



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
Juli - August 2026

[sozialstiftung-bamberg.de](https://www.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

Quartiersbike on Tour



Veranstaltungen finden nur bei trockenem Wetter statt

Programmübersicht Juli - August 2026

Datum	Tag	Uhrzeit	Titel	Treffpunkt
02.07.	Donnerstag	15:00 – 16:30 Uhr	Spaß an Bewegung für jung und alt	Luitpoldhain bei der Kuni
06.07.	Montag	14:00 – 15:00 Uhr	Spaß an Bewegung für jung und alt	Troppauplatz
16.07.	Donnerstag	15:00 – 16:30 Uhr	Spaß an Bewegung für jung und alt	Luitpoldhain bei der Kuni
13.08.	Donnerstag	12:00 – 13:30 Uhr	Quartiersbike	unterwegs bei der Kuni
27.08.	Donnerstag	12:00 – 13:30 Uhr	Quartiersbike	unterwegs bei der Kuni



» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Montag **Demenzberatung**

06.07.2026 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.
03.08.2026 Um telefonische Anmeldung unter 0951 503-30000 wird gebeten.

Uhrzeit 17:00 – 18:00 Uhr

Ort Haupteingang Zentrum für Senioren, Treffpunkt Infothek, St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Montag **Lichtbildervortrag: Gut leben in Franken**

20.07.2026 Abwechslungsreiche Natur in allen Jahreszeiten (Bamberger Hain, Fränk. Schweiz, Steigerwald) – Wandern und Sport in der Natur – Vielseitige kulturelle Angebote: Fränk. Freilandmuseum, Samba-Festival, Jubiläumsfeiern – lebenswerte fränkische Kleinstädte mit beachtlichen

Uhrzeit 14:30 – 15:30 Uhr

Ort Marktplatz im Altenburgblick

Eintritt frei

Montag **Borderline**

20.07.2026 Erfahren Sie mehr zu der psychischen Erkrankung, die durch extreme Stimmungsschwankungen, Impulsivität und Schwierigkeiten in der Emotionsregulation sowie in Beziehungen gekennzeichnet ist.

Uhrzeit Beginn: 18:00 Uhr

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

Eintritt frei

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Montag **Mobilität im Alter – Auf den Beinen bleiben**

17.08.2026 „Mobilität im Alter – auf den Beinen bleiben“: bedeutet, dass ältere Menschen möglichst selbstständig und beweglich bleiben sollen. Bewegung, Gleichgewicht und Sicherheit helfen, selbstständig und aktiv zu bleiben

Uhrzeit Beginn: 18:00 Uhr

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

Eintritt frei

Dienstag **Wunschkonzert bei Kaffee und Kuchen**

07.07.2026 Bei Kaffee und Kuchen können Sie den Schlagern und Evergreens der vergangenen Jahre lauschen, mitsingen oder mit schunkeln.
04.08.2026

Uhrzeit 14:30 – 15:30 Uhr

Ort Tagespflege am Michelsberg

Eintritt frei



Mittwoch **Unterhaltsame Geschichten mit Musik**

01.07.2026 Lauschen Sie den Texten oder Geschichten sowie der Musik. Sie werden in sehr unterhaltsamer Weise vorgetragen, ein wunderschönes Erlebnis.
15.07.2026
29.07.2026
12.08.2026
26.08.2026

Uhrzeit 10:00 – 11:00 Uhr

Ort Tagespflege am Michelsberg

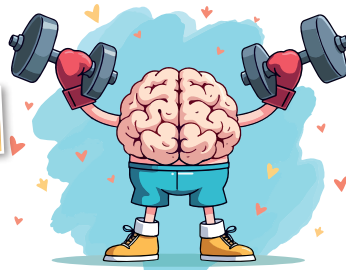
Eintritt frei

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Mittwoch **Fit im Kopf am Michelsberg**

01.07.2026 Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt
08.07.2026 Vergesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings
15.07.2026 ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken
22.07.2026 sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training verbindet das
29.07.2026 Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben.
05.08.2026 Kursleitung: Frau Yanan Trübenbach
12.08.2026
19.08.2026
26.08.2026

