



**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 2025

[sozialstiftung-bamberg.de](http://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



# Bamberg zaubert

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

Samstag, 19.07.2025 | 14:00 – 18:00 Uhr





Als musikalisches Highlight spielt für Sie **Tony Bulluck**

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 am Michelsberg

**Montag 07.07.2025** **Seniorengymnastik im Sitzen mit Aktivierungselementen**  
Georg Wolf, langjähriger, erfahrener Pflegemitarbeiter bietet Ihnen  
**14.07.2025** eine interessante, kompetente Mischung der Sitzgymnastik mit Ge-  
**28.07.2025** dächtnisaktivierung an.

**29.07.2025**  
**04.08.2025**  
**11.08.2025**  
**18.08.2025**  
**25.08.2025**



**Uhrzeit** 10:00 Uhr – 11:00 Uhr wöchentlich  
**Ort** Kulturkapelle im Haus Domblick  
**Eintritt** nur für Clubmitglieder, Max. 10 Teilnehmer

**Freitag 11.07.2025** **Tanzcafé in der Tagespflege am Michelsberg**  
Wenn Sie Lust haben, bei einer Tasse Kaffee und flotter Tanzmusik Ih-  
**08.08.2025** ren 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 Uhr – 15:30 Uhr  
**Ort** Tagespflege am Michelsberg  
**Eintritt** frei, nur für Gäste der Tagespflege  
und Clubmitglieder



**Montag 14.07.2025** **Demenzberatung**  
Die Demenzberatung richtet sich an (pflegende) Angehörige von Men-  
**04.08.2025** schen 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

**Montag 01.07.2025** **Fit im Kopf am Michelsberg**  
Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Ver-  
**08.07.2025** gesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings  
**15.07.2025** ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken  
**22.07.2025** sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training verbindet das  
**29.07.2025** Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben. Kurslei-  
tung: Frau Yanan Trübenbach

**Uhrzeit** 15:30 – 16:00 Uhr  
**Ort** Kulturkapelle im Haus Domblick, St.-Getreu-Str. 1, 96049 Bamberg

**Eintritt** 2,50 €, frei für Clubmitglieder, Anmeldung erforderlich

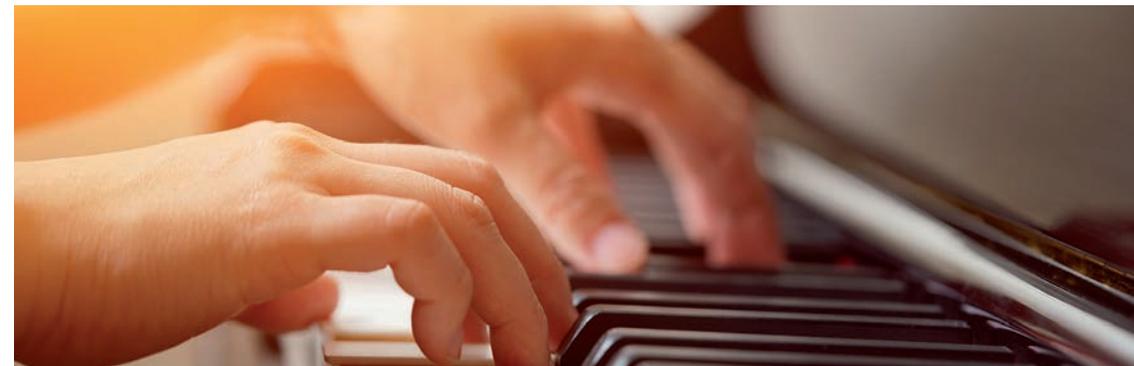
**Montag 07.07.2025** **Sommerfreuden in Franken**  
Natur um Bamberg, Steigerwald und Jura – Bierkellerfreuden – kultu-  
relles: Seehof, Rokoko-Festspiele Ansbach, Bamberg zaubert, Burgen  
Lisberg und Zwernitz, Feuerwehrfest.

