



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 April 2025

sozialstiftung-bamberg.de



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Seniorinnen und Senioren,

Als größtes Sozial- und Gesundheitsunternehmen in Bamberg ist es uns wichtig, die Bürger im Quartier umfassend im Bereich unserer Kernkompetenzen zu beraten. Unter dem Begriff Quartier verstehen wir den sozialen Nahraum, in dem sich die Bürger zuhause fühlen und sich mit diesem identifizieren. Die Service- und Quartiersbüros, wichtige Teile der Versorgungskette innerhalb der Sozialstiftung Bamberg, stehen als Ansprechpartner vor Ort in den jeweiligen Quartieren für die unterschiedlichsten Belange der Bürgerinnen und Bürger zur Verfügung. Nachbarschaftliche Solidarität, besseres Zusammenleben und das Erleben der kulturellen Vielfalt im Quartier werden ebenso gefördert wie die Möglichkeit, eine zentrale Anlaufstelle für Fragen rund um Gesundheit und Lebensqualität als soziale Drehscheibe in den Quartieren „niedrigschwellig“ zu etablieren.

Fachvorträge durch Mediziner der Sozialstiftung Bamberg, Beratungsangebote durch Experten der Sozialstiftung Bamberg und die Vermittlung an entsprechende Fachabteilungen stehen im Quartiersbüro zu Verfügung. Zahlreiche Angebote zur Prävention werden bereitgestellt – unter anderem finden mehrmals wöchentlich unter der Anleitung kompetenter saludis-Therapeuten Gymnastikstunden statt. Gedächtnistraining hingegen hält die grauen Zellen fit.

Nutzen Sie die Möglichkeit der Beteiligung in Ihrem Quartier. Wir freuen uns auf Ihr ehrenamtliches Engagement und unterstützen Sie bei der Umsetzung von Projekten.

- » Service- und Quartiersbüro am Michelsberg, St.-Getreu-Straße 1
- » Service- und Quartiersbüro am Ulanenpark, Hans-Schütz-Straße 3
- » Service- und Quartiersbüro am Tivolischlösschen, Kloster-Langheim-Straße 3
- » Service- und Quartiersbüro Bruderwald, Buger Straße 80

Schauen Sie doch einmal in Ihrem Quartiersbüro vorbei – gerne informieren wir Sie über unsere Arbeit und kommen mit Ihnen ins Gespräch.

Herzlichst, Ihre

Dr. Susanne Daiber

Chefärztin Geriatrie Tagesklinik
Geriatrie Rehabilitation saludis

Jutta Weigand

Geschäftsführerin
Altenhilfe gGmbH



Neues Bike für die Quartiersbüros!

Unsere Quartiersbüros möchten ihre Arbeit gerne nach draußen tragen und mit den Bürgerinnen und Bürgern im Stadtviertel ins Gespräch kommen. Dafür gibt es nun ein neues Fahrrad das zum Tresen mit Sonnenschirm aufklappbar ist. Im Frühling möchten wir uns damit auf den Weg machen in Bambergs Stadtviertel. Haltet nach uns Ausschau!

Das Fahrrad haben viele tolle Spender möglich gemacht, bei denen wir uns herzlich bedanken möchten: Die PSD Bank war mit dabei, die Lindenapotheke, die Bürgerspitalstiftung, u. v. m. Außerdem erhielten wir einen staatlichen Zuschuss vom Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle.

Möchtest du dich in deinem Stadtteil mit dem Fahrrad engagieren und so den sozialen Zusammenhalt fördern? Melde dich gerne bei uns.



