



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 Ferbruar 2026

sozialstiftung-bamberg.de



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Seniorinnen und Senioren,

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

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

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

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

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

Herzlichst, Ihre

Dr. Susanne Daiber

Chefärztin Geriatrie Tagesklinik
Geriatrie Rehabilitation saludis

Jutta Weigand

Geschäftsführerin
Altenhilfe gGmbH



Sozialstiftung Bamberg
Klinikum Bamberg

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

**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 16.02.2026 **Depressionen: Diagnose und Therapien.**
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 13.02.2026 **Tanzcafé in der Tagespflege am Michelsberg**
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 02.02.2026 **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

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Mittwoch 25.02.2026 **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



Montag 03.02.2026 **Spaß und Bewegung im Sitzen**
10.02.2026 Kopf, Herz und Hand werden in dieser
17.02.2026 Stunde aktiviert. Selbstverständlich mit
24.02.2026 viel Spaß und Freude.

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.



v. l.: Daniela Struß (Projektleitung), Verena Freuding (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 Sorggemeinschaften. Gemeinsam mit dem Ehrenamtskoordinator schauen wir, dass diese funktionieren und das Miteinander im Quartier gestärkt wird."

Verena Freuding (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



» 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 Sitzzecke 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 wohltuende Stunde zu gönnen.
 Referent ist Khanh Marterer.

Uhrzeit 17:30 – 18:30 Uhr

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



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

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. Kurslei-
 tung Monika Lang.

Uhrzeit 10:00 – 10:45 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktiv-
 raum 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
17.02.2026 ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken
24.02.2026 sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training verbindet das
 Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben. Kurslei-
 tung Monika Lang.

Uhrzeit 15:00 – 15:45 Uhr

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



Donnerstag Eltern-Babytreff 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 €

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



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

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



» 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- Freitag Schorschi unser Lern-PC (Laptop)

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

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, Aktivraum 2, Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg

Eintritt 1,50 €, Anmeldung erforderlich

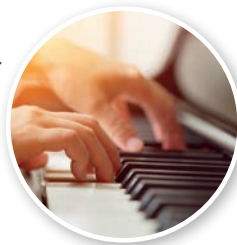
Eintritt 1,- € für
CLUB-MITGLIEDER



» 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, **13.02.2026** finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter fit **20.02.2026** und aktiv! Bitte vorher anmelden. **27.02.2026**

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

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?



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

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Montag bis Freitag **Tausch statt Raus**

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

Uhrzeit **Während den Öffnungszeiten des Quartiersbüros**

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

Montag bis Freitag **„Offenes Bücherregal“**

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

Uhrzeit **Während den Öffnungszeiten des Quartiersbüros**

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



Montag 16.02.2026 **Erlebnistanz im Tivoli**

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 Alter beweglich bleiben möchten. Bewegung für Körper, Geist und Seele.
19.02.2026
26.02.2026 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



Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

Dienstag **Fit im Kopf**

03.02.2026 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. Kursleitung ist Frau Monika Lang.
17.02.2026

Uhrzeit **09:15 – 10:00 Uhr**

Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen, Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt 2,50 €

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

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

03.02.2026 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.
10.02.2026
24.02.2026

Uhrzeit **13:15 – 13:45 Uhr**

Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen, Tivoli AktIV, Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg
Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich



Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

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.
19.02.2026

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.
13.02.2026
20.02.2026

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 12.02.2026 **Altweiberfasching im Café Tivoli**
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 23.02.2026 **Vortragsreihe:**
„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



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)
- » Gerätegestützte 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



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 ☎ 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.