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Uhrzeit 15:00 – 16:00 Uhr

Ort Tagespflege am Michelsberg
im Café Herzlich

Eintritt 2,50 €, Anmeldung erforderlich

Mittwoch **Klavirnachmittag mit Beate Roux**

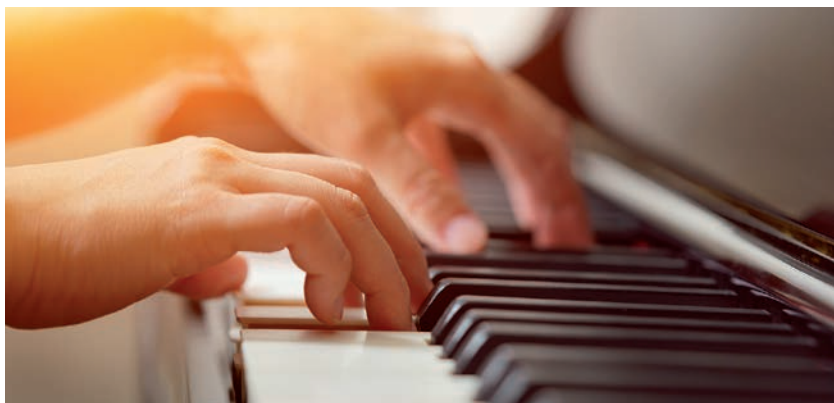
15.07.2026 Freunde der Klassischen Musik haben die Möglichkeit, dank
Unterstützung der Internationalen Stiftung zur Förderung
von Kultur und Zivilisation ein klassisches Nach-
mittagskonzert von hoher Qualität zu erleben.
Es spielt für Sie Frau Beate Roux in den Räumen der Tagespflege.

Uhrzeit 14:45 – 15:30 Uhr

Ort Marktplatz im Altenburgblick

Eintritt Clubmitglieder sind herzlich willkommen

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Mittwoch **Blechbläserensemble**

12.08.2026 Lassen Sie sich die Musik um die Ohren „blasen“!
„Trumpet Voluntary“ spielt für Sie von klassischer Blasmusik bis hin zu
Moderner Blasmusik, ein Konzert der Extra-Klasse.

Uhrzeit 14:30 – 15:30 Uhr

Ort Je nach Wetterlage, Garten des ZfS oder Tagespflege am Michelsberg

Eintritt frei

Donnerstag **Café Herzlich**

02.07.2026 Genießen Sie in Gemütlicher Runde im Café Herzlich ein Stückchen
09.07.2026 Kuchen oder einn Heißgetränk Ihrer Wahl.
16.07.2026
23.07.2026
30.07.2026
06.08.2026
13.08.2026
20.08.2026
27.08.2026



Uhrzeit 14:00 – 16:30 Uhr

Ort Café Herzlich

Eintritt frei

Freitag **Tanzcafé in der Tagespflege am Michelsberg**

10.07.2026 Wenn Sie Lust haben, bei einer Tasse Kaffee und flotter Tanzmusik
14.08.2026 Ihren Nachmittag zu genießen, sind Sie hier genau richtig. Das
Tanzbein zu schwingen ist ausdrücklich erwünscht. Klemens Hoffelner
sorgt für die entsprechende musikalische Stimmung.

Uhrzeit 14:00 – 15:30 Uhr

Ort Tagespflege am Michelsberg

Eintritt frei für Gäste der Tagespflege
und Clubmitglieder

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Samstag **Café Herzlich**

04.07.2026 Genießen Sie in Gemütlicher Runde im Café Herzlich ein Stückchen
18.07.2026 Kuchen oder einn Heißgetränk Ihrer Wahl.
01.08.2026
29.08.2026

Uhrzeit 14:00 – 16:30 Uhr
Ort Café Herzlich
Eintritt frei



Samstag **Bamberg zaubert 2026**

25.07.2026 Auch in diesem Jahr wird im Zentrum für Senioren, wieder gezaubert. Wir freuen uns auf tolle Auftritte mit Künstlern von „Bamberg zaubert“ und damit auf einen zauberhaften Nachmittag mit Ihnen als Mieter, Bewohner und Nachbarn!
 Wir laden Sie deshalb herzlich ein, in entspannter Atmosphäre die Darbietungen der Künstler zu genießen.
 Bei schönem Wetter werden wir uns auf unserem Festplatz verzaubern lassen. Bei schlechtem Wetter wird die Veranstaltung in den Räumen der Tagespflege durchgeführt.

