



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 Juni 2024

[sozialstiftung-bamberg.de](https://www.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

5 Jahre Quartiersbüro Ulanenpark

 **Sozialstiftung Bamberg**
Zentrum für Senioren

Nachbarschaftsfest
zum Thema

„Bella Italia“

Rahmenprogramm:

- » Feierliche Eröffnung mit Oberbürgermeister und Akteure vor Ort 17.00 Uhr
- » Pizza vom Pizzaofen, Salat- und Nachtschibuffet
- » Buntes Familienprogramm mit Kinderschminken & Luftballon Clown
- » Musikalische Einlagen aus der Nachbarschaft
- » Aktionen in und um die Apotheke und bei Saludis im 2. Stock

Freitag, 14.06.2024

16:00 – 20:00 Uhr

In Kooperation:



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

» **Service- und Quartiersbüro Ulanenpark**

☎ 0951 9643 3641 | ✉ quartiersbuero.ulanenpark@sozialstiftung-bamberg.de

**SAVE
THE
DATE**

» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Montag 03.06.2024 **Seniorengymnastik im Sitzen mit Aktivierungselementen**
Georg Wolf, langjähriger, erfahrener Pflegemitarbeiter bietet Ihnen
17.06.2024 eine interessante, kompetente Mischung der Sitzgymnastik mit Ge-
24.06.2024 dächtnisaktivierung an.

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

Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER

Freitag 14.06.2024 **Tanzcafé in der Tagespflege am Michelsberg**
Wenn Sie Lust haben, bei einer Tasse Kaffee und flotter Tanzmusik Ihren Nachmittag zu genießen, sind Sie hier genau richtig. Das Tanzbein zu schwingen ist ausdrücklich erwünscht. Klemens Hoffelner sorgt für die entsprechende musikalische Stimmung.

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

Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER

Montag 03.06.2024 **Demenzberatung**
Die Demenzberatung richtet sich an (pflegende) Angehörige von Menschen mit Demenz. Die Diagnose Demenz stellt oftmals besondere Belastungsanforderungen an Angehörige. Den Alltag zu meistern, stellt eine Herausforderung dar, die oftmals eine Vielzahl von Fragen aufwirft. In einem geschützten Rahmen haben Sie die Möglichkeit, Kerstin Brüning, gerontopsychiatrische Fachkraft, eigene Fragen zu stellen und gemeinsam erste Lösungen anzudenken. Um telefonische Anmeldung unter 0951 503-30000 wird gebeten.

Uhrzeit 17:00 – 18:00 Uhr
Ort Haupteingang Zentrum für Senioren, Treffpunkt Infothek, St.-Getreu-Straße 1, 96049 Bamberg
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich



» Service- und Quartiersbüro am Michelsberg

Mittwoch 26.06.2024 **Katholischer Gottesdienst**
Dieser Gottesdienst ist ein Hybrides Angebot für Bewohner und Mieter des Zentrums für Senioren. Vorort können Mieter teilnehmen, welche selbständig die Kulturkapelle erreichen können. Die Übertragung erfolgt wie gewohnt auf die Fernseher im Aufenthaltsbereich.

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 14.06.2024 **Evangelischer Gottesdienst**
Sie haben die Möglichkeit, an diesem evangelischen Gottesdienst in unserer Kulturkapelle teilzunehmen.

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

Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER

Mittwoch 19.06.2024 **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 15:00 – 15:45 Uhr
Ort Marktplatz Altenburgblick im Zentrum für Senioren
Eintritt frei, nur für Clubmitglieder

Exklusiv nur für
CLUB-MITGLIEDER



Neues aus den Tagespflegen der Sozialstiftung



Bei uns in den Tagespflegen ist immer was los, kochen mit den Gästen in der Tagespflege am Michelsberg.

In der Tagespflege am Ulanenpark fand am 07.05.2024 der Tanz in den Mai statt.



