



**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 2024

[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

EINTRITT  
FREI

20 Jahre Sozialstiftung Bamberg  
40 Jahre Klinikum Bamberg

## INFO-ABENDE IM KLINIKUM AM BRUDERWALD

### Gesund durch den Winter

**Wann:** Dienstag, 12.11.2024 18:30 Uhr  
**Wo:** Raum Residenz, Buger Str. 80, 96049 Bamberg



Die Winterzeit ist leider auch eine Zeit der Anfälligkeit für Krankheiten: Die niedrigen Temperaturen begünstigen Erkältungen, Grippe und Infekte, der frühe Sonnenuntergang schlägt so manchem auf die Psyche nieder. Wie man diese Probleme angehen und auch durch Ernährung und Sport vorbeugen kann, erfahren Sie bei unserem Info-Abend.

### Unsere teilnehmenden Fachabteilungen:

- » Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und Kopf-Hals-Chirurgie
- » Diät- & Ernährungsberatung
- » Praxis für Integrative Medizin und Naturheilkunde
- » Sportwissenschaft

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.



## » Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

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

**04.11.2024** Georg Wolf, langjähriger, erfahrener Pflegemitarbeiter bietet  
**11.11.2024** Ihnen eine interessante, kompetente Mischung der Sitzgymnastik  
**18.11.2024** mit Gedächtnisaktivierung an.  
**25.11.2024**

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

Exklusiv nur für  
**CLUB-MITGLIEDER**

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

**08.11.2024** 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 Uhr – 15:30 Uhr  
**Ort** Tagespflege am Michelsberg  
**Eintritt** frei, für Gäste der Tagespflege und Clubmitglieder und Clubmitglieder

Exklusiv nur für  
**CLUB-MITGLIEDER**

### Montag **Demenzberatung**

**04.11.2024** 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

### Donnerstag **Musiknachmittag mit Rainer (Klavier) und im Wechsel Matthias**

**07.11.2024** (**Gitarre**)  
**21.11.2024** Beide spielen Musik aus Spaß an der Freude. Lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie es. Vielleicht erkennen Sie ja den einen oder anderen Schlager.

**Uhrzeit** 14:00 Uhr – 15:30 Uhr alle 14 Tage  
**Ort** TaM / Café Herzlich  
**Eintritt** frei

Exklusiv nur für  
**CLUB-MITGLIEDER**

### Samstag **Eröffnung der Lebendkrippe**

**30.11.2024** Zwei Wochen lang beleben Schafe der Familie Lips aus Wildensorg die Lebendkrippe im Zentrum für Senioren am Michelsberg. Die Eröffnung findet am Samstag vor dem 1. Advent am 02.12.2023 um 15:00 Uhr, mit musikalischer Umrahmung statt. Ab 15:30 Uhr sind auch Glühweinstand und Weihnachtsmarkt des Zentrums für Senioren für Sie geöffnet.

**Uhrzeit** 14:30 – 16:00 Uhr  
**Ort** Festplatz, St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg  
**Eintritt** frei

### Montag **Seidenstraße und Himmelsgebirge - Kirgistan und Usbekistan**

**18.11.2024** Kirgistan: Jurten, Pferde, Himmelsgebirge: Trekking und Wandern in weltfernen Bergen des Tien-shan zwischen Zentralasien und China – Usbekistan: Zauber der Seidenstraße in den Oasenstädten Samarkand und Bucharra mit ihren prächtigen Moscheen, Palästen und Plätzen.

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

Exklusiv nur für  
**CLUB-MITGLIEDER**



## Neues aus den Tagespflegen der Sozialstiftung Bamberg



### In unseren Tagespflegen ist immer was los.

Die Gäste hatten viel zu feiern. Neben den Sommerfesten mit Eis und Musik, folgten die Oktoberfeste. Getreu dem Motto „Feste feiern wie sie fallen!“.



Dank unserem Wunschbaum-Projekt „Urlaub zu Hause“ konnten auch wieder Ausflüge mit den Gästen stattfinden.

So wurde Schloß Seehof besucht, die nächste Eisdiele erlaubte kurze Abkühlung an heißen Tagen und die Schifffahrt hat besondere Momente beschert.



Wir danken an dieser Stelle den Spendengebern,  
die solche Ausflüge möglich machen.