**Uhrzeit** 14:30 – 15:30 Uhr  
**Ort** Fernseher im Aufenthaltsraum  
**Eintritt** nur für Clubmitglieder



**Mittwoch 23.07.2025** **Klaviernachmittag mit Beate Roux**  
Freunde der klassischen Musik haben die Möglichkeit, dank Unterstüt-  
zung der Internationalen Stiftung zur Förderung von Kultur und  
Zivilisation ein klassisches Nachmittagskonzert von hoher Qualität zu  
erleben. Es spielt für Sie Beate Roux.

**Uhrzeit** 15:00 – 15:45 Uhr  
**Ort** Marktplatz im Altenburgblick  
**Eintritt** frei, nur für Clubmitglieder



## » Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

### Samstag „Bamberg Zaubert“ 2025

**19.07.2025** Auch in diesem Jahr wird im Zentrum für Senioren, organisiert durch das Service- und Quartiersbüro am Michelsberg, 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 14:00 – 18:00 Uhr**

**Ort** Quartiersbüro Michelsberg,  
Festplatz o. Tagespflege  
St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg

**Eintritt** frei



### Dienstag Spaß und Bewegung im Sitzen

**01.07.2025** Kopf, Herz und Hand werden in dieser Stunde aktiviert.

**08.07.2025** Selbstverständlich mit viel Spaß und Freude.

**15.07.2025**

**22.07.2025**

**29.07.2025**

**05.08.2025**

**12.08.2025**

**19.08.2025**

**26.08.2025**

**Uhrzeit 10:00 – 11:00 Uhr**

**Ort** Kulturkapelle im Haus  
Domblick

**Eintritt** 2,50 €,  
frei für Clubmitglieder

Eintritt frei für  
CLUB-MITGLIEDER



## » Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

### Montag Praktisches Wissen zur Antragstellung auf Pflegeleistungen und zur Pflegebegutachtung

**21.07.2025** Sie erfahren an diesem Abend viel Wissenswertes.  
**18.08.2025** Auf was müssen Sie bei der Antragstellung achten und welche Leistungen können Sie wann in Anspruch nehmen?

*Dipl. Soz.päd. Annette Noß, Altenpflegefachkraft Lutz Keller*

### Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Wir erklären Ihnen, wie wichtig diese Unterlagen sind.

*Qual. Pflegesachverständige Heike Nofall*

### „Spirituelle Psychotherapie“

Bei diesem Vortrag wird die Spirituelle Psychotherapie als alternativer Behandlungsansatz bei Depressionen betrachtet.

*Frau Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin Martina Wächtler*

**Uhrzeit ab 18:00 Uhr**

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

**Eintritt** frei





Ab September  
neu im Ulanenpark.  
Kinderkurse mit  
Natalia



Nähere Infos und Anmeldung unter:  
[www.musikzwerge-bamberg.de](http://www.musikzwerge-bamberg.de)  
oder 0171 9239099

Musikalische Früherziehung, Spiel- und  
Bewegungskurse



# Quartiersbike on Tour

Teilhabe  
Begegnung Wünsche Gesundheit Info

Veranstaltungen finden nur bei trockenem Wetter statt

## Programmübersicht Juli/August 2025

Datum	Tag	Uhrzeit	Titel	Treffpunkt
02.07.	Mitwoch	14:00 – 15:30 Uhr	Spaß und Bewegung	Luitpoldhain nähe Kiosk Kunni
07.07.	Montag	14:30 – 16:00 Uhr	Spaß und Bewegung	Troppauplatz
14.07.	Montag	14:30 – 16:00 Uhr	Spaß und Bewegung	Troppauplatz
15.07. 22.07.	Dienstag	14:00 – 15:30 Uhr	Spaß und Bewegung	Luitpoldhain nähe Kiosk Kunni
31.07.	Donnerstag	14:30 – 16:00 Uhr	Spaß und Bewegung	Luitpoldhain nähe Kiosk Kunni
04.08.	Montag	14:30 – 16:00 Uhr	Spaß und Bewegung	Troppauplatz
07.08.	Donnerstag	14:30 – 16:00 Uhr	Spaß und Bewegung	Luitpoldhain nähe Kiosk Kunni
11.08.	Montag	14:30 – 16:00 Uhr	Spaß und Bewegung	Troppauplatz
14.08. 21.08 28.08	Donnerstag	14:30 – 16:00 Uhr	Spaß und Bewegung	Luitpoldhain nähe Kiosk Kunni

