



Sozialstiftung Bamberg

Wenn Sie uns brauchen.

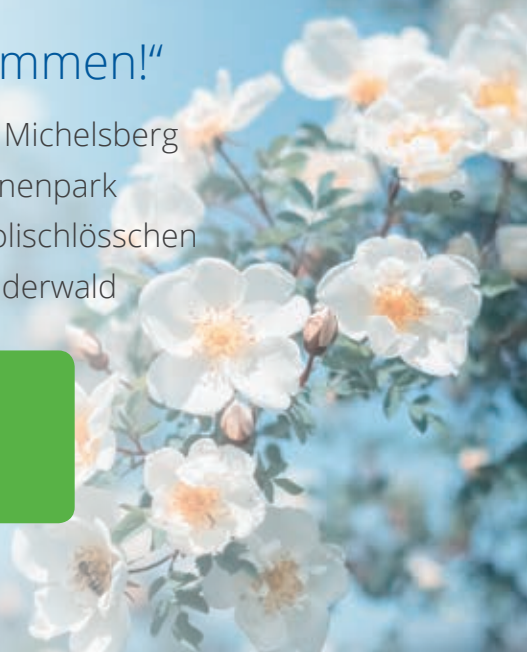


„Hier kommen wir zusammen!“

- » Service- und Quartiersbüro am Michelsberg
- » Service- und Quartiersbüro Ulanenpark
- » Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen
- » Service- und Quartiersbüro Bruderwald

Programm April 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

Demenz verstehen: Unterstützung und Perspektiven

Wann: 21.04.2026, 18:30 Uhr

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



Menschen mit Demenz verlieren nach und nach ihr Gedächtnis. Doch was ist Demenz? Welche Arten gibt es? Und wie kann man Demenz behandeln? 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:

- Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
- Geriatriische Tagesklinik & Rehabilitation
- Zentrum für Senioren
- Klinik für Nuklearmedizin
- Medizinische Klinik III: Nieren- und Hochdruckkrankheiten, Rheumatologie, Akutgeriatrie

**EINTRITT
FREI**

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

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

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

Zurück ins Leben: Burnout verstehen

Dienstag, 14.07.2026, 18:30 Uhr

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

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Montag 20.04.2026 **Angststörungen**
Angst ist eine natürliche Reaktion des menschlichen Körpers auf Bedrohungen und dient dem Überleben. In gefährlichen Situationen aktiviert sich der „Kampf-oder-Flucht“-Mechanismus, der uns hilft, schnell zu handeln. Doch bei einer Angststörung wird dieses natürliche Gefühl übermäßig und unkontrollierbar. Menschen mit einer Angststörung erleben Ängste, die nicht immer durch äußere Gefahren bedingt sind, und diese können in ihrem Alltag stark einschränken.

Uhrzeit 18:00 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

Montag 06.04.2026 **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

Dienstag 07.04.2026 **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 Tagespflege am Michelsberg

Eintritt frei



» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Dienstag 07.04.2026 **Spaß und Bewegung im Sitzen**
Kopf, Herz und Hand werden in dieser Stunde aktiviert. Selbstverständlich mit viel Spaß und Freude.
14.04.2026
21.04.2026
28.04.2026

Uhrzeit 10:00 – 11:00 Uhr

Ort Kulturkapelle im Haus Domblick

Eintritt 2,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Mitwoch 01.04.2026 **Unterhaltsame Geschichten mit Musik**
Lauschen Sie den Texten oder Geschichten sowie der Musik. Sie werden in sehr unterhaltsamer Weise vorgetragen, ein wunderschönes Erlebnis.
15.04.2026
29.04.2026

Uhrzeit 10:00 – 11:00 Uhr

Ort Tagespflege am Michelsberg

Eintritt frei



» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Mittwoch Klaviernachmittag mit Beate Roux

22.04.2026 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.



Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Uhrzeit 14:45 – 15:30 Uhr

Ort Marktplatz im Altenburgblick

Eintritt frei

Freitag Tanzcafé in der Tagespflege am Michelsberg

10.04.2026 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.



Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Uhrzeit 14:00 – 15:30 Uhr

Ort Tagespflege am Michelsberg

Eintritt frei für Gäste der Tagespflege und Clubmitglieder



Hier sind die Highlights unserer bisherigen Reise im Projekt „Care im Quartier“:



Gemeinschaft & Information:

Aller Anfang macht hungrig und neugierig! Mit unseren Inforeveranstaltungen im Januar und März haben wir den Startschuss gegeben und im lockeren Rahmen über die Ziele von „Care im Quartier“ informiert. Hier kam der Austausch nicht zu kurz.



Wissen & Vorsorge:

Ein zentraler Pfeiler von Quartiersarbeit ist die Aufklärung. Hier haben wir zu zwei wichtigen Themen informiert:

- ✓ Der gut besuchte **Vortrag „Papa, was ist los mit dir?“** gab tiefe Einblicke in die Chancen und Herausforderungen im Umgang mit Demenz.
- ✓ Im **Vortrag zu Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung** erhielten die Teilnehmenden wichtige Orientierung für schwierige Lebensentscheidungen.

Beratung & Ehrenamt:

Helfen braucht Struktur. Deshalb haben wir gezielt über das Ehrenamt bei Care im Quartier gemeinsam mit unseren Projektpartnern informiert, um Menschen zusammenzubringen, die sich für ihre Nachbarschaft engagieren möchten.

Für ganz individuelle Sorgen haben wir zudem feste Anlaufstellen etabliert:

- ✓ Der Gesprächskreis für pflegende Angehörige bietet Raum für Austausch.
- ✓ In der regelmäßigen Pflegesprechstunde steht unsere Pflegelotsin mit Rat und Tat zur Seite.

**Liebe Nachbarschaft,
wir laden herzlich zu einem gemütlichen Nachmittag ein!**

Bei einem vitalen Schluck Gesundheit und „Frühlingsbrot“ („solange der Vorrat reicht“) möchten wir unser neues Projekt „Care im Quartier“ vorstellen.

Wann: 20.04.2026

Von: 15:00 – 17:00 Uhr

Wo: Quartiersbüro Tivolischlösschen

Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg

Unkostenbeitrag: 3,00 €

Wir freuen uns über mehr Austausch und blicken voller Energie auf das nächste Quartal!

Kommen Sie vorbei, lernen Sie uns kennen :-)



» 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 €



Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

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

13.04.2026 Miteinander ins Gespräch kommen, neue Informationen aufnehmen,
20.04.2026 Argumente austauschen, andere Standpunkte anhören, all dies ist in
27.04.2026 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



Montag Digital aktiv am Care-Table

13.04.2026 Unser digitaler Aktivitätstisch wartet auf Sie. Nutzen Sie die Möglichkeit
20.04.2026 der Städtereisen, Gedächtnistraining, Spiele und mehr.
27.04.2026

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+

27.04.2026 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**

21.04.2026 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**

14.04.2026 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.

21.04.2026

28.04.2026

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**

01.04.2026 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.

15.04.2026

29.04.2026

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**

08.04.2026 Volksmusik und Schlager zum Mitsingen mit Georg Helmreich.

22.04.2026 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**

01.04.2026 Möchtest du dich im Alltag wohler fühlen und deine Gesundheit stärken?

08.04.2026 In dieser Veranstaltung lernen wir im Kurs verschiedene Übungen und

15.04.2026 Meditationen kennen, die dir helfen werden im Alltag mehr in die Gelassenheit zu kommen und freier vom Alltagsstress zu sein. Durch diese

22.04.2026 Übungen wirst du mehr Frieden mit deinem Körper, deinem Geist und

29.04.2026 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“**

02.04.2026 Neben dem gegenseitigen Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit
09.04.2026 zum wertvollen Erfahrungsaustausch in der Gruppe.
16.04.2026
23.04.2026
30.04.2026



Uhrzeit 10:30 – 12:00 Uhr

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

Eintritt 1,00 € pro Familie

Donnerstag **NEU: Pflegesprechstunde**

23.04.2026 Am Donnerstag, 23.04.2026 ist Pflegelotsin Frau Verena Freuding von
15:00 bis 16:00 Uhr im Ulanenpark für Sie da und 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

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

Ihre Augen werden abends schnell müde, das Lesen strengt an? Helles Licht blendet, Scheinwerfer im Dunkeln stören. Ihre Augen fühlen sich oft trocken oder gereizt an?

