



Sozialstiftung Bamberg

Wenn Sie uns brauchen.

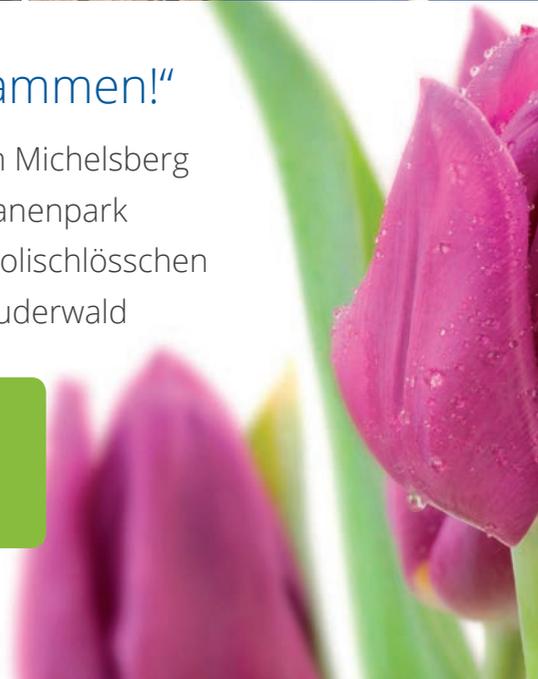


„Hier kommen wir zusammen!“

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

Programm Mai 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 Geriatrie Tagesklinik
Geriatrie Rehabilitation saludis

Jutta Weigand

Geschäftsführerin
Altenhilfe gGmbH



Vortragsreihe: Kultur und Reisen

Wir laden Sie herzlich zu unserer Vortragsreihe „**Bamberg und die Region**“ ein. Jeweils an einem Montag im Monat wird ein Referent in einem Bildervortrag spannende Einblicke in Kultur und schöne Reisen geben. Wir freuen uns auf Sie!

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

26.05.2025:

Italienische Adria – von Venedig bis Ancona:

Andreas Brenning

30.06.2025:

Die Wallfahrtskirche Vierzehnheiligen:

Stephan Renczes

Jeweils von 15:00 bis 16:30 Uhr | Eintritt frei!

Anmeldung: kath.bildung-ba@t-online.de

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Montag 05.05.2025 **Seniorengymnastik im Sitzen mit Aktivierungselementen**
Georg Wolf, langjähriger, erfahrener Pflegemitarbeiter bietet Ihnen
12.05.2025 eine interessante, kompetente Mischung der
19.05.2025 Sitzgymnastik mit Gedächtnisaktivierung an.
26.05.2025

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

Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER



Freitag 02.05.2025 **Tanzcafé in der Tagespflege am Michelsberg**
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

Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER

Montag 05.05.2025 **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.

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 15.05.2025 **Musiknachmittag mit Reiner (Klavier) und im Wechsel Matthias (Gitarre)**
Beide spielen Musik aus Spaß an der Freude. Lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie es. Vielleicht erkennen Sie ja den einen oder anderen Schlager.

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

Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER



Mittwoch 21.05.2025 **Klaviernachmittag mit Beate Roux**
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

Montag 05.05.2025 **Lichtbildervortrag: Heimatliebe - Ausflüge und Reisen im Frankenland**
Zu allen vier Jahreszeiten ist die vielfältige Natur und Kultur Frankens einen Ausflug wert. Neben altbekannten Zielen, werden auch neue, bisher nicht gezeigte Ziele gezeigt.

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

Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER



Mittwoch 28.05.2025 **Cymbalkonzert der Extraklasse**
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 / Garten des Zentrums für Senioren
Eintritt frei

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Samstag **Muttertags Konzert**

10.05.2025 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 – 15:15 Uhr

Ort Tagespflege am Michelsberg

Eintritt frei



Montag **Pneumonie und Asthma**

19.05.2025 Fr. Dr. med. Nadia Kueri, referiert über die neuesten Erkenntnisse von Pneumonie und Asthma

Uhrzeit ab 18:00 Uhr

Ort Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik, Konferenzraum (Raum Michelsberg) im 2.Stock, Sankt-Getreu-Str. 18, 96049 Bamberg

Eintritt frei

Dienstag **Spaß und Bewegung im Sitzen**

06.05.2025 Kopf, Herz und Hand werden in dieser

13.05.2025 Stunde aktiviert. Selbstverständlich mit

20.05.2025 viel Spaß und Freude.

