MAMA UND PAPA NÖTIG?



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

## Tagesablauf in der Tagespflege

**Öffnungszeiten:** 08:00 Uhr bis 16:30 Uhr

**Ankommen der Gäste ab** 08:00 Uhr

**Gemeinsames Frühstück von** 08:30 bis 09:30 Uhr

**Abwechslungsreiches Beschäftigungsprogramm** bis 11:15 Uhr

Bingo, kreatives Gestalten, Kegeln, Spaziergang und vieles mehr

**Mittagessen ab** 11:45 Uhr bis 12:30 Uhr

**Mittagsruhe** 13:00 Uhr bis 14:00 Uhr

**Beschäftigungsprogramm bis** 15:00 Uhr

**Kaffee und 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.

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.

**JUHU der Schnuppertag kostet sie kein Geld...**



**Kontaktdaten:** A. Feinermann-Wagner, Pflegedienstleitung der Tagespflegen  
 015164510543

## » Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

### Montag Tausch statt Raus

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

### Uhrzeit Während den Öffnungszeiten des Quartiersbüros

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

### Eintritt frei

### Montag „Offenes Bücherregal“

bis 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

16.02.2026 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. Tanzleiterin: Frau Ullrich.

Achtung: Kein klassischer Paartanz.

### Uhrzeit 10:30 – 11:30 Uhr

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

### Eintritt 5,00 €, Anmeldung erforderlich



## » Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

### Donnerstag Move your Body

05.02.2026 Bewegungsangebot für Menschen, die auch im  
19.02.2026 Alter beweglich bleiben möchten. Bewegung  
26.02.2026 für Körper, Geist und Seele.  
Bitte vorher anmelden.



### Uhrzeit 10:30 – 11:15 Uhr

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

### Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich

### Dienstag Fit im Kopf

03.02.2026 Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Ver-  
17.02.2026 gesslichkeit 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. Kurslei-  
tung ist Frau Monika Lang.



### Uhrzeit 09:15 – 10:00 Uhr

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

### Eintritt 2,50 €

### Dienstag Bewegungsübungen im Sitzen – Präsenz-Veranstaltung

03.02.2026 Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die  
10.02.2026 auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt,  
24.02.2026 finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter  
fit und aktiv! Bitte vorher anmelden.



### Uhrzeit 13:15 – 13:45 Uhr

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

### Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich



# » Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

## Mittwoch **Offener Treff - Alzheimergesellschaft**

**25.02.2026** Der monatliche Treff der Alzheimergesellschaft bietet Ihnen die Gelegenheit, in lockerer Runde andere Angehörige kennen zu lernen und sich auszutauschen.



**Uhrzeit** 15:00 – 16:30 Uhr

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

**Eintritt** frei, Anmeldung erforderlich

## Dienstag **Demenzberatung der Alzheimergesellschaft**

**10.02.2026** Die persönliche Beratung richtet sich an betroffene Angehörige von Menschen mit einer Demenzerkrankung. In einem geschützten Rahmen haben Sie die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen, sich Informationen zur Erkrankung Demenz einzuholen und gemeinsam über mögliche Unterstützungsangebote nachzudenken.

**Uhrzeit** 18:30 Uhr

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

**Eintritt** frei

## Freitag **Klaviernachmittag mit Beate Roux**

**27.02.2026** 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 Beate Roux.

**Uhrzeit** 14:30 – 15:15 Uhr

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

**Eintritt** frei, Anmeldung erforderlich



# » Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

## Donnerstag **Musiknachmittag mit Reiner**

**05.02.2026** Er spielt für Sie aus Spaß an der Freude. Lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie es. Vielleicht erkennen Sie ja den einen oder anderen Song.

**Uhrzeit** 14:30 – 15:30 Uhr alle 14 Tage

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

**Eintritt** frei



## Freitag **Spielen ist Gesundheit für die Seele**

**06.02.2026** 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.

**Uhrzeit** 14:00 – 16:00 Uhr

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

**Eintritt** 0,50 €, Anmeldung erforderlich

**Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER**



# » Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

## Donnerstag Altweiberfasching im Café Tivoli

12.02.2026

Schnipp, schnapp die Krawatte ab! Feiert mit uns Altweiberfasching im Café Tivoli. **Platzzahl begrenzt! Anmeldung erforderlich!**

**Uhrzeit** 15:00 – 16:30 Uhr

**Ort** Service- und Quartiersbüro

Tivolischlösschen, Café Tivoli AkTIV, Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg

**Eintritt** frei, Anmeldung erforderlich



## Montag Vortragsreihe:

23.02.2026

„St. Stephan, Bamberg. Vom Kollegiatstift zur evangelisch-lutherischen Kirche“ Referentin: Lore Kleemann

