



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 September 2024

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 zur 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

Frühstück der Kulturen

Samstag, 26.10.2024 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

Kosten:

8,00 € Erwachsene
4,00 € Kinder bis 12 Jahre und Personen mit
Bedürfnisnachweis.
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:



» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Montag 02.09.2024 **Seniorengymnastik im Sitzen mit Aktivierungselementen**
Georg Wolf, langjähriger, erfahrener Pflegemitarbeiter bietet Ihnen eine interessante, kompetente Mischung der Sitzgymnastik mit Gedächtnisaktivierung an.

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

Exklusiv nur für CLUB-MITGLIEDER

Freitag 13.09.2024 **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 Uhr – 15:30 Uhr
Ort Tagespflege am Michelsberg
Eintritt frei, nur für Gäste der Tagespflege und Clubmitglieder

Exklusiv nur für CLUB-MITGLIEDER

Montag 09.09.2024 **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



Mittwoch 18.09.2024 **Katholischer Gottesdienst**
Dieser Gottesdienst ist ein Hybrides Angebot für Bewohner und Mieter des Zentrums für Senioren. Vorort können Mieter teilnehmen, welche selbständig die Kulturkapelle erreichen können. Die Übertragung erfolgt wie gewohnt auf die Fernseher im Aufenthaltsbereich.

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Uhrzeit 15:30 – 16:00 Uhr
Ort Kulturkapelle im Haus Domblick oder Fernseher im Aufenthaltsbereich
Eintritt frei, nur für Clubmitglieder und mobile Mieter

Exklusiv nur für CLUB-MITGLIEDER

Freitag 27.09.2024 **Evangelischer Gottesdienst**
Sie haben die Möglichkeit, an diesem evangelischen Gottesdienst in unserer Kulturkapelle teilzunehmen.

Uhrzeit 10:00 – 10:30 Uhr
Ort Kulturkapelle im Haus Domblick oder Fernseher im Aufenthaltsbereich
Eintritt frei, nur für Clubmitglieder und mobile Mieter

Exklusiv nur für CLUB-MITGLIEDER

Mittwoch 18.09.2024 **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 Altenburgblick im Zentrum für Senioren
Eintritt frei, nur für Clubmitglieder

Exklusiv nur für CLUB-MITGLIEDER

Montag 16.09.2024 **Lichtbildervortrag: Färöer - Paradies der Papageitaucher**
National Geographic platziert die Färöer auf Platz 1 der Inseln, die „man gesehen haben muss“, noch vor Hawaii. Ob dieser „Geheimtipp“ einmal so überlaufen wird wie Island? Bei der Vorbereitung empfanden wir die Inseln als total geheimnisvoll und neugierig machend, und so ganz anders als z.B. die Tourismus-Inseln im Mittelmeer. Die grünen Inseln bieten im kalten Nordatlantik wilde Gebirgsnatur mit vielen Wasserfällen, hohe Felsklippen mit Tausenden brütender Seevögel sowie Wanderungen am tosenden Meer..

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

Exklusiv nur für CLUB-MITGLIEDER



SAVE THE DATE

Nachbarschaftsfest am Michelsberg

Samstag, 12.10.2024

14:00 – 18:00 Uhr



Gerne können sich engagierte Nachbarinnen und Nachbarn an den Festen beteiligen. Rufen Sie uns an, oder kontaktieren Sie uns unter:

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

☎ 0951 503-30000 | ✉ quartiersbuero.michelsberg@sozialstiftung-bamberg.de

SAVE
THE
DATE



WANTED WIR SUCHEN SIE!

Gestalten Sie selbst die Freizeitangebote in Ihrem Quartier mit!

Ob „Urban Gardening“, „Tee-Time English Konversation“ oder oder oder...

„Keine Idee ist so originell oder gar verrückt, dass sie nicht zumindest mal ausgesprochen werden sollte“.

Sie können uns auch gerne Ihre Zeit zur Verfügung stellen und uns bei unterschiedlichsten bestehenden Projekten unterstützen.

