



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 Mai 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 Geriatrie Tagesklinik
Geriatrie Rehabilitation saludis

Jutta Weigand

Geschäftsführerin
Altenhilfe gGmbH

Quartiersbike on Tour



Veranstaltungen finden nur bei trockenem Wetter statt

Programmübersicht Mai 2026

Datum	Tag	Uhrzeit	Titel	Treffpunkt
05.05.	Dienstag	10:00 – 12:00 Uhr	unterhaltsame Spielerunden im Quartier	Bamberg Ost
08.05.	Freitag	14:00 – 19:00 Uhr	AOK Familientage - Perlenzauber und Beratung	Jahnwiese im Hain
09.05.	Samstag	11:00 – 19:00 Uhr	AOK Familientage - Perlenzauber und Beratung	Jahnwiese im Hain
12.05.	Dienstag	13:30 – 15:30 Uhr	Boccia im Quartier am Heidelsteig	Bamberg Ost
18.05.	Montag	14:00 – 15:00 Uhr	Spaß an Bewegung für jung und alt	Troppauplatz
19.05.	Dienstag	10:00 – 12:00 Uhr	unterhaltsame Spielerunden im Quartier	Bamberg Ost
21.05.	Donnerstag	15:00 – 16:30 Uhr	Spaß an Bewegung für jung und alt	Luitpoldhain bei der Kuni
26.05.	Dienstag	13.30 – 15:30 Uhr	Boccia im Quartier am Heidelsteig	Bamberg Ost
28.05.	Donnerstag	15:00 – 16:30 Uhr	Spaß an Bewegung für jung und alt	Luitpoldhain bei der Kuni

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Montag Demenzberatung
11.05.2026 Die Demenzberatung richtet sich an (pflegende) Angehörige von Menschen mit Demenz. Die Diagnose Demenz stellt oftmals besondere Belastungsanforderungen an Angehörige. Den Alltag zu meistern, stellt eine Herausforderung dar, die oftmals eine Vielzahl von Fragen aufwirft. In einem geschützten Rahmen haben Sie die Möglichkeit, Kerstin Brüning, gerontopsychiatrische Fachkraft, eigene Fragen zu stellen und gemeinsam erste Lösungen anzudenken.
Um telefonische Anmeldung unter 0951 503-30000 wird gebeten.

Uhrzeit 17:00 – 18:00 Uhr
Ort Haupteingang Zentrum für Senioren, Treffpunkt Infothek, St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Montag Epilepsie
18.05.2026 Heute werfen wir einen Blick auf Epilepsie – warum sie entsteht, wie sie sich äußert, welche Behandlungen es gibt und wie Betroffene ihren Alltag bestmöglich meistern können.
Epilepsie ist definiert durch wiederkehrende Anfälle unabhängig von Alter oder Ursache. Die Symptome reichen von kurzen Abweichen der Wahrnehmung, bis zu schweren Krampfanfällen.

Uhrzeit Beginn: 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.
Erreichbarkeit: mit dem Bus Nr. 910 vom ZOB Bushaltstelle: Klinikum am Michelsberg.
Eintritt frei



» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Dienstag Wunschkonzert bei Kaffee und Kuchen
05.05.2026 Bei Kaffee und Kuchen können Sie den Schlagern und Evergreens der vergangenen Jahre lauschen, mitsingen oder mit schunkeln.

Uhrzeit 14:30 – 15:30 Uhr
Ort Tagespflege am Michelsberg
Eintritt frei

Dienstag Spaß und Bewegung im Sitzen
05.05.2026 Kopf, Herz und Hand werden in dieser Stunde aktiviert.
12.05.2026
19.05.2026 Selbstverständlich mit viel Spaß und Freude.
26.05.2026

Uhrzeit 10:00 – 11:00 Uhr
Ort Kulturkapelle im Haus Domblick
Eintritt 2,50 €, Anmeldung erforderlich

Mittwoch Unterhaltsame Geschichten mit Musik
13.05.2026 Lauschen Sie den Texten oder Geschichten sowie der Musik. Sie werden in sehr unterhaltsamer Weise vorgetragen, ein wunderschönes Erlebnis.
27.05.2026

Uhrzeit 10:00 – 11:00 Uhr
Ort Tagespflege am Michelsberg
Eintritt frei

Mittwoch Cymbalkonzert der Extraklasse
27.05.2026 Frau Shilina spielt für Sie/uns, im Garten des Zentrums für Senioren, ein Cymbalkonzert der Extraklasse.
Neben klassischen Melodien werden wir neue und bekannte Melodien genießen dürfen.