Interesse? :)



Kontakt

Stefan Pauer
Kordinator Ehrenamt
Zentrum für Senioren

☎ 0951 503-33103

✉ stefan.pauer@sozialstiftung-bamberg.de

🌐 sozialstiftung-bamberg.de

Quartiersbike on Tour



Veranstaltungen finden nur bei trockenem Wetter statt

Programmübersicht April 2025

Datum	Tag	Uhrzeit	Titel	Treffpunkt
01.04.	Dienstag	13:00 – 15:00 Uhr	Spaß an Bewegung	Michelsberg
03.04.	Donnerstag	14:30 – 16:00 Uhr	Eröffnung Grünanlage	Hans-Schütz-Str., Wunderburg
07.04.	Montag	14:00 – 16:00 Uhr	Gesunde Ernährung	Troppauplatz
08.04.	Dienstag	13:00 – 15:00 Uhr	Spaß an Bewegung	Wildensorg
10.04.	Donnerstag	14:30 – 16:00 Uhr	Spaß an Bewegung	Luitpoldhain bei der Kuni
14.04.	Montag	14:00 – 16:00 Uhr	Gesunde Ernährung	Troppauplatz
15.04.	Dienstag	13:00 – 15:00 Uhr	Spaß an Bewegung	Michelsberg
17.04.	Donnerstag	14:30 – 16:00 Uhr	Spaß an Bewegung	Luitpoldhain bei der Kuni
24.04.	Donnerstag	14:30 – 16:00 Uhr	Spaß an Bewegung	Luitpoldhain bei der Kuni

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Montag 14.04.2025 **Seniorengymnastik im Sitzen mit Aktivierungselementen**
 Georg Wolf, langjähriger, erfahrener Pflegemitarbeiter bietet Ihnen
18.04.2025 eine interessante, kompetente Mischung der Sitzgymnastik mit Gedächtnisaktivierung an.

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 11.04.2025 **Tanzcafé in der Tagespflege am Michelsberg**
 Wenn Sie Lust haben, bei einer Tasse Kaffee und flotter Tanzmusik Ihren Nachmittag zu genießen, sind Sie hier genau richtig. Das Tanzbein zu schwingen ist ausdrücklich erwünscht. Klemens Hoffelner sorgt für die entsprechende musikalische Stimmung.

Uhrzeit 14:00 Uhr – 15:30 Uhr
Ort Tagespflege am Michelsberg
Eintritt frei, für Gäste der Tagespflege und Clubmitglieder

Exklusiv nur für CLUB-MITGLIEDER

Montag 14.04.2025 **Demenzberatung**
 Die Demenzberatung richtet sich an (pflegende) Angehörige von Menschen mit Demenz. Die Diagnose Demenz stellt oftmals besondere Belastungsanforderungen an Angehörige. Den Alltag zu meistern, stellt eine Herausforderung dar, die oftmals eine Vielzahl von Fragen aufwirft. In einem geschützten Rahmen haben Sie die Möglichkeit, Kerstin Brüning, gerontopsychiatrische Fachkraft, eigene Fragen zu stellen und gemeinsam erste Lösungen anzudenken.
 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 Musiknachmittag mit Reiner (Klavier) und im Wechsel Matthias (Gitarre)

03.04.2025 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.

Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER



Uhrzeit 14:30 Uhr – 15:30 Uhr

Ort alle 14 Tage im Wechsel im Tivoli und Michelsberg
Eintritt frei

Mittwoch Klaviernachmittag mit Beate Roux

30.04.2025 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 15:00 – 15:45 Uhr

Ort Marktplatz im Altenburgblick
Eintritt frei, nur für Clubmitglieder

Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER

Montag Spaß und Bewegung im Sitzen

01.04.2025 Kopf, Herz und Hand werden in dieser Stunde aktiviert.
08.04.2025 Mit Spaß und Freude werden Sie von
15.04.2025 Christina Frisch durch diese
22.04.2025 Stunde geführt.
29.04.2025

Uhrzeit 10:00 – 11:00 Uhr

Ort Kulturkapelle im Haus Domblick
St.-Getreu-Str. 196049 Bamberg
Eintritt 2,50 €, frei für Clubmitglieder,
Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Dienstag Fit im Kopf am Michelsberg

01.04.2025 Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder kennt Vergesslichkeit im Alltag! Ziel des ganzheitlichen Konzentrationstrainings
08.04.2025 ist es, alle Bereiche des Gehirns mit gezielten Spielen und Techniken
15.04.2025 sowie körperlicher Bewegung anzuregen. Das Training verbindet das
22.04.2025 Denken mit Bewegung und Freude am gemeinsamen Üben.
29.04.2025 Kursleitung Frau Yanan Trübenbach.