Wir starten in den Frühling mit Bewegung in unserem Fitnessparcour



Jubiläumsangebot 5 Jahre Physiopraxis Ulanenpark



10er Karte MTT € 65,00*
(anstatt 80,00)

(*zuzüglich Einweisung in die Geräte/Erstellung Trainingsplan)

saludis – Zentrum für rehabilitative Medizin
Physiopraxis Ulanenpark

Hans-Schütz-Straße 3
96050 Bamberg

☎ 0951 96 43 36 33

✉ info@saludis.de



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

» 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

Montag Gesprächskreis

03.06.2024 Miteinander ins Gespräch kommen, neue Informationen aufnehmen,
10.06.2024 Argumente austauschen, andere Standpunkte anhören, all dies ist in
17.06.2024 unserem neuen wöchentlichen Gesprächskreis möglich. Wir freuen uns
24.06.2024 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



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Dienstag Fit im Kopf – Präsenz-Veranstaltung

04.06.2024 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

04.06.2024 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“

06.06.2024 Neben dem gegenseitigen Kennenlernen besteht auch die Möglichkeit
13.06.2024 zum wertvollen Erfahrungsaustausch
20.06.2024 in der Gruppe.
27.06.2024

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

Mittwoch **Lesung Irma Schüpferling**

12.06.2024 Irma Schüpferling - Jahrgang 1938 - liest Geschichten aus ihrem Leben. Sie nennt sich eine „alte Wunderburgerin“, weil sie nahezu Ihr ganzes Leben in der Wunderburg verbracht hat. Eingeladen sind alle Interessierten.

Uhrzeit 14:00 – 15:00 Uhr

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

Eintritt 2,00 € Spende erwünscht, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

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

06.06.2024 Ein offener Treff zum gemeinsamen Austausch, knüpfen neuer Kontakte und natürlich zum gemeinsamen Singen,
13.06.2024 Spielen, Basteln o.ä.: Ein Kommen und Gehen
20.06.2024
27.06.2024 ist in der Zeit flexibel möglich.



Uhrzeit 15:00 – 17:00 Uhr

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

Eintritt 1,00 € je Familie

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

Sticken, Häkeln, Stricken und vieles mehr

07.06.2024
21.06.2024 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



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Montag **Spielerunde für Jung und Alt**

03.06.2024 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
17.06.2024 Spielen wird vorhanden sein, Sie können aber gerne eigene mitbringen.
24.06.2024

Uhrzeit 16:00 – 17:45 Uhr

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

Eintritt 0,50 €

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



Donnerstag **Schafkopf/Skat spielen**

06.06.2024 Kennen Sie das traditionelle fränkische Kartenspiel Schafkopf?
13.06.2024 Oder Spielen Sie Skat? Hier trifft sich eine offene
20.06.2024 Spielgruppe, kommen Sie und spielen Sie mit!
27.06.2024

Uhrzeit wöchentlich 15:30 – 17:45 Uhr

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

Eintritt 0,50 €

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER



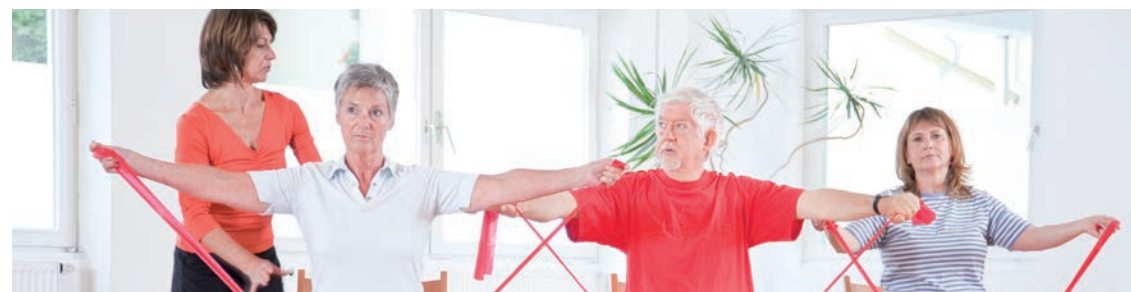
Donnerstag **NEU: Seniorengymnastik**

06.06.2024 Ab dem 04.04. gibt es jetzt jede Woche eine weitere Gruppe Seniorengymnastik, Einstieg jederzeit möglich.
13.06.2024
20.06.2024
27.06.2024

