



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 Oktober 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 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

SAVE THE DATE

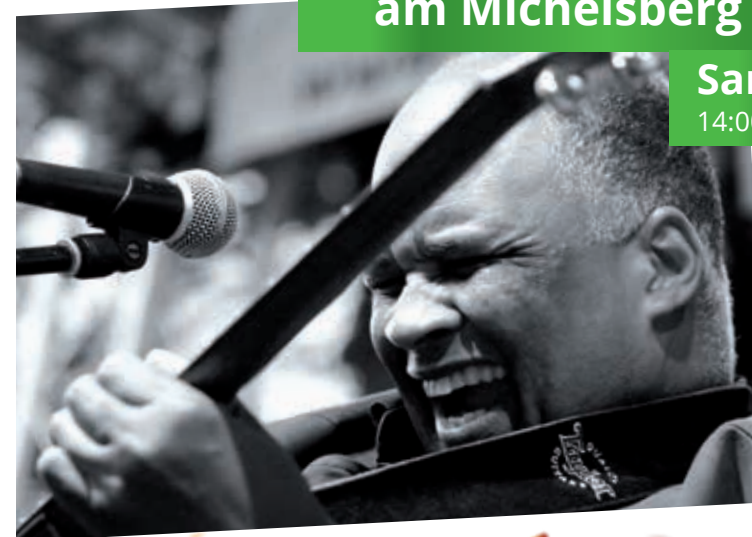
Nachbarschaftsfest am Michelsberg

Samstag, 12.10.2024

14:00 – 18:00 Uhr

**SAVE
THE
DATE**

**Genießen Sie:
Tony Bulluck**



Die Stiftungen am Michaelsberg –
Tradition und Ausblick



Impulsvortrag:

„Die Stiftungen am Michaelsberg – Tradition und Ausblick“
von Fr. Claudia Schelbert (Leitung Stiftungsmanagement)

Rahmenprogramm:

- » Kaffee und Kuchen im Café Herzlich
- » Pizza aus dem Pizzaofen
- » Getränkeausschank
- » Glücksrad
- » Aktionsspiele: Care Table, Kicker, Tischkegelbahn, Bastelecke
- » Bewegungsparcour mit saludis

Stadtbusanbindung Linie 910 hält direkt vorm Haus.

In Kooperation mit: Stiftungsmanagement Stadt Bamberg, saludis, Cafézimmer, u.v.m.

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 3000 | ✉ quartiersbuero.michelsberg@sozialstiftung-bamberg.de

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Montag Seniorengymnastik im Sitzen mit Aktivierungselementen

07.10.2024 Georg Wolf, langjähriger, erfahrener Pflegemitarbeiter bietet
14.10.2024 Ihnen eine interessante, kompetente Mischung der Sitzgymnastik
21.10.2024 mit Gedächtnisaktivierung an.
28.10.2024

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 Tanzcafé in der Tagespflege am Michelsberg

11.10.2024 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, für Gäste der Tagespflege und Clubmitglieder und Clubmitglieder

Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER

Montag Demenzberatung

14.10.2024 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



» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Mittwoch Katholischer Gottesdienst

30.10.2024 Dieser Gottesdienst ist ein hybrides Angebot für Bewohner und Mieter des Zentrums für Senioren. Vor Ort können Mieter teilnehmen, welche selbständig die Kulturkapelle erreichen können. Die Übertragung erfolgt wie gewohnt auf die Fernseher im Aufenthaltsbereich.

