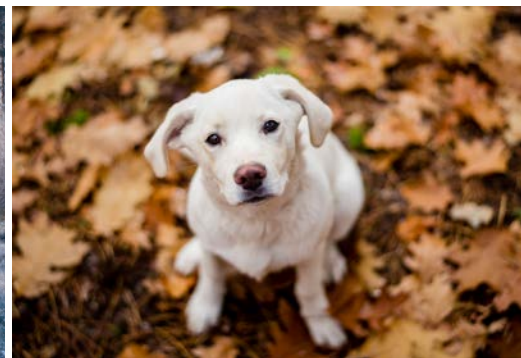




**Sozialstiftung Bamberg**

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 November 2025**

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

# Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Seniorinnen und Senioren,

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

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

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

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

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

Herzlichst, Ihre

*Dr. Susanne Daiber*

Chefärztin Geriatrie Tagesklinik  
Geriatrie Rehabilitation saludis

*Jutta Weigand*

Geschäftsführerin  
Altenhilfe gGmbH



**Sozialstiftung Bamberg**  
Klinikum Bamberg

## INFO-ABENDE IM KLINIKUM AM BRUDERWALD

### Depressionen erkennen, verstehen & behandeln

**Wann:** 18.11.2025, 18:30 Uhr

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



Depressionen betreffen den gesamten Menschen. Unsere Experten aus verschiedenen Disziplinen geben bei einer moderierten Gesprächsrunde praxisnahe Einblicke und beantworten Ihre Fragen rund um das Thema Depression. Wie erkenne ich sie? Welche Ursachen gibt es? Welche Behandlungsmöglichkeiten bestehen? Wie kann man als Betroffener den ersten Schritt in die Heilung wagen und welche präventiven Maßnahmen kann jeder selbst im Alltag ergreifen?

### Unsere teilnehmenden Expertinnen und Experten:

- Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Stefan Unterecker,  
Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
- Dr. med. Andrea Langhorst,  
Praxis für Integrative Medizin und Naturheilkunde
- Dr. med. Silke Kastel-Hoffmann, Chefarztin der Klinik  
für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

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.

**Auch im Jahr 2026 werden wieder  
spannende Info-Abende im Klinikum  
am Bruderwald stattfinden.**

**Wir werden Sie informieren!**

**EINTRITT  
FREI**

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

## » Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

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

**03.11.2025** Georg Wolf, langjähriger, erfahrener Pflege-  
**10.11.2025** mitarbeiter bietet Ihnen eine interessante,  
**17.11.2025** kompetente Mischung der Sitzgymnastik  
**24.11.2025** mit Gedächtnisaktivierung an.

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

**Ort** Kulturkapelle Haus Domblick

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

Exklusiv nur für  
CLUB-MITGLIEDER



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

**14.11.2025** 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**

**03.11.2025** 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**

**19.11.2025** 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** 15:00 – 15:45 Uhr

**Ort** Marktplatz im Altenburgblick

**Eintritt** frei, nur für Clubmitglieder

Exklusiv nur für  
CLUB-MITGLIEDER



### Montag **Demenz – Diagnostik und Therapie**

**17.11.2025** An diesem Abend erfahren Sie den aktuellen Stand über die verschiedenen Formen der Demenz. – Welche Therapien sich bei welcher Demenz als zielführend etabliert hat und auf was zu achten ist.

**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



### Dienstag **Spaß und Bewegung im Sitzen**

**04.11.2025** Kopf, Herz und Hand werden in dieser

**11.11.2025** Stunde aktiviert. Selbstverständlich mit

**18.11.2025** viel Spaß und Freude.

**25.11.2025**

**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

**Montag 03.11.2025** **Fit im Kopf am Michelsberg**  
**10.11.2025** 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  
**17.11.2025** sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training von Yanan Trübenbach verbindet das Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben.  
**24.11.2025**

**Uhrzeit** 14:30 – 15:30 Uhr

**Ort** Kulturkapelle im Haus Domblick

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

Eintritt frei für  
**CLUB-MITGLIEDER**

**Donnerstag 06.11.2025** **Musiknachmittag mit Reiner (Klavier)**  
**20.11.2025** 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.

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

**Ort** Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

**Eintritt** frei



## Tanzcafé



Am 14.11.2025 findet das Tanzcafé in der Tagespflege am Michelsberg statt.



## » Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

**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 der Öffnungszeiten

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

**Eintritt** frei

**Montag bis Freitag** **Tageszeitung lesen**  
 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 €



**Mittwoch 05.11.2025** **Schamanische Gesundheits- und Wohlfühlpraxis**  
**12.11.2025** Möchtest du dich im Alltag wohler fühlen und deine Gesundheit stärken?  
**26.11.2025** 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 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**

**18.11.2025** 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**

**11.11.2025** 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“**

**06.11.2025** Neben dem gegenseitigen Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit zum wertvollen Erfahrungsaustausch in der Gruppe.  
**13.11.2025**  
**20.11.2025**  
**27.11.2025**

**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:**

**07.11.2025** **Sticken, Häkeln, Stricken und vieles mehr**

**14.11.2025** Alle, die neben Basteln und Nadelklappern einen Ideenaustausch und  
**21.11.2025** Geselligkeit schätzen, sind hier herzlich willkommen. Handarbeiten in  
**28.11.2025** 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**

