



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 März 2025



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

Neuer Newsletter

Möchten Sie keine Neuigkeiten unserer Quartiersbüros mehr verpassen?

Abonnieren Sie unseren neuen Newsletter "Quartiersnews", der ab sofort monatlich erscheint!



Schreiben Sie uns eine E-Mail an:
news.quab@sozialstiftung-bamberg.de
oder nutzen Sie den QR-Code anbei, um unseren Newsletter zu erhalten!

**SCAN
ME**



» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Montag 10.03.2025 **Seniorengymnastik im Sitzen mit Aktivierungselementen**
Georg Wolf, langjähriger, erfahrener Pflegemitarbeiter bietet Ihnen
17.03.2025 eine interessante, kompetente Mischung der Sitzgymnastik mit Ge-
24.03.2025 dächtnisaktivierung an.
31.03.2025

Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER



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

Freitag 07.03.2025 **Tanzcafé in der Tagespflege am Michelsberg**
Wenn Sie Lust haben, bei einer Tasse Kaffee und flotter Tanzmusik Ihre
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

Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER

Montag 03.03.2025 **Demenzberatung**
Die Demenzberatung richtet sich an (pflegende) Angehörige von Men-
schen 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

Donnerstag 06.03.2025 **Musiknachmittag mit Rainer (Klavier)**
20.03.2025 **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.



Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER

Uhrzeit 14:00 Uhr – 15:30 Uhr alle 14 Tage
Ort TaM / Café Herzlich
Eintritt frei

Mittwoch 19.03.2025 **Klaviernachmittag mit Beate Roux**
Freunde der Klassischen Musik haben die Möglichkeit, dank Unter-
stützung 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 24.03.2025 **Lichtbildervortrag: Wanderreise im Südwesten der USA – Nationalparks und mehr**
Ziel ist das Märchenland der roten Felsen im alten Indianergebiet des
„Wilden Westens“. Längere Wanderungen führen zu den schönsten
Stellen der Nationalparks Zion, Bryce, Arches und Grand Canyon.
Wildromantische Plätze in einer Reihe kleinerer Schutzgebiete ver-
vollständigen die Fülle der Natureindrücke. Die erloschene Kultur der
Pueblo-Indianer im Mesa Verde-NP und die
Kultur in den Städten Los Angeles und
San Diego zeigen die teils erstaunlichen
Gegensätze im heutigen Amerika.

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

Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER



» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Montag 17.03.2025 „Angststörungen: Symptome und Therapien“
Oberarzt Dr. med. Markus Wolf, referiert über die neuesten Erkenntnisse und den entsprechenden Therapieformen.

Uhrzeit ab 18:00 Uhr

Ort Konferenzraum (Raum Michelsberg) im 2.Stock der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im **Klinikum am Michelsberg** (KaM) in der Sankt-Getreu-Str. 18, 96049 Bamberg.

Eintritt frei

Handlettering Workshop: Frühling & Ostern

Bist du bereit, deine Kreativität zu entfalten und die erblühende Frühlingszeit mit zauberhaften handgeschriebenen Kunstwerken zu bereichern? Dann ist unser Handlettering Workshop genau das Richtige für dich! In diesem Workshop lernst du, wie du deine eigenen Postkarten, Grußkarten für Ostern oder kurze Zitate kunstvoll gestaltest.

Was dich erwartet:

- » Schritt-für-Schritt-Anleitungen für verschiedene Techniken
- » Tipps und Tricks für das perfekte Lettering
- » Alle benötigten Materialien werden bereitgestellt (Stifte, Papier, etc.); falls du bereits Stifte hast, kannst du sie natürlich gerne mitbringen
- » Eine entspannte und inspirierende Atmosphäre



Bringe deine Ideen und die Freude am kreativen Schaffen mit! Lass uns gemeinsam die Vorfreude auf den Frühling und Ostern in kunstvolle Worte und Designs verwandeln.

Melde dich jetzt an und sichere dir deinen Platz!

Datum: 29. März 2025, 9:30 Uhr bis ca. 12:00 Uhr

Kosten: 25 Euro pro Person zzgl. Kosten für Material

» Info & Anmeldung:

Quartiersbüro Ulanenpark, Hans-Schütz-Str. 3, 96050 Bamberg
☎ 0951 964336-41 | ✉ quartiersbuero.ulanenpark@sozialstiftung-bamberg.de



Sozialstiftung Bamberg
Klinikum Bamberg

INFO-ABENDE IM KLINIKUM AM BRUDERWALD

Lungenkrankheiten – von der Prävention bis zur Reha



Wann: Dienstag, 18.03.2025, 18:30 Uhr

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

Lungenerkrankungen betreffen Millionen von Menschen weltweit. Egal, ob es sich um Asthma, COPD oder andere Erkrankungen handelt – der richtige Umgang, eine adäquate Behandlung und frühzeitige Prävention sind entscheidend für die Lebensqualität der Betroffenen. Wir laden Sie herzlich zu unserem Info-Abend ein, um mehr über die verschiedenen Lungenerkrankungen, ihre Symptome und Behandlungsmöglichkeiten zu erfahren. Expertinnen und Experten aus der Lungenheilkunde geben wertvolle Einblicke.