## » 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 €

Eintritt frei für  
CLUB-MITGLIEDER

### Montag 04.11.2024 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 Tagespfleeinrichtung 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



## » Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

### Dienstag Fit im Kopf – Präsenz-Veranstaltung

**05.11.2024** 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

**05.11.2024** 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“

**14.11.2024** Neben dem gegenseitigen Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit zum wertvollen Erfahrungsaustausch in der Gruppe

### 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

**Samstag Handlettering Workshop**  
**09.11.2024** Adventszeit, Winterzeit & Weihnachten  
Ausführliche Beschreibung siehe Seite 15



**Uhrzeit 9:30 bis ca. 12:00 Uhr**  
**Ort** Service- und Quartiersbüro Ulanenpark,  
Aktivraum 2, Hans-Schütz-Straße 3,  
96050 Bamberg  
**Eintritt** 25 € pro Person zzgl. Material,  
Anmeldung erforderlich

**Donnerstag NEU: Eltern-Kind-Treff**  
**14.11.2024** Ein offener Treff zum gemeinsamen Austausch, knüpfen neuer Kontakte und natürlich zum gemeinsamen Singen,  
**28.11.2024** Spielen, Basteln o.ä.: Ein Kommen und Gehen ist in der Zeit flexibel möglich.



**Uhrzeit 15:00 – 17:00 Uhr**  
**Ort** Service- und Quartiersbüro Ulanenpark,  
Aktivraum 2, Hans-Schütz-Straße 3,  
96050 Bamberg  
**Eintritt** 1,00 € pro Familie

**Freitag Bastel- und Handarbeitstreff für Alle:**  
**08.11.2024 Sticken, Häkeln, Stricken und vieles mehr**  
**15.11.2024** Alle, die neben Basteln und Nadelklappern einen Ideenaustausch und  
**22.11.2024** Geselligkeit schätzen, sind hier herzlich willkommen. Handarbeiten in  
**29.11.2024** 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

## » Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

**Mittwoch Schamanische Gesundheits- und Wohlfühlpraxis**  
**06.11.2024** Möchtest du dich im Alltag wohler fühlen und deine Gesundheit stärken?  
**13.11.2024** In dieser Veranstaltung lernen wir im Kurs verschiedene Übungen und  
**20.11.2024** Meditationen kennen, die dir helfen werden im Alltag mehr in die Ge-  
**27.11.2024** lassenheit 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

**Donnerstag Improvisationsmusik am Klavier**  
**14.11.2024** Hier ist jeder eingeladen - ob jung oder alt oder jung geblieben - der einer  
**28.11.2024** improvisierten Musik lauschen möchte, die von Herzen kommt und ganz  
im jetzigen Moment neu erfunden wird. Dabei kann es im Stil von Klassik  
bis leichtem Jazz oder Filmmusik gehen. Beim Zuhören wird immer wie-  
der dazu eingeladen, über Impulse oder Fragen ins Nachdenken und Re-  
flektieren zu kommen. Bring dir mit was du brauchst, um es dir gemütlich  
zu machen, je nachdem ob du auf einem Stuhl sitzen oder dem Boden  
liegen möchtest (Decken, Kissen). Es spielt für dich Christopher Jahn.

**Uhrzeit ab 18:30 Uhr**  
**Ort** Quartiersbüro Ulanenpark  
Aktivraum 2, Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg  
**Eintritt** um Spenden wird gebeten

**Freitag Klaviernachmittag mit Frau Roux**  
**08.11.2024** Freunde der klassischen Musik haben die Möglichkeit, dank Unterstüt-  
zung der Internationalen Stiftung zur Förderung von Kultur und  
Zivilisation ein klassisches Nachmittagskonzert von hoher Qualität zu  
erleben. Es spielt für Sie Beate Roux.

**Uhrzeit 14:30 – 15:15 Uhr**  
**Ort** Service- und Quartiersbüro Ulanenpark,  
Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg in der Tagespflege  
**Eintritt** frei

## » Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

### Montag **Digital Aktiv**

**04.11.2024** Unser digitaler Aktivitätstisch wartet auf Sie. Nutzen Sie die Möglichkeit 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



### Donnerstag **Schafkopf/Skat spielen**

**14.11.2024** Kennen Sie das traditionelle fränkische Kartenspiel Schafkopf?

**28.11.2024** Oder spielen Sie Skat? Hier trifft sich eine offene Spielgruppe, kommen Sie und spielen Sie mit!

**Uhrzeit 15:30 – 17:45 Uhr**

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

**Eintritt** 0,50 €



### Donnerstag **Seniorengymnastik**

**07.11.2024** Seit dem 04.04. gibt es jetzt jede Woche eine weitere Gruppe Seniorengymnastik, Einstieg jederzeit möglich.