Uhrzeit 10:00 – 11:00 Uhr
Ort Wetterabhängig ABB – Marktplatz oder Garten des Zentrums für Senioren
Eintritt frei



Mittwoch **Fit im Kopf am Michelsberg**

06.05.2026 Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Vergesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings
13.05.2026 ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken
20.05.2026 sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training verbindet das
27.05.2026 Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben. Kursleitung: Frau Yanan Trübenbach

Uhrzeit 15:00 – 16:00 Uhr

Ort Tagespflege am Michelsberg
im Café Herzlich

Eintritt 2,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Freitag **Tanzcafé in der Tagespflege am Michelsberg**

08.05.2026 Wenn Sie Lust haben, bei einer Tasse Kaffee und flotter Tanzmusik Ihren Nachmittag zu genießen, sind Sie hier genau richtig. Das Tanzbein zu schwingen ist ausdrücklich erwünscht. Klemens Hoffelner sorgt für die entsprechende musikalische Stimmung.

Uhrzeit 14:00 – 15:30 Uhr

Ort Tagespflege am Michelsberg

Eintritt frei für Gäste der Tagespflege
und Clubmitglieder

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Samstag **Muttertagskonzert**

09.05.2026 Mit einem Konzert von Wolfgang Graf, möchten wir allen Müttern ein Zeichen der Wertschätzung schenken und in besonderer Art und Weise Danke sagen. Wir wünschen allen Müttern einen wunderschönen Muttertag.

Uhrzeit 14:30 – 15:30 Uhr

Ort Marktplatz im Altenburgblick

Eintritt frei



» 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 Sitzecke im Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt 0,50 €



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



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Montag Gesprächskreis

04.05.2026 Miteinander ins Gespräch kommen, neue Informationen aufnehmen,
11.05.2026 Argumente austauschen, andere Standpunkte anhören, all dies ist in
18.05.2026 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



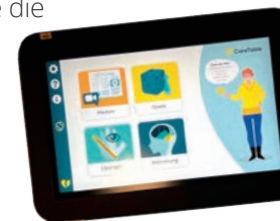
Montag Digital aktiv am Care-Table

04.05.2026 Unser digitaler Aktivitätstisch wartet auf Sie. Nutzen Sie die
11.05.2026 Möglichkeit der Städtereisen, Gedächtnstraining,
18.05.2026 Spiele und mehr.

Uhrzeit 16:30 – 17:45 Uhr

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

Eintritt frei



Montag Neu: Eltern-Kind-Treff

04.05.2026 In entspannter Atmosphäre können die Kinder spielen, während die
11.05.2026 Eltern die Zeit nutzen für Gespräche, sich auszutauschen und neue
18.05.2026 Freundschaften zu schließen. Alle sind herzlich willkommen – ganz ohne Anmeldung. Wir freuen uns auf euch.

Uhrzeit 16:30 – 17:45 Uhr

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

Eintritt 1,00 € pro Familie

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

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

05.05.2026 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, Aktivraum 2

Eintritt 2,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

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

05.05.2026 Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Vergesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training verbindet das Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben. Kursleitung Monika Lang.

Uhrzeit 15:00 – 15:45 Uhr

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

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 **Spielen ist Gesundheit für die Seele**

06.05.2026 Wie können wir die Weisheit des Alters und den Wissensdurst der Jugend zusammenbringen? Antwort: „spielerisch!“. Wir laden ganz herzlich Jung und Alt zu Karten- und Brettspielen ein. Eine kleine Auswahl an Spielen wird vorhanden sein, Sie können aber gerne eigene mitbringen.