Im ganzheitlichen Augentraining mit Aleksej Kusnezow lernen Sie einfache, alltagstaugliche Übungen, die Ihre Augen entspannen, den Blick entlasten und das Sehen bewusster machen. Gönnen Sie Ihren Augen eine wohltuende Auszeit und entdecken Sie, was Sie selbst für Ihr wichtigstes Sinnesorgan tun können.

Bitte kommen Sie nach Möglichkeit mit Brille statt mit Kontaktlinsen.

Uhrzeit 18:00 – 19:30 Uhr

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

Eintritt 7,00 €, Anmeldung erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt



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

23.04.2026 Kommen Sie vorbei und bringen Sie Ihren Nachbarn gleich mit:
Gemeinsam für die Wunderburg! Mein Quartier – meine Ideen!
Informieren – Mitmachen -Diskutieren.

Uhrzeit 16:30 – 18:00 Uhr

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

Eintritt frei

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Freitag **Bewegungsübungen im Sitzen**

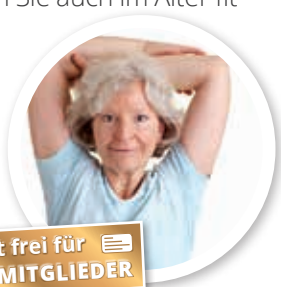
10.04.2026 Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt, **17.04.2026** finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter fit und aktiv! Bitte vorher anmelden. **24.04.2026**

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: Sticken, Häkeln, Stricken und vieles mehr**

10.04.2026 Alle, die neben Basteln und Nadelklappern einen Ideenaustausch und **17.04.2026** Geselligkeit schätzen, sind hier herzlich willkommen. Handarbeiten in **24.04.2026** 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



Samstag **Frühstück der Kulturen**

25.04.2026 In gemütlicher Runde kommen wir zum Essen zusammen und können in den Austausch mit neuen und alten Bekannten kommen. Genießen Sie das Frühstücksangebot: Von herzhaft bis süß - von warm bis kalt, von traditionell bis außergewöhnlich. Für jeden ist etwas dabei, solange der Vorrat reicht.

Weitere Informationen auf Seite 27.



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Alltagsbegleiter Andreas Wolf – eine gute Seele für Senioren



Mein Name ist Andreas Wolf, ich bin 41 Jahre alt und arbeite als Alltagsbegleiter in der ambulanten Wohngemeinschaft, sowie im Gepflegt Wohnen am Ulanenpark. Mein beruflicher Weg begann mit der Ausbildung zum Koch und führte mich zur Küchenleitung in einem Seniorenpflegeheim, wo ich viele Jahre mit Hingabe wirkte. Heute schenke ich meine Zeit, meine Aufmerksamkeit und mein Herz den Menschen, die ich im Alltag begleite. Für mich bedeutet diese Aufgabe Nähe, Vertrauen und echtes Menschsein.

Denn was ich tue, ist kein Beruf – es ist ein Teil meiner Seele und Ausdruck meines tiefsten Wesens.

„Guten Morgen aus der ABWG“

Heute wurde die Frühstücksrunde mit dem Einsatz des Care Tables kombiniert. Alle Bewohner haben begeistert mitgewirkt. Die Tanzaktivierung für den Tag war „Guten Morgen Sonnenschein“.



Im Februar wurde ein ausgelassenes HELAU gemeinsam mit der Tagespflege, dem ambulant betreuten Wohnen und dem gepflegt Wohnen gefeiert. Mit närrischer Musik haben wir ausgelassen das Tanzbein geschwungen und köstliche Krapfen genossen.



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 „Offenes Bücherregal“

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

Uhrzeit Während den Öffnungszeiten des Quartiersbüros

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

Eintritt frei



Montag Erlebnistanz im Tivoli

27.04.2026 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.

