



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 März 2026

sozialstiftung-bamberg.de



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Seniorinnen und Senioren,

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

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

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

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

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

Herzlichst, Ihre

Dr. Susanne Daiber

Chefärztin Geriatriische Tagesklinik
Geriatriische Rehabilitation saludis

Jutta Weigand

Geschäftsführerin
Altenhilfe gGmbH



Sozialstiftung Bamberg
Klinikum Bamberg

INFO-ABENDE IM KLINIKUM AM BRUDERWALD

Leben mit Multipler Sklerose

Wann: 03.03.2026, 18:30 Uhr

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



Von Multipler Sklerose sind in Deutschland mehr als 200.000 Menschen betroffen. Auch wenn die Ursache der entzündlichen Erkrankung des Nervensystems noch nicht bekannt ist, dennoch gibt es vielversprechende Therapieansätze für diese vielseitige Erkrankung.

Wir laden Sie herzlich zu unserem Info-Abend ein, bei denen unsere Expertinnen und Experten Ihnen im Rahmen einer moderierten Diskussionsrunde verschiedene Ansätze vorstellen und wertvolle Einblicke geben. Danach ist Zeit für Ihre Fragen.

Unsere teilnehmenden Bereiche:

- Neurologische Rehabilitation
- Neurologische Klinik
- Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

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

**EINTRITT
FREI**

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

Demenz verstehen – Unterstützung und Perspektiven

Dienstag, 21.04.2026, 18:30 Uhr

Therapeutische Wege aus dem Rückenschmerz

Dienstag, 19.05.2026, 18:30 Uhr

Herz im Fokus – Leben nach dem Herzinfarkt

Dienstag, 16.06.2026, 18:30 Uhr

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

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Montag 23.03.2026 **Lichtbildervortrag:**
Südtiroler Vinschgau: von Meran bis zum Reschenpass
 Reiche Kulturschätze in Meran und den Vinschgauer Dörfern und Städten – Frühling und Herbst in der reichen Natur des Vinschgauer Sonnenhangs mit seinen berühmten Höhenwegen – Winterfreuden um den Reschenpass und unterm Ortler.

Uhrzeit 14:30 – 15:30 Uhr

Ort Aufenthaltsraum vom Wohnbereich

Eintritt frei



Montag 09.03.2026 **Demenzberatung**
 Die Demenzberatung richtet sich an (pflegende) Angehörige von Menschen mit Demenz. Die Diagnose Demenz stellt oftmals besondere Belastungsanforderungen an Angehörige. Den Alltag zu meistern, stellt eine Herausforderung dar, die oftmals eine Vielzahl von Fragen aufwirft. In einem geschützten Rahmen haben Sie die Möglichkeit, Kerstin Brüning, gerontopsychiatrische Fachkraft, eigene Fragen zu stellen und gemeinsam erste Lösungen anzudenken. Um telefonische Anmeldung unter 0951 503-30000 wird gebeten.

Uhrzeit 17:00 – 18:00 Uhr

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

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Montag 16.03.2026 **18:00 Uhr | Infoveranstaltung: "ADHS"**
 Sie erfahren die neuesten Erkenntnisse zum Thema ADHS. Frau M.Sc. Mona Luft, Psychologische Psychotherapeutin Verhaltenstherapie.

19:00 Uhr | Erwerbsminderungsrente

Was ist zu beachten und wie kann ich diese Rente beantragen. Frau Olga Klassin, Sozialrechtsberaterin beim Sozialverband VdK in Bamberg.

Uhrzeit ab 18:00 Uhr und ab 19:00 Uhr

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

Eintritt frei

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Dienstag 03.03.2026 **Spaß und Bewegung im Sitzen**
 Kopf, Herz und Hand werden in dieser Stunde aktiviert. Selbstverständlich mit viel Spaß und Freude.
10.03.2026
17.03.2026
24.03.2026
31.03.2026

Uhrzeit 10:00 – 11:00 Uhr

Ort Kulturkapelle im Haus Domblick

Eintritt 2,50 €, Anmeldung erforderlich



Dienstag 03.03.2026 **Wunschkonzert mit Klaus Weil bei Kaffee und Kuchen**
 Bei Kaffee und Kuchen können Sie den Schlagern und Evergreens der vergangenen Jahre lauschen, mit singen oder mit schunkeln.