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Uhrzeit 15:00 – 16:00 Uhr

Ort Kulturkapelle im Haus Domblick, St.-Getreu-Str. 1
96049 Bamberg

Eintritt 2,50 €, frei für Clubmitglieder, 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 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



Mittwoch Schamanische Gesundheits- und Wohlfühlpraxis

02.04.2025 Möchtest du dich im Alltag wohler fühlen und deine Gesundheit stärken?
09.04.2025 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
16.04.2025 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.
23.04.2025
30.04.2025

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

01.04.2025 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. Kursleitung Monika Lang.
15.04.2025

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

01.04.2025 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. Kursleitung Monika Lang.
08.04.2025
15.04.2025
29.04.2025

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“

03.04.2025 Neben dem gegenseitigen Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit zum wertvollen Erfahrungsaustausch in der Gruppe.
10.04.2025
17.04.2025
24.04.2025

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

24.04.2025 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:

04.04.2025 Sticken, Häkeln, Stricken und vieles mehr

11.04.2025 Alle, die neben Basteln und Nadelklappern einen Ideenaustausch und
25.04.2025 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

11.04.2025 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 in den Räumen des Quartiersbüros.

Uhrzeit 14:30 – 15:15 Uhr

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

Eintritt frei



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Montag Digital Aktiv am Care-Table

07.04.2025 Unser digitaler Aktivitätstisch wartet auf Sie. Nutzen Sie die Möglichkeit
14.04.2025 der Städtereisen, Gedächtnistraining, Spiele und mehr.

Uhrzeit 16:00 – 17:45 Uhr

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

Eintritt frei



Donnerstag NEU: Spielgruppe Rommé, Canasta und andere Kartenspiele

03.04.2025 Haben Sie Freude an Rommé, Canasta oder anderen Kartenspielen?
10.04.2025 Wir freuen uns über jeden Herausforderer und Mitspieler!

Uhrzeit 15:30 – 17:30 Uhr

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

Eintritt 0,50 €

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Montag Gesprächskreis

07.04.2025 Miteinander ins Gespräch kommen, neue Informationen aufnehmen,
14.04.2025 Argumente austauschen, andere Standpunkte anhören, all dies ist in
28.04.2025 unserem neuen wöchentlichen Gesprächskreis möglich. Wir freuen uns auf Sie und Ihre Themen zu Gesundheit, Kultur, Alter und Gesellschaft.

Uhrzeit 15:00 – 16:00 Uhr

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

Eintritt 0,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Freitag Bewegungsübungen im Sitzen – Präsenzveranstaltung

04.04.2025 Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die
11.04.2025 auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt,
25.04.2025 finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter fit und aktiv!

Uhrzeit 10:00 – 10:30 Uhr

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

Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Mittwoch **Musik-Singkreis**

09.04.2025 Singen für Alle! Bei Live-Musik. Lieder zum Zuhören und Mitsingen.
23.04.2025 (Texte sind vorbereitet). Dazu Instrumentalstücke von Karl und Horst zum Entspannen.

Uhrzeit 14:30 – 16:00 Uhr

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

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

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



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

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

10.04.25 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. Begrenzte Teilnehmerzahl

Uhrzeit 18:00 – 19:30 Uhr

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

Eintritt 7,00 €, Anmeldung erforderlich



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Samstag **Workshop Buchfaltkunst für Anfänger**

26.04.2025 Möchten Sie selbst ein individuelles Kunstwerk gestalten? Frau Gagl zeigt Ihnen Schritt für Schritt die Technik des Buchfaltens und wie aus einem Buch ein schöner Dekorationsartikel entsteht.