Uhrzeit 14:30 – 16:00 Uhr

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

Eintritt 0,50 €

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Mittwoch **Musik zum Mitsingen**

13.05.2026 Volksmusik und Schlager zum Mitsingen mit Georg Helmreich.

27.05.2026 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



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Donnerstag **Eltern-Babytreff bis 2 Jahre „Wunderburg Mäuse“**

07.05.2026 Neben dem gegenseitigen Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit
21.05.2026 zum wertvollen Erfahrungsaustausch in der Gruppe.
28.05.2026

Uhrzeit 10:30 – 12:00 Uhr

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

Eintritt 1,00 € pro Familie



Donnerstag **Pflegesprechstunde**

28.05.2026 Am Donnerstag, 28.05.2026 ist Pfielgelsin 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

Pfielgelsin

Verena Freuding



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

28.05.2026 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

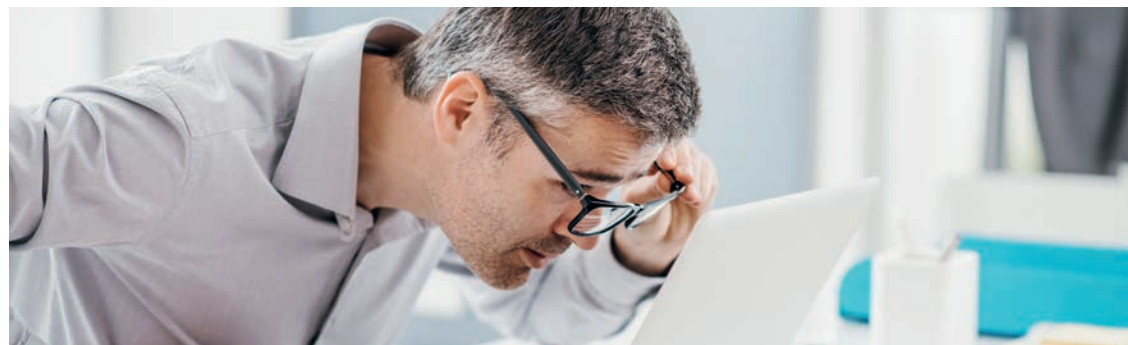
Donnerstag **Ganzheitliches Augentraining – besser sehen ohne Brille oder Kontaktlinsen – Schnupperkurs**

07.05.2026 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



Freitag **Bewegungsübungen im Sitzen**

08.05.2026 Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die
15.05.2026 auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt,
22.05.2026 finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter fit
29.05.2026 und aktiv! Bitte vorher anmelden.

Uhrzeit 10:15 – 10:45 Uhr

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

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



**Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER**

Freitag **Bastel- und Handarbeitstreff für alle:**

08.05.2026 **Sticken, Häkeln, Stricken und vieles mehr**

15.05.2026 Alle, die neben Basteln und Nadelklappern einen Ideenaustausch und
22.05.2026 Geselligkeit schätzen, sind hier herzlich willkommen. Handarbeiten in
29.05.2026 der Gruppe macht gute Laune und Spaß, man kommt mit Menschen
zusammen und kann sich austauschen.

Uhrzeit 14:00 – 16:00 Uhr

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

Eintritt 0,50 €

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



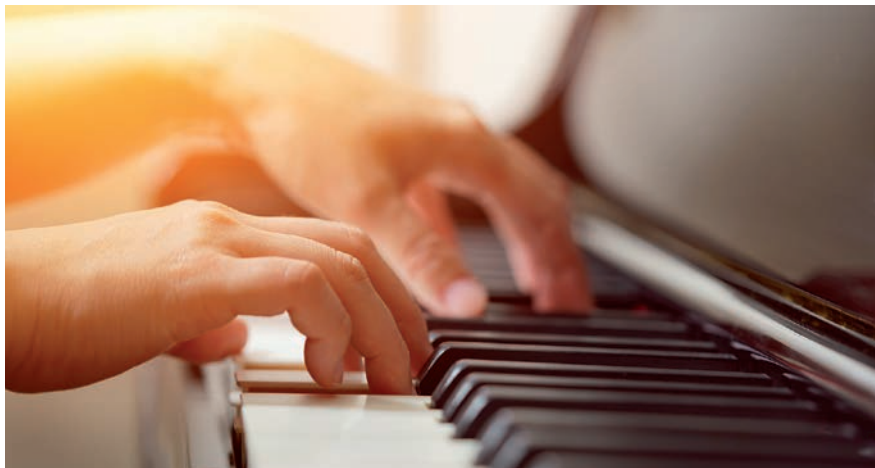
Freitag **Klaviernachmittag mit Beate Roux**