Engagement macht auch richtig Spaß... und bringt viele Kontakte...

Schauen Sie einfach bei uns vorbei und bringen Sie Ihre neuen Ideen, Impulse und Ihre ganz persönlichen Wünsche mit. Wir arbeiten gemeinsam mit Ihnen an der Umsetzung.



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Montag „Offenes Bücherregal“

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

Uhrzeit Während der Öffnungszeiten

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

Montag Tageszeitung lesen

bis Freitag Nutzen Sie unser Angebot, von Mittag an bis Ende der Öffnungszeiten im Service- und Quartiersbüro die aktuelle Tageszeitung lesen zu können.

Uhrzeit Nachmittag

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

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Montag Gesprächskreis

02.09.2024 Miteinander ins Gespräch kommen, neue Informationen aufnehmen,
09.09.2024 Argumente austauschen, andere Standpunkte anhören, all dies ist in
16.09.2024 unserem neuen wöchentlichen Gesprächskreis möglich. Wir freuen uns
23.09.2024 auf Sie und Ihre Themen zu Gesundheit, Kultur, Alter und Gesellschaft.
30.09.2024

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



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Dienstag Fit im Kopf – Präsenz-Veranstaltung

03.09.2024 Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Vergesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training verbindet das Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben. Kursleitung Monika Lang.

Uhrzeit 10:00 – 10:45 Uhr

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

Dienstag Fit im Kopf – Präsenz-Veranstaltung

03.09.2024 Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Vergesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training verbindet das Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben. Kursleitung Monika Lang.

Uhrzeit 15:00 – 15:45 Uhr

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

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Donnerstag Eltern-Babytreff bis 2 Jahre „Wunderburg Mäuse“

05.09.2024 Neben dem gegenseitigen Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit
12.09.2024 zum wertvollen Erfahrungsaustausch
19.09.2024 in der Gruppe.
26.09.2024

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

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

02.09.2024 Die Tagespflege schließt die Lücke zwischen der ambulanten Versorgung und dem dauerhaften Aufenthalt in einem stationären Pflegeheim. Die Pflegeversicherung übernimmt die Kosten für den Besuch einer Tagespfleeinrichtung in Höhe von bis zu 1612 Euro im Monat (abhängig vom Pflegegrad). Der Anspruch besteht zusätzlich zu ambulanten Pflegesachleistungen, Verhinderungspflege und Entlastungsbeitrag. Durch das Pflegestärkungsgesetz können Menschen eine Tagespflege besuchen, ohne dass sich die Höhe Ihres Pflegegeldes verringert. Frau Feinermann-Wagner Pflegedienstleitung der Tagespflege am Ulanenpark, informiert Sie über das Angebot der Tagespflege.

Uhrzeit 16:30 – 17:30 Uhr

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

Eintritt 2,00 €, Anmeldung erforderlich

Donnerstag **NEU: Eltern-Kind-Treff**

06.09.2024 Ein offener Treff zum gemeinsamen Austausch, knüpfen neuer Kontakte und natürlich zum gemeinsamen Singen,
13.09.2024 Spielen, Basteln o.ä.. Ein Kommen und Gehen
20.09.2024 ist in der Zeit flexibel möglich.
27.09.2024

Uhrzeit 15:00 – 17:00 Uhr

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

Eintritt 1,00 € je Familie



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

Sticken, Häkeln, Stricken und vieles mehr

06.09.2024 Alle, die neben Basteln und Nadelklappern einen Ideenaustausch und
13.09.2024 Geselligkeit schätzen, sind hier herzlich willkommen. Handarbeiten in
20.09.2024 der Gruppe macht gute Laune und Spaß, man kommt mit Menschen
27.09.2024 zusammen und kann sich austauschen.