**03.11.2025** Unser digitaler Aktivitätstisch wartet auf Sie. Nutzen Sie die Möglichkeit  
**10.11.2025** der Städtereisen, Gedächtnistraining, Spiele und mehr.  
**17.11.2025**  
**24.11.2025**

**Uhrzeit** 16:00 – 17:45 Uhr

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

**Eintritt** frei



### Montag **Gesprächskreis**

**03.11.2025** Miteinander ins Gespräch kommen, neue Informationen aufnehmen,  
**10.11.2025** Argumente austauschen, andere Standpunkte anhören, all dies ist in  
**17.11.2025** unserem neuen wöchentlichen Gesprächskreis möglich. Wir freuen uns  
**24.11.2025** 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

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

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



**Uhrzeit** Zeit 30 Minuten

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

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

### Freitag **Herzraummeditation**

**07.11.2025** Eine angeleitete Meditation, die dahin führt, reines klares Bewusstsein und bedingungslose Liebe zu erfahren. Die Quelle dazu liegt in uns selbst in unserem Herzraum, 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.

- Pause -  
weiter ab  
06.02.26

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

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

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



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

**07.11.2025** Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt, **14.11.2025** finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter **21.11.2025** fit und aktiv! **28.11.2025**

**Uhrzeit** 10:15 – 10:45 Uhr

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

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



## » Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

### Donnerstag **Vortrag: Rehabilitation und Kur – Früher und heute**

**20.11.2025** Kommen Sie mit auf eine Zeitreise. Erfahren Sie, wie sich aus der traditionellen Kur die moderne Rehabilitation entwickelt hat. Wer flanierte im Kurpark? Wann wurden Frischlufttherapien angewendet? Wurden Kutschatten medizinisch verordnet? Nach kurzen Ausflügen in die Vergangenheit, erfahren Sie, mit welchen Methoden die heutige Rehabilitation arbeitet.

**Uhrzeit** 17:00 – 18:00 Uhr

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

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



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

**13.11.2025** Kommen Sie vorbei und bringen Sie Ihren Nachbarn gleich mit: **27.11.2025** Gemeinsam für die Wunderburg! Mein Quartier – meine Ideen! Informieren – Mitmachen -Diskutieren...

**Uhrzeit** 16:30 – 17:30 Uhr

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

**Eintritt** frei

### Freitag **Klavirnachmittag mit Beate Roux**

**14.11.2025** 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 Ulanenpark, Aktivraum 2, Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg

**Eintritt** frei



### jeden **Gymnastikgruppe für Seniorinnen und Senioren**

**Dienstag** Bei unserer Gymnastik werden die Übungen sowohl im Stehen als **und** auch im Sitzen ausgeführt. In der Stunde werden Übungen zum **Mittwoch** 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 Ulanenpark Wunderburg

**Eintritt** 4,- € pro Teilnahme, Anmeldung erforderlich

# ENTLASTUNG BEI DER PFLEGE VON MAMA UND PAPA NÖTIG?



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

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

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

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

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

## Tagesablauf in der Tagespflege

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

**Ankommen der Gäste ab** 08:00 Uhr

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

**Abwechslungsreiches Beschäftigungsprogramm** bis 11:15 Uhr

Bingo, kreatives Gestalten, Kegeln, Spaziergang und vieles mehr

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

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

**Beschäftigungsprogramm bis** 15:00 Uhr

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

mit Ausklang des Tages

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

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



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

## » Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

### Montag bis Freitag **Tausch statt Raus**

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

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

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

### Montag bis Freitag **„Offenes Bücherregal“**

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

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

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



### Montag 03.11.2025 bis 17.11.2025 **Erlebnistanz im Tivoli**

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

**Achtung:** Kein klassischer Paartanz.

### Uhrzeit **10:30 – 11:30 Uhr**

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

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



## » Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

### Donnerstag 06.11.2025 bis 27.11.2025 **Move your Body**

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

### Uhrzeit **10:30 – 11:15 Uhr**

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

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



Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

### Dienstag 18.11.2025 **Fit im Kopf**

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-Straße 3, 96050 Bamberg

**Eintritt** 2,50 €

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

### Dienstag 04.11.2025 bis 25.11.2025 **Bewegungsübungen im Sitzen – Präsenz-Veranstaltung**

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.

### 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**

**26.11.2025** 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**

**11.11.2025** 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)

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

**Eintritt** frei

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

**28.11.2025** 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, Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg

**Eintritt** frei



## » Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

### Donnerstag **Musiknachmittag mit Reiner**

**13.11.2025** Er spielt für Sie aus Spaß an der Freude. Lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie es. Vielleicht erkennen Sie ja den einen oder anderen Song.  
**27.11.2025**

**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**

**07.11.2025** 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.  
**14.11.2025**  
**21.11.2025**

**Uhrzeit 14:00 – 16:00 Uhr**

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

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





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

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

### Unsere Leistungen

#### Physiotherapie:

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

**... und vieles mehr**

#### Physikalische Therapie:

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

## Anmeldung online möglich!!

### saludis – Zentrum für rehabilitative Medizin

Buger Straße 82, 96049 Bamberg, Tel.: 0951 964 336 - 41

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.