Uhrzeit 14:30 – 15:30 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Michelsberg, Haus Domblick 1

Eintritt frei

Mitwoch 11.03.2026 **NEU: Pflegesprechstunde**
 Frau Verena Freuding, Pflegelotsin, ist von 15:00 bis 16:00 Uhr für Sie da. Offen für alle Anliegen rund um das Thema Pflege. Kommen Sie gerne für ein erstes Kennenlerngespräch vorbei!

Uhrzeit 15:00 – 16:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Michelsberg, Haus Domblick 1

Eintritt frei



» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg



Mittwoch Klaviernachmittag mit Beate Roux

25.02.2026 Freunde der Klassischen Musik haben die Möglichkeit, dank Unterstützung der Internationalen Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation ein klassisches Nachmittagskonzert von hoher Qualität zu erleben. Es spielt für Sie Beate Roux.



Uhrzeit 14:45 – 15:30 Uhr

Ort Marktplatz im Altenburgblick

Eintritt frei

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Freitag Tanzcafé in der Tagespflege am Michelsberg

13.02.2026 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

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Liebe Bürger von Bamberg-Ost,

wir laden herzlich zu einem gemütlichen Info-Nachmittag ein!

Bei Pizza und Bier („solange der Vorrat reicht“) möchten wir unser Projekt

„Care im Quartier“ vorstellen.

Erfahren Sie, wie wir gemeinsam im Stadtteil Unterstützung anbieten, Menschen miteinander verbinden und das Miteinander stärken möchten.

Kommen Sie vorbei, lernen Sie uns kennen :-)

Wann: 02.03.2026

Von: 15:00 bis 17:00 Uhr

Wo: Quartiersbüro Tivolischlössche, Kloster-Langheim-Straße 3

Unkostenbeitrag: 5,- €



Scan me:

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Montag „Offenes Bücherregal“

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

Uhrzeit Während der Öffnungszeiten

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

Montag Tageszeitung lesen

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

Uhrzeit Nachmittag

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

Eintritt 0,50 €



Montag-Schorschi unser Lern-PC (Laptop)

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.



Uhrzeit Zeit 30 Minuten

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

Eintritt 2,50 € / 30 Minuten, Anmeldung erforderlich

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Montag Gesprächskreis

02.03.2026 Miteinander ins Gespräch kommen, neue Informationen aufnehmen,
09.03.2026 Argumente austauschen, andere Standpunkte anhören, all dies ist in
16.03.2026 unserem neuen wöchentlichen Gesprächskreis möglich. Wir freuen uns
23.03.2026 auf Sie und Ihre Themen zu Gesundheit, Kultur, Alter und Gesellschaft.
30.03.2026

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



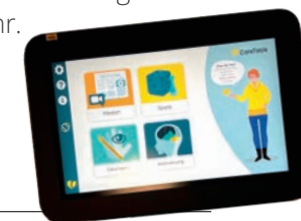
Montag Digital aktiv am Care-Table

02.03.2026 Unser digitaler Aktivitätstisch wartet auf Sie. Nutzen Sie die Möglichkeit der Städtereisen, Gedächtnistraining, Spiele und mehr.

Uhrzeit 16:30 – 17:45 Uhr

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

Eintritt frei



Montag Treffen Netzwerk für alleinlebende Frauen 55+

23.03.2026 Schau gerne vorbei und werde Teil von einem lebendigen Netzwerk, in dem alleinlebende Frauen sich austauschen und gegenseitig unterstützen.

Uhrzeit ab 18:00 Uhr

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

Eintritt frei

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

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

17.03.2026 Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Vergesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training verbindet das Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben. Kursleitung Monika Lang.

Uhrzeit 10:00 – 10:45 Uhr

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

Eintritt 2,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

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

10.03.2026 Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Vergesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training verbindet das Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben. Kursleitung Monika Lang.

Uhrzeit 15:00 – 15:45 Uhr

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

Eintritt 2,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Dienstag **Gymnastikgruppe für Seniorinnen und Senioren**

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

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

Uhrzeit 10:00 – 11:00 Uhr

Ort Praxis Saludis, Ulanenpark Wunderburg, 2. Stock,
Tel: 0951 944336-33

Eintritt 4,00 €, pro Teilnahme

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Mittwoch **Spiele ist Gesundheit für die Seele**

04.03.2026 Wie können wir die Weisheit des Alters und den Wissensdurst der Jugend zusammenbringen? Antwort: „spielerisch!“. Wir laden ganz herzlich Jung und Alt zu Karten- und Brettspielen ein. Eine kleine Auswahl an Spielen wird vorhanden sein, Sie können aber gerne eigene mitbringen.