27.05.2025

Uhrzeit 10:00 – 11:00 Uhr

Ort Kulturkapelle im Haus Domblick

Eintritt 2,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Dienstag **Fit im Kopf am Michelsberg**

06.05.2025 Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Ver-

13.05.2025 gesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings

20.05.2025 ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken

27.05.2025 sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training von Yanan

Trübenbach verbindet das Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben.

Uhrzeit 15:00 – 16:00 Uhr

Ort Kulturkapelle im Haus Domblick

Eintritt 2,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Sozialstiftung Bamberg
Klinikum Bamberg



INFO-ABENDE IM KLINIKUM AM BRUDERWALD

Time is brain – der Schlaganfall

Wann: Dienstag, 13.05.2025, 18:30 Uhr

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



Wir laden Sie herzlich zu einem informativen Abend rund um das Thema Schlaganfall ein! Unsere Experten geben praxisnahe Einblicke in die Prävention, die Diagnose und Behandlung von Schlaganfällen. Erfahren Sie, wie interdisziplinäre Ansätze helfen, Schlaganfälle optimal zu versorgen und wie ein Weg zur Genesung aussehen kann.

Unsere teilnehmenden Bereiche:

- Neurologische Klinik
- Klinik für Diagnostische Radiologie, Interventionelle Radiologie und Neuroradiologie
- Neurologische Rehabilitation

Nach einer moderierten Diskussionsrunde ist Zeit für Ihre Fragen. Falls Sie vorab Fragen an unsere Expertinnen und Experten haben, können Sie uns diese gerne zuschicken: km@sozialstiftung-bamberg.de

EINTRITT
FREI

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

Chronische Magen-Darm-Erkrankungen

Dienstag, 03.06.2025, 18:30 Uhr

Gelenkerhalt oder Gelenkersatz?

Dienstag, 07.10.2025, 18:30 Uhr

Depressionen erkennen, verstehen & behandeln

Dienstag, 18.11.2025, 18:30 Uhr

Wir freuen
uns auf Sie!
Keine
Anmeldung
erforderlich.



„Volkslieder und Schlager im Mai“

im Musik-Café mit
Frau Berger

10. Mai 2025
14:30 - 16:00 Uhr
im Quartiersbüro
Tivolischlösschen
(Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg)

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



Frühstück der Kulturen

Samstag, 24.05.2025 10:00 – 13:00 Uhr

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.

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

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. 0151 58056372
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

Gefördert von:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



» 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 €



Mittwoch Schamanische Gesundheits- und Wohlfühlpraxis

07.05.2025 Möchtest du dich im Alltag wohler fühlen und deine Gesundheit stärken?
14.05.2025 In dieser Veranstaltung lernen wir im Kurs verschiedene Übungen und
21.05.2025 Meditationen kennen, die dir helfen werden im Alltag mehr in die Ge-
28.05.2025 lassenheit zu kommen und freier vom Alltagsstress zu sein. Durch diese
Übungen wirst du mehr Frieden mit deinem Körper, deinem Geist und
deinen Emotionen finden. Ich lade dich herzlich dazu ein, dabei zu sein
und dir eine wohltuende Stunde zu gönnen. Referent ist Khanh Marterer.

Uhrzeit 17:30 – 18:30 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark,
Aktivraum 2, Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg
Eintritt 5,00 €, Anmeldung erforderlich

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Dienstag Fit im Kopf – Präsenz-Veranstaltung

06.05.2025 Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Ver-
20.05.2025 gesslichkeit 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. Kurslei-
tung Monika Lang.

Uhrzeit 10:00 – 10:45 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktiv-
raum 2, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt 2,50 €, Anmeldung erforderlich

Dienstag Fit im Kopf – Präsenz-Veranstaltung

06.05.2025 Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Ver-
13.05.2025 gesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings
20.05.2025 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. Kurslei-
tung Monika Lang.