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

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

Donnerstag **Schafkopf/Skat spielen**

05.09.2024 Kennen Sie das traditionelle fränkische Kartenspiel Schafkopf?
12.09.2024 Oder Spielen Sie Skat? Hier trifft sich eine offene
19.09.2024 Spielgruppe, kommen Sie und spielen Sie mit!
26.09.2024

Uhrzeit wöchentlich 15:30 – 17:45 Uhr

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

Eintritt 0,50 €

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Donnerstag **NEU: Seniorengymnastik**

05.09.2024 Seit dem 04.04. gibt es jetzt jede Woche eine weitere Gruppe
12.09.2024 Seniorengymnastik, Einstieg jederzeit möglich.
19.09.2024
26.09.2024

Uhrzeit 10:00 – 11:00 Uhr

Ort Physiopraxis **saludis**, Hans-Schütz-Str. 3 im 2. Stock
Eintritt 4,00 € pro Teilnahme (auch 10er Karte möglich)



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Mittwoch **Musik-Singkreis**

11.09.2024 Singen für Alle! Bei Live-Musik. Die schönsten Volkslieder und Schlager aus den vergangenen Jahrzehnten zum Zuhören und Mitsingen – (Texte sind vorbereitet). Dazu Instrumentalstücke von Karl und Horst zum Entspannen.



Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

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)

Montag- **Schorschi unser Lern-PC**

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

Freitag **Herzraummeditation**

06.09.2024 Eine angeleitete Meditation, die dahinführt, reines klares Bewusstsein und bedingungslose Liebe zu erfahren. Die Quelle dazu liegt in uns selbst in unserem Herzraum und ist ein Ort des Friedens und der Harmonie. Oft heißt diese Erfahrung auch Bewusstseinsfeld oder höheres Herz. Wir tauchen ein in unser höheres Herz und erfahren Frieden, Annahme, Geborgenheit. Sorgen fließen davon und es entsteht ein neuer leerer Raum für Lösungsimpulse. Sie fühlen sich entspannter, ausgeglichener, friedvoller. Sie werden entspannt und liebevoll von einer erfahrenen Referentin angeleitet.

Uhrzeit 18:00 – 19:00 Uhr, erster Freitag im Monat

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

Eintritt 1,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt 1,- € für CLUB-MITGLIEDER

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Mittwoch **Schamanische Gesundheits- und Wohlfühlpraxis**

04.09.2024 Möchtest du dich im Alltag wohler fühlen und deine Gesundheit stärken?
18.09.2024 In dieser Veranstaltung lernen wir im Kurs verschiedene Übungen und Meditationen kennen, die dir helfen werden im Alltag mehr in die Gelassenheit zu kommen und freier vom Alltagsstress zu sein. Durch diese Übungen wirst du mehr Frieden mit deinem Körper, deinem Geist und deinen Emotionen finden. Ich lade dich herzlich dazu ein, dabei zu sein und dir eine wohltuende Stunde zu gönnen. Referent ist Khanh Marterer.

Uhrzeit 17:30 – 18:30 Uhr

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

Eintritt 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Donnerstag **Improvisationsmusik am Klavier**

05.09.2024 Hier ist jeder eingeladen - ob jung oder alt oder jung geblieben - der einer improvisierten Musik lauschen möchte, die von Herzen kommt und ganz im jetzigen Moment neu erfunden wird. Dabei kann es im Stil von Klassik bis leichtem Jazz oder Filmmusik gehen. Beim Zuhören wird immer wieder dazu eingeladen, über Impulse, oder Fragen ins Nachdenken und Reflektieren zu kommen. Bring dir mit was du brauchst, um es dir gemütlich zu machen, je nachdem ob du auf einem Stuhl sitzen oder dem Boden liegen möchtest (Decken, Kissen). Es spielt für dich Christopher Jahn.