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

Montag NEU: Pflegesprechstunde

13.04.2026 Unsere Pflegelotsin Frau Verena Freuding ist im Café Tivoli Aktiv für Sie da und 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

Eintritt frei



Montag Vortragsreihe

27.04.2026 Oberfranken du mein schönes Heimatland
Referent: J. Thäle

Uhrzeit 13:00 Uhr

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

Eintritt frei



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Dienstag **Bewegungsübungen im Sitzen**

07.04.2026 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 13:15 – 13:45 Uhr

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

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

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Dienstag **Demenzberatung der Alzheimergesellschaft**

14.04.2026 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



Dienstag **Einladung zum gesunden Frühstück - Basenreich gedeckt!**

14.04.2026 Es muss nicht immer Wurst und Käse sein, lassen Sie sich überraschen für einen basenreichen Start in den Tag.

Uhrzeit 9:30 Uhr – 11:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro am Tivolischlösschen, Café Tivoli Aktiv

Eintritt 7,50 € p. Person, Anmeldung bitte bis zum 10.04.2026, Teilnehmeranzahl begrenzt.



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Dienstag **Männerangebot**

21.04.2026 Bei Bratwurst, Brot und Bier wollen wir ins Gespräch kommen.

Uhrzeit 17:00 – 19:00 Uhr

Ort Café Tivoli, Quartiersbüro am Tivolischlösschen, Kloster-Langheim-Str. 3, 96050 Bamberg

Eintritt 5,00 €, Anmeldung bitte bis 17.04.26



Dienstag **Fit im Kopf**

28.04.2026 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 ist Frau Monika Lang.



Uhrzeit 09:15 – 10:00 Uhr

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

Eintritt 2,50 € p. Person, für Clubmitglieder frei

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Mittwoch **Frauenkreis**

08.04.2026 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 **Gesundheitsreihe in Kooperation mit der MEDICON Apotheke**

15.04.2026 Wer rastet, der rostet! Selbstständig bis ins hohe Alter dank körperlicher Fitness. Interaktives Programm mit Personal-Trainerin Beate Stolle

Uhrzeit 14:00 Uhr

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

Eintritt 1,00 €

Mittwoch **Lesen verbindet – Neuer Buchclub im Quartiersbüro**

22.04.2026 Ein gutes Buch liest man allein – noch schöner wird es, wenn man darüber sprechen kann! Im Quartiersbüro startet ein neuer Buchclub für alle Interessierte, die Freude am Lesen und am gemeinsamen Austausch haben. Beim ersten Treffen lernen wir uns kennen, erzählen von unseren Lieblingsbüchern und entscheiden gemeinsam, welchen Titel wir als erstes lesen möchten. Ob Roman, Lebensgeschichte oder zeitgenössische Literatur – die Auswahl treffen wir zusammen. Der Buchclub findet in gemütlicher Atmosphäre statt und bietet Raum für unterschiedliche Perspektiven, lebendige Gespräche und neue Begegnungen im Stadtteil. Die Gruppe ist auf maximal 8 Teilnehmende begrenzt. Wir freuen uns auf alle, die Lust haben, mit uns zwischen zwei Buchdeckeln auf Entdeckungsreise zu gehen!

Uhrzeit 17:30 – 19:00 Uhr

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

Eintritt 1,00€, Anmeldung erforderlich

Mittwoch **Offener Treff - Alzheimergesellschaft**

29.04.2026 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 Café Tivoli, Kloster-Langheim-Str.3, 96050 Bamberg

Eintritt frei

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Mittwoch **Alle 14 Tage: Musiknachmittag mit Reiner (Klavier)**

29.04.2026 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

Uhrzeit 14:30 – 15:30 Uhr

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

Eintritt 1,00 €

Donnerstag **Move your Body**

09.04.2026 Bewegungsangebot für Menschen, die auch im
16.04.2026 Alter beweglich bleiben möchten. Bewegung
23.04.2026 für Körper, Geist und Seele.
30.04.2026 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



Donnerstag **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

30.04.2026 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, 96050 Bamberg

Eintritt 1,00 €

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Freitag **Spielen ist Gesundheit für die Seele**

10.04.2026 Wie können wir die Weisheit des Alters und den Wissensdurst der

17.04.2026 Jugend zusammenbringen? Antwort: „spielerisch!“.

24.04.2026 Wir laden ganz herzlich Jung und Alt zu Karten und Brettspielen ein.

Eine kleine Auswahl an Spielen wird vorhanden sein

Uhrzeit 14:00-16:00 Uhr

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

Eintritt 0,50 €, Anmeldung erforderlich



Freitag **Klaviernachmittag mit Beate Roux**

24.04.2026 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,
Kloster-Langheim-Str. 3, 96050 Bamberg