Uhrzeit 15:00 – 15:45 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark, Aktiv-
raum 2, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt 2,50 €, Anmeldung erforderlich



Donnerstag Eltern-Babytreff bis 2 Jahre „Wunderburg Mäuse“

15.05.2025 Neben dem gegenseitigen Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit
22.05.2025 zum wertvollen Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

Uhrzeit 10:30 – 12:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Ulanenpark,
Aktivraum 2, Hans-Schütz-Straße 3,
96050 Bamberg
Eintritt 1,00 € pro Familie



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Donnerstag Offenes Wohnzimmer - Ideenschmiede für Ihren Stadtteil

22.05.2025 Es trifft sich das Festtagskomitee zur Ideenschmiede für das Nachbarschaftsfest am 25. Juli 2025. Alle engagierten Bürgerinnen und Bürger der Wunderburg sind eingeladen sich zu beteiligen!



Uhrzeit 17:00 – 18:00 Uhr

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

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Freitag Bastel- und Handarbeitstreff für Alle: Sticken, Häkeln, Stricken und vieles mehr

09.05.2025 Alle, die neben Basteln und Nadelklappern einen Ideenaustausch und Geselligkeit schätzen, sind hier herzlich willkommen. Handarbeiten in 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 Frau Roux

16.05.2025 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 Ulanenpark, Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg in der Tagespflege

Eintritt frei

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Montag Digital aktiv am Care-Table

19.05.2025 Unser digitaler Aktivitätstisch wartet auf Sie. Nutzen Sie die Möglichkeit der Städtereisen, Gedächtnistraining, Spiele und mehr.



Uhrzeit 16:00 – 17:45 Uhr

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

Eintritt frei

Samstag Buchfaltkunst für Anfänger und Fortgeschrittene

10.05.2025 Möchten Sie selbst ein individuelles Kunstwerk gestalten? Frau Gagl zeigt Ihnen Schritt für Schritt die Technik des Buchfaltens und wie aus einem Buch ein schönes Geschenk zum Muttertag werden kann.

Uhrzeit 10:00 – 14:00 Uhr

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

Eintritt Kosten: 10 € pro Person, Bücher und Arbeitsmaterialien werden gestellt. Anmeldung ist erforderlich

Montag Vortrag: Besuch der Tagespflege – als pflegebedürftiger Senior/in – gut unterhalten und nicht alleine

05.05.2025 Die Tagespflege schließt die Lücke zwischen der ambulanten Versorgung und dem dauerhaften Aufenthalt in einem stationären Pflegeheim. Die Pflegeversicherung übernimmt die Kosten für den Besuch einer Tagespflegeeinrichtung in Höhe von bis zu 1612 Euro im Monat (abhängig vom Pflegegrad). Der Anspruch besteht zusätzlich zu ambulanten Pflegesachleistungen, Verhinderungspflege und Entlastungsbeitrag. Durch das Pflegestärkungsgesetz können Menschen eine Tagespflege besuchen, ohne dass sich die Höhe Ihres Pflegegeldes verringert. Frau Feinermann-Wagner Pflegedienstleitung der Tagespflege am Ulanenpark, informiert Sie über das Angebot der Tagespflege

Uhrzeit 16:30 – 17:30 Uhr

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

Eintritt 2,00 € p. Person, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Freitag **Bewegungsübungen im Sitzen – Präsenzveranstaltung**

23.05.2025 Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt, finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter fit und aktiv!

Uhrzeit 10:00 – 10:30 Uhr

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

Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

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

08.05.2025 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



Samstag **Frühstück der Kulturen**

24.05.2025 Informationen siehe Seite 9

Uhrzeit 10:00 – 13:00 Uhr

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

Eintritt siehe Seite 9



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Mittwoch **Musik-Singkreis**

14.05.2025 Singen für Alle! Bei Live-Musik. Lieder zum Zuhören und Mitsingen.
28.05.2025 (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



Montag-Freitag **Schorschi unser Lern-PC (Laptop)**

Während der Öffnungszeiten 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



Freitag **Herzraummeditation**

09.05.2025 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, erstmöglicher Freitag im Monat

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

Eintritt 1,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt 1,- € für
CLUB-MITGLIEDER

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Montag Gesprächskreis

05.05.2025 Miteinander ins Gespräch kommen, neue Informationen aufnehmen,
12.05.2025 Argumente austauschen, andere Standpunkte anhören, all dies ist in
19.05.2025 unserem neuen wöchentlichen Gesprächskreis möglich. Wir freuen uns
26.05.2025 auf Sie und Ihre Themen zu Gesundheit, Kultur, Alter und Gesellschaft.