Uhrzeit 18:00 Uhr

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

Eintritt um Spenden wird gebeten

Donnerstag **Offenes Wohnzimmer - Stadtteil**

26.09.2024 Kommen Sie vorbei und bringen Sie Ihren Nachbarn gleich mit: Gemeinsam für die Wunderburg. Mein Quartier – meine Ideen! Informieren – Mitmachen - Diskutieren

Uhrzeit 16:30 – 17:30 Uhr

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

Eintritt frei

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Mittwoch Stadtteilgespräch mit den Bürgermeistern

11.09.2024 In einer offenen Sprechstunde nehmen sich die Bürgermeister Starke und Glüsenkamp für die BürgerInnen der Wunderburg Zeit. Nutzen Sie die Möglichkeit um Ihre Fragen und Themen rund um den Stadtteil anzubringen.

Uhrzeit 17:00 – 18:00 Uhr

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

Eintritt frei

Freitag Bewegungsübungen im Sitzen – Präsenzveranstaltung

06.09.2024 Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt, finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter fit und aktiv!

Uhrzeit 10:00 – 10:30 Uhr

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

Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich



Montag Lichtbildervortrag: Färöer - Paradies der Papageitaucher

16.09.2024 National Geographic platziert die Färöer auf Platz 1 der Inseln, die „man gesehen haben muss“, noch vor Hawaii. Ob dieser „Geheimtipp“ einmal so überlaufen wird wie Island? Bei der Vorbereitung empfanden wir die Inseln als total geheimnisvoll und neugierig machend, und so ganz anders als z.B. die Tourismus-Inseln im Mittelmeer. Die grünen Inseln bieten im kalten Nordatlantik wilde Gebirgsnatur mit vielen Wasserfällen, hohe Felsklippen mit Tausenden brütender Seevögel sowie Wanderungen am tosenden Meer..

Uhrzeit 16:30 – 17:30 Uhr

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

Eintritt 5,00 € p.P., Anmeldung erforderlich

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Montag NEU: Digital Aktiv

02.09.2024 Unser digitaler Aktivitätstisch wartet auf Sie. Nutzen Sie die Möglichkeit der Städtereisen, Gedächtnistraining, Spiele und mehr.

09.09.2024

23.09.2024

30.09.2024

Uhrzeit 16:00 – 17:45 Uhr

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

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich



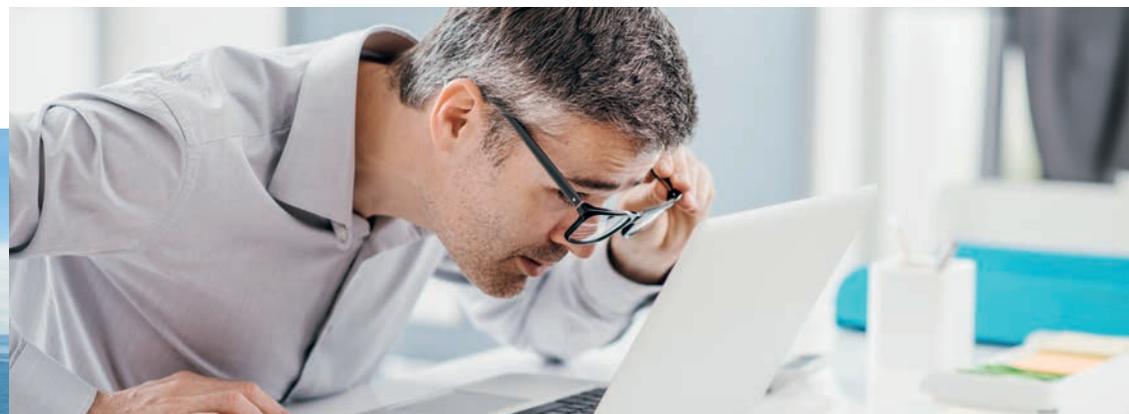
Donnerstag Ganzheitliches Augentraining – besser sehen ohne Brille oder Kontaktlinsen

12.09.24 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. 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 Quartiersbüro Ulanenpark, Aktivraum 2
Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg

Eintritt 7,00 €, Anmeldung erforderlich



Mittwoch Vortrag zur 5. Bayerischen Demenzwoche: „Präventives Gedächtnistraining“

18.09.2024 In diesem Vortrag wird die Frage: „Mit einem Gedächtnistraining für Körper und Geist Demenzerkrankungen vorbeugen, geht das?“ beleuchtet. Frau Monika Lang, Gedächtnistrainerin, gibt Ihnen wertvolle Tipps zum präventiven Gedächtnistraining mit kurzer Übungseinheit im Anschluss.