Interesse? :)



## Kontakt

Stefan Pauer  
Kordinator Ehrenamt  
Zentrum für Senioren

☎ 0951 503-33103  
✉ [stefan.pauer@sozialstiftung-bamberg.de](mailto:stefan.pauer@sozialstiftung-bamberg.de)  
🌐 [sozialstiftung-bamberg.de](http://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 Öffnungszeiten im Service- und Quartiersbüro die aktuelle Tageszeitung lesen zu können.

### Uhrzeit Nachmittag

**Ort** Sitzcke im Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg  
**Eintritt** 0,50 €, frei für Club-Mitglieder

Eintritt frei für  
CLUB-MITGLIEDER

### Montag Gesprächskreis

**07.07.2025** Miteinander ins Gespräch kommen, neue Informationen aufnehmen, Argumente austauschen, andere Standpunkte anhören, all dies ist in unserem neuen wöchentlichen Gesprächskreis möglich. Wir freuen uns auf Sie und Ihre Themen zu Gesundheit, Kultur, Alter und Gesellschaft.

Sommer-  
pause!  
Ab 1. September  
geht's wieder  
weiter.

### Uhrzeit 15:00 – 16:00 Uhr

**Ort** Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 1, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg  
**Eintritt** 0,50 €, frei für Club-Mitglieder

Eintritt frei für  
CLUB-MITGLIEDER

## » Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

### Dienstag Fit im Kopf – Präsenz-Veranstaltung

**08.07.2025** 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 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

**01.07.2025** 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 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-Babytreff bis 2 Jahre „Wunderburg Mäuse“

**03.07.2025** Neben dem gegenseitigen Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit zum wertvollen Erfahrungsaustausch in der Gruppe.  
**10.07.2025**  
**17.07.2025**  
**24.07.2025**  
**31.07.2025**

### Uhrzeit 10:30 – 12:00 Uhr

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

Sommer-  
pause!  
Ab 4. September  
geht's wieder  
weiter.



## » Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

### Montag Klaviernachmittag mit Frau Roux

**11.07.2025** Freunde der klassischen Musik haben die Möglichkeit dank Unterstützung der Internationalen Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation ein klassisches Konzert von hoher Qualität zu erleben. Es spielt für Sie Beate Roux.

**Uhrzeit** 14:30 – 15:15 Uhr

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

**Eintritt** frei

### Montag Vortrag: Besuch der Tagespflege – als pflegebedürftiger Senior/in – gut unterhalten und nicht alleine

**07.07.2025** Die Tagespflege schließt die Lücke zwischen der ambulanten Versorgung und dem dauerhaften Aufenthalt in einem stationären Pflegeheim. Die Pflegeversicherung übernimmt die Kosten für den Besuch einer Tagespflegeeinrichtung in Höhe von bis zu 1612 Euro im Monat (abhängig vom Pflegegrad). Der Anspruch besteht zusätzlich zu ambulanten Pflegesachleistungen, Verhinderungspflege und Entlastungsbeitrag. Durch das Pflegestärkungsgesetz können Menschen eine Tagespflege besuchen, ohne dass sich die Höhe Ihres Pflegegeldes verringert. Frau Feinermann-Wagner Pflegedienstleitung der Tagespflege am Ulanenpark, informiert Sie über das Angebot der Tagespflege.

