



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 Dezember 2024
– Januar 2025**

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

Wir möchten uns bei allen Lesern und Besuchern herzlich für das entgegengebrachte Vertrauen und die gemeinsame Zeit bedanken. Freuen Sie sich mit uns auf das bevorstehende Jahr 2025 mit Vorträgen und Veranstaltungen in alten neuen Formaten.

Eine entspannte, besinnliche Weihnachtszeit und alles Gute für das Neue Jahr wünschen Ihnen

Ihre Service- und Quartiersbüros

Bitte beachten Sie die folgenden Schließzeiten:

Service- und Quartiersbüro am Ulanenpark
Schließzeiten: 30.12.2024 – 06.01.2024

Service- und Quartiersbüro am Tivolischlösschen
Schließzeiten: 23.12.2024 – 29.12.2024

Bitte beachten Sie die eingeschränkten Öffnungszeiten:

Service- und Quartiersbüro am Ulanenpark
23.12. – 27.12.2024 von 10.00 – 14.00 Uhr

☎ 0951 96433641

Service- und Quartiersbüro am Tivolischlösschen
30.12.2024 – 03.01.2025 von 10.00 – 14.00 Uhr

☎ 0951 96439147

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Montag Seniorengymnastik im Sitzen mit Aktivierungselementen

02.12.2024 Georg Wolf, langjähriger, erfahrener Pflegemitarbeiter bietet Ihnen
09.12.2024 eine interessante, kompetente Mischung der Sitzgymnastik mit
16.12.2024 Gedächtnisaktivierung an.
23.12.2024
13.01.2025
20.01.2025
27.01.2025

Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER



Uhrzeit 10:00 Uhr – 11:00 Uhr wöchentlich

Ort Kulturkapelle im Haus Domblick

Eintritt nur für Clubmitglieder, Max. 10 Teilnehmer

Freitag Tanzcafé in der Tagespflege am Michelsberg

13.12.2024 Wenn Sie Lust haben, bei einer Tasse Kaffee und flotter Tanzmusik Ihr
10.01.2025 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

Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER

Montag Demenzberatung

02.12.2024 Die Demenzberatung richtet sich an (pflegende) Angehörige von
13.01.2025 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 05.12.2024 **Musiknachmittag mit Rainer (Klavier) und im Wechsel Matthias (Gitarre)**

19.12.2024 Beide spielen Musik aus Spaß an der Freude. Lassen Sie sich verwöhnen
16.01.2025 und genießen Sie es. Vielleicht
30.01.2025 erkennen Sie ja den einen oder anderen Schlager.



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

Ort TaM / Café Herzlich

Eintritt frei

Mittwoch 11.12.2024 **Klaviernachmittag mit Beate Roux**

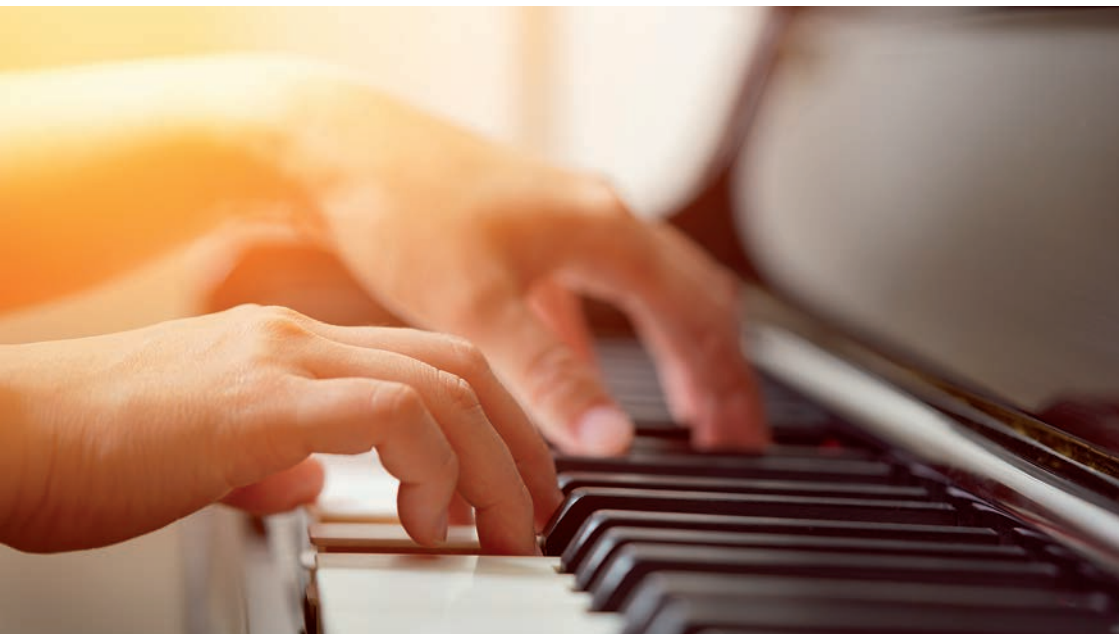
22.01.2025 Freunde der Klassischen Musik haben die Möglichkeit, dank Unterstützung der Internationalen Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation ein klassisches Nachmittagskonzert von hoher Qualität zu erleben. Es spielt für Sie Beate Roux.