Uhrzeit 10:00 – 14:00 Uhr

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

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



Faschingsfeier in den Tagespflegen am Ulanenpark und am Michelsberg



Wie jedes Jahr wurde in den Tagespflegen im Februar wieder die Faschingszeit gefeiert.



» Ausflüge

Auch für dieses Jahr sind wieder drei große gemeinsame Ausflüge mit den Tagespflegen und den Vollstationären Bereich geplant.

- » Osterbrunnenfahrt
- » Besuch Vierzehnheiligen
- » Weihnachtsmarkt.

» Tanzcafé in den Tagespflegen

finden immer einmal im Monat statt, mit Live Musik.



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**

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**

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

Eintritt frei



Montag **Erlebnistanz im Tivoli**

14.04.2025
28.04.2025
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**

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

03.04.2025 Bewegungsangebot für Menschen, die auch im
10.04.2025 Alter beweglich bleiben möchten. Bewegung
17.04.2025 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

08.04.2025 Haben Sie Lust, Ihrem Gehirn „Beine zu machen“? Jeder
29.04.2025 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

01.04.2025 Sitzgymnastik ist das perfekte Bewegungsangebot für Menschen, die
15.04.2025 auch im Alter beweglich bleiben möchten. Wie der Name schon sagt,
22.04.2025 finden die meisten Übungen im Sitzen statt. Bleiben Sie auch im Alter
fit und aktiv! Bitte vorher anmelden.

Uhrzeit 13:15 – 13:45 Uhr

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

Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Mittwoch Offener Treff - Alzheimergesellschaft

30.04.2025 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

08.04.2025 Die persönliche Beratung richtet sich an betroffene Angehörige von
Menschen mit einer Demenzerkrankung. In einem geschützten Rah-
men haben Sie die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen, sich Infor-
mationen zur Erkrankung Demenz einzuholen und gemeinsam über
mögliche Unterstützungsangebote nachzudenken.

Uhrzeit 18:30 Uhr

Erreichbar für Sie unter Tel.: 0951 8680-169
oder per E-Mail: info@alzheimer-bamberg.de

Eintritt frei



Montag Vortragsreihe:

28.04.2025 Durch das idyllische Altmühltal bis zur Donau: Joseph Thäle

Das Altmühltal ist eines der schönsten Naturparadiese Bayerns. Ab-
wechslungsreiche Landschaften mit beeindruckenden Felsformatio-
nen, aber auch historische Städte und Dörfer laden zum Entdecken
ein. Die Mündung der Altmühl ist Teil der einzigartigen Naturland-
schaft des Donaudurchbruchs. Seit etwa 700 Jahren gibt es die Kunst
der Glasherstellung im Bayerischen Wald. Heute entstehen neben
alten Techniken auch moderne Kunstwerke. Es ist interessant, den
Glasbläsern bei ihrer Arbeit über die Schulter zu schauen. (digital)

Uhrzeit 15:00

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

Eintritt frei

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Donnerstag 10.04.2025 **Musiknachmittag mit Reiner (Klavier) und im Wechsel Matthias (Gitarre)**

24.04.2025 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

Ort alle 14 Tage im Wechsel im Tivoli und Michelsberg

Eintritt frei

Freitag 04.04.2025 **Kaffee und Tee mit Literatur und Klaviermusik**

Mit Kaffee, 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 bis 03.04.25 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



Freitag 04.04.2025 **Spielen ist Gesundheit für die Seele**

11.04.2025
25.04.2025 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.