08.05.2026 Freunde der Klassischen Musik haben die Möglichkeit, dank Unter-
stützung der Internationalen Stiftung zur Förderung
von Kultur und Zivilisation ein klassisches Nach-
mittagskonzert von hoher Qualität zu erleben.
Es spielt für Sie Frau Beate Roux in den Räumen der Tagespflege.

Uhrzeit 14:00 – 14:45 Uhr

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

Eintritt frei



Sozialstiftung Bamberg
Klinikum Bamberg

INFO-ABENDE IM KLINIKUM AM BRUDERWALD

Therapeutische Wege aus dem Rückenschmerz



Wann: 19.05.2026, 18:30 Uhr

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

Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Gesundheitsprobleme weltweit und betreffen Menschen aller Altersgruppen. Ihr Ursprung ist dabei vielfältig. Für verschiedene Arten der Rückenschmerzen gibt es dabei unterschiedliche Methoden, dagegen vorzugehen, um wieder den Alltag mehr genießen zu können. 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 Orthopädie und Unfallchirurgie
- Orthopädische Rehabilitation
- Klinik für Neurochirurgie
- Klinik für Anästhesiologie, operative Intensivmedizin und Schmerztherapie

**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!

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

Cholesterin – wissen, was schützt und hilft

Dienstag, 20.10.2026, 18:30 Uhr

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

ENTLASTUNG BEI DER PFLEGE VON MAMA UND PAPA NÖTIG?



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

PG2 in der Tagespflege am Ulanenpark

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

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

JUHU der Schnuppertag kostet sie kein Geld...

Tagesablauf in der Tagespflege

Öffnungszeiten: 08:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Ankommen der Gäste ab 08:00 Uhr

Gemeinsames Frühstück von 08:30 bis 09:30 Uhr

Abwechslungsreiches Beschäftigungsprogramm bis 11:15 Uhr

Bingo, kreatives Gestalten, Kegeln, Spaziergang und vieles mehr

Mittagessen ab 11:45 Uhr bis 12:30 Uhr

Mittagsruhe 13:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Beschäftigungsprogramm bis 15:00 Uhr

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

mit Ausklang des Tages

Rückfahrt der Gäste nach Hause ab 16:00 Uhr

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



Kontakt Daten: 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

04.05.2026 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 Pflegesprechstunde

11.05.2026 Unsere Pflegerlotsin 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 CiQ Gesundheits-Cafe

18.05.2026 Ein aktives und selbstbestimmtes Leben, das wünschen wir uns alle. Damit man so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben kann, empfiehlt sich ein barrierefreies Umfeld. Zusätzliche Hilfsmittel können außerdem die Sicherheit im eigenen Zuhause verbessern.

Uhrzeit 15:30 Uhr

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

Eintritt frei

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Montag **Vortragsreihe**

11.05.2026 „Ukraine vor dem Krieg“

Kirchen, Krim, Karpaten – Die Ukraine vor dem Krieg. Die Ukraine, seit 1991 unabhängig von der Sowjetunion, ist das größte Land Europas, wenn man den Anteil Russlands am Kontinent außer Betracht lässt. Bereits seit 2014 wird die Ukraine durch den Diktator Putin vom Krieg heimgesucht. Dennoch begegnet man überall einer beeindruckenden kulturellen Vielfalt: In Kiew und in der „Perle des Schwarzen Meeres“, Odessa, prägen orthodoxe Kirchen und Klöster das Stadtbild. Im Westen erinnern Lemberg und Tschernowitz mit ihrem besonderen Flair noch heute an die Zeit der KuK Monarchie vor gut 100 Jahren.
Referent Klaus Henneberg