Uhrzeit 10:00 – 11:00 Uhr

Ort Physiopraxis **saludis**, Hans-Schütz-Str. 3 im 2. Stock

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



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Mittwoch Musik-Singkreis

05.06.2024 Singen für Alle! Bei Live-Musik. Die schönsten Volkslieder und Schlager aus den vergangenen Jahrzehnten zum Zuhören und Mitsingen – (Texte sind vorbereitet). Dazu Instrumentalstücke von Karl und Horst zum Entspannen.



Eintritt frei für CLUB-MITGLIEDER

Uhrzeit 14:30 – 16:00 Uhr

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

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

Montag-Freitag Schorschi unser Lern-PC

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 Herzaummeditation

07.06.2024 Eine angeleitete Meditation, die dahinführt, reines klares Bewusstsein und bedingungslose Liebe zu erfahren. Die Quelle dazu liegt in uns selbst in unserem Herzaum und ist ein Ort des Friedens und der Harmonie. Oft heißt diese Erfahrung auch Bewusstseinsfeld oder höheres Herz. Wir tauchen ein in unser höheres Herz und erfahren Frieden, Annahme, Geborgenheit. Sorgen fließen davon und es entsteht ein neuer leerer Raum für Lösungsimpulse. Sie fühlen sich entspannter, ausgeglichener, friedvoller. Sie werden entspannt und liebevoll von einer erfahrenen Referentin angeleitet.

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

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

Eintritt 1,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt 1,- € für CLUB-MITGLIEDER

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Mittwoch Schamanische Gesundheits- und Wohlfühlpraxis

26.06.2024 Möchtest du dich im Alltag wohler fühlen und deine Gesundheit stärken? In dieser Veranstaltung lernen wir im Kurs verschiedene Übungen und Meditationen kennen, die dir helfen werden im Alltag mehr in die Gelassenheit zu kommen und freier vom Alltagsstress zu sein. Durch diese Übungen wirst du mehr Frieden mit deinem Körper, deinem Geist und deinen Emotionen finden. Ich lade dich herzlich dazu ein, dabei zu sein und dir eine wohltuende Stunde zu gönnen. Referent ist Khanh Marterer.

Uhrzeit 17:30 – 18:30 Uhr

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

Eintritt 5,00 €, Anmeldung erforderlich

Donnerstag Improvisationsmusik am Klavier

13.06.2024 Hier ist jeder eingeladen - ob jung oder alt oder jung geblieben - der einer improvisierten Musik lauschen möchte, die von Herzen kommt und ganz im jetzigen Moment neu erfunden wird. Dabei kann es im Stil von Klassik bis leichtem Jazz oder Filmmusik gehen. Beim Zuhören wird immer wieder dazu eingeladen, über Impulse oder Fragen ins Nachdenken und Reflektieren zu kommen. Bring dir mit was du brauchst, um es dir gemütlich zu machen, je nachdem ob du auf einem Stuhl sitzen oder dem Boden liegen möchtest (Decken, Kissen). Es spielt für dich Christopher Jahn.

Uhrzeit 18:00 Uhr

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

Eintritt um Spenden wird gebeten

Freitag Klaviernachmittag

21.06.2024 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 in den Räumen der Tagespflege.

Uhrzeit 14:30 – 15:15 Uhr

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

Eintritt frei

» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Freitag **Nachbarschaftsfest und 5-Jahr - Feier**
04.06.2024 Siehe Informationen auf Seite 3

Uhrzeit 17:00 – 20:00 Uhr

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

Eintritt frei

Freitag **Bewegungsübungen im Sitzen – Präsenzveranstaltung**
07.06.2024 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!
21.06.2024

Uhrzeit 10:00 – 10:30 Uhr

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

Eintritt 1,00 €, Anmeldung erforderlich



Freitag **Buchclub**
07.06.2024 Eintauchen in fremde Welten, das Lieblingsbuch mit anderen Bücherwürmern teilen, den Stimmen der Vorleser lauschen, oder Kinder im Bereich der Lesekompetenz stärken. Dies alles ist im neuem Buchclub möglich. Trauen Sie sich und lassen Sie sich inspirieren.
21.06.2024