Uhrzeit 15:00 – 16:00 Uhr
Ort Zentrum für Senioren, Festplatz oder Tagespflege
 St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg
Eintritt frei



Bamberg zaubert

ein Fest für Nachbarn, Familien und Kindern im Zentrum für Senioren

Samstag, 25.07.2025 | 15:00 – 16:00 Uhr



Gerne können engagierte Nachbarinnen und Nachbarn an dem Fest aktiv mitwirken. Rufen Sie uns an oder kontaktieren Sie uns unter:

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg
 ☎ 0951 503-30000 | ✉ quartiersbuero.michelsberg@sozialstiftung-bamberg.de

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Montag „Offenes Bücherregal“

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

Uhrzeit Während der Öffnungszeiten

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Hans-Schütz-Str. 3, Bamberg
Eintritt frei

Montag Tageszeitung lesen

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

Uhrzeit Nachmittag

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



Montag-Freitag Schorschi unser Lern-PC (Laptop)

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

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Montag Gesprächskreis

06.07.2026 Miteinander ins Gespräch kommen, neue Informationen aufnehmen,
13.07.2026 Argumente austauschen, andere Standpunkte anhören, all dies ist in
20.07.2026 unserem neuen wöchentlichen Gesprächskreis möglich. Wir freuen uns
27.07.2026 auf Sie und Ihre Themen zu Gesundheit, Kultur, Alter und Gesellschaft.
03.08.2026
10.08.2026
17.08.2026
24.08.2026
31.08.2026



Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

Uhrzeit 15:00 – 16:00 Uhr

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

Eintritt 0,50 €, Anmeldung erforderlich

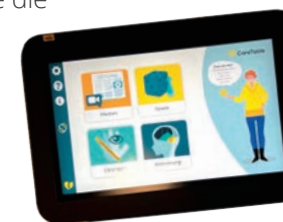
Montag Digital aktiv am Care-Table

06.07.2026 Unser digitaler Aktivitätstisch wartet auf Sie. Nutzen Sie die
20.07.2026 Möglichkeit der Städtereisen, Gedächtnistraining, Spiele und mehr.
August Pause

Uhrzeit 16:30 – 17:45 Uhr

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

Eintritt frei



Montag Eltern-Kind-Treff

06.07.2026 In entspannter Atmosphäre können die Kinder spielen, während die
20.07.2026 Eltern die Zeit nutzen für Gespräche, sich auszutauschen und neue Freundschaften zu schließen. Alle sind herzlich willkommen – ganz ohne Anmeldung. Wir freuen uns auf euch.

Uhrzeit 16:30 – 17:45 Uhr

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

Eintritt 1,00 € pro Familie



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Dienstag **Fit im Kopf – Präsenz-Veranstaltung**

07.07.2026 Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Vergesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrations-
21.07.2026 trainings ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und
04.08.2026 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,
Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg

Eintritt 2,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Dienstag **Fit im Kopf – Präsenz-Veranstaltung**

07.07.2026 Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Vergesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrations-
14.07.2026 trainings ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und
21.07.2026 Techniken sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training verbindet das Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben. Kursleitung Monika Lang.
28.07.2026
04.08.2026
11.08.2026

Uhrzeit 15:00 – 15:45 Uhr

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

Eintritt 2,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Dienstag **Gymnastikgruppe für Seniorinnen und Senioren**

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

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

Uhrzeit 10:00 – 11:00 Uhr

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

Eintritt 4,00 €, pro Teilnahme

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Mittwoch **Spiele ist Gesundheit für die Seele**

01.07.2026 Wie können wir die Weisheit des Alters und den Wissensdurst der
15.07.2026 Jugend zusammenbringen? Antwort: „spielerisch!“. Wir laden ganz
29.07.2026 herzlich Jung und Alt zu Karten- und Brettspielen ein. Eine kleine
August Pause Auswahl an Spielen wird vorhanden sein, Sie können aber gerne
eigene mitbringen.