**14.11.2024**

**21.11.2024**

**28.11.2024**

**Uhrzeit 10:00 – 11:00 Uhr**

**Ort** Physiopraxis **saludis**, Hans-Schütz-Str. 3 im 2. Stock, Tel.: 0951 964336-33

**Eintritt** 4,00 € pro Teilnahme (auch 10er Karte möglich)



## » Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

### 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



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

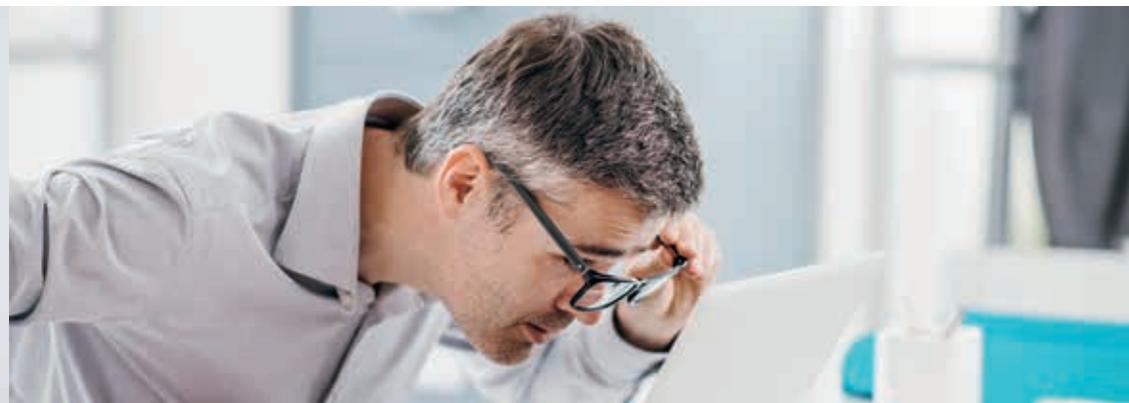
**07.11.2024** Gerade in der heutigen Zeit beanspruchen wir unsere Augen intensiver als nie zuvor. Durch künstliches Licht, zunehmende Bildschirmarbeit und ständige Arbeit in kurzer Distanz sind unsere Augen oft ermüdet und angespannt.

Ganzheitliches Augentraining hilft Ihnen dabei Ihre Sehkraft zu verbessern. Schenken Sie Ihren Augen eine wohltuende Auszeit und lernen Sie Ihr wichtigstes Sinnesorgan näher kennen. Herr Aleksej Kusnezow zeigt Ihnen Techniken und gezielte Augenübungen, die den Blick schärfen, die Augen entspannen und zu neuen Einsichten führen. Wenn möglich, kommen Sie bitte mit Brille anstatt mit Kontaktlinsen.

**Uhrzeit 18:00 – 19:30 Uhr**

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

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





Bilder:  
© Carolin Büttner

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

**08.11.2024** 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!

**Uhrzeit 10:00 – 10:30 Uhr**

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

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

Eintritt frei für  
**CLUB-MITGLIEDER**

## Montag **Laternenumzug im Innenhof**

**11.11.2024** Die Kinder vom Kindergarten Maria Hilf kommen wieder mit ihren Laternen zum Singen in den Innenhof. Alle sind herzlich eingeladen dabei zu sein.



**Uhrzeit 11:00 Uhr**

**Ort** Innenhof der Wohnanlage Ulanenpark, Eingang Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg

**Eintritt** frei

## Montag **Gesprächskreis**

**11.11.2024** Miteinander ins Gespräch kommen, neue Informationen aufnehmen,  
**18.11.2024** Argumente austauschen, andere Standpunkte anhören, all dies ist in  
**25.11.2024** unserem neuen wöchentlichen Gesprächskreis möglich.  
Wir freuen uns 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**

# Handlettering Workshop: Adventszeit, Winterzeit & Weihnachten

Bist du bereit, deine Kreativität zu entfalten und die festliche Jahreszeit mit wunderschönen handgeschriebenen Kunstwerken zu bereichern? Dann ist unser Handlettering Workshop genau das Richtige für dich! In diesem Workshop lernst du, wie du deine eigenen Postkarten gestaltest, Geschenkanhänger kreativ beschriftest und Namensschilder/Menükarten für deine Festtafel entwirfst.



### Was du erwarten kannst:

Schritt-für-Schritt-Anleitungen für verschiedene Techniken, Tipps und Tricks für das perfekte Lettering, eine entspannte und inspirierende Atmosphäre. Bringe deine Ideen und Freude am kreativen Schaffen mit! Lass uns gemeinsam die Vorfreude auf die Adventszeit und Weihnachten in kunstvolle Worte und Designs verwandeln.

### Benötigte Materialien:

- » Brush Pen (z.B. Stabilo Pen 68 brush oder Edding 1340 brush pen)
- » Stifte und Übungsblätter können vor Ort bei der Kursleitung erworben werden.