Unsere teilnehmenden Bereiche:

- Medizinische Klinik IV: Pneumologie, Thorakale Onkologie, Intensivmedizin, Allergologie und Schlafmedizin
- Praxis für Pneumologie
- saludis – Zentrum für rehabilitative Medizin (Lungensportgruppe)
- Rauchentwöhnung

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!

Die Schilddrüse – Funktion, Erkrankungen und Therapie

Dienstag, 08.04.2025, 18:30 Uhr

Time is brain: der Schlaganfall

Dienstag, 13.05.2025, 18:30 Uhr

Chronische Magen-Darm-Erkrankungen

Dienstag, 03.06.2025, 18:30 Uhr

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

» 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

05.03.2025 Möchtest du dich im Alltag wohler fühlen und deine Gesundheit stärken?
12.03.2025 In dieser Veranstaltung lernen wir im Kurs verschiedene Übungen und
19.03.2025 Meditationen kennen, die dir helfen werden im Alltag mehr in die Ge-
26.03.2025 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

04.03.2025 Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Ver-
18.03.2025 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

04.03.2025 Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Ver-
11.03.2025 gesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings
ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken
18.03.2025 sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training verbindet das
25.03.2025 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“

06.03.2025 Neben dem gegenseitigen Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit
13.03.2025 zum wertvollen Erfahrungsaustausch in der Gruppe.
20.03.2025
27.03.2025

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

20.03.2025 Es trifft sich das Festtagskomitee zur Ideenschmiede für das Nachbarschaftsfest im 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

07.03.2025 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

14.03.2025 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

03.03.2025 Unser digitaler Aktivitätstisch wartet auf Sie. Nutzen Sie die Möglichkeit der Städtereisen, Gedächtnistraining, Spiele und mehr.
10.03.2025
17.03.2025
31.03.2025



Uhrzeit 16:00 – 17:45 Uhr

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

Eintritt frei

Donnerstag Spielgruppe Rommé, Canasta und andere Kartenspiele

13.03.2025 Haben Sie Freude an Rommé, Canasta oder anderen Kartenspielen?
27.03.2025 Wir freuen uns über jeden Herausforderer und Mitspieler!

Uhrzeit 15:30 – 17:45 Uhr

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

Eintritt 0,50 €



Montag Gesprächskreis

03.03.2025 Miteinander ins Gespräch kommen, neue Informationen aufnehmen,
10.03.2025 Argumente austauschen, andere Standpunkte anhören, all dies ist in
17.03.2025 unserem neuen wöchentlichen Gesprächskreis möglich. Wir freuen
24.03.2025 uns auf Sie und Ihre Themen zu Gesundheit, Kultur, Alter und Gesell-
31.03.2025 schaft.

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

Freitag **Bewegungsübungen im Sitzen – Präsenzveranstaltung**

07.03.2025 Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt, **14.03.2025** finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter **21.03.2025** fit und aktiv!
28.03.2025

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**

27.03.2025 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 **Handlettering Workshop**

29.03.2025 Frühling und Ostern

Uhrzeit Ausführliche Infos siehe Seite 6

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

Eintritt 25 € pro Person zzgl. Kosten für Material



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Mittwoch **Musik-Singkreis**

12.03.2025 Singen für Alle! Bei Live-Musik. Lieder zum Zuhören und Mitsingen. **26.03.2025** (Texte sind vorbereitet). Dazu Instrumentalstücke von Karl und Horst zum Entspannen. Wir starten mit Programm 11.

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-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**

07.03.2025 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, 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

Speeddating Ehrenamt



Wann?

Do., 27.03.2025, 17:00 – 20:00 Uhr, Quartiersbüro Tivolischlösschen

Wie funktioniert?

Lernen Sie unsere Ehrenamtsprojekte kurz und kompakt kennen! Kommen Sie während der oben genannten Zeiten bei uns vorbei. Wir stellen Ihnen dann in wenigen Minuten unsere verschiedenen Ehrenamtsprojekte vor, bei denen Sie mitwirken können.