Uhrzeit 15:00 – 16:00 Uhr

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

Eintritt frei



» Service- und Quartiersbüro Ulanenpark

Donnerstag **Offene Bürgersprechstunde - Ideenwerkstatt für Ihren Stadtteil**
20.06.2024 Einmal im Monat treffen wir uns mit den Bürger:innen im Quartiersbüro zum gemeinsamen Austausch. Wie kann sich die Wunderburg generationengerecht weiterentwickeln?

Uhrzeit 16:30 – 17:30 Uhr

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

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich



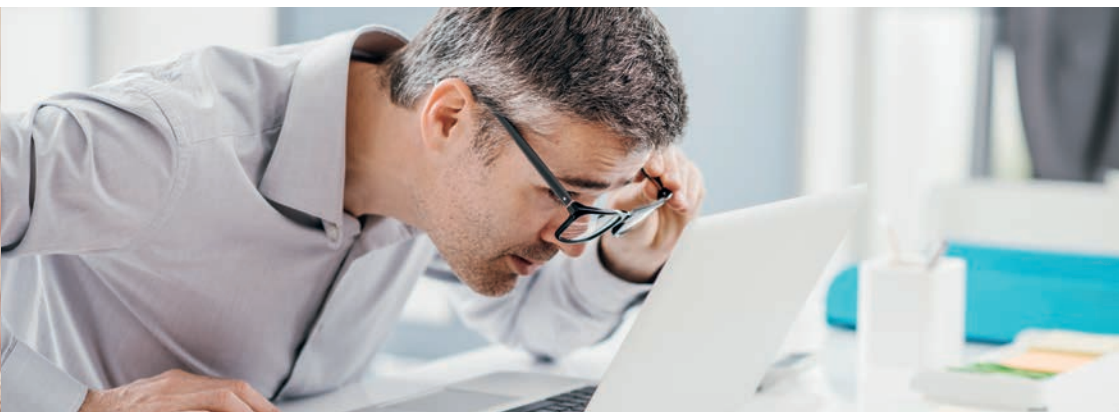
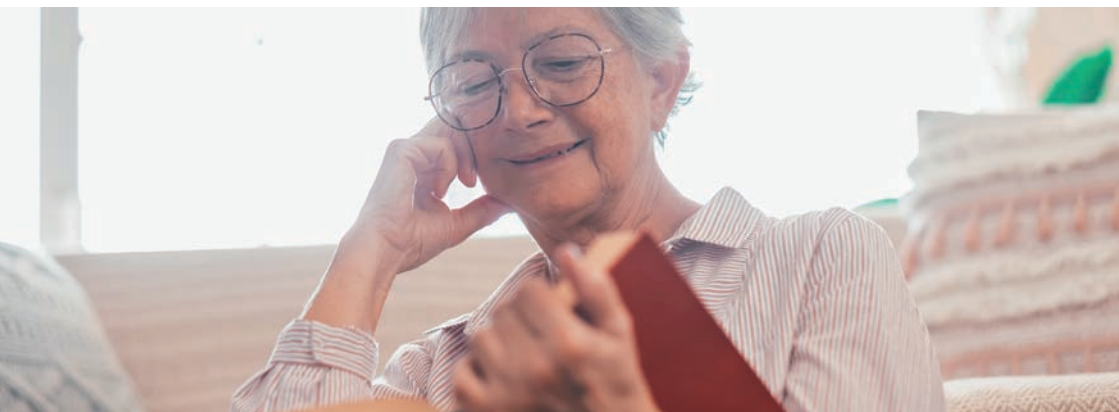
Donnerstag **Ganzheitliches Augentraining – besser sehen ohne Brille oder Kontaktlinsen**
06.06.24