Uhrzeit 14:30 – 16:00 Uhr

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

Eintritt 0,50 €

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Mittwoch **Neu: Musik zum Mitsingen**

11.03.2026 Volksmusik und Schlager zum Mitsingen mit Georg Helmreich.
25.03.2026 Kommen Sie vorbei und machen Sie mit, denn Singen bringt Freude ins Leben!

Uhrzeit 14:00 – 15:00 Uhr

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

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

Eintritt 1,- € für
CLUB-MITGLIEDER



Mittwoch **Schamanische Gesundheits- und Wohlfühlpraxis**

04.03.2026 Möchtest du dich im Alltag wohler fühlen und deine Gesundheit stärken?
11.03.2026 In dieser Veranstaltung lernen wir im Kurs verschiedene Übungen und
18.03.2026 Meditationen kennen, die dir helfen werden im Alltag mehr in die Gelassenheit zu kommen und freier vom Alltagsstress zu sein. Durch diese
25.03.2026 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

Donnerstag Eltern-Babytreff bis 2 Jahre „Wunderburg Mäuse“

05.03.2026 Neben dem gegenseitigen Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit zum wertvollen Erfahrungsaustausch in der Gruppe.
12.03.2026
19.03.2026
26.03.2026

Uhrzeit 10:30 – 12:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark,
Aktivraum 2, HansSchütz-Straße 3,
96050 Bamberg

Eintritt 1,00 € pro Familie



Donnerstag **NEU: Pflegesprechstunde**

26.03.2026 Am Donnerstag, 26.03.2026 ist Pflegelotsin Frau Verena Freuding von 15:00 bis 16:00 Uhr im Ulanenpark für Sie da. Offen für alle Anliegen rund um das Thema Pflege.

Kommen Sie gerne für ein erstes Kennenlerngespräch vorbei!

Uhrzeit 15:00 – 16:00 Uhr

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

Eintritt frei



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

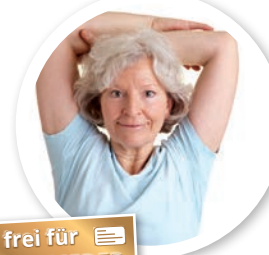
Freitag Bewegungsübungen im Sitzen

06.03.2026 Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt, finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter fit und aktiv! Bitte vorher anmelden.

Uhrzeit 10:15 – 10:45 Uhr

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

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



Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Freitag Bastel- und Handarbeitstreff für alle:

06.03.2026 Sticken, Häkeln, Stricken und vieles mehr

13.03.2026 Alle, die neben Basteln und Nadelklappern einen Ideenaustausch und
20.03.2026 Geselligkeit schätzen, sind hier herzlich willkommen. Handarbeiten in
27.03.2026 der Gruppe macht gute Laune und Spaß, man kommt mit Menschen
zusammen und kann sich austauschen.

Uhrzeit 14:00 – 16:00 Uhr

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

Eintritt 0,50 €



Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

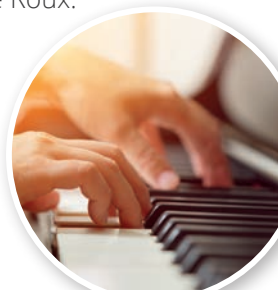
Freitag Klaviernachmittag mit Beate Roux

20.03.2026 Freunde der Klassischen Musik haben die Möglichkeit, dank Unterstützung der Internationalen Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation ein klassisches Nachmittagskonzert von hoher Qualität zu erleben. Es spielt für Sie Beate Roux.

Uhrzeit 14:00 – 14:45 Uhr

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

Eintritt frei



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: Katharina Majkic, Pflegefachliche Leitung

☎ 0951-503-30530

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Montag **Tausch statt Raus**

bis Viele Dinge sind zum Wegwerfen einfach zu schade. Daher schaffen

Freitag 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 Was ist ein „Offenes Bücherregal? Die Idee: Jeder, der sich für ein

Freitag 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



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Montag **NEU: Pflegesprechstunde**

09.03.2026 Am Montag den 09.03.2026 ist Pflegelotsin Frau Verena Freuding von 15:00 bis 16:00 Uhr im Café Tivoli Aktiv für Sie da. Offen für alle Anliegen rund um das Thema Pflege. Kommen Sie gerne für ein erstes Kennenlerngespräch vorbei!