Uhrzeit 14:30 – 16:00 Uhr

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

Eintritt 0,50 €

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Mittwoch **Musik zum Mitsingen**

08.07.2026 Volksmusik und Schlager zum Mitsingen mit Georg Helmreich.
12.07.2026 Kommen Sie vorbei und machen Sie mit, denn Singen bringt Freude
August Pause ins Leben!

Uhrzeit 14:00 – 15:00 Uhr

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

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

Eintritt 1,- € für
CLUB-MITGLIEDER



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

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

02.07.2026 Neben dem gegenseitigen Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit

09.07.2026 zum wertvollen Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

16.07.2026

23.07.2026

30.07.2026



Uhrzeit 10:30 – 12:00 Uhr

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

Eintritt 1,00 € pro Familie

Donnerstag **Pflegesprechstunde**

23.07.2026 Am Donnerstag, 23.07.2026 ist Pflegelotsin Frau Verena Freuding von August Pause 15:00 bis 16:00 Uhr im Ulanenpark für Sie da und offen für alle Anliegen rund um das Thema Pflege.

Kommen Sie gerne für ein erstes Kennenlerngespräch vorbei!

Uhrzeit 15:00 – 16:00 Uhr

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

Eintritt frei

Pflegelotsin

Verena Freuding



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

23.07.2026 Kommen Sie vorbei und bringen Sie Ihren Nachbarn gleich mit:

August Pause Gemeinsam für die Wunderburg! Mein Quartier – meine Ideen!
Informieren – Mitmachen – Diskutieren.

Uhrzeit 16:30 – 18:00 Uhr

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

Eintritt frei



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Donnerstag **Ganzheitliches Augentraining – besser sehen ohne Brille oder**

30.07.2026 **Kontaktlinsen – Schnupperkurs**

27.08.2026 Ihre Augen werden abends schnell müde, das Lesen strengt an? Helles Licht blendet, Scheinwerfer im Dunkeln stören. Ihre Augen fühlen sich oft trocken oder gereizt an? Im ganzheitlichen Augentraining mit Aleksej Kusnezow lernen Sie einfache, alltagstaugliche Übungen, die Ihre Augen entspannen, den Blick entlasten und das Sehen bewusster machen. Gönnen Sie Ihren Augen eine wohltuende Auszeit und entdecken Sie, was Sie selbst für Ihr wichtigstes Sinnesorgan tun können.

Bitte kommen Sie nach Möglichkeit mit Brille statt mit Kontaktlinsen.

Uhrzeit 18:00 – 19:30 Uhr

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

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

Freitag **Bewegungsübungen im Sitzen**

03.07.2026 Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die

10.07.2026 auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt,

17.07.2026 finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter fit

24.07.2026 und aktiv! Bitte vorher anmelden.

31.07.2026

07.08.2026

14.08.2026

21.08.2026

28.08.2026

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

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

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

03.07.2026 **Sticken, Häkeln, Stricken und vieles mehr**

10.07.2026 Alle, die neben Basteln und Nadelklappern einen Ideenaustausch und
17.07.2026 Geselligkeit schätzen, sind hier herzlich willkommen. Handarbeiten in
24.07.2026 der Gruppe macht gute Laune und Spaß, man kommt mit Menschen
31.07.2026 zusammen und kann sich austauschen.