Uhrzeit 15:00 – 15:45 Uhr

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

Eintritt 2,00 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



**EINTRITT
FREI**

20 Jahre Sozialstiftung Bamberg
40 Jahre Klinikum Bamberg

INFO-ABENDE IM KLINIKUM AM BRUDERWALD

Schlafstörungen

Wann: Dienstag, 15.10.2024 | 18:30 Uhr

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



Probleme beim Einschlafen und Durchschlafen machen für viele Menschen die Nacht zum Tag und stören das Wohlbefinden im Alltag. Was ebenfalls oft von einer geruhsamen Nacht abhält, sind Schnarchen und Atemaussetzer. Es gibt einige Wege, um solche Schlafstörungen anzugehen und wieder zu einem geruhsamen Schlaf zu finden.

Nach einer moderierten Diskussionsrunde ist Zeit für Ihre Fragen.

Ihre Referenten:

- » Dr. Andreas Eckert, Chefarzt der Klinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- Hals-Chirurgie
- » Dr. Rumo D. Leistner, Chefarzt der Medizinischen Klinik IV - Pneumologie, Thorakale Onkologie, Allergologie, Intensiv-, Schlaf- und Beatmungsmedizin, Lungenzentrum
- » Dr. Robert Meyrer, Leitender Oberarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

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

Gesund durch den Winter

Wann: Dienstag, 12.11.2024 | 18:30 Uhr

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



Wir freuen uns auf Sie! Keine Anmeldung erforderlich.



Nachbarschaftsfeste im Ulanenpark und am Tivolischlösschen

Beide Veranstaltungen waren gelungene Feste.

Dank der Unterstützung der verschiedensten Akteure, fand in beiden Wohnanlagen in den Innenhöfen der Wohnanlagen, jeweils ein Nachbarschaftsfest statt.

Bei bestem Wetter und super Stimmung konnten die Mieter, Eigentümer und die Bürger, ausgiebig mitfeiern. Es wurde getanzt, gelacht oder beim Glücksrad sein Glück versucht.



Dank der vielen fleißigen helfenden Händen sind beide Feste jetzt schon in bester Erinnerung.

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Montag bis Freitag **Tausch statt Raus**

Viele Dinge sind zum Wegwerfen einfach zu schade. Daher schaffen wir eine Tausch- und Verschenk-Plattform, damit mehr wiederverwendet und nicht gleich weggeworfen wird. Bringen Sie Gegenstände vorbei, die Sie nicht mehr benötigen und machen Sie einem anderen eine Freude oder – finden Sie für sich etwas Neues.

Uhrzeit **Während den Öffnungszeiten des Quartiersbüros**

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

Montag bis Freitag **„Offenes Bücherregal“**

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

Uhrzeit **Während den Öffnungszeiten des Quartiersbüros**

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



Montag **Erlebnistanz im Tivoli**

09.09.2024
23.09.2024
Gemeinsam oder solo, wir tanzen nach Musik aus aller Welt. Mit schwungvollen und meditativen Schrittfolgen kommen wir in Bewegung und bringen Körper und Seele in Einklang. Für alle, die Spaß am Tanzen haben. Benötigt werden hierzu nur gute Laune und bequeme, feste Schuhe. Tanzleiterin: Frau Ullrich.

Uhrzeit **10:30 – 11:30 Uhr**

Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen, Tivoli AKTIV, Kloster-Langheim-Straße 3, 96050 Bamberg
Eintritt 5,00 €, Anmeldung erforderlich



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Donnerstag **Move your Body**

05.09.2024
12.09.2024
19.09.2024
26.09.2024
Bewegungsangebot für Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben möchten. Bewegung für Körper, Geist und Seele.
Bitte vorher anmelden.