Uhrzeit 15:00 – 15:45 Uhr

Ort Marktplatz im Altenburgblick

Eintritt frei, nur für Clubmitglieder

Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER



» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Montag 27.01.2025 Lichtbildervortrag: Fränkische Überraschungen

In diesem Vortrag steht weniger die vielfältige Landschaft mit ihren Pflanzen und Tieren im Vordergrund. Fast noch vielseitiger ist die Kultur in Dörfern und Städten mit weniger bekannten kleinen Festen und Veranstaltungen. Genau so bunt und stimmungsvoll wie die großen „Events“ bieten sie dafür mehr Gemütlichkeit, Heimatverbundenheit und viele überraschende optische Eindrücke.



Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER

Uhrzeit 14:30 – 15:30 Uhr

Ort Fernseher im Aufenthaltsraum

Eintritt frei, nur für Clubmitglieder

Freitag 23.12.2024 Weihnachtskonzert in der Tagespflege am Michelsberg

Traditionell, einen Tag vor dem Hl. Abend, singt Herr Graf für Sie weihnachtliche Lieder. In professioneller Art und Weise verzaubert Herr Graf seine Zuhörer. Lassen Sie sich berühren.

Uhrzeit 14:30 Uhr – 15:15 Uhr

Ort Tagespflege am Michelsberg

Eintritt nur für Gäste der Tagespflege
und Clubmitglieder

Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER





Wellness im Herbst

Lomi Lomi - 60 Minuten

60,00 €* anstatt 75,00 €*



Was passiert bei einer Lomi-Lomi-Massage?

Bei der Lomi-Lomi-Massage oder Lomi-Lomi-Nui Massage wird der gesamte Körper durchgeknetet und dabei fühlt man sich nahezu majestätisch: Die fließenden Bewegungen von Kopf bis Fuss und der Körpereinsatz des Masseurs garantieren wohlige Entspannung



Gutscheine sind erhältlich unter:

Tel. 0951 503-53820

* alle Preise inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer,
auf rabattierte Preise kein weiterer Rabatt mehr möglich.

NEU!!!
Kurse ab Januar in
Kürze wieder online
-
www.saludis.de

saludis - Zentrum für rehabilitative Medizin

Buger Straße 82, 96049 Bamberg

Tel.: 0951 503-53820, E-mail: kurs@saludis.de

www.saludis.de



Frühstück der Kulturen war *so bunt wie unsere Stadt*

Zum vierten Mal „Frühstück der Kulturen“ – ein erfolgreiches Gemeinschaftsprojekt der Sozialstiftung Bamberg und der Malteser Bamberg.





Im Service- und Quartiersbüro Ulanenpark gaben sich wieder zahlreiche Gäste ein Stelldichein und kamen bei Leckereien aus aller Herren Länder ungezwungen zum gemeinsamen Austausch. Das Konzept ist ein voller Erfolg.

Das Planungsteam, geleitet durch Felix Krautwurst (Leiter Integrationsdienst Malteser Bamberg) und Daniela Struß (Koordinatorin Service- und Quartiersbüros) blickt äußerst positiv auf die Veranstaltung zurück. Sie war ein Erfolg. Ein großer Dank gilt deshalb den vielen Ehrenamtlichen, die dieses Event überhaupt erst möglich gemacht haben.