Uhrzeit 15:00 – 16:00 Uhr

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

Eintritt 0,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Quartiersbike on Tour



Veranstaltungen finden nur bei trockenem Wetter statt

Programmübersicht Mai 2025

Datum	Tag	Uhrzeit	Titel	Treffpunkt
05.05.	Montag	14:00 – 16:00 Uhr	Gesunde Ernährung	Troppauplatz
06.05.	Dienstag	14:00 – 16:00 Uhr	Spaß an Bewegung für jung und alt	Luitpoldhain bei der Kuni
09.05.	Freitag	14:00 – 19:00 Uhr	AOK Familientage	Jahnwiese (Hain)
10.05.	Samstag	11:00 – 19:00 Uhr	AOK Familientage	Jahnwiese (Hain)
12.05.	Montag	14:00 – 16:00 Uhr	Gesunde Ernährung	Troppauplatz
13.05.	Dienstag	14:00 – 16:00 Uhr	Spaß an Bewegung für jung und alt	Luitpoldhain bei der Kuni
19.05.	Montag	14:30 – 15:30 Uhr	Spaß an Bewegung für jung und alt	Troppauplatz
22.05.	Donnerstag	14:30 – 16:00 Uhr	Spaß an Bewegung für jung und alt	Luitpoldhain bei der Kuni

Interesse? :)



Kontakt

Stefan Pauer
 Koordinator Ehrenamt
 Zentrum für Senioren

☎ 0951 503-33103
 ✉ stefan.pauer@sozialstiftung-bamberg.de
 🌐 sozialstiftung-bamberg.de

ENTLASTUNG BEI DER PFLEGE VON MAMA UND PAPA NÖTIG?



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

PG2 in der Tagespflege am Ulanenpark

Teilfinanzierung von der Pflegekasse 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: A. Feinermann-Wagner, Pflegedienstleitung der Tagespflegen
☎ 015164510543

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Montag **Tausch statt Raus**

bis Freitag 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 **„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**

12.05.2025
26.05.2025 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**

08.05.2025
15.05.2025
22.05.2025 Bewegungsangebot für Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben möchten. Bewegung für Körper, Geist und Seele. Bitte vorher anmelden.

Uhrzeit **10:30 – 11:15 Uhr**

Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen, Tivoli AKTIV, Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich



Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Dienstag **Fit im Kopf – Präsenzveranstaltung**

13.05.2025 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.

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**

06.05.2025
13.05.2025
20.05.2025
27.05.2025 Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt, finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter fit und aktiv! Bitte vorher anmelden.

Uhrzeit **13:15 – 13:45 Uhr**

Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen, Tivoli AKTIV, Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg
Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich



Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Mittwoch Offener Treff - Alzheimergesellschaft

28.05.2025 Der monatliche Treff der Alzheimergesellschaft bietet Ihnen die Gelegenheit, in lockerer Runde andere Angehörige kennen zu lernen und sich auszutauschen.



Uhrzeit 15:00 – 16:30 Uhr

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

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

Dienstag Demenzberatung der Alzheimergesellschaft

13.05.2025 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

Montag Italienische Adria – von Venedig bis Ancona: Andreas Brenning

26.05.2025 Die italienische Adria, oft wegen der Massen an deutschen sonnenhungrigen Touristen als "Teutonengrill" bezeichnet, bietet wesentlich mehr als Sandstrand, Boutiquen und Hotels. Tatsächlich handelt es sich hier um eine höchst interessante Landschaft. Die wechselvolle Geschichte hat in vielen Städten ihre Spuren hinterlassen. So finden wir Innenstädte aus vielen Jahrhunderten mit Kunstwerken von Weltrang. U.a. Städte wie Venedig, Ravenna, Rimini und San Marino sowie die Wallfahrtskirche Loreto ziehen Besucher aus der ganzen Welt an. Aber auch die vielfach gelobten und verteufelten Sandstrände haben ihren Reiz!