Gerade in der heutigen Zeit beanspruchen wir unsere Augen intensiver als nie zuvor. Durch künstliches Licht, zunehmende Bildschirmarbeit und ständige Arbeit in kurzer Distanz sind unsere Augen oft ermüdet und angespannt. Ganzheitliches Augentraining hilft Ihnen dabei Ihre Sehkraft zu verbessern. Schenken Sie Ihren Augen eine wohltuende Auszeit und lernen Sie Ihr wichtigstes Sinnesorgan näher kennen. Aleksej Kusnezow zeigt Ihnen Techniken und gezielte Augenübungen, die den Blick schärfen, die Augen entspannen und zu neuen Einsichten führen. Wenn möglich, kommen Sie bitte mit Brille anstatt mit Kontaktlinsen.

Uhrzeit 18:00 – 19:30 Uhr

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

Eintritt 7,00 €, Anmeldung erforderlich



5 Jahre Quartiersbüro Tivolischlösschen

 **Sozialstiftung Bamberg**
Zentrum für Senioren

Wir laden Sie ein, dieses Ereignis in
unserem Quartier am Tivolischlösschen
mit uns gemeinsam zu feiern.

» Quartiersbüro am
Tivolischlösschen:
Mittwoch, 17.07.2024



Gerne können Sie uns bei dieser Veranstaltung unterstützen.

Rufen Sie uns an, oder kontaktieren Sie uns unter:

» **Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen**

☎ 0951 96439-147 | ✉ quartiersbuero.tivolischloesschen@sozialstiftung-bamberg.de

SAVE
THE
DATE

20 Jahre **Sozialstiftung** Bamberg
40 Jahre **Klinikum** Bamberg

**EINTRITT
FREI**

INFO-ABENDE IM KLINIKUM AM BRUDERWALD

Verdauung und Magen-Darm-Probleme

Wann: Dienstag, 18.06.2024 18:30 Uhr
Wo: Raum Residenz, Buger Str. 80, 96049 Bamberg



Expertinnen und Experten aus der Gastroenterologie, Integrativen Medizin und Ernährungsberatung diskutieren bei diesem Info-Abend, was man bei Problemen mit der Verdauung und Magen-Darm-Problemen machen kann und welche Therapieoptionen es gibt. Nach einer moderierten Diskussionsrunde ist Zeit für Ihre Fragen.

Ihre Referenten:

- » Prof. Dr. med. Felix Gundling, Chefarzt der Medizinischen Klinik II: Gastroenterologie, Gastroenterologische Onkologie, Hepatologie, Diabetologie, Stoffwechsel, Infektiologie
- » Prof. Jost Langhorst, Chefarzt der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde
- » Diät- und Ernährungsberatung

Leben mit Herzschwäche

Wann: Dienstag, 09.07.2024 18:30 Uhr
Wo: Raum Residenz, Buger Str. 80, 96049 Bamberg



Ein Leben mit Herzschwäche hat seine Einschränkungen – aber es gibt dennoch viele Wege, es gut zu gestalten.

Unsere Referenten:

- » PD Dr. Martin Braun, Chefarzt der Medizinischen Klinik I: Kardiologie und Elektrophysiologie
- » Dr. Karoline Pistorius, Chefärztin der Kardiologische Rehabilitation
- » Dr. med. Alexander Wystrach, Leitender Abteilungsarzt der Sektion für Invasive Elektrophysiologie, Leiter Vorhofflimmerzentrum Bamberg

AKTUELL

freie Pflegekapazitäten

in der ambulanten Pflege



Unsere Leistungen:

- » **Pflegeberatung**
- » **Grund- und Behandlungspflege**
- » **Nachsorge nach Krankenhausaufenthalt**
- » **Verhinderungspflege**
- » **und vieles mehr...**



Zentrum für Senioren

Frau Majkic
Pflegedienstleitung

☎ 0951 503-32100

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.