 **Sozialstiftung Bamberg**
Wenn Sie uns brauchen.



Malteser

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

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 der Öffnungszeiten**

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

Eintritt frei

Montag **Tageszeitung lesen**

bis Nutzen Sie unser Angebot, von Mittag an bis Ende der Öffnungszeiten im

Freitag 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 €

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Mittwoch **Vortrag: „Notfalldose“**

22.01.2025 Was ist eine „Notfalldose“, wer benötigt eine und warum findet man diese im Kühlschrank? Diese und noch andere Fragen klärt Frau Lang in Ihrem Vortrag.

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

03.12.2024 Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Vergesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings
07.01.2025 ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken
21.01.2025 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

03.12.2024 Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Vergesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings
10.12.2024 ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken
07.01.2025 sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training verbindet das Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben. Kursleitung Monika Lang.
14.01.2025
21.01.2025
28.01.2025

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“

05.12.2024 Neben dem gegenseitigen Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit
12.12.2024 zum wertvollen Erfahrungsaustausch in der Gruppe.
19.12.2024

09.01.2025

16.01.2025

23.01.2025

30.01.2025

Uhrzeit 10:30 – 12:00 Uhr

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

Eintritt 1,00 € pro Familie



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Donnerstag Offenes Wohnzimmer - Ideenschmiede für Ihren Stadtteil

23.01.2025 Kommen Sie vorbei und bringen Sie Ihren Nachbarn gleich mit: Gemeinsam für die Wunderburg! Mein Quartier – meine Ideen! Informieren – Mitmachen – Diskutieren

Uhrzeit 16:30 – 17:30 Uhr

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

Eintritt frei

Donnerstag Eltern-Kind-Treff

05.12.2024 Ein offener Treff zum gemeinsamen Austausch, knüpfen neuer
12.12.2024 Kontakte und natürlich zum gemeinsamen Singen, Spielen, Basteln
19.12.2024 o.ä.. Ein Kommen und Gehen ist in der Zeit flexibel möglich.

09.01.2025

16.01.2025

23.01.2025

30.01.2025

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:

06.12.2024 Sticken, Häkeln, Stricken und vieles mehr

13.12.2024 Alle, die neben Basteln und Nadelklappern einen Ideenaustausch und
20.12.2024 Geselligkeit schätzen, sind hier herzlich willkommen. Handarbeiten in
10.01.2025 der Gruppe macht gute Laune und Spaß, man kommt mit Menschen
17.01.2025 zusammen und kann sich austauschen.

24.01.2025

31.01.2025

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

- 04.12.2024** Möchtest du dich im Alltag wohler fühlen und deine Gesundheit stärken?
11.12.2024 In dieser Veranstaltung lernen wir im Kurs verschiedene Übungen und
08.01.2025 Meditationen kennen, die dir helfen werden im Alltag mehr in die Ge-
15.01.2025 lassenheit zu kommen und freier vom Alltagsstress zu sein. Durch diese
22.01.2025 Übungen wirst du mehr Frieden mit deinem Körper, deinem Geist und
29.01.2025 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

- 19.12.2024** Hier ist jeder eingeladen - ob jung oder alt oder jung geblieben - der einer
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-
flectieren 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

- 13.12.2024** 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 Ulanenpark,
Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg in der Tagespflege

Eintritt frei

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Montag **Digital Aktiv am Care-Table**

09.12.2024 Unser digitaler Aktivitätstisch wartet auf Sie. Nutzen Sie die Möglichkeit
16.12.2024 der Städtereisen, Gedächtnistraining, Spiele und mehr.
13.01.2025
20.01.2025
27.01.2025



Uhrzeit 16:00 – 17:45 Uhr

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

Eintritt frei

Donnerstag **Schafkopf/Skat spielen**

05.12.2024 Kennen Sie das traditionelle fränkische Kartenspiel Schafkopf?
12.12.2024 Oder spielen Sie Skat? Hier trifft sich eine offene Spielgruppe, kommen
19.12.2024 Sie und spielen Sie mit!
09.01.2025
16.01.2025
23.01.2025
30.01.2025

Uhrzeit 15:30 – 17:45 Uhr

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

Eintritt 0,50 €

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Donnerstag **Seniorengymnastik**