Uhrzeit 15:00 – 16:00 Uhr

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

Eintritt frei

Montag **Erlebnistanz im Tivoli**

02.03.2026 Gemeinsam oder solo, wir tanzen nach Musik aus aller Welt. Mit schwungvollen und meditativen Schrittfolgen kommen wir in Bewegung und bringen Körper und Seele in Einklang. Für alle, die Spaß am Tanzen haben. Benötigt werden hierzu nur gute Laune und bequeme, feste Schuhe.

16.03.2026

Uhrzeit 10:30 – 11:30 Uhr

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

Eintritt 5,00 €, Anmeldung erforderlich



Montag **CiQ Gesundheits-Cafe**

16.03.2026 **Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung**

Durch eine schwere Erkrankung oder durch einen Unfall kann plötzlich die Situation eintreten, dass man sich nicht mehr um die eigenen Angelegenheiten kümmern kann. Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung regeln den Alltag und die Umsetzung der eigenen Wünsche, wenn man nicht mehr in der Lage ist für sich selbst Entscheidungen zu treffen. In diesem Vortrag wird die Bedeutung und der Sinn einer Vorsorgevollmacht sowie die Betreuungs- und Patientenverfügung von der Referentin Verena Freuding erklärt. Außerdem erfahren Sie was bei einer Ausstellung wichtig ist und beachtet werden soll.

Uhrzeit 15:00

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

Eintritt 0,50 €



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Montag 23.03.2026 **Film ab: Bamberg früher und heute**
Ein Film über die Veränderungen der Stadt Bamberg von früher bis heute

Uhrzeit 14:30 Uhr

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

Eintritt frei



Montag 30.03.2026 **Vortragsreihe**
"Fahrt in den Frühling und zu den herrlich geschmückten Osterbrunnen" Referentin: Frau Bayer Thäle

Uhrzeit 15:00 Uhr

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

Eintritt frei



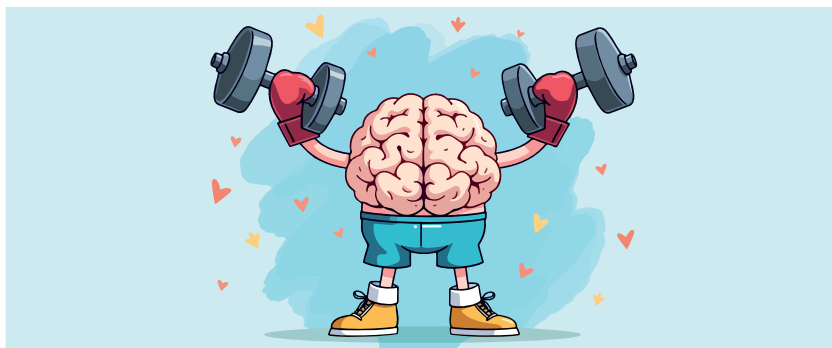
Dienstag 10.03.2026 **Fit im Kopf – Präsenz-Veranstaltung**
Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Vergesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training verbindet das Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben. Kursleitung Monika Lang.

Uhrzeit 09:15 – 10:00 Uhr

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

Eintritt 2,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Dienstag 03.03.2026 **Bewegungsübungen im Sitzen**

10.03.2026 Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt, finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter fit und aktiv! Bitte vorher anmelden.

17.03.2026

24.03.2026

31.03.2026

Uhrzeit 13:15 - 13:45 Uhr

Ort

Eintritt

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

1,00 € p. Person, Anmeldung erforderlich,

für Clubmitglieder frei

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Dienstag 10.03.2026 **Demenzberatung der Alzheimergesellschaft**

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

Mittwoch 11.03.2026 **Gesundheitsreihe: Darm-Gesundheit**

Du bist, was du isst! Kurz-Vortrag über aktuelles Wissen rund um den Darm u.a. inklusive Aufklärung über Mythen und Heilsversprechungen rund um Probiotika und Darmkuren. Fragen ausdrücklich erwünscht!

Uhrzeit 15:00 Uhr

Ort

Eintritt

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

1,00 €



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Mittwoch **Frauenkreis**

11.03.2026 Du suchst einen Ort zum Reden, Lachen und Vernetzen? Unser Frauenkreis ist ein offenes Wohnzimmer. Egal, ob du 20 oder 80 bist, ob du gerade erst hergezogen bist oder schon immer hier lebst: Komm einfach vorbei! Wir teilen Erfahrungen, hören zu und lernen voneinander.