Kontakt Daten: 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 **10.06.2024 Erlebnistanz im Tivoli**

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 **20.06.2024 bis 27.06.2024 Move your Body**

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 **04.06.2024 bis 18.06.2024 Fit im Kopf – Präsenzveranstaltung**

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 **04.06.2024 bis 11.06.2024 bis 18.06.2024 Bewegungsübungen im Sitzen – Präsenz-Veranstaltung**

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

Freitag 07.06.2024 **Tag der Nachbarn**
Buntes Mitbringcafé und Boule-Turnier

Uhrzeit 14:00 – 16:00 Uhr

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



Montag 24.06.2024 **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 07.06.2024 **Spiele ist Gesundheit für die Seele**
14.06.2024 Wie können wir die Weisheit des Alters und den Wissensdurst der
21.06.2024 Jugend zusammenbringen? Antwort: „spielerisch!“. Wir laden ganz
28.06.2024 herzlich Jung und Alt zu Karten- und Brettspielen ein. Eine kleine Aus-
wahl an Spielen wird vorhanden sein

Uhrzeit 14:00 – 16:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen,
Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg
Eintritt 0,50 €, Anmeldung erforderlich

Eintritt frei für
CLUB-MITGLIEDER

Mittwoch 12.06.2024 **Vortrag: Welche Naturheilmittel helfen bei Arthrose**

Ein Streifzug durch die Naturheilkunde von Schüsslersalzen bis zur chinesischen Medizin.
Referent ist Herr Günther Schmuck von der Herzog-Max-Apotheke.

Uhrzeit 14:00 – 16:00 Uhr

Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen,
Vorraum Service- und Quartiersbüro,
Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg
Eintritt 2,00 €



» Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen

Mittwoch 26.06.2024 **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 11.06.2024 **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 28.06.2024 **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 10.06.2024 **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

Donnerstag 20.06.2024 **Improvisationsmusik am Klavier**
Hier ist jeder eingeladen - ob jung oder alt oder jung geblieben - der einer improvisierten Musik lauschen möchte, die von Herzen kommt und ganz im jetzigen Moment neu erfunden wird. Dabei kann es im Stil von Klassik bis leichtem Jazz oder Filmmusik gehen. Beim Zuhören wird immer wieder dazu eingeladen über Impulse oder Fragen ins Nachdenken und Reflektieren zu kommen. Bring dir mit was du brauchst, um es dir gemütlich zu machen, je nachdem ob du auf einem Stuhl sitzen oder dem Boden liegen möchtest (Decken, Kissen). Es spielt für dich Christopher Jahn.

Uhrzeit 18:00 Uhr
Ort Service- und Quartiersbüro Tivolischlösschen,
Foyer, Kloster-Langheim-Str. 3, Bamberg
Eintritt um Spenden wird gebeten

Freitag 21.06.2024 **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



Sie sind herzlich willkommen!

Schwof im Tivoli

Wann?
Freitag, 21. Juni 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.





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.

Neu! Ab dem 04.04.2024 immer donnerstags „Seniorengymnastik“

Welche Vorteile bringt Gymnastik für Seniorinnen und Senioren?

Der Körper braucht Bewegung, um fit und beweglich zu bleiben – und zwar ein Leben lang. Regelmäßige Gymnastik hat viele positive Effekte. Sie verbessert unter anderem die Körperwahrnehmung, stärkt die Muskulatur und reduziert das Sturzrisiko. Zudem kann regelmäßige Bewegung vielen Erkrankungen vorbeugen. Auch die Wahrscheinlichkeit von Schmerzen sinkt, denn körperliche Aktivität führt beispielsweise dazu, dass Rückenprobleme seltener auftreten. Und nicht nur das: Ausreichend Bewegung steigert auch die geistige Leistungsfähigkeit. Gymnastik für Senioren und Seniorinnen hilft also, auch geistig fit zu bleiben und es macht enorm viel Spaß.

Anmeldung erforderlich - Tel. 0951 96433633

- Dauer:** 45 Minuten pro Einheit
- Kosten:** 4,00 Euro pro Teilnahme (auch als 10er Karte erhältlich)
- Wann:** Donnerstags von 10.00 – 11.00 Uhr
- Ort:** Physiopraxis Ulanenpark, Hans-Schütz-Straße 3, 96052 Bamberg

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

Tel.: 0951 503-53820

E-mail: info@saludis.de

www.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.