07.08.2026

14.08.2026

21.08.2026

28.08.2026

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



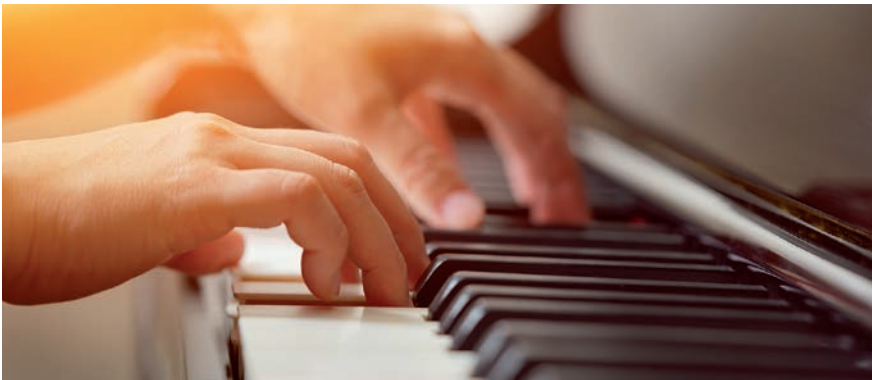
Freitag **Klaviernachmittag mit Beate Roux**

17.07.2026 Freunde der Klassischen Musik haben die Möglichkeit, dank
August Pause Unterstützung der Internationalen Stiftung zur Förderung
von Kultur und Zivilisation ein klassisches Nach-
mittagskonzert von hoher Qualität zu erleben.
Es spielt für Sie Frau Beate Roux in den Räumen der Tagespflege.

Uhrzeit 14:00 – 14:45 Uhr

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

Eintritt frei



Sommerpause

Lieber Leserinnen und Leser,

der Sommer ist da und damit auch die Hitze, es wird ruhiger in den Quartiersbüros und somit legen auch wir eine kleine Sommerpause ein. Wir nutzen die Auszeit, um neue Energien aufzuladen und kreative Impulse für das zweite Halbjahr zu sammeln.

Ab September starten wir mit neuem Schwung in das Herbstprogramm. Es startet ein neuer Eltern-Kind Kurs "Baby Café & Sensory Play", Feste und Veranstaltungen gehen in die finale Planung und auch interessante Vorträge rund ums Thema Gesundheitsprävention und -vorsorge werden geboten sein.

Freuen Sie sich auf unser buntes Herbstprogramm!

Ihre Service- und Quartiersbüros

Bitte beachten Sie die folgenden Schließzeiten:

» **Quartiersbüro am Tivolischlösschen und Café Tivoli aktiv**
Geschlossen vom 10.08. – 21.08.2026

» Im Notfall wenden Sie sich bitte an das
Quartiersbüro am Ulanenpark (s.u.)

» **Quartiersbüro am Ulanenpark**

Im Zeitraum vom **03.08. – 04.09.2026** sind wir **Montag – Freitag**
von 10:00 – 14:00 Uhr für Sie vor Ort erreichbar.

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Montag „Offenes Bücherregal“

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

Uhrzeit Während den Öffnungszeiten des Quartiersbüros

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



Montag Erlebnistanz im Tivoli

13.07.2026 Gemeinsam oder solo, wir tanzen nach Musik aus aller Welt. Mit schwungvollen und meditativen Schrittfolgen kommen wir in Bewegung und bringen Körper und Seele in Einklang. Für alle, die Spaß am Tanzen haben. Benötigt werden hierzu nur gute Laune und bequeme, feste Schuhe.

Uhrzeit 10:30 – 11:30 Uhr

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



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Montag Pflegesprechstunde

13.07.2026 Unsere Pflegelotsin Frau Verena Freuding ist im Café Tivoli Aktiv für Sie da und offen für alle Anliegen rund um das Thema Pflege. Kommen Sie gerne für ein erstes Kennenlerngespräch vorbei!