Uhrzeit 15:00 Uhr

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

Eintritt frei,

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Samstag Samstag Tanz-Café

10.05.2025 Für Menschen mit Demenz und ihrer Begleitung.



Uhrzeit 14:30 – 16:00 Uhr

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

Eintritt frei

Freitag Kaffee und Tee mit Literatur und Klaviermusik

02.05.2025 Mit Tee und gemütlicher Stimmung kommen wir zusammen für Literatur und Texte aller Art - ob Kurzgeschichten, Märchen, Gedichte oder Poesie. Begleitet von Klaviermusik kann dem Gehörten nochmal nachgespürt oder sich miteinander ausgetauscht werden. Gerne darf auch das eigene Lieblingsgedicht oder selbst Verfasstes mitgebracht werden. Anmeldung erforderlich unter 0176-31326065.

Eintritt: Spenden erwünscht.



Uhrzeit 17:00 – 18:30 Uhr

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

Eintritt frei

Freitag Tag der Nachbarn

23.05.2025 Liebe Nachbarinnen und Nachbarn, wir laden euch herzlich zu einem fröhlichen Bocciaturnier ins Quartiersbüro am Tivolischlösschen ein! Lasst uns einen schönen Vormittag verbringen, gemeinsam spielen und Spaß haben. Für Getränke und Snacks ist gesorgt.

Uhrzeit 10:00 Uhr – 12:00 Uhr

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

Eintritt frei



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Freitag **Spielen ist Gesundheit für die Seele**
02.05.2025 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.
09.05.2025
16.05.2025
23.05.2025
30.05.2025

Uhrzeit **14:00 – 16:00 Uhr**
Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen,
Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg
Eintritt 0,50 €, Anmeldung erforderlich

Donnerstag **Musiknachmittag mit Reiner (Klavier) und im Wechsel Matthias (Gitarre)**
08.05.2025
22.05.2025 Beide spielen Musik aus Spaß an der Freude. Lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie es. Vielleicht erkennen Sie ja den einen oder anderen Schlager am Klavier.

Uhrzeit **14:30 – 15:30 Uhr alle 14 Tage**
Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen,
Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg
Eintritt frei

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Zimmer frei im Gepflegten Wohnen!

- Ort: St-Getreu-Straße, 96049 Bamberg (am Michelsberg)
- 1-Zimmer-Appartement
- Individuell buchbare Pflegeunterstützung
- Lebendiges Umfeld und soziale Anbindung
- Viele Freizeitmöglichkeiten



Jetzt anrufen!
Wir beraten Sie gern!
Tel.: 0951 503-30000





Unser Angebot für alle Läufer: Lauf- & Ganganalyse

Ein für den individuellen Läufer maßgeschneidertes Trainingskonzept setzt präzises und detailliertes Wissen über dessen Lauftechnik voraus.

In unserem eigens für diese Zwecke technisch hochwertig ausgestatteten Lauflabor wird der Laufstil des Probanden mittels digitaler Videokameras aufgezeichnet. Das Laufverhalten des Probanden wird aus mehreren Ebenen und Perspektiven gefilmt.

Die Auswertung mit modernster Videoanalyse-Software liefert wichtige Informationen über Gelenkstabilitäten, Fehlstatiken und muskuläre Schwächen. So lässt das Bewegungsverhalten einzelner Gelenke messen und biomechanisch beschreiben. Wer seiner Achillessehnenentzündung, seinen Meniskusbeschwerden oder seiner Gelenkarthrose im Sinne einer Ursachenanalyse auf den Grund gehen möchte, schlägt mit einer Laufanalyse den richtigen Weg ein. Der Läufer erfährt hier, warum das Knie schmerzt oder die Wadenmuskulatur krampft. Nur wenn Defizite im Laufstil rechtzeitig erkannt werden, können langfristige Schäden vermieden werden.

Teilanalyse

Bei der Teilanalyse wird der Unterkörper von allen Seiten aufgenommen, inklusive der untere Rücken. Im Anschluss wird die Auswertung der Aufnahmen besprochen. Der Kunde erhält einen Reportausdruck mit den Ergebnissen, inklusive Ausdruck korrigierender Übungen und Laufschuhempfehlung.

Dauer: 1 Stunde
Kosten: 172,00 €

Komplettanalyse

Bei der Komplettanalyse finden zusätzlich muskuläre Dehntests vor den Aufnahmen statt. Die Aufnahmereihen gehen von Kopf bis Fuß und korrigierende Übungen werden im Anschluss gezeigt und geübt. Der Sportler erhält eine CD mit den gemachten Aufnahmen.

Dauer: 1,5 bis 2 Stunden
Kosten: 250,00 €

Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin! ☎ 0951 503-53820

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

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

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.