**Uhrzeit** 16:30 – 17:30 Uhr

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

**Eintritt** 2,00 € p. Person, frei für Club-Mitglieder, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für  
CLUB-MITGLIEDER



## Quartiersbüro Ulanenpark

# Nachbarschaftsfest

### Rahmenprogramm:

- » Kaffee und Kuchenbuffet
- » Pizza vom Pizzeria
- » Fotobox
- » Musikalische Einlagen aus der Nachbarschaft
- » Mitmachaktionen für Groß & Klein



## Freitag, 25.07.2025

15:00 – 18:00 Uhr

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

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

☎ 0951 9643 3641 | ✉ [quartiersbuero.ulanenpark@sozialstiftung-bamberg.de](mailto:quartiersbuero.ulanenpark@sozialstiftung-bamberg.de)

SAVE  
THE  
DATE

## » Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

### Mittwoch Musik-Singkreis

**09.07.2025** Singen für Alle! Bei Live-Musik. Die schönsten Volkslieder und Schlager aus den vergangenen Jahrzehnten zum Zuhören und Mitsingen – (Texte sind vorbereitet). Dazu Instrumentalstücke von Karl und Horst zum Entspannen.  
**23.07.2025**

**Uhrzeit** 14:30 – 16:00 Uhr

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

**Eintritt** 0,50 €, 1,00 € für Textblätter (falls erforderlich)



### Montag-Schorschi unser Lern-PC

**Freitag** 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.  
Während der Öffnungszeiten

**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 Herzaumeditation

**04.07.2025** Eine angeleitete Meditation, die dahinführt, reines klares Bewusstsein und bedingungslose Liebe zu erfahren. Die Quelle dazu liegt in uns selbst in unserem Herzaum 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.  
**01.08.2025**

**Uhrzeit** 18:00 – 19:00 Uhr, erster 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

### Mittwoch Schamanische Gesundheits- und Wohlfühlpraxis

**02.07.2025** Möchtest du dich im Alltag wohler fühlen und deine Gesundheit stärken?  
**09.07.2025** In dieser Veranstaltung lernen wir im Kurs verschiedene Übungen und Meditationen kennen, die dir helfen werden im Alltag mehr in die Gelassenheit zu kommen und freier vom Alltagsstress zu sein. Durch diese  
**16.07.2025** Übungen wirst du mehr Frieden mit deinem Körper, deinem Geist und  
**23.07.2025** deinen Emotionen finden. Ich lade dich herzlich dazu ein, dabei zu sein  
**30.07.2025** und dir eine wohltuende Stunde zu gönnen. Referent ist Khanh Marterer.  
**06.08.2025**  
**13.08.2025**  
**20.08.2025**  
**27.08.2025**

**Uhrzeit** 17:30 – 18:30 Uhr

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

**Eintritt** 5,00 €, Anmeldung erforderlich

### Freitag Bastel- und Handarbeitstreff für Alle: Sticken, Häkeln, Stricken und vieles mehr

**04.07.2025** Alle, die neben Basteln und Nadelklappern einen Ideenaustausch und  
**11.07.2025** Geselligkeit schätzen, sind hier herzlich willkommen. Handarbeiten in  
**18.07.2025** der Gruppe macht gute Laune und Spaß, man kommt mit Menschen  
**01.08.2025** zusammen und kann sich austauschen.  
**08.08.2025**  
**22.08.2025**  
**29.08.2025**