Uhrzeit 15:00 – 16:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro am Tivolischlösschen, Café Tivoli Aktiv
Eintritt frei



Montag Gesundheitscafé: Sommer, Sonne, Hitzschlag – Gesund durch die heißen Tage

20.07.2026 Die Sommer werden immer heißer. Doch wie können wir unseren Körper vor den Auswirkungen hoher Temperaturen schützen? In unserem Gesundheitscafé informiert Sie unsere Pflegelotsin Verena Freuding über die gesundheitlichen Risiken von Hitze und gibt Ihnen praktische Tipps für den Alltag. Erfahren Sie, wie Sie sich und Ihre Angehörigen an heißen Tagen schützen können und welche Maßnahmen helfen, fit und gesund durch den Sommer zu kommen.

Uhrzeit 15:30 Uhr

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

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Dienstag Fit im Kopf

14.07.2026 Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Vergesslichkeit im
28.07.2026 machen! Jeder kennt Vergesslichkeit im
11.08.2026 Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrations-
trainings 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.



Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Uhrzeit 09:15 – 10:00 Uhr

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

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

Dienstag Bewegungsübungen im Sitzen

07.07.2026 Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die
14.07.2026 auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt,
21.07.2026 finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter
28.07.2026 fit und aktiv! Bitte vorher anmelden.
04.08.2026
25.08.2026

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Uhrzeit 13:15 – 13:45 Uhr

Ort Tivoli Aktiv, Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg

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

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Mittwoch Frauenkreis

08.07.2026 Du suchst einen Ort zum Reden, Lachen und Vernetzen? Unser
Frauenkreis ist ein offenes Wohnzimmer. Egal, ob du 20 oder 80
bist, ob du gerade erst hergezogen bist oder schon immer hier lebst:
Komm einfach vorbei! Wir teilen Erfahrungen, hören zu und lernen
voneinander.

Uhrzeit 17:30 – 19:00 Uhr

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

Eintritt 1,00 €

Mittwoch Lesen verbindet – Buchclub im Quartiersbüro

26.08.2026 Ein gutes Buch liest man allein – noch schöner wird es, wenn man
darüber sprechen kann! Im Quartiersbüro findet ein Buchclub für alle
Interessierte, die Freude am Lesen und am gemeinsamen Austausch
haben. Wir erzählen von unseren Lieblingsbüchern – ob Roman,
Lebensgeschichte oder zeitgenössische Literatur. Der Buchclub findet
in gemütlicher Atmosphäre statt und bietet Raum für unterschiedliche
Perspektiven, lebendige Gespräche und neue Begegnungen
im Stadtteil. Die Gruppe ist auf maximal 8 Teilnehmende begrenzt.
Wir freuen uns auf alle, die Lust haben, mit uns zwischen zwei
Buchdeckeln auf Entdeckungsreise zu gehen!

Uhrzeit 17:30 – 19:00 Uhr

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

Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Donnerstag Gesprächskreis für pflegende Angehörige

30.07.2026 Pflegende Angehörige leisten täglich viel – oft still und mit großer Verantwortung. In unserem Gesprächskreis möchten wir Raum schaffen, um innewohnen, sich auszutauschen und Unterstützung zu finden. In geschützter und wertschätzender Atmosphäre können Erfahrungen geteilt, Fragen gestellt und Sorgen angesprochen werden. Der Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen kann entlasten, Mut machen und neue Perspektiven eröffnen.

Der Gesprächskreis wird von unserer Pflegelotsin Verena Freuding begleitet und bietet Zeit für Gespräche, gegenseitige Unterstützung sowie Informationen und Anregungen rund um das Thema Pflege.

Uhrzeit 17:30 – 19:00 Uhr

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

Eintritt 1,00 €

Donnerstag Move your Body

02.07.2026 Bewegungsangebot für Menschen, die auch im
09.07.2026 Alter beweglich bleiben möchten. Bewegung
16.07.2026 für Körper, Geist und Seele.
23.07.2026 Bitte vorher anmelden.
06.08.2026

Uhrzeit 10:30 – 11:15 Uhr

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

Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Donnerstag Musikcafé mit Reiner (Klavier)

02.07.2026 Er spielt für Sie Musik aus Spaß an der Freude. Lassen Sie sich
16.07.2026 verwöhnen und genießen Sie es. Vielleicht erkennen Sie ja den einen
30.07.2026 oder anderen Schlager am Klavier.
27.08.2026