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 Evangelischer Gottesdienst

18.10.2024 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 Klaviernachmittag mit Beate Roux

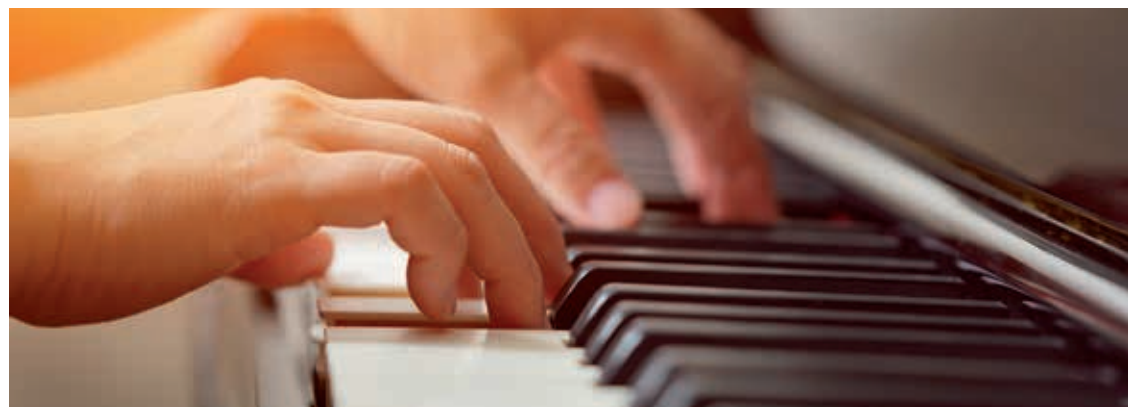
16.10.2024 Freunde der klassischen Musik haben die Möglichkeit, dank Unterstützung der Internationalen Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation ein klassisches Nachmittagskonzert von hoher Qualität zu erleben. Es spielt für Sie Beate Roux.

Uhrzeit 15:00 – 15:45 Uhr

Ort Marktplatz Altenburgblick im Zentrum für Senioren

Eintritt frei, nur für Clubmitglieder

Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER



Donnerstag 17.10.2024 **Musiknachmittag mit Rainer (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 Schläger.

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

Ort TaM / Café Herzlich

Eintritt frei

Samstag 12.10.2024 **Nachbarschaftsfest am Michelsberg**

Das Quartier am Michelsberg feiert die Nachbarschaft. Mit Musik, Pizza und verschiedenen Getränken und vielen anderen Überraschungen laden wir vom Quartier am Michelsberg alle Nachbarn und Bürger ein mit uns zu feiern. Siehe auch Seite 3.

Uhrzeit 14:00 Uhr – 18:00 Uhr

Ort Zentrum für Senioren, St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg

Eintritt frei für alle

Montag 21.10.2024 **Lichtbildervortrag: Herbst im Gebirge**

Wanderungen: Seiser Alm, Dolomiten, Vinschgau, Gardaseeberge, Chiemgau, Salzkammergut. – Klettersteige: Berchtesgadener Land, Geislergruppe – Klettern am Scheffauer im Wilden Kaiser.

Uhrzeit 14:30 – 15:30 Uhr

Ort Fernseher im Aufenthaltsraum

Eintritt frei, nur für Clubmitglieder

Exklusiv nur 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

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.

Ihr Kontakt zu uns: km@sozialstiftung-bamberg.de

Neues aus den Tagespflegen der Sozialstiftung Bamberg



Tagespflege on Tour und vieles mehr

Die Tagespflege am Michelsberg und am Ulanenpark erkundeten Schloss Seehof. Die Gäste waren danach alle wacher, agiler und fröhlich.

Der Museumsbesuch mit anschließendem Kaffee und Kuchen im Schlosspark machten den Tag vollkommen.



Stadterkundung Bamberg mit Verköstigung des berühmten Rauchbiers am Schlenkerla.



Sommerfest in der Tagespflege



Unsere Sommerfeste in den Tagespflegen sorgten für gute Stimmung bei Grillspezialitäten, Kaffee und Kuchen. Mit musikalischer Umrahmung herrschte eine ausgelassene, sehr gute Stimmung.

Vorankündigung:

OKTOBERFEST

in der Tagespflege am Michelsberg

Dienstag, 08.10.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

OKTOBERFEST

in der Tagespflege am Ulanenpark

Mittwoch, 23.10.24, 13:00 – 16:00 Uhr



» 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 €

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Dienstag Fit im Kopf – Präsenz-Veranstaltung

01.10.2024 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

01.10.2024 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“

10.10.2024 Neben dem gegenseitigen Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit zum wertvollen Erfahrungsaustausch
24.10.2024 in der Gruppe
31.10.2024

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 Lichtbildvortrag: Herbst im Gebirge

21.10.2024 Wanderungen: Seiser Alm, Dolomiten, Vinschgau, Gardaseeberge, Chiemgau, Salzkammergut.
– Klettersteige: Berchtesgadener Land, Geislergruppe – Klettern am Scheffauer im Wilden Kaiser.