**Uhrzeit** 14:00 – 16:00 Uhr

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

**Eintritt** 0,50 €, frei für Club-Mitglieder



## » Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

### **Freitag** **Bewegungsübungen im Sitzen – Präsenzveranstaltung**

**04.07.2025** Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot

**18.07.2025** für Menschen, die auch im Alter beweglich

**01.08.2025** bleiben möchten. Wie der Name schon sagt,

**08.08.2025** finden die meisten Übungen im Sitzen statt.

**22.08.2025** Bleiben Sie auch im Alter fit und aktiv!

**29.08.2025**



Eintritt frei für  
**CLUB-MITGLIEDER**

**Uhrzeit** 10:00 – 10:30 Uhr

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

**Eintritt** 1,00 €, Anmeldung erforderlich



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

**31.07.2025** Gerade in der heutigen Zeit beanspruchen wir unsere Augen intensiver als nie zuvor. Durch künstliches Licht, zunehmende Bildschirmarbeit und ständige Arbeit in kurzer Distanz sind unsere Augen oft ermüdet und angespannt. Ganzheitliches Augentraining hilft Ihnen dabei Ihre Sehkraft zu verbessern. Schenken Sie Ihren Augen eine wohltuende Auszeit und lernen Sie Ihr wichtigstes Sinnesorgan näher kennen. Aleksej Kusnezow zeigt Ihnen Techniken und gezielte Augenübungen, die den Blick schärfen, die Augen entspannen und zu neuen Einsichten führen. Wenn möglich, kommen Sie bitte mit Brille anstatt mit Kontaktlinsen.

**Uhrzeit** 18:00 – 19:30 Uhr

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

**Eintritt** 7,00 €, Anmeldung erforderlich

## 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. Die neue Kursreihe „Yoga auf dem Stuhl“ startet, Feste und Veranstaltungen gehen in die finale Planung und auch Vorträge nehmen wieder zu, Freuen Sie sich auf unser buntes Herbstprogramm!

Kommen Sie gut durch die Sommerzeit. Achten Sie auf genügend Hitzeschutz und viel Trinken nicht vergessen! Bleiben Sie gesund!

### Ihre Service- und Quartiersbüros

#### Bitte beachten Sie die folgenden Schließzeiten:

» **Quartiersbüro am Tivolischlösschen und Café Tivoli aktiv**  
**Geschlossen vom 18.08. – 22.08.2025**

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

#### » **Quartiersbüro am Ulanenpark**

Im Zeitraum vom **01.08. – 12.09.2025** sind wir **Montag – Freitag** von **10:00 – 14:00 Uhr** für Sie vor Ort erreichbar.

## 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 über die Pflegekasse.

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

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 **Erlebnistanz im Tivoli**

**07.07.2025** 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.  
**21.07.2025**  
**04.08.2025**  
**25.08.2025**

### 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**

**03.07.2025** Bewegungsangebot für Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben möchten.  
**10.07.2025**  
**17.07.2025** Bewegung für Körper, Geist und Seele.  
**24.07.2025** Bitte vorher anmelden.  
**31.07.2025**  
**07.08.2025**  
**14.08.2025**  
**28.08.2025**

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

**29.07.2025** 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.  
**05.08.2025**  
**12.08.2025**  
**26.08.2025**

### 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**



### Donnerstag **Alle 14 Tage: Musiknachmittag mit Reiner (Klavier)**

**17.07.2025** Er spielt für Sie Musik aus Spaß an der Freude. Lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie es. Vielleicht erkennen Sie ja den einen oder anderen Schlager am Klavier.  
**31.07.2025**  
**14.08.2025**

### Uhrzeit **14:30 – 15:30 Uhr**

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



## » Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

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

**04.07.2025** 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  
**11.07.2025**  
**18.07.2025**  
**25.07.2025**  
**01.08.2025**  
**15.08.2025**  
**28.08.2025**



**Uhrzeit** 14:00 – 16:00 Uhr  
**Ort** Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen, Kloster-Langheim-Str. 3, 96050 Bamberg  
**Eintritt** 0,50 €, Anmeldung erforderlich

### **Mittwoch Offener Treff - Alzheimergesellschaft**

**30.07.2025** 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**

**08.07.2025** 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

## » Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen



### **Dienstag Fit im Kopf**

**15.07.2025** 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.

**Uhrzeit** 09:15 – 10:00 Uhr  
**Ort** Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen Kloster-Langheim-Str. 3, 96050 Bamberg  
**Eintritt** 2,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für  
**CLUB-MITGLIEDER**

### **Freitag Klaviernachmittag mit Beate Roux**

**25.07.2025** 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

# 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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.