Uhrzeit 14:30 – 15:30 Uhr

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

Eintritt frei

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Freitag Spielen ist Gesundheit für die Seele

03.07.2026 Wie können wir die Weisheit des Alters und den Wissensdurst der
10.07.2026 Jugend zusammenbringen? Antwort: „spielerisch!“. Wir laden ganz
17.07.2026 herzlich Jung und Alt zu Karten- und Brettspielen ein. Eine kleine
24.07.2026 Auswahl an Spielen wird vorhanden sein, Sie können aber gerne
31.07.2026 eigene mitbringen.
07.08.2026

28.08.2026

Uhrzeit 14:30 – 16:00 Uhr

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

Eintritt 0,50 €

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



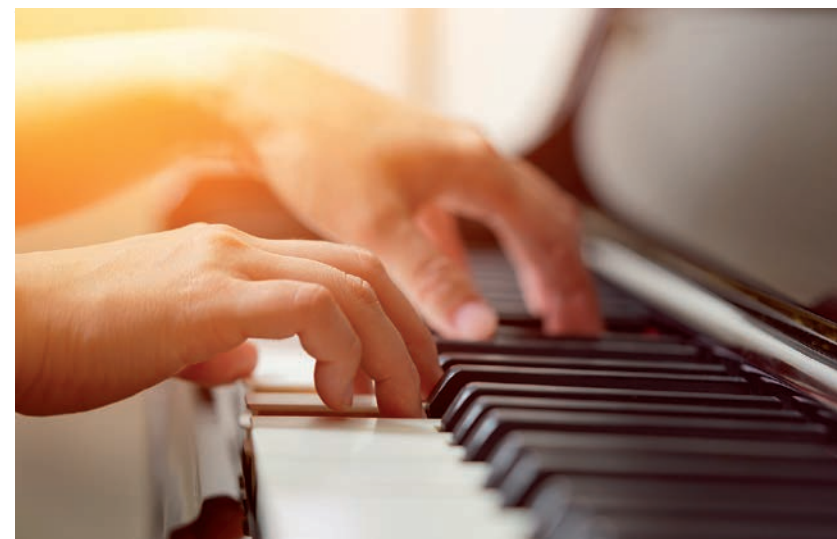
Freitag Klaviernachmittag mit Beate Roux

24.07.2026 Freunde der Klassischen Musik haben die Möglichkeit, dank
Unterstützung der Internationalen Stiftung zur Förderung von
Kultur und Zivilisation ein klassisches Nachmittagskonzert von hoher
Qualität zu erleben. Es spielt für Sie Frau Beate Roux in den Räumen
der Tagespflege.

Uhrzeit 14:00 – 14:45 Uhr

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

Eintritt frei



Neues aus dem Quartiersbüro am Tivolischlösschen

der Sozialstiftung Bamberg

Boule-Nachmittag zum Tag der Nachbarschaft am 29.05.2026

Am 29.05. feierten wir im Quartiersbüro am Tivolischlösschen den Tag der Nachbarschaft. Wir nutzten die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre zusammenzukommen, neue Kontakte zu knüpfen und bekannte Gesichter wiederzutreffen.

Bei spannenden Boule-Partien stand nicht nur Geschicklichkeit im Vordergrund, sondern vor allem die Freude am Miteinander. Zwischen den Spielrunden blieb ausreichend Zeit für anregende Gespräche und den nachbarschaftlichen Austausch.

Die Veranstaltung zeigte einmal mehr, wie wertvoll Begegnungen im Quartier sind. Wir bedanken und bei allen, die zu diesem gelungenen Nachmittag beigetragen haben.