05.12.2024 Seit dem 04.04.24 gibt es jetzt jede Woche
12.12.2024 eine weitere Gruppe Seniorengymnastik,
19.12.2024 Einstieg jederzeit möglich.
09.01.2025
16.01.2025
23.01.2025
30.01.2025

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- 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

Donnerstag 12.12.2024 **Ganzheitliches Augentraining – besser sehen ohne Brille oder Kontaktlinsen**

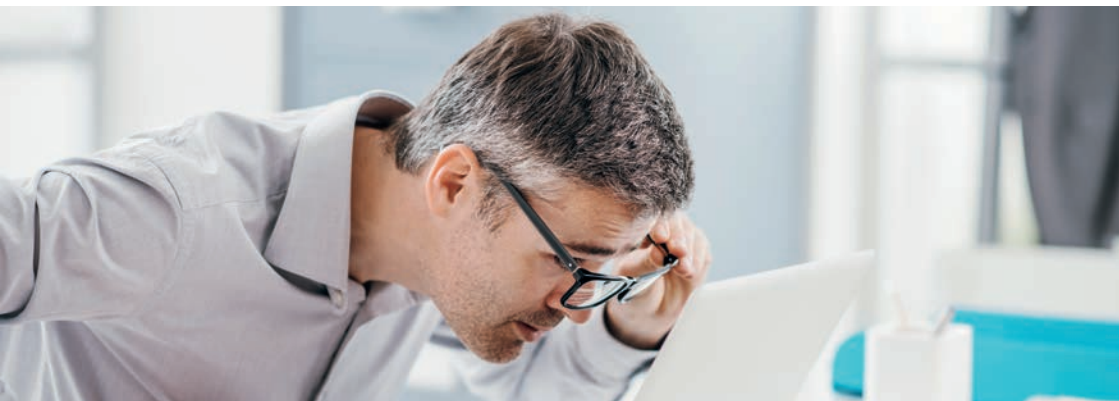
Gerade in der heutigen Zeit beanspruchen wir unsere Augen intensiver als nie zuvor. Durch künstliches Licht, zunehmende Bildschirmarbeit und ständige Arbeit in kurzer Distanz sind unsere Augen oft ermüdet und angespannt.

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



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Freitag **Bewegungsübungen im Sitzen – Präsenzveranstaltung**

13.12.2024 Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die
20.12.2024 auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt,
10.01.2025 finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter
17.01.2025 fit und aktiv!
24.01.2025
31.01.2025

Uhrzeit 10:00 – 10:30 Uhr

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

Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für 
CLUB-MITGLIEDER

Montag **Gesprächskreis**

02.12.2024 Miteinander ins Gespräch kommen, neue Informationen aufnehmen,
09.12.2024 Argumente austauschen, andere Standpunkte anhören, all dies ist in
16.12.2024 unserem neuen wöchentlichen Gesprächskreis möglich.
13.01.2025 Wir freuen uns auf Sie und Ihre Themen zu
20.01.2025 Gesundheit, Kultur, Alter und Gesellschaft.
27.01.2025

Eintritt frei für 
CLUB-MITGLIEDER

Uhrzeit 15:00 – 16:00 Uhr

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

Eintritt 0,50 €
Anmeldung erforderlich



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Mittwoch Musik-Singkreis

04.12.2024 Singen für Alle! Bei Live-Musik. Weihnachtslieder zum Zuhören und Mitsingen. (Texte sind vorbereitet). Dazu Instrumentalstücke von Karl und Horst zum Entspannen.

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

Mittwoch Musik-Singkreis vor dem QuaB

18.12.2024 Danach Glühweinumtrunk im QuaB.

Bitte eigene Tasse mitbringen!

