



**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 Oktober 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



# INFO-ABENDE IM KLINIKUM AM BRUDERWALD

## Gelenkerhalt oder Gelenkersatz?

**Wann:** 07.10.2025, 18:30 Uhr

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



Arthrose gehört zu den häufigsten Gelenkerkrankungen und betrifft Millionen Menschen in Deutschland. Doch nicht jeder Schmerz an Knie, Hüfte und Schulter erfordert einen Gelenkersatz. Erfahren Sie, welche gelenkerhaltende Therapieoptionen zur Verfügung stehen und wann der Gelenkersatz unvermeidbar ist.

### Unsere teilnehmenden Bereiche:

- Endoprothetikzentrum am Bruderwald
- Orthopädische Rehabilitation
- Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Nach einer moderierten Diskussionsrunde ist Zeit für Ihre Fragen. Falls Sie vorab Fragen an unsere Expertinnen und Experten haben, können Sie uns diese gerne zuschicken: [km@sozialstiftung-bamberg.de](mailto:km@sozialstiftung-bamberg.de)

Wir freuen uns auf Sie! Keine Anmeldung erforderlich.

**EINTRITT  
FREI**

---

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

### Depressionen erkennen, verstehen & behandeln

Dienstag, 18.11.2025, 18:30 Uhr

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

# » Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

## Montag **Seniorengymnastik im Sitzen mit Aktivierungselementen**

- 06.10.2025** Georg Wolf, langjähriger, erfahrener Pflege-  
**13.10.2025** mitarbeiter bietet Ihnen eine interessante,  
**20.10.2025** kompetente Mischung der Sitzgymnastik  
**27.10.2025** mit Gedächtnisaktivierung an.

**Uhrzeit 10:00 – 11:00 Uhr wöchentlich**

**Ort** Aufenthaltsraum

**Eintritt** nur für Clubmitglieder,  
Max. 10 Teilnehmer

Exklusiv nur für  
**CLUB-MITGLIEDER**



## Freitag **Tanzcafé in der Tagespflege am Michelsberg**

- 10.10.2025** Wenn Sie Lust haben, bei einer Tasse Kaffee und flotter Tanzmusik Ihren Nachmittag zu genießen, sind Sie hier genau richtig. Das Tanzbein zu schwingen ist ausdrücklich erwünscht. Klemens Hoffelner sorgt für die entsprechende musikalische Stimmung.

**Uhrzeit 14:00 – 15:30 Uhr**

**Ort** Tagespflege am Michelsberg

**Eintritt** frei für Gäste der Tagespflege  
und Clubmitglieder



## Montag **Demenzberatung**

- 06.10.2025** Die Demenzberatung richtet sich an (pflegende) Angehörige von Menschen mit Demenz. Die Diagnose Demenz stellt oftmals besondere Belastungsanforderungen an Angehörige. Den Alltag zu meistern, stellt eine Herausforderung dar, die oftmals eine Vielzahl von Fragen aufwirft. In einem geschützten Rahmen haben Sie die Möglichkeit, Kerstin Brüning, gerontopsychiatrische Fachkraft, eigene Fragen zu stellen und gemeinsam erste Lösungen anzudenken.

Um telefonische Anmeldung unter 0951 503-30000 wird gebeten.

**Uhrzeit 17:00 – 18:00 Uhr**

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

**Eintritt** frei, Anmeldung erforderlich

# » Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

## **Mittwoch Klaviernachmittag mit Beate Roux**

**15.10.2025** 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.



Exklusiv nur für  
**CLUB-MITGLIEDER**

**Uhrzeit 15:00 – 15:45 Uhr**

**Ort** Marktplatz im Altenburgblick

**Eintritt** frei, nur für Clubmitglieder

---

## **Montag Psychotherapie bei Alkoholkonsum**

**20.10.2025** Referentin ist Frau M. Sc. Mona Luft  
Psychotherapeutin, Verhaltenstherapie

### **Rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht**

Diakon Andreas Puchta, Berufsbetreuer,  
Rummelsberger Betreuungsverein

**Uhrzeit ab 18:00 Uhr**

**Ort** Konferenzraum (Raum Michelsberg)  
im 2.Stock der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik u.  
Psychotherapie im Klinikum a. Michelsberg in der  
Sankt-Getreu-Str. 18, 96049 Bamberg

**Eintritt** frei

---



## **Angebot pausiert während der Bauphase Spaß und Bewegung im Sitzen**

Kopf, Herz und Hand werden in dieser Stunde aktiviert. Selbstverständlich mit viel Spaß und Freude.