Uhrzeit 16:30 – 17:30 Uhr

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

Eintritt 5,00 € pro Person, Anmeldung erforderlich

Donnerstag NEU: Eltern-Kind-Treff

10.10.2024 Ein offener Treff zum gemeinsamen Austausch, knüpfen neuer Kontakte und natürlich zum gemeinsamen Singen,
24.10.2024 Spielen, Basteln o.ä.. Ein Kommen und Gehen ist in der Zeit flexibel möglich.
31.10.2024



Uhrzeit 15:00 – 17:00 Uhr

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

Eintritt 1,00 € pro Familie

Freitag Bastel- und Handarbeitstreff für Alle:

04.10.2024 Sticken, Häkeln, Stricken und vieles mehr

18.10.2024 Alle, die neben Basteln und Nadelklappern einen Ideenaustausch und
25.10.2024 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

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Mittwoch Schamanische Gesundheits- und Wohlfühlpraxis

02.10.2024 Möchtest du dich im Alltag wohler fühlen und deine Gesundheit stärken?
09.10.2024 In dieser Veranstaltung lernen wir im Kurs verschiedene Übungen und
16.10.2024 Meditationen kennen, die dir helfen werden im Alltag mehr in die Gelassenheit zu kommen und freier vom Alltagsstress zu sein. Durch diese
23.10.2024 Übungen wirst du mehr Frieden mit deinem Körper, deinem Geist und
30.10.2024 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

10.10.2024 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 ab 18:30 Uhr

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

Eintritt um Spenden wird gebeten

Freitag Klaviernachmittag mit Frau Roux

18.10.2024 Freunde der klassischen Musik haben die Möglichkeit, dank Unterstützung der Internationalen Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation ein klassisches Nachmittagskonzert von hoher Qualität zu erleben. Es spielt für Sie Beate Roux.

Uhrzeit 14:30 – 15:15 Uhr

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

Eintritt frei

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Montag Digital Aktiv

07.10.2024 Unser digitaler Aktivitätstisch wartet auf Sie. Nutzen Sie die Möglichkeit
14.10.2024 der Städtereisen, Gedächtnistraining, Spiele und mehr.
21.10.2024
28.10.2024



Uhrzeit 16:00 – 17:45 Uhr

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

Eintritt frei

Donnerstag Schafkopf/Skat spielen

10.10.2024 Kennen Sie das traditionelle fränkische Kartenspiel Schafkopf?
24.10.2024 Oder spielen Sie Skat? Hier trifft sich eine offene
31.10.2024 Spielgruppe, kommen Sie und spielen Sie mit!

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



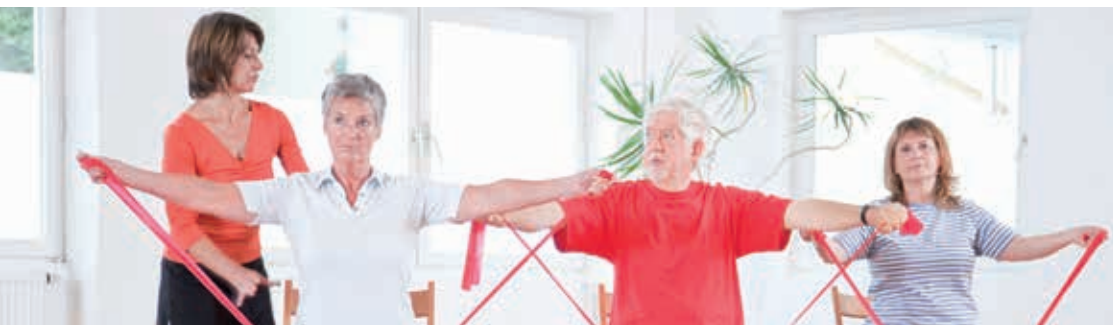
Donnerstag Seniorengymnastik

10.10.2024 Seit dem 04.04. gibt es jetzt jede Woche eine weitere Gruppe Senio-
17.10.2024 ringymnastik, Einstieg jederzeit möglich.
24.10.2024
31.10.2024