Uhrzeit 17:30 – 19:00 Uhr

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

Eintritt 1,00 €

Mittwoch **Offener Treff - Alzheimergesellschaft**

25.03.2026 Der Monatliche Treff der Alzheimergesellschaft bietet Ihnen die Gelegenheit, in lockerer Runde andere Angehörige kennen zu lernen und sich auszutauschen.



Uhrzeit 15:00 – 16:30 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen, Café Tivoli AKTIV, Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

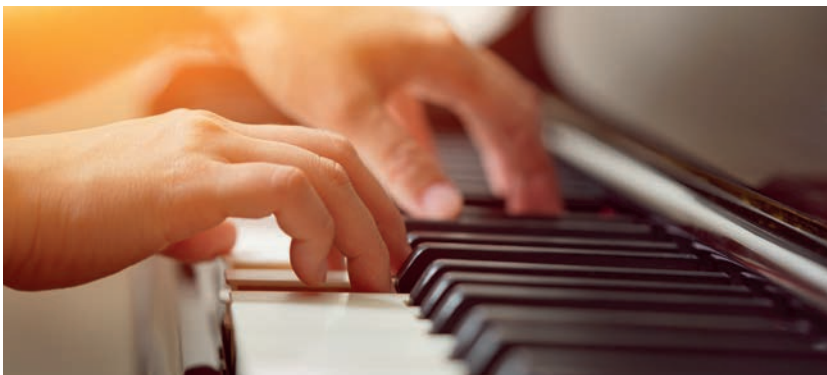
Donnerstag **Musiknachmittag mit Reiner**

05.03.2026 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.
12.03.2026
19.03.2026
26.03.2026

Uhrzeit 14:30 – 15:30 Uhr

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

Eintritt frei



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Donnerstag **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

26.03.2026 Pflegende Angehörige leisten täglich viel – oft still und mit großer Verantwortung. In unserem Gesprächskreis möchten wir Raum schaffen, um innezuhalten, sich auszutauschen und Unterstützung zu finden. In geschützter und wertschätzender Atmosphäre können Erfahrungen geteilt, Fragen gestellt und Sorgen angesprochen werden. Der Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen kann entlasten, Mut machen und neue Perspektiven eröffnen. Der Gesprächskreis wird begleitet und bietet Zeit für Gespräche, gegenseitige Unterstützung sowie Informationen und Anregungen rund um das Thema Pflege

Uhrzeit 17:30 – 19:00 Uhr

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

Eintritt 1,00 € p. Person

Donnerstag **Move your Body**

05.03.2026 Bewegungsangebot für Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben möchten. Bewegung
12.03.2026 für Körper, Geist und Seele.
19.03.2026 Bitte vorher anmelden.
26.03.2026

Uhrzeit 10:30 – 11:15 Uhr

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

Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich



Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Freitag **Spielen ist Gesundheit für die Seele**

06.03.2026 Wie können wir die Weisheit des Alters und den Wissensdurst der Jugend zusammenbringen? Antwort: „spielerisch!“. Wir laden ganz herzlich Jung und Alt zu Karten- und Brettspielen ein. Eine kleine Auswahl an Spielen wird vorhanden sein.
13.03.2026
20.03.2026
27.03.2026

Uhrzeit 14:00 – 16:00 Uhr

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

Eintritt 0,50 €, Anmeldung erforderlich

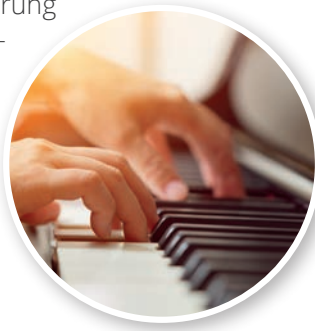


Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Freitag Klaviernachmittag mit Beate Roux

13.03.2026 Freunde der Klassischen Musik haben die Möglichkeit, dank Unterstützung der Internationalen Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation ein klassisches Nachmittagskonzert von hoher Qualität zu erleben. Es spielt für Sie Beate Roux.



Uhrzeit 14:30 – 15:15 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro
Tivolischlösschen, Café Tivolie AktIV,
Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Präventiver Hausbesuch – gut beraten, sicher zu Hause leben

Möglichst lange selbstständig in den eigenen vier Wänden leben – das wünschen sich viele Menschen. Genau hier setzt der präventive Hausbesuch an.

Oft stellen sich Fragen zum Älterwerden erst, wenn akuter Handlungsbedarf besteht. Unsere Pfegelotsin kommt bereits vorher für ein persönliches Gespräch zu Ihnen. Sie nimmt sich Zeit für Ihre Fragen und zeigt Ihnen auf, wie Sie Ihre Gesundheit, Sicherheit und Selbstständigkeit erhalten können.