Uhrzeit 15:00 Uhr

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

Eintritt frei

Dienstag **Bewegungsübungen im Sitzen**

05.05.2026 Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt,
12.05.2026 finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter
19.05.2026 fit und aktiv! Bitte vorher anmelden.
26.05.2026

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



Dienstag **Demenzberatung der Alzheimergesellschaft**

12.05.2026 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

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Dienstag **Männerangebot „Gemeinsam Stark – Austausch miteinander Früher und Heute“**

19.05.2026

Austausch über die Generationen hinweg: Männer aus verschiedenen Altersgruppen kommen zusammen, um Erfahrungen, Erlebnisse und Herausforderungen zu teilen. Wie haben sich die Erwartungen und Belastungen verändert? Was können wir voneinander lernen?

Uhrzeit 17:00 – 19:00 Uhr

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

Eintritt 1,00 €

Dienstag **Fit im Kopf**

12.05.2026

26.05.2026

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



Mittwoch **Frauenkreis**

13.05.2026

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 €

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Mittwoch Lesen verbindet – Neuer Buchclub im Quartiersbüro

27.05.2026 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

27.05.2026 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

Donnerstag Musikcafé mit Reiner (Klavier)

07.05.2026 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.
21.05.2026
28.05.2026

Uhrzeit 14:30 – 15:30 Uhr

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

Eintritt frei

Donnerstag Move your Body

07.05.2026 Bewegungsangebot für Menschen, die auch im
21.05.2026 Alter beweglich bleiben möchten. Bewegung
28.05.2026 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**



Donnerstag Gesprächskreis für pflegende Angehörige

28.05.2026 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 **Spiele ist Gesundheit für die Seele**

- 08.05.2026** Wie können wir die Weisheit des Alters und den Wissensdurst der Jugend zusammenbringen? Antwort: „spielerisch!“
15.05.2026 Jugenlader ganz herzlich Jung und Alt zu Karten und Brettspielen ein.
22.05.2026 Wir laden ganz herzlich Jung und Alt zu Karten und Brettspielen ein.
29.05.2026 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 **Tag der Nachbarn**

- 29.05.2026** Liebe Nachbarinnen und Nachbarn, wir laden euch herzlich zu einem fröhlichen Bocciaturnier ins Quartiersbüro am Tivolischlösschen ein! Lasst uns einen schönen Nachmittag verbringen, gemeinsam spielen und Spaß haben. Für Getränke und Snacks ist gesorgt.

Uhrzeit 13:00 – 15:00 Uhr

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

Eintritt 1,00 €



Vorbeugendes Trainingsprogramm speziell für Berufstätige

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Neues aus den Tagespflegen

der Sozialstiftung Bamberg

Tagespflege Ulanenpark

Tanz AG

Am 18.03.2026 fand ein Auftritt der WUBU Tanz AG in der Tagespflege am Ulanenpark statt. Die Seniorinnen und Senioren verfolgten die Darbietung mit großem Interesse und zeigten sich erfreut über die Aufführung.



Kräuterkunde

Hier ein paar exklusive Bilder aus der Tagespflege am Ulanenpark. Riechen und Schmecken der verschiedenen Kräuter in der Tagespflege mit der entsprechenden interessanten Kräuterkunde und deren verschiedenen Einsatzmöglichkeiten.



Tagespflege Michelsberg

Ostervorbereitungen

Im Rahmen einer gemeinschaftlichen Aktivität wurden in der Tagespflege am Ulanenpark Ostereier gefärbt. Die Gäste nahmen mit großer Freude und sichtbarer Begeisterung an der Beschäftigung teil. Die Ergebnisse konnten sich sehen lassen und führten zu sehr ansprechenden, gelungenen Ostereiern.



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.