Uhrzeit 10:00 – 11:00 Uhr

Ort Physiopraxis **saludis**, Hans-Schütz-Str. 3 im 2. Stock, Tel.: 0951 964336-33

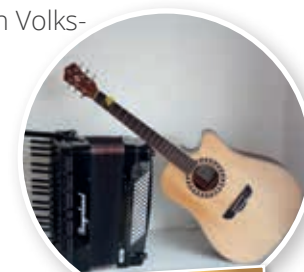
Eintritt 4,00 € pro Teilnahme (auch 10er Karte möglich)



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Mittwoch Musik-Singkreis

09.10.2024 Singen für alle bei Live-Musik. Die schönsten Volks-
lieder und Schlager aus den vergangenen Jahr-
zehnten zum Zuhören und Mitsingen (Texte
sind vorbereitet). Dazu Instrumentalstücke
von Karl und Horst zum Entspannen.



Uhrzeit 14:30 – 16:00 Uhr

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

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

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Montag-Freitag Schorschi unser Lern-PC (Laptop)

Sie haben einen Lern-PC im Quartier! Menschen ohne Computer-
Während der Vorkenntnisse oder mit geringen PC-Kenntnissen sind
Öffnungs- herzlich willkommen! Auch Anfänger mit Berührungs-
zeiten ängsten sind bestens aufgehoben und können erste
Erfahrungen am Computer sammeln.

Uhrzeit Zeit 30 Minuten

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

Eintritt 2,50 € / 30 Minuten, Anmeldung erforderlich



Donnerstag Offenes Wohnzimmer – für Ihren Stadtteil

31.10.2024 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 2,
Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg

Eintritt frei



Freitag **Bewegungsübungen im Sitzen – Präsenzveranstaltung**
04.10.2024 Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die
18.10.2024 auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt,
25.10.2024 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, Aktiv-
raum 1, Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich

Samstag **Kleiderbasar**
12.10.2024 Siehe Informationen auf Seite 17

Uhrzeit 10:00 – 14:00 Uhr

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

Eintritt frei



Samstag **Frühstück der Kulturen**
26.10.2024 Siehe Informationen auf Seite 27

Uhrzeit 10:00 – 13:00 Uhr

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

Eintritt frei

Montag **Gesprächskreis**
07.10.2024 Miteinander ins Gespräch kommen, neue Informationen aufnehmen,
14.10.2024 Argumente austauschen, andere Standpunkte anhören, all dies ist in
21.10.2024 unserem neuen wöchentlichen Gesprächskreis möglich. Wir freuen uns
28.10.2024 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

Kleiderbasar im Quartiersbüro Ulanenpark



Wann?

Samstag, 12. Oktober 2024
von 10:00 bis 14:00 Uhr

Wo?

Quartiersbüro Ulanenpark
Hans-Schütz-Str. 3
96050 Bamberg

Standgebühr: **9,00 €** (Tisch wird gestellt.)

Anmeldungen: **bis 2. Oktober 2024**

per E-Mail: quartiersbuero.ulanenpark@sozialstiftung-bamberg.de

Das Quartiersbüro am Ulanenpark wird aus Mitteln des bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales und der Stadt Bamberg gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



 **Sozialstiftung Bamberg**
saludis – Zentrum für rehabilitative Medizin

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

☎ 0951 964336-41 | ✉ quartiersbuero.ulanenpark@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 689,00 € sind für 4 Tage im Monat 268,88 €
Eigenanteil über den Entlastungsbeitrag abrechenbar für 4 Tage im Monat sind
101,00 € Fahrtkostenabrechnung 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.