Save the Date

Samstag, 25.07.2026

Stadtteilstfest

Bamberg Ost kommt zusammen

(Platz der Menschenrechte)





saludis Kursprogramm Herbst / Winter 2026

Montag, ab 14.09.2026:

17:00 – 17:45 Uhr, 5 x sanfte Aquafitness für Schwangere und Frauen (Barbara Hahn) € 60,--

ab 21.09.2026

09:00 – 09:30 Uhr, 5 x Babyschwimmen Anfänger ab dem 3. Monat (Franziska Klein) € 84,--

18:00 – 19:00 Uhr, 10 x Yoga (Anna Stöcklein) € 120,--

Dienstag, ab 15.09.2026:

13:00 – 13:45 Uhr, 10 x Aquafit (Barbara Hahn) € 120,--

13:45 – 14:30 Uhr, 10 x Aquafit (Barbara Hahn) € 120,--

ab 22.09.2026

17:00 – 18:00 Uhr, 10 x Rückenkurs* (Claudia Beuerle) € 150,--*

18:30 – 19:30 Uhr, 10 x Body Workout* (Claudia Beuerle) € 150,--*

Mittwoch, ab 23.09.2026:

18:30 – 19:15 Uhr, 10 x Aquapower* (Dominik Albrecht) € 120,--*

19:15 – 20:00 Uhr, 10 x Aquapower* (Dominik Albrecht) € 120,--*

Freitag, ab 25.09.2026

09:00 – 10:00 Uhr, 4 x Babysmassage (Tina Noll) -> Praxis Ulanenpark € 74,-- (weitere Termine online)

12:00 – 13:00 Uhr, 10 x „Raus aus dem Kopf – Rein in den Körper“ (Alexandra Karl) € 120,--

Samstag, ab 26.09.2026:

09:15 – 10:15 Uhr, 10 x Zumba – mit Schwung ins Wochenende (Nizzi) € 120,--

Anmeldung online erforderlich!!

* weitere Termine unter: www.saludis.de

saludis – Zentrum für rehabilitative Medizin

Buger Straße 82, 96049 Bamberg, Tel.: 0951 503-53820

E-mail: kurs@saludis.de www.saludis.de



Sozialstiftung Bamberg

Klinikum Bamberg

INFO-ABENDE IM KLINIKUM AM BRUDERWALD

Zurück ins Leben: Burnout verstehen

Wann: 14.07.2026, 18:30 Uhr

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



Fühlen Sie sich häufig erschöpft, überfordert oder innerlich ausgelaugt? Burnout ist kein individuelles Versagen, es ist ein Signal unseres modernen Lebensstils.

Wir laden Sie herzlich zu unserem Info-Abend ein, bei denen unsere Expertinnen und Experten Ihnen im Rahmen einer moderierten Diskussionsrunde Ursachen, Warnsignale und wirksame Strategien zur Prävention und Bewältigung von Burnout vorstellen und wertvolle Einblicke geben.

Danach ist Zeit für Ihre Fragen.

Unsere teilnehmenden Bereiche:

- Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
- Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
- Klinik und Praxis für Integrative Medizin und Naturheilkunde

**EINTRITT
FREI**

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

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

Cholesterin – wissen, was schützt und hilft

Dienstag, 20.10.2026, 18:30 Uhr

Wege zu ruhigen Nächten: Therapeutische Ansätze bei Schnarchen und Schlafstörungen

Dienstag, 17.11.2026, 18:30 Uhr

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

Ihre Ansprechpartner / Öffnungszeiten:

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Stefan Pauer & Pia Schlee

St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg, Telefon: 0951 503-30000
E-Mail: quartiersbuero.michelsberg@sozialstiftung-bamberg.de
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 09:00 – 14:00 Uhr
Mittwoch: 13:00 – 16:00 Uhr

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Karola Hoh

Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg, Telefon: 0951 964336-41
E-Mail: quartiersbuero.ulanenpark@sozialstiftung-bamberg.de
Montag + Donnerstag: 10:00 – 18:00 Uhr
Dienstag: 11:00 – 15:00 Uhr
Mittwoch + Freitag: 09:00 – 16:00 Uhr

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Yvonne Schnitzer

Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg, Telefon: 0951 96439-147
E-Mail: quartiersbuero.tivolischloesschen@sozialstiftung-bamberg.de
Montag: 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.