**Bauphase**

**Uhrzeit 10:00 – 11:00 Uhr**

**Ort** Kulturkapelle im Haus Domblick

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



Eintritt frei für  
**CLUB-MITGLIEDER**

# » Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

## Angebot **Fit im Kopf am Michelsberg**

**pausiert während der Bauphase** 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 von Yanan Trübenbach verbindet das Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben.

**Uhrzeit** 14:30 – 15:30 Uhr

**Ort** Kulturkapelle im Haus Domblick

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

Eintritt frei für   
**CLUB-MITGLIEDER**

## Donnerstag **Musiknachmittag mit Reiner (Klavier)**

**02.10.2025** 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.  
**16.10.2025**

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

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

**Eintritt** frei



## Tanzcafé



Am 10.10.2025 findet das Tanzcafé  
in der Tagespflege am Michelsberg statt.



# Frühstück der Kulturen

**Samstag, 25.10.2025 10:00 – 13:00 Uhr**

In gemütlicher Runde kommen wir zum Essen zusammen und können in den Austausch mit neuen und alten Bekannten kommen.

Genießen Sie das Frühstücksangebot: Von herzhaft bis süß - von warm bis kalt, von traditionell bis außergewöhnlich ist für jeden was dabei.

Wir freuen uns über die Unterstützung durch den Migrantenbeirat der Stadt Bamberg.

## **Kosten:**

8,00 € Erwachsene

4,00 € Kinder bis 12 Jahre und Personen mit  
Bedürftigkeitsnachweis

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## **Örtlichkeit:**

Quartiersbüro am Ulanenpark  
Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg

**Sie möchten sich beim Frühstück der Kulturen mit einbringen?  
Melden Sie sich gerne bei uns.**

## **Sozialstiftung Bamberg**

Daniela Struß, Koordinatorin Service- und Quartiersbüros  
St.-Getreu-Str. 1 96049 Bamberg

Tel. 0151 58056372

[daniela.struss@sozialstiftung-bamberg.de](mailto:daniela.struss@sozialstiftung-bamberg.de)

## **Malteser Hilfsdienst e.V. Bamberg**

Felix Krautwurst, Leiter Integrationsdienst  
Moosstraße 69 96050 Bamberg

Tel. 0951 91780108, [felix.krautwurst@malteser.org](mailto:felix.krautwurst@malteser.org)



Gefördert von:

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



## Mittwoch Schamanische Gesundheits- und Wohlfühlpraxis

**01.10.2025** Möchtest du dich im Alltag wohler fühlen und deine Gesundheit stärken?  
**08.10.2025** In dieser Veranstaltung lernen wir im Kurs verschiedene Übungen und  
**15.10.2025** Meditationen kennen, die dir helfen werden im Alltag mehr in die Ge-  
**22.10.2025** lassenheit zu kommen und freier vom Alltagsstress zu sein. Durch diese  
**29.10.2025** 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**

**07.10.2025** 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.

**21.10.2025**

**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**

**07.10.2025** 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.

**14.10.2025**

**21.10.2025**

**28.10.2025**

**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“**

**02.10.2025** Neben dem gegenseitigen Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit zum wertvollen Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