» GUTSCHEIN

für einen präventiven Hausbesuch

Einzulösen bei unserer Pfegelotsin

Hiermit lade ich Sie herzlich zu einem persönlichen Beratungsgespräch bei Ihnen zu Hause ein. Wir nehmen uns Zeit für Ihre Fragen rund um das Thema „Älterwerden in vertrauter Umgebung“.



Rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie eine E-Mail, um Ihren Wunschtermin zu vereinbaren.

Ansprechpartnerin

Verena Freuding,

☎ 0951 96439-147 ✉ verena.freuding@sozialstiftung-bamberg.de

Vorbeugendes Trainingsprogramm speziell für Berufstätige

Fit und gesund bleiben, bevor aus echten Beschwerden schwerwiegende Erkrankungen werden.

Genau für diesen Zweck bietet saludis bereits seit mehreren Jahren das Präventionstrainingsprogramm RV-Fit, für alle berufstätigen Menschen an, die etwas für Ihre Gesundheit machen möchten. Finanziert wird das Angebot von der deutschen Rentenversicherung. Ab März 2026 ermöglicht saludis noch mehr Menschen, durch Schaffung der Möglichkeit der digitalen Durchführung, den Zugang zu RV-Fit. Interessierte haben nun die Möglichkeit, die Trainingsphase, sowie den Auffrischungstag, digital von zu Hause aus wahrzunehmen.



Durch Nutzung einer modernen App, und der digitalen Betreuung durch unsere Therapeuten, via Chat- und Telefonfunktion, ist weiterhin eine hohe Behandlungs- und Betreuungsqualität gewährleistet. Inhaltlich unterscheidet sich die digitale Durchführung nicht von der ambulanten Durchführung in Präsenz vor Ort.

Die Schwerpunkte des Präventionstrainingsprogramms liegen in individuell angepassten Bewegungsprogrammen, Ernährungsberatung und der Reduktion von stressbedingten Beschwerden durch Entspannungstechniken. Von RV-Fit profitieren nicht nur die Teilnehmer sondern auch der Arbeitgeber, indem frühzeitig Risikofaktoren reduziert werden, welche in der Folge zu krankheitsbedingten Ausfällen oder Leistungsminde- rung bei den Mitarbeitern führen können.

Nähere Informationen zum Programm finden sie auf www.rv-fit.de.

Gerne beraten wir Sie unter ☎ 0951 503-55307 auch persönlich. Individuelle und exklusive Firmenangebote sind bei der Mindestanzahl von 10 Personen auf Anfrage möglich.

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

Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg
www.saludis.de ☎ 0951 964336-33 ✉ info@saludis.de

**RV-Fit Jetzt auch
digital möglich!**

Ihre Ansprechpartner / Öffnungszeiten:

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Stefan Pauer & Pia Schlee

St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg, Telefon: 0951 503-30000

E-Mail: quartiersbuero.michelsberg@sozialstiftung-bamberg.de

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 09:00 – 14:00 Uhr

Mittwoch: 13:00 – 16:00 Uhr

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Karola Hoh

Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg, Telefon: 0951 964336-41

E-Mail: quartiersbuero.ulanenpark@sozialstiftung-bamberg.de

Montag + Donnerstag: 10:00 – 18:00 Uhr

Dienstag: 11:00 – 15:00 Uhr

Mittwoch + Freitag: 09:00 – 16:00 Uhr

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Yvonne Schnitzer

Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg, Telefon: 0951 96439-147

E-Mail: quartiersbuero.tivolischloesschen@sozialstiftung-bamberg.de

Montag: 10:30 – 16:00 Uhr

Dienstag: 10:00 – 14:00 Uhr

Mittwoch: 09:00 – 15:00 Uhr

Donnerstag: 10:00 – 16:00 Uhr

Freitag: 09:00 – 14:00 Uhr

» Service- und Quartiersbüro Bruderwald

Buger Straße 80, 96049 Bamberg, Telefon: 0951 503-30000

E-Mail: quartiersbuero.bruderwald@sozialstiftung-bamberg.de

Sprechzeiten nach Terminvereinbarung

» Veranstalter

Sozialstiftung Bamberg



» Gerne senden wir Ihnen das aktuelle Quartiersprogramm per E-Mail zu. Teilen Sie uns Ihre E-Mail-Adresse mit.