Uhrzeit 16:30 – 18:00 Uhr

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

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

**Voran-
kündigung**
Jeden ersten
Freitag im
Monat

Freitag Herzraummeditation

07.02.2025 Eine angeleitete Meditation, die dahinführt, reines klares Bewusstsein und bedingungslose Liebe zu erfahren. Die Quelle dazu liegt in uns selbst in unserem Herzraum 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, erster Freitag im Monat

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktiv-
raum 2, Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg

Eintritt 1,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt 1,- € für
CLUB-MITGLIEDER

» 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**

02.12.2024

16.12.2024

13.01.2025

27.01.2025

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

05.12.2024 Bewegungsangebot für Menschen, die auch im
12.12.2024 Alter beweglich bleiben möchten. Bewegung
19.12.2024 für Körper, Geist und Seele.
09.01.2025 Bitte vorher anmelden.
16.01.2025
23.01.2025
30.01.2025



Eintritt frei für 
CLUB-MITGLIEDER

Uhrzeit 10:30 – 11:15 Uhr

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

Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich

Dienstag Fit im Kopf – Präsenzveranstaltung

10.12.2024 Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder
14.01.2025 kennt Vergesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen
28.01.2025 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.

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

10.12.2024 Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die
17.12.2024 auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt,
07.01.2025 finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter
14.01.2025 fit und aktiv! Bitte vorher anmelden.
21.01.2025
28.01.2025

Eintritt frei für 
CLUB-MITGLIEDER

Uhrzeit 13:15 – 13:45 Uhr

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

Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Mittwoch 29.01.2024 Offener Treff - Alzheimergesellschaft

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 10.12.2024 Demenzberatung der Alzheimergesellschaft

17.01.2025 Die persönliche Beratung richtet sich an betroffene Angehörige von Menschen mit einer Demenzerkrankung. In einem geschützten Rahmen haben Sie die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen, sich Informationen zur Erkrankung Demenz einzuholen und gemeinsam über mögliche Unterstützungsangebote nachzudenken.

Uhrzeit 18:30 Uhr

Erreichbar für Sie unter Tel.: 0951 8680-169
oder per E-Mail: info@alzheimer-bamberg.de

Eintritt frei



Freitag 20.12.2024 Klaviernachmittag mit Beate Roux

24.01.2025 Freunde der klassischen Musik haben die Möglichkeit, dank Unterstützung der Internationalen Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation, ein klassisches Nachmittagskonzert von hoher Qualität zu erleben. Es spielt für Sie Beate Roux.

Uhrzeit 14:30 – 15:15 Uhr

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

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Montag **Deutsch-Arabischer Gesprächskreis**

09.12.2024 Um beide Kulturen kennenzulernen,
13.01.2025 bieten wir Ihnen die Möglichkeit an
einem Gesprächskreis teilzunehmen.

Nur mit Anmeldung möglich unter
0951 96439147 oder
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

Samstag **Musik Café: Zum Mitsingen**

07.12.2024 „Lieder zum Advent“ mit Claudia Berger
für Menschen mit Demenz
und ihrer Begleitung.
Siehe Seite 23

Uhrzeit **14:30 Uhr – 16:00 Uhr**

Service- und Quartiersbüro Tivoli-
schlösschen, Café Tivoli AkTIV,
Kloster-Langheim-Straße 3,
96050 Bamberg

Eintritt frei



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Freitag **Spielen ist Gesundheit für die Seele**

06.12.2024 Wie können wir die Weisheit des Alters und den Wissensdurst der
13.12.2024 Jugend zusammenbringen? Antwort: „spielerisch!“. Wir laden ganz
20.12.2024 herzlich Jung und Alt zu Karten- und Brettspielen ein. Eine kleine
10.01.2025 Auswahl an Spielen wird vorhanden sein.
17.01.2025
24.01.2025

Uhrzeit **14:00 – 16:00 Uhr**

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

Eintritt 0,50 €, Anmeldung erforderlich

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

05.12.2024
19.12.2024 Beide spielen Musik aus Spaß an der Freude. Lassen Sie sich
09.01.2025 verwöhnen und genießen Sie es. Vielleicht erkennen Sie ja den einen
23.01.2025 oder anderen Schlager am Klavier.

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

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

Eintritt frei

Eintritt frei für 
CLUB-MITGLIEDER





Alzheimer Gesellschaft Bamberg

„Lieder zum Advent“ mit Claudia Berger

im Musik-Cafe

7. Dezember 2024

14:30 - 16:00 Uhr

im Cafe Tivolischlösschen

(Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg)

Für Menschen mit und
ohne Demenz, ihre
Begleitung und Freunde.
Eintritt ist frei!



Alzheimer Gesellschaft Bamberg e.V. www.alzheimer-bamberg.de
info@alzheimer-bamberg.de Tel.: 0951 - 8680169

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 Korkmaz

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.