**09.10.2025**

**16.10.2025**

**23.10.2025**

**Uhrzeit 10:30 – 12:00 Uhr**

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

**Eintritt** 1,00 € pro Familie



# » Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

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

**10.10.2025 Sticken, Häkeln, Stricken und vieles mehr**

**17.10.2025** Alle, die neben Basteln und Nadelklappern einen Ideenaustausch und

**24.10.2025** Geselligkeit schätzen, sind hier herzlich willkommen. Handarbeiten in

**31.10.2025** 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**

**13.10.2025** Unser digitaler Aktivitätstisch wartet auf Sie. Nutzen Sie die Möglichkeit

**27.10.2025** 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**

**06.10.2025** Miteinander ins Gespräch kommen, neue Informationen aufnehmen,

**13.10.2025** Argumente austauschen, andere Standpunkte anhören, all dies ist in

**20.10.2025** unserem neuen wöchentlichen Gesprächskreis möglich. Wir freuen uns

**27.10.2025** 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

## Mittwoch Musik-Singkreis

**01.10.2025** Singen für alle! Bei Live-Musik. Lieder zum Zuhören und Mitsingen.  
**15.10.2025** (Texte sind vorbereitet). Dazu Instrumentalstücke von Karl und Horst zum Entspannen.  
**29.10.2025**

**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)



Eintritt frei für  
CLUB-MITGLIEDER

## 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



## Freitag Herzaummeditation

**03.10.2025** 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.

**Uhrzeit** 18:00 – 19:00 Uhr, **erstmöglichster 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 Bewegungsübungen im Sitzen – Präsenzveranstaltung**

**10.10.2025** Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt,  
**17.10.2025** finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter  
**24.10.2025** fit und aktiv!  
**31.10.2025**

**Uhrzeit 10:15 – 10:45 Uhr**

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

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

Eintritt frei für   
**CLUB-MITGLIEDER**

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

**30.10.2025** Gerade in der heutigen Zeit beanspruchen wir unsere Augen intensiver als nie zuvor. Wenn möglich, kommen Sie bitte mit Brille anstatt mit Kontaktlinsen.

**Uhrzeit 18:00 – 19:30 Uhr**

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

**Eintritt** 7,00 € p. Person, Anmeldung erforderlich

## **Montag- Wir bringen den „Kissinger Sommer“ nach Bamberg**

**20.10.2025** Dank der Förderung „Gesund mit Musik“ können Sie ein Konzert des deutschen Symphonie-Orchester Berlin erleben. Genießen Sie die Klänge bei einem kleinen Umtrunk.

**Uhrzeit 13:45 – 15:00 Uhr**

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

**Eintritt** frei



## **Samstag Frühstück der Kulturen**

**25.10.2025** Weitere Informationen siehe Seite 7

**Uhrzeit 10:00 – 13:00 Uhr**

**Ort** Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, In den Räumen der Tagespflege, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg

**Eintritt** Erwachsene 8,00 €-, Kinder bis 12 Jahre oder Personen mit Bedürftigkeitsnachweis 4,00 €

# » Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

**Montag 06.10.2025 Vortrag: Besuch der Tagespflege – als pflegebedürftiger Senior/in – gut unterhalten und nicht alleine**

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

**Eintritt** 2,00 € p. Person, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für  
**CLUB-MITGLIEDER**

**Montag 09.10.2025 Offenes Wohnzimmer - Ideenschmiede für Ihren Stadtteil**  
**23.10.2025** Kommen Sie vorbei und bringen Sie Ihren Nachbarn gleich mit:  
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

**Freitag 10.10.2025 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.

Exklusiv nur für  
**CLUB-MITGLIEDER**

**Uhrzeit 14:30 – 15:15 Uhr**

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

**Eintritt** frei, nur für Clubmitglieder



# » Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

**Samstag Kleiderbasar im Quartiersbüro Ulanenpark**  
**11.10.2025** Weitere Informationen siehe Seite 15

**Uhrzeit 10:00 – 14:00 Uhr**

**Ort** Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, In den Räumen der Tagespflege, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg

**Eintritt** frei

**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, Tel. 0951 944336-33

**Eintritt** 4,00 € pro Teilnahme

## Qigong – Kurs für Seniorinnen und Senioren

Qi-Gong bedeutet Arbeiten, Üben (Gong) mit unserer Lebensenergie (Qi). Qigong ist eine Entspannungsmethode, die durch ruhiges Atmen und meditative Bewegung Körper und Geist zur Ruhe bringt. Durch regelmäßiges Üben helfen Sie Ihrem Körper, mit täglichen Belastungen und Stress besser umzugehen. Die Übungen sind leicht durchzuführen und zu erlernen, so dass Sie nach kurzer Zeit dieses auch in Ihren Alltag einbauen können. Alle Kurse sind für Anfänger geeignet. Wir üben sowohl im Stehen als auch im Sitzen.