Kontaktdaten: A. Feinermann-Wagner, Pflegedienstleitung der Tagespflegen
☎ 015164510543

» 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**

07.10.2024 bis 21.10.2024 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**

10.10.2024 bis 31.10.2024 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**

08.10.2024 bis 22.10.2024 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

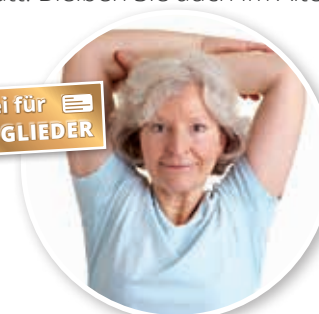
Dienstag **Bewegungsübungen im Sitzen – Präsenz-Veranstaltung**

01.10.2024 bis 29.10.2024 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

Montag 28.10.2024 **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 04.10.2024 **Spiele ist Gesundheit für die Seele**

11.10.2024 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.

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

Donnerstag 10.10.2024 **Musiknachmittag mit Rainer (Klavier) und im Wechsel Matthias (Gitarre)**

24.10.2024 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 14:00 Uhr – 15:30 Uhr alle 14 Tage

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

Eintritt frei



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Mittwoch 30.10.2024 **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 08.10.2024 **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 25.10.2024 **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



Montag 14.10.2024 **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

Montag 14.10.2024 **Gesundheitscafé „Letzte Hilfe“**
Ein selbstbestimmtes Leben, wie auch ein würdevolles Lebensende - das wünscht sich wohl jeder Mensch. Doch was ist, wenn die Lebenserwartung plötzlich begrenzt ist? Die Diagnose einer unheilbaren Erkrankung ist für Betroffene und Angehörigen ein Schock. Wie kann ein würdevolles Lebensende nun aussehen? Welche Unterstützungsleistungen gibt es eigentlich? Frau Dr. Nießen, Chefärztin der Klinik für Palliativmedizin, und Frau Raab vom Palliativ@home-Team der Sozialstiftung Bamberg stehen im Gesundheitstalk für all Ihre Fragen zur letzten Hilfe zur Verfügung. Um Anmeldung unter 0951 96439147 wird gebeten.

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

Freitag 18.10.2024 **Schwof im Tivoli**
Wenn Sie Lust aufs Schwofen haben, sich unterhalten 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

Neues aus dem Café Tivoli



Nach langer Suche haben wir wieder eine ehrenamtliche Kuchenbäckerin für das Café Tivoli gewinnen können. Frau Geißler verwöhnt die Gäste alle 14 Tage mit außergewöhnlichen Tortenkreationen und viel Liebe zum Detail.



Schwof im Tivoli

Wann?
Freitag, 18. Oktober 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!





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

5 x sanfte Aquafitness für Frauen und Schwangere (Barbara Hahn – Hebamme) € 57,--

Montag, 04.11.2024, 17:00 Uhr, im Bewegungsbad Klinikum

„Dieser Kurs ist für alle Frauen geeignet, die es etwas ruhiger angehen wollen/müssen.“

4 x Babymassage (Franziska Klein – Physiotherapeutin) ab der 6. Woche € 74,--

Montag, Start ab 07.10. und 11.11.2024, Gesundheitszentrum, Buger Straße 82,

Gymnastikraum 3. Stock. „Eine Berührung sagt mehr als 1000 Worte“

5 x Babyschwimmen (Franziska Klein – Physiotherapeutin) ab dem 3. Monat und € 84,--

ab dem 6. Monat, **Montag, Start 04.11.2024**, im Bewegungsbad Klinikum, 12:15 Uhr

und 12:45 Uhr. „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.“

10 x Bewegungs- und Ballschule für Kids zwischen 4 und 6 Jahren € 110,--

(Felix Schaad, Physiotherapeut)

Dienstag, Start ab 24.09.2024, Mehrzweckhalle am Michelsberg

„Mini-Ballschule: Spielerisch Koordination, Beweglichkeit, Kondition und Teamfähigkeit erlernen.

Das ist unser Ziel.“

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



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:

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.