## Melde dich jetzt an und sichere dir deinen Platz!

**Datum:** 09. November 2024 / 9:30 Uhr bis ca. 12:00 Uhr

**Kosten:** 25 Euro/Person zzgl. Kosten für Material



### » Info & Anmeldung:

Quartiersbüro Ulanenpark, Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg  
☎ 0951 964336-41 | ✉ quartiersbuero.ulanenpark@sozialstiftung-bamberg.de

## 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 689,00 € sind für 4 Tage im Monat 268,88 €  
Eigenanteil über den Entlastungsbeitrag abrechenbar für 4 Tage im Monat sind  
101,00 € Fahrtkostenabrechnung 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 **Erlebnistanz im Tivoli**

**04.11.2024 bis 18.11.2024** 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**

**07.11.2024 bis 28.11.2024** 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 **Fit im Kopf – Präsenzveranstaltung**

**12.11.2024 bis 26.11.2024** 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 Monika Lang.

### Uhrzeit **09:15 – 10:00 Uhr**

**Ort** Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen, Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg  
**Eintritt** 2,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

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

**05.11.2024** 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

**Montag** **Filmnachmittag im Tivoli**  
**25.11.2024**

Eintritt frei für  
CLUB-MITGLIEDER



**Uhrzeit** **15:00 Uhr**

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

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

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

**08.11.2024** Wie können wir die Weisheit des Alters und den Wissensdurst der  
**15.11.2024** Jugend zusammenbringen? Antwort: „spielerisch!“. Wir laden ganz  
**22.11.2024** herzlich Jung und Alt zu Karten- und Brettspielen ein. Eine kleine Aus-  
**29.11.2024** wahl an Spielen wird vorhanden sein.

**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

**Donnerstag** **Musiknachmittag mit Rainer (Klavier) und im Wechsel Matthias**  
**14.11.2024** **(Gitarre)**

**28.11.2024** Beide spielen Musik aus Spaß an der Freude. Lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie es. Vielleicht erkennen Sie ja den einen oder anderen Schlager.

**Uhrzeit** **14:00 Uhr – 15:30 Uhr alle 14 Tage**

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

**Eintritt** frei



## » Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

**Mittwoch** **Offener Treff - Alzheimergesellschaft**  
**27.11.2024**

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**

**12.11.2024** 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

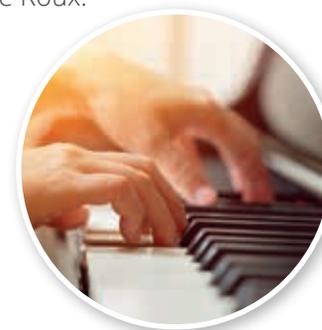
**Freitag** **Klavirnachmittag mit Beate Roux**  
**29.11.2024**

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

**Uhrzeit** **14:30 – 15:15 Uhr**

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

**Eintritt** frei, Anmeldung erforderlich



**Montag 11.11.2024** **Deutsch-Arabischer Gesprächskreis**  
Um beide Kulturen kennenzulernen, bieten wir Ihnen die Möglichkeit an einem Gesprächskreis teilzunehmen.  
Nur mit Anmeldung möglich unter 0951 96439147 oder [quartiersbuero.tivolischloesschen@sozialstiftung-bamberg.de](mailto:quartiersbuero.tivolischloesschen@sozialstiftung-bamberg.de)

**Uhrzeit 13:30 – 14:30 Uhr**  
**Ort** Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen, Café Tivoli AKTIV, Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg  
**Eintritt** frei

## Es hieß wieder „o'zapft is“ beim Café Tivoli blau-weiß



**OKTOBERFEST**  
im Café Tivoli

### Kleiderbasar im Ulanenpark

Auch dieses Jahr kam der Kleiderbasar im Quartiersbüro am Ulanenpark gut an. Die Atmosphäre und Shoppinglaune waren grandios. Die Organisatorinnen sind zufrieden und freuen sich schon auf 2025.



### Lernen Sie Ihre Nachbarn kennen!

Unter diesem Motto hat das Quartiersbüro am Michelsberg zum ersten Nachbarschaftsfest eingeladen. Es gab ein buntes Rahmenprogramm und die Rückmeldungen waren durchweg positiv.



#### Wir bedanken uns herzlichst bei:

- » den vielen ehrenamtlichen Helfer\*innen
- » den Kolleg\*innen vom Zentrum für Senioren
- » Förderverein Patientenclub e.V.
- » Stiftungsmanagement Stadt Bamberg
- » Cafezimmer
- » Bürgerverein 4. Distrikt
- » saludis – die Rehabilitation

Ohne die das Fest in dem Rahmen nicht möglich gewesen wäre.

# 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.