**Wann:** Mittwoch, 18:00 – 18:45 Uhr

**Start** am 08.10.2025

**Wo:** Quartiersbüro am Tivolischlösschen, Bamberg

**Gebühr:** 130,00 €, Kursleiterin: Andrea Beller

Bei Fragen gerne die Kursleiterin persönlich unter 0172 2851965 oder per Mail [kontakt@andreabeller.de](mailto:kontakt@andreabeller.de) kontaktieren.



*Gesetzliche Krankenkassen unterstützen gem. §20 im Rahmen von Präventionsprogrammen Qigong Kurse. Voraussetzungen für eine Bezuschussung ist eine Teilnahme von mindestens 80% der Kurstermine innerhalb eines 10-Wochen-Kurses. Bitte ggf. vor Anmeldung mit der Krankenkasse klären.*



Sozialstiftung Bamberg  
Zentrum für Senioren

# Kleiderbasar im Quartiersbüro Ulanenpark



## Wann?

Samstag, 11. Oktober 2025  
von 10:00 bis 14:00 Uhr

## Wo?

Quartiersbüro Ulanenpark  
Hans-Schütz-Str. 3  
96050 Bamberg

Das Quartiersbüro am Ulanenpark wird aus Mitteln des bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales und der Stadt Bamberg gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

☎ 0951 964336-41 | ✉ [quartiersbuero.ulanenpark@sozialstiftung-bamberg.de](mailto:quartiersbuero.ulanenpark@sozialstiftung-bamberg.de)

# ENTLASTUNG BEI DER PFLEGE VON MAMA UND PAPA NÖTIG?



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

## Tagesablauf in der Tagespflege

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

**Ankommen der Gäste ab** 08:00 Uhr

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

**Abwechslungsreiches Beschäftigungsprogramm** bis 11:15 Uhr

Bingo, kreatives Gestalten, Kegeln, Spaziergang und vieles mehr

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

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

**Beschäftigungsprogramm bis** 15:00 Uhr

**Kaffee und selbstgemachter Kuchen von** 15:00 Uhr bis 15:45 Uhr

mit Ausklang des Tages

**Rückfahrt der Gäste nach Hause ab** 16:00 Uhr

Es finden jahreszeitliche Feste statt: Fasching, Osterfeier, Sommerfest  
Ausflüge in die nähere Umgebung, Kirchweihbesuch und vieles mehr.

## Was kostet ein Tag bzw. 4 Tage im Monat in der Tagespflege an einem Beispiel:

### **PG2 in der Tagespflege am Ulanenpark**

Teilfinanzierung von der Pflegekasse 721,00 € sind für 4 Tage im Monat 288,24 €. Eigenanteil über den Entlastungsbeitrag abrechenbar für 4 Tage im Monat sind 111,80 €. Fahrtkostenabrechnung erfolgt über die Pflegekasse.

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



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

# » Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

## Montag **Tausch statt Raus**

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

## Uhrzeit **Während den Öffnungszeiten des Quartiersbüros**

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

**Eintritt** frei

---

## Montag **„Offenes Bücherregal“**

**bis 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**

**06.10.2025**  
**20.10.2025** 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.

**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**

**02.10.2025** Bewegungsangebot für Menschen, die auch im  
**09.10.2025** Alter beweglich bleiben möchten. Bewegung  
**16.10.2025** für Körper, Geist und Seele.  
**21.10.2025** Bitte vorher anmelden.  
**30.10.2025**

**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** **Fit im Kopf**

**14.10.2025** Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Ver-  
**28.10.2025** gesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings  
ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken  
sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training verbindet das  
Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben. Kurslei-  
tung ist Frau Monika Lang.