Uhrzeit 14:00 – 16:00 Uhr

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

Eintritt 0,50 €, Anmeldung erforderlich



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Mittwoch 09.04.2025 **Nahrungsergänzungsmittel - wer braucht denn so was ?**

Nahrungsergänzungsmittel sind ein heiss umkämpfter Markt, in dem gerne kaum einzulösende Gesundheitsversprechen mit einem hohen Preis verbunden werden. Vieles, aber nicht alles ist mit Bewegung und gesunder Ernährung erreichbar. Ein kritischer Vortrag mit vielen Tips erwartet sie, Fragen können gestellt werden. Ein Vortrag von Günter Schmuck, Apotheker/Ernährungsberater

Uhrzeit 14:30 Uhr

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

Eintritt 2,00 €, Anmeldung erforderlich



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Freitag 11.04.2025 **Fit und Vital - Starten Sie Ihren Tag mit einem gesunden und leckeren Saft.**

Uhrzeit 10:00 Uhr – 13:00 Uhr

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

Eintritt 2,00 € Anmeldung

Dienstag 08.04.2025 **Einladung zum gesunden Frühstück - Basenreich gedeckt!**
Es muss nicht immer Wurst und Käse sein, lassen Sie sich überraschen für einen basenreichen Start in den Tag.

Uhrzeit 09:30 Uhr – 11:30 Uhr

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

Eintritt 7,00 € Anmeldung bitte bis zum 04.04.25. Teilnehmeranzahl begrenzt.

Weißwurstfrühstück im Tivoli

am 17.04.25 von 09:00 – 11:00 Uhr (Teilnehmerzahl begrenzt)

Voranmeldung erforderlich bis 10.04.2025

Ein Paar Weißwürste mit einer Breze, Senf und einem Weizenbier 7,- €

» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Gesundheitswoche



Montag 07.04.2025, 10:00 – 12:00 Uhr, Foyer Quartiersbüro, Kosten 1,00 €
» Kleiner Gesundheitscheck (Blutdruck und Blutzucker)

Dienstag 08.04.2025, 09:30 – 11:30 Uhr, Café Tivoli (Anmeldung erforderlich)
» Einladung zum gesunden Frühstück - Basenreich gedeckt!

Mittwoch, den 09.04.2025, 14:30 Uhr, Foyer
» Vortrag: Nahrungsergänzungsmittel - wer braucht denn so was ?

Donnerstag, den 10.04.2025 10.30 Uhr, Aktivraum Tivoli
Move your Body

Freitag, den 11.04.2025, 10:00 – 13:00 Uhr, Café Tivoli, Kosten 2,00 €
» Fit und Vital - Starten Sie Ihren Tag mit einem gesunden und leckeren Saft.





Kursprogramm Frühjahr/Sommer 2025

Montag, ab 28.04.2025:

10:30 – 11:30 Uhr	4 x Babysmassage (Franziska Klein)	€ 74,--
12:05 – 12:35 Uhr	5 x Babyschwimmen 3 – 5 Monate (Franziska Klein)	€ 84,--
12:35 – 13:05 Uhr	5 x Babyschwimmen 6- 9 Monate (Franziska Klein)	€ 84,--
17:00 – 17:45 Uhr	5 x sanfte Aquafitness für Schwangere (B. Hahn)	€ 60,--
NEU! 17:00 – 18:00 Uhr	5 x Dance Yoga	€ 60,--
17:45 – 18:30 Uhr	10 x Aquafit für Frauen (Barbara Hahn)	€ 120,--
18:30 – 19:15 Uhr	10 x Aquafit mit mehr Power (Barbara Hahn)	€ 120,--

Montag, ab 05.05.2025:

18:00 – 19:00 Uhr	5 x Rückenfit (Jessica Müller-Neuhaus)	€ 60,--
-------------------	--	---------

Dienstag, ab 29.04.2025:

NEU! 16:00 – 17:00 Uhr	5 x Faszientraining und Stretching (Claudia Beuerle)	€ 60,--
18:00 – 18:45 Uhr	10 x Aquafit (Barbara Hahn)	€ 120,--
18:30 – 19:25 Uhr	10 x Body-Workout Coretraining* (Claudia Beuerle)	€ 150,--*
18:45 – 19:30 Uhr	10 x Aquapower (Barbara Hahn)	€ 120,--

Mittwoch, ab 30.04.2025

18:30 – 19:15 Uhr	10 x Aquapower* (Dominik Albrecht)	€ 150,--*
19:15 – 20:00 Uhr	10 x Aquapower* (Dominik Albrecht)	€ 150,--*

Mittwoch, ab 07.05.2025

17:30 – 18:30 Uhr	10 x Zumba (Nizzi)	€ 120,--
-------------------	--------------------	----------

Donnerstag, ab 08.05.2025

16:30 – 17:30 Uhr	5 x Rückenfit (Jessica Müller-Neuhaus)	€ 60,--
-------------------	--	---------

Freitag, ab 24.04.2025:

9:00 – 10:00 Uhr	4 x Babysmassage (Tina Noll) Praxis Ulanenpark	€ 74,--
1. Einheit: ab 24.04.2025		
2. Einheit: ab 27.06.2025		

Samstag, ab 03.05.2025:

9:15 – 10:15 Uhr	10 x Zumba – mit Schwung ins Wochenende (Nizzi)	€ 120,--
------------------	---	----------

Kurs mit Stern gekennzeichnet: es handelt sich um einen Präventionskurs, der von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden kann. Evtl. anfallende Parkgebühren müssen selbst getragen werden.*

Anmeldung online erforderlich!!

🌐 www.saludis.de · www.t1p.de/fhk5
 ☎ 0951 503-53820 ✉ kurs@saludis.de

ENTLASTUNG BEI DER PFLEGE VON MAMA UND PAPA NÖTIG?



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

PG2 in der Tagespflege am Ulanenpark

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

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

JUHU der Schnuppertag kostet sie kein Geld...

Tagesablauf in der Tagespflege

Öffnungszeiten: 08:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Ankommen der Gäste ab 08:00 Uhr

Gemeinsames Frühstück von 08:30 bis 09:30 Uhr

Abwechslungsreiches Beschäftigungsprogramm bis 11:15 Uhr

Bingo, kreatives Gestalten, Kegeln, Spaziergang und vieles mehr

Mittagessen ab 11:45 Uhr bis 12:30 Uhr

Mittagsruhe 13:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Beschäftigungsprogramm bis 15:00 Uhr

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

mit Ausklang des Tages

Rückfahrt der Gäste nach Hause ab 16:00 Uhr

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



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



INFO-ABENDE IM KLINIKUM AM BRUDERWALD

Die Schilddrüse – Funktion, Erkrankungen und Therapie

Wann: Dienstag, 08.04.2025, 18:30 Uhr
Wo: Raum Residenz, Buger Str. 80, 96049 Bamberg



Wir laden Sie herzlich zu einem informativen Abend rund um das Thema Schilddrüse ein. Unsere Experten erklären, wie die Schilddrüse funktioniert, welche Erkrankungen auftreten können, wie man sie erkennt und behandelt.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Fragen zu stellen und mehr über die Bedeutung dieser wichtigen Drüse für Ihre Gesundheit zu erfahren.

Unsere teilnehmenden Bereiche:

- Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie
- Klinik und Praxis für Nuklearmedizin
- Praxis für Gastroenterologie, Endokrinologie und Diabetologie

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

Wir freuen uns auf Sie! Keine Anmeldung erforderlich.

**EINTRITT
FREI**

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

Time is brain: der Schlaganfall

Dienstag, 13.05.2025, 18:30 Uh

Chronische Magen-Darm-Erkrankungen

Dienstag, 03.06.2025, 18:30 Uhr

Gelenkerhalt oder Gelenkersatz?

Dienstag, 07.10.2025, 18:30 Uhr

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

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**



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.