Uhrzeit **10:30 – 11:15 Uhr**

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

Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich



Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Dienstag **Fit im Kopf – Präsenzveranstaltung**

10.09.2024
24.09.2024
Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Vergesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training verbindet das Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben. Kursleitung ist Monika Lang.

Uhrzeit **09:15 – 10:00 Uhr**

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

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

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

03.09.2024
10.09.2024
17.09.2024
24.09.2024
Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt, finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter fit und aktiv! Bitte vorher anmelden.

Uhrzeit **13:15 – 13:45 Uhr**

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



Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Donnerstag 12.09.2024 **Musik Café mit Gitarre, Klavier und Gesang**
mit Rainer und Matthias

Uhrzeit ab 14:00 Uhr
Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen, Café Tivoli AKTIV,
Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg
Eintritt frei

Montag 30.09.2024 **Filmnachmittag im Tivoli**

Uhrzeit 15:00 Uhr
Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen,
Café Tivoli AKTIV, Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg
Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Freitag 06.09.2024 **Spiele ist Gesundheit für die Seele**
13.09.2024 Wie können wir die Weisheit des Alters und den Wissensdurst der
20.09.2024 Jugend zusammenbringen? Antwort: „spielerisch!“. Wir laden ganz
herzlich Jung und Alt zu Karten- und Brettspielen ein. Eine kleine Aus-
wahl an Spielen wird vorhanden sein

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

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Mittwoch 25.09.2024 **Offener Treff - Alzheimergesellschaft**
Der Monatliche Treff der Alzheimergesellschaft bietet Ihnen die Gelegenheit, in lockerer Runde andere Angehörige kennen zu lernen und sich auszutauschen.

Uhrzeit 15:00 – 16:30 Uhr
Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen, Café Tivoli AKTIV,
Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

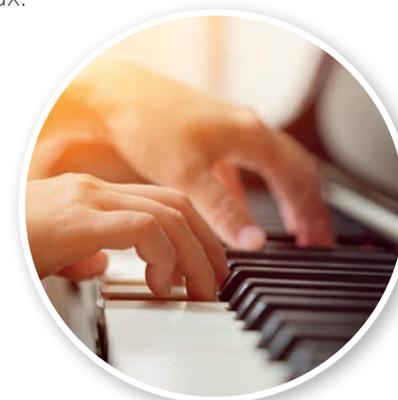


Dienstag 10.09.2024 **Demenzberatung der Alzheimergesellschaft**
Die persönliche Beratung richtet sich an betroffene Angehörige von Menschen mit einer Demenzerkrankung. In einem geschützten Rahmen haben Sie die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen, sich Informationen zur Erkrankung Demenz einzuholen und gemeinsam über mögliche Unterstützungsangebote nachzudenken.

Uhrzeit 18:30 Uhr
Erreichbar für Sie unter Tel.: 0951 8680-169
oder per E-Mail: info@alzheimer-bamberg.de
Eintritt frei

Freitag 27.09.2024 **Klavirnachmittag 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 14:30 – 15:15 Uhr
Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen, Café Tivoli AKTIV,
Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Montag 16.09.2024 **Deutsch-Arabischer Gesprächskreis**
Um beide Kulturen kennenzulernen, bieten wir Ihnen die Möglichkeit an einem Gesprächskreis teilzunehmen.
Nur mit Anmeldung möglich unter 0951 96439147 oder quartiersbuero.tivolischloesschen@sozialstiftung-bamberg.de

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



Freitag 20.09.2024 **Schwof im Tivoli**
Wenn Sie Lust aufs Schwofen haben, sich unterhalten wollen oder einfach nur etwas anderes erleben wollen, kommen Sie vorbei. Sie sind herzlich willkommen!