**Uhrzeit** **09:15 – 10:00 Uhr**

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

**Eintritt** 2,50 €

Eintritt frei für   
**CLUB-MITGLIEDER**

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

**07.10.2025** Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die  
**14.10.2025** auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt,  
**21.10.2025** finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter  
**28.10.2025** fit und aktiv! Bitte vorher anmelden.

**Uhrzeit** **13:15 – 13:45 Uhr**

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

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



Eintritt frei für   
**CLUB-MITGLIEDER**

# » Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

## **Mittwoch Offener Treff - Alzheimergesellschaft**

**29.10.2025** 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**

**14.10.2025** 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](mailto:info@alzheimer-bamberg.de)

**Eintritt** frei

## **Freitag Klaviernachmittag mit Beate Roux**

**24.10.2025** 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** Marktplatz im Altenburgblick

**Eintritt** frei, nur für Clubmitglieder

Exklusiv nur für  
**CLUB-MITGLIEDER**



# » Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

## **Donnerstag Musiknachmittag mit Reiner**

**09.10.2025** Er spielt für Sie aus Spaß an der Freude. Lassen Sie sich verwöhnen  
**23.10.2025** und genießen Sie es. Vielleicht erkennen Sie ja den einen oder anderen Song.

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

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

**Eintritt** frei



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

**03.10.2025** 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  
**10.10.2025** an Spielen wird vorhanden sein.  
**17.10.2025**  
**22.10.2025**  
**31.10.2025**

**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**





## saludis Kursprogramm **Herbst 2025**

**Montag, ab 22.09.2025 | 10:30 – 11:30 Uhr**

8 x Babys in Bewegung (Franziska Klein)

€ 96,--

**NEU! 17:00 – 18:00 Uhr**

5 x Dance Yoga (Anna Stöcklein)

€ 60,--

**Dienstag, ab 23.09.2025 | 16:00 – 17:00 Uhr**

Rückenfit (Claudia Beuerle)

€ 150,--\*

2. Runde: ab 28.10.2025

**16:30 – 17:30 Uhr** 10 x Ballschule (Felix Schaad)

€ 120,--

**18:30 – 19:25 Uhr** 10 x Body-Workout Coretraining\* (Claudia Beuerle)

€ 150,--\*

**Mittwoch, ab 24.09.2025 | 17:30 – 18:30 Uhr** 10 x Zumba (Nizzi)

€ 120,--

**Donnerstag, ab 25.09.2025 | 16:00 – 17:00 Uhr**

Rückenfit\* (Jessica Müller-Neuhaus)

€ 150,--\*

**Freitag, ab 26.09.2025 | 9:00 – 10:00 Uhr**

4 x Babymassage (Tina Noll) Praxis Ulanenpark

€ 74,--

**Samstag, ab 27.09.2025 | 9:15 – 10:15 Uhr**

10 x Zumba – mit Schwung ins Wochenende (Nizzi)

€ 120,--

**Kurs mit Stern\*:** es handelt sich um einen Präventionskurs, der von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden kann. Evtl. anfallende Parkgebühren müssen selbst getragen werden.

**Anmeldung online erforderlich!!**

\* weitere Termine unter: [www.saludis.de](http://www.saludis.de)

**saludis – Zentrum für rehabilitative Medizin**

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

E-mail: [kurs@saludis.de](mailto:kurs@saludis.de) [www.saludis.de](http://www.saludis.de)



# Gymnastikgruppe für Seniorinnen und Senioren

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

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

**Wann:**

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

**Wo:**

**Praxis Ulanenpark Wunderburg**

**Kosten:**

**4.-€ pro Teilnahme**

**Anmeldung  
erforderlich**



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

Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg  
[www.saludis.de](http://www.saludis.de) ☎ 0951 964336-33 ✉ [info@saludis.de](mailto: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](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.