**Uhrzeit** 15:00

**Ort** Tivolischlösschen,  
Café Tivoli AkTIV,  
Kloster-Langheim-Str. 3,  
Bamberg

**Eintritt** frei



## Reha-Sport für orthopädische Patientinnen und Patienten

### Worum geht es bei der Rehasportgruppe für orthopädische Patienten?

Unsere Rehasport-Gruppen für orthopädische Patienten sind speziell auf weniger gut belastbare Menschen ausgerichtet mit Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Unsere qualifizierten Übungsleiter begleiten Sie auf Ihrem Weg, Ihre körperlichen Beeinträchtigungen zu verringern. Bei eventuellen Fragen unterstützen wir Sie gerne!

### Wann?

Montag 9:00 – 10:00 Uhr, Donnerstag 14:00 – 15:00 Uhr

### Wo?

Gymnastikraum des Gesundheitszentrums am Bruderwald, Ebene 0,  
Buger Str. 82, 96049 Bamberg

### Voraussetzung:

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

### Anmeldung & Fragen:

📞 0951 503-53820

✉️ willkommen@saludis.de

**saludis - Zentrum für rehabilitative Medizin**

Buger Straße 82, 96049 Bamberg

[www.saludis.de](http://www.saludis.de)



## Die **passende Therapie** für Ihre Beschwerden

Je besser unser Körper funktioniert, desto wohler fühlen wir uns. In unseren Praxen für Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie und Physikalische Therapie bieten wir zahlreiche Therapien, Trainingsmöglichkeiten und Behandlungsformen. Diese können Sie auf Basis einer Heilmittelverordnung bei uns in Anspruch nehmen. Das Rezept erhalten Sie von Ihrem behandelnden Haus- oder Facharzt. Wir behandeln die unterschiedlichsten Beschwerden wie zum Beispiel Rheuma, Rückenschmerzen, Schluck- sowie Sprachstörungen und helfen dabei, die Funktionalität einzelner Gliedmaßen im Alltag wiederherzustellen. Ziel ist es, die Beweglichkeit des Körpers zu stabilisieren oder zu verbessern und Schmerzen zu reduzieren. Darüber hinaus möchten wir unseren Patienten einen eigenverantwortlichen Umgang mit ihrem Körper vermitteln.

### Unsere Leistungen

#### Physiotherapie:

- » Krankengymnastik
- » Krankengymnastik auf neuro-physiologischer Basis (PNF, Bobath)
- » Manuelle Therapie (MT)
- » Gerätgestützte Krankengymnastik (KGG)
- » Behandlung von Kiefergelenksbeschwerden

**... und vieles mehr**

#### Physikalische Therapie:

- » Massage
- » Elektrotherapie
- » Manuelle Lymphdrainage
- » Taping
- » Kälte- und Wärmetherapie

## Anmeldung online möglich!!!

### saludis - Zentrum für rehabilitative Medizin

Buger Straße 82, 96049 Bamberg

📞 0951 964336-41 📩 kurs@saludis.de [www.saludis.de](http://www.saludis.de)



# Gymnastikgruppe für Seniorinnen und Senioren

### 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.

#### Wann:

Dienstag und Mittwoch jeweils von 10:00 – 11:00 Uhr

#### Wo:

Praxis Ulanenpark Wunderburg

#### Kosten:

4.-€ pro Teilnahme



**Anmeldung  
erforderlich**

**saludis - Zentrum für rehabilitative Medizin**  
**Physiopraxis Ulanenpark**

Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg

[www.saludis.de](http://www.saludis.de) ☎ 0951 964336-33 📩 info@saludis.de

# Ihre Ansprechpartner / Öffnungszeiten:

## » Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

### **Stefan Pauer & Pia Schlee**

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

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

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 09:00 – 14:00 Uhr

Mittwoch: 13:00 – 16:00 Uhr

## » Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

### **Karola Hoh**

Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg, Telefon: 0951 964336-41

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

Montag + Donnerstag: 10:00 – 18:00 Uhr

Dienstag: 11:00 – 15:00 Uhr

Mittwoch + Freitag: 09:00 – 16:00 Uhr

## » Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

### **Yvonne Korkmaz**

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

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

Montag: 10:30 – 16:00 Uhr

Dienstag: 10:00 – 14:00 Uhr

Mittwoch: 09:00 – 15:00 Uhr

Donnerstag: 10:00 – 16:00 Uhr

Freitag: 09:00 – 14:00 Uhr

## » Service- und Quartiersbüro Bruderwald

Buger Straße 80, 96049 Bamberg, Telefon: 0951 503-30000

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

Sprechzeiten nach Terminvereinbarung

## » Veranstalter

Sozialstiftung Bamberg



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