Service-
theke

Werkstatt
Antoni

Quartiers-
büro-Bike

Café Tivoli
Aktiv

Taschengeld-
börse

Digital
Kümmerer

Buchclub

Kleiderladen
Antoni

Sport &
Freizeit



Neues aus den Tagespflegen der Sozialstiftung

Ausflüge der Tagespflegen 2025

Auch dieses Jahr werden wir mit unseren Gästen wieder Tagesausflüge unternehmen. Im Januar waren wir bereits im Naturkundemuseum und im Februar unternahmen wir einen Ausflug in ein Bamberger Kaufhaus zum Bummeln mit anschließender Einkehr zum Mittagessen.



Am 07.03.2025 findet das Tanzcafé in der Tagespflege am Michelsberg statt.



Der nächste Termin für das Tanzcafé in der Tagespflege am Ulanenpark ist der 17.03.2025.



Wir bieten Schnuppertage an!

» Tagespflegen am Ulanenpark

Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg
Telefon: 0951 964336-40

» Tagespflegen am Michelsberg

St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg
Telefon: 0951 503-30009

» 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**

03.03.2025
17.03.2025 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**

06.03.2025
13.03.2025
20.03.2025
27.03.2025 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**

11.03.2025 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**

04.03.2025
11.03.2025
18.03.2025
25.03.2025 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

Donnerstag Offener Treff - Alzheimergesellschaft

26.03.2025 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

11.03.2025 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

Freitag Klaviernachmittag mit Beate Roux

28.03.2025 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 Tivolischlösschen, Café Tivoli AktIV, Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Donnerstag Speeddating Ehrenamt

27.03.2025 Wie funktioniert? Lernen Sie unsere Ehrenamtsprojekte kurz und kompakt kennen! Kommen Sie während der oben genannten Zeiten bei uns vorbei. Wir stellen Ihnen dann in wenigen Minuten unsere verschiedenen Ehrenamtsprojekte vor, bei denen Sie mitwirken können.



Uhrzeit 17:00 – 20:00 Uhr

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

Eintritt frei

Freitag Kaffee und Tee mit Literatur und Klaviermusik

07.03.2025 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 Uhr – 18:30 Uhr

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

Eintritt frei

Montag Filmnachmittag im Tivoli

17.03.2025

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

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Freitag 07.03.2025 **Spiele ist Gesundheit für die Seele**
14.03.2025 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.
21.03.2025
28.03.2025

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

Donnerstag 13.03.2025 **Musiknachmittag mit Rainer (Klavier) und im Wechsel Matthias (Gitarre)**
27.03.2025 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 Uhr – 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





Vorbeugendes Trainingsprogramm speziell für Berufstätige

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

Genau für diesen Zweck bietet saludis das Präventionstrainingsprogramm RV-Fit für alle berufstätigen Menschen an, die etwas für Ihre Gesundheit machen möchten. Finanziert wird das Angebot von der deutschen Rentenversicherung.

Die Schwerpunkte des Präventionstrainingsprogramms liegen in individuell angepassten Bewegungsprogrammen, Ernährungsberatung und der Reduktion von stressbedingten Beschwerden durch Entspannungstechniken. Von „RV-Fit“ profitieren nicht nur die Teilnehmer sondern auch der Arbeitgeber, indem frühzeitig Risikofaktoren reduziert werden, die in der Folge für krankheitsbedingte Ausfälle oder Leistungsminderung bei den Mitarbeitern führen können.

Das Programm gliedert sich in vier Phasen und läuft über 24 Wochen. Abgesehen von drei Tagen intensiver Trainingsanleitung in der Startphase und der abschließenden Evaluation findet das RV-Fit berufsbegleitend statt. d.h. die Teilnehmer können ganz normal ihrer Arbeit nachgehen. Die Trainingstermine werden in der freien Zeiten vor oder nach der Arbeit gelegt.

Monatsangebot März

10er Karte MTT € 65,00*

(anstatt 80,00)

(*zuzüglich Einweisung in die Geräte/Erstellung Trainingsplan)

Das Angebot ist nur bis 31.3. gültig!

Die medizinische Trainingstherapie (MTT) bei saludis verbessert eingeschränkte Beweglichkeit und koordinative oder muskuläre Defizite bzw. hilft dabei, diese wiederherzustellen.

Durch individuelle Trainingsplanung unseres Fachpersonals (Sportwissenschaftler, Sporttherapeuten, Physiotherapeuten) sollen Gelenke passiv und aktiv mobilisiert, Bewegungsmuster aktiviert und angebahnt, Muskelausdauer und Muskelkraft geschult sowie die Koordination verbessert werden.

* Alle Preise inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer,
auf bereits rabattierte Angebote gibt es keinen weiteren Rabatt.

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

Individuelle und exklusive Firmenangebote sind bei der Mindestanzahl von 10 Personen auf Anfrage möglich.

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

Hans-Schütz-Straße 3, 96050 Bamberg
☎ 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.