Uhrzeit 17:00 – 20:00 Uhr
Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen, Café Tivoli AKTIV,
Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Schwof im Tivoli

Wann?
Freitag, 20. September 2024 von 17:00 – 20:00 Uhr

Wo?
Café Tivoli Aktiv,
Kloster-Langheim-Str. 3, 96052 Bamberg

Wenn Sie Lust aufs Schwofen haben, sich unterhalten wollen oder einfach nur etwas anderes erleben wollen, kommen Sie vorbei.

Sie sind herzlich willkommen!



**Café Tivoli
blau - weiß**

am 26.09.2024 im Café Tivoli

14.00 Uhr – 16.30 Uhr

Kaffee & Kuchen „o' zapft is!“

Für musikalische Unterhaltung ist gesorgt!.

(um Voranmeldung wird bis zum 19.09.2024 gebeten)

Neben dem täglichen Kuchenangebot, wird es an diesem besonderen Tag zusätzlich noch herzhaften Zwiebelkuchen geben.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch, egal ob mit oder ohne Dirndl bzw. Lederhose.



saludis Kursprogramm **Herbst 2024** für Mamis, Babys und Kids

5 x sanfte Aquafitness für Frauen und Schwangere (Barbara Hahn – Hebamme)

Montag*, Start ab 23.09. und 04.11.2024 im Bewegungsbad Klinikum **€ 57,-**

„Eine wunderbare Möglichkeit, die Schwangerschaft, die zu den schönsten und interessantesten Zeiten im Leben einer Frau gehört, leicht und unbeschwert genießen zu können“

5 x Babyschwimmen (Franziska Klein – Physiotherapeutin) ab dem 3. Monat

Montag*, Start ab 23.09. und 04.11.2024 im Bewegungsbad Klinikum **€ 84,-**

„Aktivitäten im Wasser wie das Jagen von Spielzeug (und es dann zu halten und darauf herumzukauen) fördert die Feinmotorik der Hände, Finger und Zehen. Schwimmen stärkt sowohl Babys Herz und Lunge als auch die Bein- und Armmuskulatur.“ (ab dem 3. Lebensmonat)

8 x Babys in Bewegung (Franziska Klein – Physiotherapeutin)

Montag, Start ab 30.09.2023, Gymnastikraum (Gesundheitszentrum 3. Stock) **€ 94,-**

„Babys erobern sich über Bewegung und Sinneswahrnehmung die Welt“
(ab dem 6. – 9. Lebensmonat)

10 x Bewegungs- und Ballschule für Kids zwischen 4 und 6 Jahren

(Felix Schaad, Physiotherapeut)

Dienstag, Start ab 24.09.2024, Mehrzweckhalle am Michelsberg **€ 110,00**

„Mini-Ballschule“: Spielerisch Koordination, Beweglichkeit, Kondition und Teamfähigkeit erlernen.
Das ist unser Ziel.

4 x Babymassage (Tina Noll - Physiotherapeutin)

Freitag, Start ab 27.09, Praxis Ulanenpark, Hans-Schütz-Straße 3 **€ 74,00**

„Eine Berührung sagt mehr als 1000 Worte“ (ab der 6. Lebenswoche)

Anmeldung online erforderlich!!

* weitere Termine unter: www.saludis.de

saludis – Zentrum für rehabilitative Medizin

Buger Straße 82, 96049 Bamberg, Tel.: 0951 503-53820

E-mail: kurs@saludis.de www.saludis.de



Neues aus den Tagespflegen der Sozialstiftung

Langeweile kennen wir nicht.
In unseren Tagespflegen ist immer was los.



Ob bei schönen Wetter auf der Terrasse ein Spielchen, oder ein Spielchen zu zweit, der Hitze trotzen mit Wassermelone oder einer leckeren selbstgemachten Früchtebowle oder...



... ein kleiner spaziergang zur Eisdielen.



Musik hören, geht immer aber wir musizieren auch schon mal selbst und greifen zu unseren Instrumenten.



Alles ist möglich und unsere Gäste lieben die Abwechslung.

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.