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich



BRATWURST, BROT & BIER

Neues Angebot für Männer
im QuaB am Tivoli

- Fränkische Bratwurst
- Fränkisches Brot
- Fränkisches Bier

Wann? Dienstag, 21. April 2026, 17:00 – 19:00 Uhr

Wo ? QuaB am Tivoli

Unkostenbeitrag: 5,00 € pro Person,

saludis Kursprogramm **Frühjahr / Sommer 2026** für Mamis, Babys und Kids

Montag, ab 13.04.2026:

09:00 – 09:30 Uhr	5 x Babyschwimmen Anfänger ab dem 3. Monat (Franziska Klein)	€ 84,--
10:30 – 11:30 Uhr	8 x Babys in Bewegung (Franziska Klein)	€ 96,--
17:00 – 17:45 Uhr	5 x sanfte Aquafitness für Schwangere und Frauen (Barbara Hahn)	€ 60,--
18:00 – 19:00 Uhr	10 x Dance Yoga (Anna Stöcklein)	€ 120,--

Dienstag, ab 14.04.2026:

13:00 – 13:45 Uhr	10 x Aquafit (Barbara Hahn)	€ 120,--
13:45 – 14:30 Uhr	10 x Aquafit (Barbara Hahn)	€ 120,--
16:00 – 16:55 Uhr	ab Mai, 8 x Fasziakurs* (Claudia Beuerle)	€ 120,--*
17:00 – 17:55 Uhr	10 x Rückenfit* (Claudia Beuerle)	€ 150,--*
18:30 – 19:25 Uhr	10 x Body-Workout Coretraining* (Claudia Beuerle)	€ 150,--*

Mittwoch, ab 15.04.2026

16:30 – 18:00 Uhr	12 x 90 Min. Hatha Yoga - Yogasana (Sita Reiß)	€ 210,--
-------------------	---	----------

Donnerstag, ab 16.04.2026

12:00 – 12:30 Uhr	5 x Babyschwimmen ab dem 6. Monat (Franziska Klein)	€ 84,--
16:30 – 17:30 Uhr	10 x Outdoorkurs (Sebastian Schulze)	€ 99,--

Freitag, ab 17.04.2025

09:00 – 10:00 Uhr	4 x Babymassage (Tina Noll) -> Praxis Ulanenpark	€ 74,--
12:00 – 13:00 Uhr	10 x „Raus aus dem Kopf – Rein in den Körper“ (Alexandra Karl)	€ 120,--

Samstag, ab 18.04.2026:

9:15 – 10:15 Uhr	10 x Zumba – mit Schwung ins Wochenende (Nizzi)	€ 120,--
------------------	--	----------



Kurs mit Stern*: es handelt sich um einen Präventionskurs, der von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden kann.

Evtl. anfallende Parkgebühren müssen selbst getragen werden.

Anmeldung online erforderlich!!

www.saludis.de / www.t1p.de/fhk5

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

Samstag, 25.04.2026 10:00 – 13:00 Uhr

Gemeinsam ins Gespräch kommen, neue Perspektiven entdecken und neue Bekannte kennenlernen – unser Frühstück der Kulturen lädt zum Austausch in gemütlicher Runde ein. Kulinarische Köstlichkeiten aus verschiedenen Kulturen versüßen das Miteinander.

Kommen Sie vorbei, bringen Sie Ihre Geschichten mit – wir freuen uns auf Sie!

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

Solange der Vorrat reicht! Platzzahl ist begrenzt.

Kosten:

8,00 € Erwachsene

4,00 € Kinder bis 12 Jahre und Personen mit Bedürftigkeitsnachweis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Örtlichkeit:

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

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

Sozialstiftung Bamberg

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

Tel. 0170 3851745

daniela.struss@sozialstiftung-bamberg.de

Malteser Hilfsdienst e.V. Bamberg

Felix Krautwurst, Leiter Integrationsdienst
Moosstraße 69, 96050 Bamberg

Tel. 0951 91780108, felix.krautwurst@malteser.org



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.